

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**  
**ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**



**Οι ψυχολογικές Θεραπευτικές ιδιότητες της Yoga**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**  
**ΤΗΣ**  
**ΑΓΓΕΛΑΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗΣ**  
**ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ: 1936**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Δρ. ΤΡΙΛΙΒΑ ΣΟΦΙΑ**

**ΡΕΘΥΜΝΟ**  
**ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ: 2009-2010**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή – Σκοπός της βιβλιογραφικής έρευνας.....</b>	<b>3</b>
<b>Κεφάλαιο 1 : Γενικά για τη Yoga .....</b>	<b>6</b>
1.1 Ορισμός της Yoga.....	7
1.2 Σκοπός της Yoga.....	9
<b>Κεφάλαιο 2 : Η θεωρία θεραπευτικής της Yoga.....</b>	<b>13</b>
2.1 Ο ρόλος της αυτοσυγκέντρωσης.....	14
2.2 Η φύση και η σπουδαιότητα της επίγνωσης στη Yoga.....	16
2.3 Η σχέση σώματος – ψυχής.....	17
<b>Κεφάλαιο 3 : Τα θεραπευτικά στοιχεία της Yoga.....</b>	<b>25</b>
3.1 Ο άνθρωπος ως ολότητα.....	26
3.2 Ο ρόλος του νευρικού και του κυκλοφορικού συστήματος.....	28
3.3 Το σύστημα των Chakras – Τα κέντρα της ενότητας.....	30
3.3.1 Τι είναι τα Chakras.....	31
3.3.2 Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μέσω των Chakras.....	32
3.4 Τεχνική της Yoga .....	34
<b>Κεφάλαιο 4 : Ο δάσκαλος στη Yoga.....</b>	<b>37</b>
4.1 Η σπουδαιότητα του ρόλου του δασκάλου στη Yoga.....	38
4.2 Η σχέση δασκάλου – μαθητή.....	39
<b>Κεφάλαιο 5 : Yoga και Δυτική Ψυχοθεραπεία.....</b>	<b>40</b>
5.1 Yoga και Δύση – Επίδραση της Ινδικής φιλοσοφίας στη Δυτική σκέψη.....	41
5.2 Yoga και Δυτική Ψυχολογία.....	46
5.3 Yoga και Ψυχανάλυση.....	49
5.4 Yoga και Συμπεριφορισμός.....	57
5.5 Yoga και Υπαρξισμός.....	66
5.6 Προσπάθειες Σύνθεσης «Δύσης και Ανατολής».....	70
<b>Κεφάλαιο 6 : Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της Yoga.....</b>	<b>75</b>
6.1 Έρευνες για τη Yoga και τα θεραπευτικά αποτελέσματά της.....	76
6.2 Η Yoga ως θεραπεία για της δυσλειτουργίες της διάθεσης και του άγχους.....	79
6.2.1 Yoga και Μείζονα Κατάθλιψη.....	82
6.2.2 Yoga και Δυσθυμία.....	85

6.2.3 Yoga και Αγχώδεις διαταραχές : Γενικά.....	85
6.2.3.1 Yoga και Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD).....	89
6.2.3.2 Yoga και Μετατραυματική διαταραχή του στρες (PTSD).....	89
6.2.3.3 Yoga και Άγχος επίδοσης.....	90
6.3 Yoga και καταθλιπτικά / αγχώδη συμπτώματα σε σωματικά ασθενείς.....	91
6.4 Yoga και Ψυχοσωματικές διαταραχές.....	92
6.5 Yoga και Σχιζοφρένεια.....	92
6.6 Yoga και Διαταραχές Ύπνου.....	93
6.7 Yoga και Διαταραχές Διατροφής.....	94
6.8 Yoga και Αλκοολισμός.....	97
6.9 Yoga και Παιδιά.....	98
6.10 Yoga και επίδραση στο στρες εγκύων.....	100
6.11 Yoga και επίδραση στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.....	101
6.12 Yoga και επίδραση στο άγχος φροντιστών ηλικιωμένων που πάσχουν από Άνοια.....	101
6.13 Yoga και Ηλικιωμένοι.....	101
6.14 Yoga και επίδραση στην επαγγελματική / προσωπική ζωή των Ψυχοθεραπευτών.....	102
6.15 Αρνητικές επιπτώσεις από την άσκηση στη Yoga.....	103
6.16 Επιπρόσθετα στοιχεία για τα θεραπευτικά αποτελέσματα της Yoga.....	104
<b>Συμπεράσματα.....</b>	<b>109</b>
<b>Παράρτημα Α .....</b>	<b>113</b>
<b>Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία.....</b>	<b>115</b>
<b>Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία.....</b>	<b>116</b>

## **Εισαγωγή – Σκοπός της βιβλιογραφικής έρευνας**

## 1. Εισαγωγή

Στην παρούσα εργασία το κεντρικό ερώτημα που τίθεται είναι το εάν η Yoga, η οποία αποτελεί ένα πανάρχαιο φιλοσοφικό σύστημα με προέλευση από την Ανατολή, έχει θεραπευτικά αποτελέσματα σε ψυχολογικό επίπεδο, για εμάς τους ανθρώπους της Δύσης.

Πρόκειται για ένα σύνθετο ερώτημα που για να απαντηθεί, είναι απαραίτητο να προηγηθούν πολλές άλλες πληροφορίες. Η εργασία ξεκινάει με ένα κεφάλαιο στο οποίο αναφερόμαστε σε ένα γενικό πλαίσιο για τον ορισμό και το σκοπό της Yoga. Συνεχίζουμε με την παρουσίαση της θεωρίας της θεραπευτικής της, η οποία περιλαμβάνει έννοιες όπως η αυτοσυγκέντρωση, η επίγνωση καθώς και η σχέση μεταξύ σώματος – ψυχής όπως αυτή ορίζεται στη Δύση, για να καταλήξουμε στην οπτική της yoga γι' αυτή τη σχέση, για την οποία έχουν ειπωθεί πολλά και έχουν υπάρξει έντονες διαφωνίες ανά τους αιώνες.

Σταδιακά περνάμε στην παρουσίαση των θεραπευτικών στοιχείων της. Αναλύεται η θεώρηση της yoga για τον άνθρωπο ως ολότητα, κάτι που τον οδηγεί μέσω των πρακτικών της, στο να χειρίζεται το σώμα του και το ψυχονητικό του πεδίο, ώστε να έχει σωματική και ψυχική υγεία. Στη συνέχεια δίνονται αρκετά στοιχεία για το πώς η yoga επιφέρει θετικές αλλαγές στη νευροφυσιολογία του σώματος και παρουσιάζονται τα chakras τα οποία αποτελούν την κύρια οδό, μέσω της οποίας οι σωματικές πρακτικές της yoga επιδρούν στο σώμα και τη ψυχή καθώς και οι συγκεκριμένες τεχνικές που την απαρτίζουν και οδηγούν στα μέγιστα σωματικά και ψυχικά οφέλη.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο συμπεριλαμβάνεται κατόπιν, το οποίο έχει να κάνει με το δάσκαλο και τη σχέση που αναπτύσσει με το μαθητή του, λόγω του ότι η πρακτική της yoga για να έχει οφέλη χρειάζεται ασφαλή καθοδήγηση από έναν έμπειρο δάσκαλο.

Στο επόμενο κεφάλαιο, αφού έχουν παρουσιαστεί τα βασικά στοιχεία της yoga, γίνεται η προσπάθεια να μιλήσουμε για την επίδραση της φιλοσοφίας της στη Δυτική σκέψη. Γι' αυτό το λόγο κρίνεται και σκόπιμο να γίνει μια σύγκριση, όσο το δυνατόν αυτό είναι εφικτό, της yoga με τα τρία κύρια ρεύματα της Δυτικής ψυχοθεραπείας, τα οποία είναι η Ψυχανάλυση, ο Συμπεριφορισμός και ο Υπαρξισμός. Μέσω της σύγκρισης αυτής, εκτός από τις έντονες διαφορές, λόγω των τόσο

διαφορετικών πολιτιστικών πλαισίων από τα οποία προέρχονται τα θεραπευτικά συστήματα, εντοπίζουμε και ομοιότητες, οι οποίες θα μπορούσαν μέσω περεταίρω καταλλήλων ερευνών να οδηγήσουν στην ενοποίηση των συγκεκριμένων θεραπευτικών συστημάτων Ανατολής και Δύσης,

Έτσι λοιπόν, οδηγούμαστε στο τελευταίο κεφάλαιο, στο οποίο παρουσιάζονται έρευνες που έχουν δημοσιευθεί σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά και έχουν σχέση με τη yoga και τα θεραπευτικά της αποτελέσματα σε μια σειρά από ψυχικές διαταραχές, πληθυσμιακές ομάδες και συγκεκριμένες καταστάσεις. Επιπλέον αναφέρονται και κάποιες από τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η άσκηση της yoga.

Η εργασία τελειώνει με την παράθεση των συμπερασμάτων που εξάγονται από όλα τα κεφάλαια.

Ο λόγος που επιλέξαμε το συγκεκριμένο θέμα έχει να κάνει με την πεποίθησή μας ότι η επιστημονικά μελετημένη εισαγωγή στοιχείων από τον μυστηριώδη και άγνωστο κατά κύριο λόγο πολιτισμό της Ανατολής σε εμάς τους ανθρώπους της Δύσης, , έχει πολλά να προσφέρει στην δυτική επιστήμη της ψυχολογίας. Είναι ένας τρόπος να δούμε πιο ολιστικά τον άνθρωπο και να λάβουμε υπ' όψιν παραμέτρους τις οποίες μέχρι πρότινος αγνοούσαμε.

Εκεί όπου ίσως να μην λειτουργούν ικανοποιητικά οι δυτικές ψυχολογικές θεραπείες, η ανατολή δίνει τη δική της παρέμβαση η οποία σε συνδυασμό με τη δυτική μπορεί να έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα με έναν αρκετά ενδιαφέρον τρόπο. Έτσι, σήμερα πολλοί γιατροί και ψυχολόγοι συστήνουν τη yoga για να βοηθήσουν τους ασθενείς τους στην αντιμετώπιση προβλημάτων που μόλις πριν από λίγα χρόνια θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν μόνο με φαρμακοθεραπεία, θεωρώντας τη ως συμπληρωματική θεραπεία για μια μεγάλη ποικιλία ψυχικών και σωματικών ασθενειών,

Ας δούμε λοιπόν αρχικά. Τι είναι η yoga.

**Κεφάλαιο 1**  
**Γενικά για τη Yoga**

## 1.1. Ορισμός της yoga

Ο ορθότερος και ασφαλέστερος τρόπος, κατά τη γνώμη μας, για να δώσει κάποιος έναν ορισμό που αφορά σε μια τεχνική εφαρμογή και έχει αφηρημένη έννοια, είναι να την οριοθετήσουμε χρονικά και να τη δούμε μέσα από την ιστορική ανάλυσή της. Ωστόσο, στη συγκεκριμένη περίπτωση, επειδή δεν μπορούμε να βρούμε με ακρίβεια πότε γεννήθηκε η yoga, θα αρκεστούμε στο να πούμε ότι υπήρχε εδώ και τουλάχιστον 5.000 χρόνια. Μία από τις απόψεις που επικρατούν, είναι ότι οι Άριες φυλές έφεραν μια παρεμφερή μέθοδο στις όχθες του Γάγγη, ίσως σε διαφορετική μορφή από τη yoga, που διαμόρφωσαν οι αρχαίοι οραματιστές των Ινδίων, οι Rishis. Οι σοφοί αυτοί έψαξαν να βρουν την ουσία της ύπαρξης του ανθρώπου μέσα από πνευματικούς δρόμους και υπέδειξαν κανόνες και τρόπους σωματικής και πνευματικής άσκησης που ανέβαζαν τον άνθρωπο σε ανώτατα πεδία τελειοποίησης ως το βίωμα της yoga, δηλαδή της ένωσης του ανθρώπου με το Υπέρτατο Ον (Ευαγγελίδη, χ.χ.).

Η άλλη άποψη είναι αυτή που συναντάμε στα βεδικά κείμενα, όπου χρησιμοποιείται, ως λέξη (με την έννοια του ζεψίματος), για τις άμαξες του Ίντρα ή του Σούρια (Ηλιου) οι οποίοι τραβιούνται από τα άλογα, όπως οι άμαξες της κλασικής αρχαιότητας. Τα άλογα, τα οποία λέγονται γιούκτα (δηλαδή πειθαρχημένα, κυριαρχημένα), είναι υποταγμένα στα χέρια του αμαξά που κρατά τα χαλινάρια. Έτσι, υπάρχει η ιδέα ότι οι προσπάθειές τους είναι με αυτό τον τρόπο ενωμένες, σε αντίθεση με την αχαλίνωτη δραστηριότητα των άγριων αλόγων. Αυτό σημαίνει ότι με το «ζέψιμο» κατά κάποιο τρόπο πειθαρχούν πνευματικά και κατ' επέκταση η λέξη yoga είναι η μέθοδος που εφαρμόζεται για να κυριαρχηθεί η ψυχική ζωή.

Στην παραπάνω εικόνα γίνεται η εξής συσχέτιση: η άμαξα (το ανθρώπινο σώμα) σέρνεται από τα απειθάρχητα άλογα (τις αισθήσεις), που ο αμαξάς (η σκέψη) δεν κατορθώνει να οδηγήσει. Πάνω σε αυτό το όχημα που τρέχει προς την άβυσσο, η ψυχή (άτμαν στα σανσκριτικά) υποφέρει σιωπηλά. Η yoga με αυτή την έννοια αποτελεί μία μέθοδο που επιτρέπει στον αμαξά –σκέψη να εκπαιδεύσει τα άλογα – αισθήσεις μέχρι να είναι δυνατόν ένα σταμάτημα της άμαξας, για να μπορέσει να κατέβει, δηλαδή να αφήσει οριστικά τον κόσμο των σωμάτων.

Από αυτή την άποψη η yoga αναφέρεται σε κάθε πνευματική δραστηριότητα με την προϋπόθεση ότι συμβάλλει ώστε να συνταχθούν οι πνευματικές λειτουργίες.



Για παράδειγμα, η μελέτη είναι ένα yoga, όπως η προσευχή. Είναι μία πρακτική που βασίζεται σε μια θεωρία, μία σχολή όπου διδάσκεται ένας από τους τρόπους που οδηγούν στην Απολύτρωση, ένας από τους δρόμους της Σωτηρίας. (Τζαμαλούκας, 1978).

Η λέξη yoga έχει σανσκριτική ρίζα και προέρχεται από τη λέξη yij, που σημαίνει ενώνω, δένω, συνδέω, ζεύω. Είναι, δηλαδή, το μέσο που συνδέει, ενώνει ή ζεύει δύο πράγματα μαζί. Με απλά λόγια, θα λέγαμε ότι είναι ο σύνδεσμος της ατομικής ψυχής με την παγκόσμια ψυχή, η ένωση του ανθρώπινου πνεύματος με τον Θεό (McCartney, 1977). Έτσι, δημιουργείται το ερώτημα για το αν πρόκειται, δηλαδή, για κάτι που αφορά στη θρησκεία. Η απάντηση είναι αρνητική, γιατί αν και αποτελεί ένα βοήθημα για τις θρησκευτικές ασκήσεις, είναι μία τεχνική μη θρησκευτικού χαρακτήρα περιορισμένη ουσιαστικά από την αυτο-ανάπτυξη. Είχε ό,τι ήταν αναγκαίο για να γίνει μια ανεξάρτητη θρησκεία, αλλά αναπτύχθηκε στην πραγματικότητα μέσα στο γενικό σύνολο του Ινδουισμού διατηρώντας πάντα μια δυνατή αυτονομία. Η ινδική αυτή φιλοσοφία είναι πολύ παλιά και με τη συνεχή εφαρμογή της, κατά τη διάρκεια πολλών χιλιάδων ετών, έγινε ένα αλάνθαστο όργανο στα χέρια του ανθρώπου εκείνου που επιθυμεί διακαώς να πετύχει την ανώτερη ανάπτυξη και την αυτο-αποκάλυψη (Muzundar, 1978).

Με τη λέξη αυτή, επομένως, θεωρούμε μία πλήρη μέθοδο ανάλυσης, άσκησης και αυτογνωσίας με ιστορία 5.000 χρόνων, όπως προαναφέρθηκε, που έχει ως στόχο τη σταδιακή απελευθέρωση του ανθρώπου από ψυχονοητικούς περιορισμούς, τη διεύρυνση της συνειδητότητας και την εμβάθυνση της γνώσης του εαυτού. Είναι ένα σύστημα τεχνικών με στόχο να συνδέσει τον «εξωτερικό» άνθρωπο με τον «εσωτερικό», ή αλλιώς, να εκλεπτύνει την ανθρώπινη νοητική λειτουργία, ώστε να αντιληφθεί ο άνθρωπος το μη συνειδητό κομμάτι του εαυτού του, εκείνο που δεν μπορούν να πιάσουν οι πέντε αισθήσεις και που οι αρχαίοι μύστες ονόμασαν ψυχοπνεύμα (Μαργιωρή, 1983· Τζαμαλούκας, 1978).

Η μεταφυσική ετυμολογία της λέξης yoga προέρχεται από το χωρισμός της σε τρεις συλλαβές: Η συλλαβή yo σημαίνει ζωή. Η συλλαβή og σημαίνει ότι η ζωή αυτή υφίσταται και υπάρχει μέσα στο Θείο. Η συλλαβή ga σημαίνει ψυχή. Έτσι, με βάση τα παραπάνω, η λέξη yoga σημαίνει ότι η ψυχή ζει τη ζωή της, θέλοντας και μη, μέσα στο Θείο Ον (Μαργιωρή, 1996).

Η yoga δεν είναι μία αφηρημένη έννοια ή αποκύημα της φαντασίας αλλά επιστήμη. Είναι μία εφαρμοσμένη επιστήμη, μία συστηματική συλλογή νόμων που εφαρμόζονται με σκοπό να επιφέρουν ένα οριστικό ή καθορισμένο τέλος. Παίρνει τους νόμους της ψυχολογίας και τους εφαρμόζει προκειμένου να πετύχει την ανάπτυξη ή το «ξεδίπλωμα» του συνειδητού του ανθρώπου σε όλο τον κόσμο και αυτό το κάνει με τρόπο ορθολογιστικό και σε κάθε περίπτωση ξεχωριστά, ενώ όλο αυτό γίνεται με τον ίδιο τρόπο που γίνεται και στους υπόλοιπους τομείς της επιστήμης (Besant, 2002).

Επομένως, ουσιαστικά είναι οι νόμοι της ψυχολογίας αυτό που αποκαλούμε yoga. Είναι η συστηματική γνώση αυτής της ανάπτυξης του συνειδητού που γίνεται πράξη στο εξατομικευμένο Εγώ. Ως εκ τούτου, κάποιος που θα επιλέξει πέρα από τα αντικείμενα και θα σεβαστεί τους νόμους του, θα βρει στον κόσμο ακριβώς τα πράγματα που θέλει για να κάνουν την πρακτική της πραγματικής yoga ένα ζωτικό πράγμα, μία επιταχυνόμενη διαδικασία για τη γνώση του Εγώ, και γι' αυτό υπάρχουν πολλοί νόμοι (Besant, 2002).

Κατά συνέπεια, η yoga είναι ένα εκπαιδευτικο-φιλοσοφικό σύστημα μέσω του οποίου ο άνθρωπος οδηγείται προς την εσωτερική του φύση, στρέφει την προσοχή του προς τον εαυτό του και διερευνά τις ικανότητές του. Με αυτόν τον τρόπο γνωρίζει τους κανόνες που κυριαρχούν μέσα και έξω από αυτόν και αυτή η γνώση τον καθιστά ικανό να κυριαρχεί στον εαυτό του και τη φύση. Μέσω της yoga ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να εκπληρώσει τον σκοπό της ύπαρξής του, την αυτοπραγμάτωσή του, όπως ονομάζεται στη yoga. Ωστόσο, στον δρόμο της αυτοπραγμάτωσης υπάρχουν διάφορα εμπόδια σωματικά και ψυχο-νοητικά, γνωστά ως ασθένεια. Αυτό αναφέρεται ακόμα και στα πιο παλιά κείμενα της yoga. Ποιος μπορεί να είναι, όμως, ο σκοπός της yoga;

## **1.2 Σκοπός της yoga**

Όπως είπαμε και παραπάνω, η yoga στοχεύει στη συνειδητοποίηση από τον άνθρωπο του ψυχικού του Είναι. Για να γίνει σύνδεση νου και ψυχής χρειάζεται να φτάσει ο άνθρωπος στα κατάλληλα επίπεδα αυτοκυριαρχίας. Η συνεχής εκπαίδευση και εξάσκηση του ανθρώπου στις γιογικικές τεχνικές οδηγεί σταδιακά σε έναν βαθμό αυτοκυριαρχίας. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνονται προϋποθέσεις διατήρησης καλής

υγείας, σωματικής και ψυχικής ευεξίας, αλλά και καταπολέμησης των παθήσεων. Βαθύτερος στόχος, όμως, της yoga είναι η απόλυτη αυτοκυριαρχία, που φέρνει τη σταδιακή αποδέσμευση και απολύτρωση του ανθρώπου από τα καρμικά δεσμά, ή αλλιώς, τον έλεγχο του εξωτερικού ή σωματικού εαυτού του ανθρώπου (Μαργιωρή, 1997).

Η λέξη, λοιπόν, που χαρακτηρίζει τον τελικό σκοπό της yoga είναι η νιρβάνα και στα λεξικά ορίζεται ως παύση των επιθυμιών και των παθών, εκμηδένιση της προσωπικότητας και κατανίκηση όλων των καταστάσεων του σώματος και του νου. Δηλαδή πρόκειται για μία κατάσταση τέλειας κατανόησης ή ευδαιμονίας. Επειδή, όμως, το σανσκριτικό *nir-vā* σημαίνει «σβήνω» (όπως π.χ. ένα κερί), μερικές φορές δίνεται έμφαση στην εκμηδένιση, παραβλέποντας ότι η φιλοσοφία της ζωής, της οποίας το νιρβάνα είναι ένας τεχνικός όρος, έχει σαν ιδιαίτερο στόχο της την εξαφάνιση της άγνοιας και των παθών (Wood, 1977).

Στη σκέψη μας η λέξη «εκμηδένιση», στην τωρινή κατάσταση του περιβάλλοντος του σώματος και του νου, μπορεί να μην σημαίνει τίποτα άλλο για εμάς εκτός από την απώλεια της παλιάς οικείας κατάστασης. Το τι είναι η νέα κατάσταση, αν πράγματι μπορεί να ονομαστεί νέα η κατάσταση, αφού είναι πέρα από τη χρονική διαδικασία (καθώς και πέρα από τη διαδικασία του χώρου ή της επέκτασης) παραμένει άγνωστο σε εμάς μέχρις ότου πετύχουμε τη φώτιση που πέτυχε ο ίδιος ο Βούδας.

Φώτιση, όμως, σύμφωνα με τον Βούδα δεν είναι αυτός που έχει φώτιση, αλλά το φως της φώτισης. Τώρα, όσον αφορά σε εμάς που είμαστε ακόμα καθ' οδόν, δεν είμαστε εκείνοι που έχουν γνώση, είμαστε οι γνωρίζοντες, και με μια προσεκτική εξέταση του εαυτού μας θα ανακαλύψουμε ότι είμαστε μόνο γνωρίζοντες και τίποτα περισσότερο (Wood, 1977).

Επίσης, δεν θα πρέπει να νομίζουμε ότι η λέξη νιρβάνα περιορίζεται μόνο στις βουδιστικές γραφές ή στη βουδιστική φιλοσοφία και θρησκεία. Στην πιο ξακουστή από όλες τις ινδουιστικές γραφές, στην *Bhagavad Gita*, που πιστεύεται από τους Ινδουιστές ότι είναι πολύ παλιότερη από τη διδασκαλία του Βούδα, η λέξη νιρβάνα τροποποιείται και υιοθετείται ο όρος «νιρβάνα του Βράχμαν». Αυτό απαιτεί μια θεώρηση των αποδιδόμενων στον Βράχμαν ιδεών, σε αυτή τη Γραφή.

Στη Γραφή αυτή ο σκοπός της yoga περιγράφεται με διαφορετικό τρόπο: σημαίνει υποταγή σε κάτι υψηλό και ο γιόγκι που θα το πετύχει αυτό θα έχει φτάσει στην κορυφή έχοντας πετύχει μία τελείως αρμονική ανθρώπινη κατάσταση. Θα έχει φτάσει, δηλαδή, στην αυτο-αντίληψη ή την ανακάλυψη της ανθρώπινης φύσης. Εδώ έχουμε μία δήλωση για κάτι πέραν του σώματος και του νου, για μια κατανόηση που γι' αυτήν είναι αδύνατος ο ανθρωπομορφισμός του σώματος και του νου, ο οποίος είναι συνήθης για τους αφιλοσόφητους ανθρώπους όταν αυτοί σκέφτονται για απελευθέρωση, για ουρανό ή για τη Βασιλεία του Θεού. Δηλαδή, ο τελικός σκοπός της yoga ταυτίζεται με την ελευθερία (moksha).

Το ίδιο συμβαίνει και στις yoga sutras του Patanjali, το πρότυπο και πιο αυθεντικό έργο της yoga. Εδώ ο τελικός σκοπός της yoga αναφέρεται σαν *kavalya*, και θα μπορούσε να μεταφραστεί ως «κατάσταση ενότητας» ή «ανεξαρτησία». Οι yogis που διαλογίζονται με αυτή την ιδέα επιτυγχάνουν τον διαχωρισμό της αίσθησης του Εγώ από όλα τα άλλα πράγματα του σώματος και από τις λειτουργίες του νου από τα οποία μέχρι τώρα εξαρτιόταν. Η εξάρτηση, όμως, προερχόταν από την ίδια του τη δημιουργία, καθ' όσον είχε επιτρέψει στον εαυτό του να τα φιλοσοφεί ή να τα φαντάζεται. Με λίγα λόγια, αυτό που υποστηρίζεται σε αυτού του είδους τη yoga είναι ότι η ανεξαρτησία αποτελεί ένα μεγάλο μυστήριο, καθ' όσον είναι θεμελιώδης και διαφορετική από όλους τους άλλους συνδυασμούς και τις αλληλεπιδράσεις, γιατί δεν υπάρχει εξάρτηση χωρίς ανεξαρτησία. Έτσι, ο τελικός σκοπός του γιόγκι είναι η ανεξαρτησία του Εαυτού και η αναγνώριση ότι η ανεξαρτησία είναι του Εαυτού (Besant, 2002).

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι ο τελικός σκοπός για όλους τους γιόγκι είναι ίδιος, απλώς εκφράζεται πολλές φορές με διαφορετικά ονόματα. Ως γενικό ορισμό θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι η βελτίωση της ζωής του κάθε ασκούμενου μέσα από την άσκηση, η οποία βοηθά να αναπτύξουμε την καλύτερη αίσθηση του σώματός μας, την καλύτερη ισορροπία στην κίνησή μας, την πιο σωστή αναπνοή και βοηθά γενικότερα σε πολλά προβλήματα υγείας, δυναμώνει, χαλαρώνει και προσφέρει τη δυνατότητα να κατακτήσει κανείς την εσωτερική ηρεμία. Δηλαδή, είναι σχεδιασμένη για να προσφέρει πολλά καλά στον άνθρωπο. Ένα από τα βασικότερα αγαθά της ζωής, όμως, είναι η Ελευθερία και δεν μπορεί να απουσιάζει όταν μιλάμε για yoga (Besant, 2002).

Αν θέλαμε, ωστόσο, να εκφράσουμε μία διαφορά μεταξύ των ειδών θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι η τάση των όσων ασκούνται, να αναβάλλουν τον βασικό τελικό σκοπό για αργότερα και να ικανοποιούνται με μικρότερους σκοπούς, οι οποίοι μπορούν να ταξινομηθούν ως εξής:

- Ειρήνη του νου και της καρδιάς.
- Δύναμη της θέλησης και της αγάπης, καθώς και νοημοσύνη.
- Άμεση επιρροή του νου στο σώμα και στον κόσμο έξω από το σώμα.
- Ψυχικές ικανότητες διάφορων ειδών.
- Έλεγχος του νου και δύναμη της συγκέντρωσης.
- Έλεγχος των συναισθημάτων, απομάκρυνση της ανησυχίας, της περηφάνιας, του θυμού, του φόβου, του σεξουαλικού πάθους και της απληστίας.
- Σωματική υγεία, ευλυγισία, ομορφιά και μακροζωία και τέλος
- Πλήρης παρεμπόδιση και απομάκρυνση των ψυχοσωματικών κινδύνων και διαταραχών (Wood, 1977).

Έπειτα από τον καθορισμό του σκοπού της yoga, το επόμενο ερώτημα που δημιουργείται είναι, το ποια είναι η θεωρία θεραπευτικής της yoga, που στηρίζει την προσπάθεια κάποιου που ασκείται σε αυτή να φτάσει στον τελικό σκοπό της.

**Κεφάλαιο 2**  
**Η θεωρία θεραπευτικής της yoga**

Δεν είναι εύκολο να ορίσουμε τη θεωρία θεραπευτικής της yoga, λόγω του ότι η φιλοσοφία της περιλαμβάνει πάρα πολλά στοιχεία. Απλοποιώντας την όμως μπορούμε να πούμε ότι βασίζεται στην προαγωγή της αυτοσυγκέντρωσης και της ηρεμίας, καθώς και στη θεώρησή της ότι σώμα και ψυχή είναι μια αδιάσπαστη ενότητα.

Ας δούμε λοιπόν αναλυτικά αυτά τα τρία πολύ βασικά στοιχεία της θεωρίας θεραπευτικής της yoga και πως αυτά προάγουν τον αποκλεισμό των θλίψεων και των πόνων και κατά συνέπεια τη θεραπεία.

## **2.1 Ο ρόλος της αυτοσυγκέντρωσης**

Το τελικό εγκεφαλικό στάδιο της yoga και όλη η ουσία της είναι το στάδιο της συγκέντρωσης. Αυτό στη yoga ονομάζεται Dharana και είναι η συγκέντρωση ολόκληρου του ψυχικού Είναι (chitta). Μια αιώνια πτώση ή ροή των Dharana ονομάζεται Dhyana ή διαλογισμός. Αν θέλαμε να κάνουμε μία παρομοίωση θα λέγαμε ότι αν Dharana είναι η σταγόνα, Dhyana είναι το ποτάμι. Πολλές συγκεντρώσεις, δηλαδή, κάνουν έναν διαλογισμό. Ποιοτικά, βέβαια, δεν είναι διαφορετικές, αλλά λειτουργικά υπάρχει διάκριση μεταξύ τους. Θα πρέπει, ωστόσο, να πούμε ότι οι μέθοδοι συγκέντρωσης διαφέρουν από σχολή σε σχολή και τα διάφορα συστήματα στην Ινδία έχουν διαφορετικές τεχνικές. Παρ' όλα αυτά, ο τρόπος με τον οποίο αυτοσυγκεντρώνεται κάποιος καθορίζει σε έναν βαθμό τι άτομο είναι και τι Samskaras ή ψυχικές εντυπώσεις έχει μέσα του. Επίσης, η φύση του στόχου που επιλέγει κάποιος αποτελεί ένδειξη για το εσωτερικό του. Με πιο απλά λόγια, όταν ένας μαθητής τεθεί σε Dharana, μπορεί να γνωρίζει κάτι από την προσωπική δομή του. Γίνεται παρατηρητής του εαυτού του και αντικείμενο μελέτης του (Krisnananda, 1981).

Η λογική πίσω από την πρακτική των Dharana εξηγείται υπό το πλαίσιο της Pratyahara. Η αιτία πίσω από την προσπάθεια συγκέντρωσης του νου είναι ίδια με εκείνη για την αναγκαιότητα της Pratyahara, δηλαδή, μία ψυχολογική ανάγκη με ένα βαθύ ψυχολογικό υπόβαθρο. Αυτό σημαίνει ότι αν το γιατί της συγκέντρωσης δεν απαντηθεί σωστά, δεν θα μπορέσει αυτός που μπαίνει σε αυτή τη διαδικασία να ικανοποιηθεί μέσα του και, ως εκ τούτου, δεν θα τον ωφελήσει η πρακτική στον μέγιστο βαθμό, αφού δεν θα τη λάβει σωστά. Αν ρωτήσουμε πολλούς μαθητές το

«γιατί» δεν θα μας δώσουν μια καλή απάντηση. Οπότε, είναι πολύ βασικό να υπάρχει σαφήνεια (Krisnananda, 1981).

Από την άλλη μεριά, όλο αυτό το άγχος, η αγωνία και η θλίψη της καθημερινότητας, σίγουρα δυσχεραίνουν την ψυχική κατάσταση των ατόμων και για να είναι η yoga επιτυχής θα πρέπει κάποιος να επιχειρήσει μία Pratyahara, Dharana ή Dhyana, ώστε να απεμπολήσει τις βασανιστικές αυτές δυνάμεις. Επομένως, το πρώτο στάδιο είναι μία ψυχολογική απεμπλοκή ή μια απογραφή.

Η ψυχολογική ικανοποίηση που θα φέρει η αυτό-ανάλυση είναι μία μεγάλη βοήθεια στη συγκέντρωση. Μερικές φορές, επειδή τυχαίνει να επηρεαζόμαστε πάρα πολύ από τις σκέψεις μας, θα πρέπει να κάνουμε πρακτική στο να αποκτήσουμε το αντίθετο αίσθημα, γιατί αλλιώς δεν θα φτάσουμε στον στόχο της yoga. Για παράδειγμα, όταν είμαστε θυμωμένοι, δεν θα πρέπει να αφήσουμε την οργή να εξουσιάζει τον νου. Θα ακολουθήσουμε αυτό που στην ψυχανάλυση ονομάζουμε «υποκατάσταση».

Το σημείο της συγκέντρωσης μπορεί να είναι εσωτερικό, εξωτερικό ή καθολικό. Ο μαθητής μπορεί να σκεφτεί κάτι εξωτερικά, εσωτερικά ή και προς τις δύο κατευθύνσεις, αλλά αόρατο. Ως μέσο συγκέντρωσης μπορεί να επιλεγεί το οτιδήποτε. Η εξωτερική σκέψη μπορεί να θεωρηθεί ως η αρχή, η εσωτερική σκέψη ως η ενδιάμεση κατάσταση και η καθολική σκέψη ως το τελευταίο στάδιο. Κάποιος που ξεκινά με το εξωτερικό, πηγαίνει στο εσωτερικό και φτάνει το καθολικό. Βλέπουμε έξω τον κόσμο και σκεφτόμαστε, γιατί θεωρούμε ότι είναι πραγματικός. Η σκέψη του κόσμου δεν μπορεί να αναιρεθεί, διότι η πραγματικότητα δεν μπορεί να αγνοηθεί. Αν το μυαλό αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα στον κόσμο, δεν μπορεί να εγκαταλειφθεί, επειδή η πραγματικότητα δεν είναι κάτι «άλλο» για τον εαυτό του. Στη yoga αυτή η συγκέντρωση επέρχεται τεχνητά στο μυαλό του ατόμου (Krisnananda, 1981).

Με ποιο τρόπο πρέπει, όμως, να επικεντρώσουμε την προσοχή μας σε κάτι; Πρώτα από όλα, το σημείο της συγκέντρωσης θα πρέπει να είναι εξωτερικό, έτσι ώστε να μπορούμε να επικεντρωθούμε με μεγαλύτερη ευκολία, επειδή το μυαλό έχει την τάση να πηγαίνει προς τα έξω, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να είναι τμήμα των αισθήσεων. Εμείς θα πρέπει φυσικά να δίνουμε στο μυαλό κάποια ελευθερία, αλλά αυτή να είναι περιορισμένη. Το πεδίο εφαρμογής της δραστηριότητας του



μυαλού θα πρέπει να κάνει συνεχώς μικρότερες κινήσεις και οι κινήσεις να γίνονται σε όλο και πιο περιορισμένους κύκλους.

Η αυτοσυγκέντρωση δεν έρχεται ξαφνικά, παρ'όλες τις προσπάθειες από την πλευρά του μαθητή. Το μυαλό είναι συνηθισμένο να σκέφτεται υπό όρους πολυμορφίας, να διώχνει την αυτοσυγκέντρωση μακριά από την απλότητα και να τη φέρνει σε ένα σημείο που είναι πραγματικά δύσκολο να επιτευχθεί. Το μυαλό δεν τη δέχεται. Στην αρχή την απωθεί και στη συνέχεια δημιουργούνται δυσκολίες στην πρακτική της αυτοσυγκέντρωσης. Αλλά αν η πρακτική συνεχιστεί με την κατάλληλη αυτο-ανάλυση και κατανόηση του μυαλού, θα είναι σε θέση να εκτιμήσει τι είναι και τι αναμένεται να κάνει. Κάθε δραστηριότητα που είναι πέρα από τη νοημοσύνη, δεν λαμβάνεται εύκολα από το μυαλό, διότι η σκέψη κατασκευάζεται λογικά. Πριν ξεκινήσουν οι προετοιμασίες για ένα πρόγραμμα πρέπει να προσπαθήσουν να είναι μεθοδικές και λογικές στη σκέψη, γιατί το μυαλό δεν μπορεί να αποδεχτεί χαοτικές ιδέες. Εκτιμά μόνο το συστηματικό, το αρμονικό, το συμμετρικό, το όμορφο, αυτό που έχει τάξη κ.λπ. Επομένως, συγκέντρωση είναι μία απρόσωπη δράση του νου, διότι σε αυτή την εσωτερική περιπέτεια, το μυαλό προσπαθεί σταδιακά να αποβάλει την προσωπικότητά του από τη βήμα προς βήμα αποδοχή του νόμου του σύμπαντος.

## **2.2 Η φύση και η σπουδαιότητα της επίγνωσης στη yoga**

Η ηρεμία είναι ένας σημαντικός κανόνας και αποτελεί τη βάση της αληθινής νοητικής, φυσικής και πνευματικής υγείας, αλλά ο κοινός άνθρωπος τη στερείται και βρίσκεται συνεχώς σε μια κατάσταση αναταραχής. Σκέφτεται τα περασμένα γεγονότα και τα γεγονότα που πρόκειται να συμβούν, δηλαδή σκέφτεται συνεχώς το παρελθόν και το μέλλον. Είναι πολύ περίεργο το γεγονός ότι σπάνια ασχολείται με σκέψεις του παρόντος. Η μελαγχολική αναπόληση του παρελθόντος, ο οραματισμός και ο σχεδιασμός του μέλλοντος προκαλούν μεγάλη αναταραχή. Κανένας δεν μπορεί να επανορθώσει ή να ξαναζωντανέψει γεγονότα που ανήκουν στο παρελθόν και ο οραματισμός και ο σχεδιασμός των μελλοντικών γεγονότων είναι μάταια, γιατί σπάνια πραγματοποιούνται. Επομένως, αν θέλουμε να πετύχουμε την ηρεμία, το πρώτο που θα πρέπει να κάνουμε, είναι να ξεχάσουμε αυτές τις σκέψεις και να συγκεντρωθούμε στο παρόν.

Η ενασχόληση του νου στο παρόν σημαίνει επίγνωση, και στην ορολογία της yoga είναι γνωστή ως Sampratzania. Δύο από τους επιπλέον σκοπούς της yoga είναι: η επίτευξη του Samandhi και η μείωση του πόνου και της θλίψης. Η απομάκρυνση του νου από σκέψεις του παρελθόντος και του μέλλοντος είναι φανερό ότι σημαίνει τον αποκλεισμό πολλών θλίψεων και πόνων. Η επίγνωση ή η κατάσταση της Sampratzania, είναι η αρχή της συνειδητότητας (Muzumdar, 1978).

Η Sampratzania είναι δύο ειδών: Στο πρώτο έχει κανείς επίγνωση της μετατόπισης του εαυτού του, αν μετακινηθεί από την αρχική του θέση, και τον επαναφέρει. Στο δεύτερο, κυνηγάει τον περιπλανώμενο νου, τον συλλαμβάνει και τον δένει στον στύλο της επίγνωσης, με αποτέλεσμα να φανερώνεται η κατάσταση της πραγματικής εγρήγορσης. Το άτομο που έχει επίγνωση του εαυτού του βρίσκεται σε μια συνειδητή κατάσταση και έτσι προφυλάσσει τον εαυτό του από κάθε λανθασμένη σκέψη, ομιλία και πράξη και κατ' επέκταση από πολλές θλίψεις και πόνους.

Συμπερασματικά, λοιπόν, θα λέγαμε ότι η Sampratzania αποτελεί την ουσιαστική βάση όλων των κλάδων της yoga, γιατί ο καθένας από αυτούς πρέπει να εκτελείται στην κατάσταση αυτή. Κάθε asana που εκτελείται πρέπει να γίνεται στην κατάσταση της Sampratzania για να επιτευχθούν μεγαλύτερα οφέλη. Η Sampratzania είναι ένα ζωτικό μέρος της Pratyahara την οποία και διευκολύνει. Η Savasana είναι το ιδανικό μέσο για την άσκηση της Sampratzania και, επομένως, της Pratyahara (Muzumdar, 1978).

Ας δούμε όμως τώρα κάτι που έχει πολύ μεγάλη σημασία για τη παρούσα εργασία : ποια η σχέση μεταξύ σώματος και ψυχής.

### **2.3 Η σχέση σώματος-ψυχής**

Πολλοί φιλόσοφοι, ακόμη και από την αρχαιότητα, ασχολήθηκαν με τη σχέση ψυχής και σώματος. Ο πρώτος σύγχρονος διανοητής που ασχολήθηκε με το ζήτημα ήταν ο Γάλλος μαθηματικός και φιλόσοφος Descartes (1596-1650). Υποστήριξε ότι οι άνθρωποι είναι σύνθετες οντότητες, αποτελούνται από σώμα και ψυχή. Από τις δύο αυτές υποστάσεις των ανθρώπων, τα σώματά τους, όπως τα ζώα και τα άλλα άψυχα όντα είναι μηχανές ή αυτόματα, όπως τα ονομάζει. Η ψυχή που διαθέτουν οι άνθρωποι, όμως, η οποία δεν υπόκειται, όπως το σώμα τους, στους φυσικούς νόμους, δεν περιλαμβάνεται στην τεράστια μηχανή του σύμπαντος

(Δημητρακόπουλος, 2003· Leigh,2007). Ο άνθρωπος, κατά τη γνώμη του, διαφέρει από τα άλλα όντα επειδή είναι έμφυτος. Η ψυχή που διαθέτει είναι εκτός των φυσικών μηχανιστικών νόμων. Είναι η πραγματική πνοή ζωής και ελευθερίας του και πιστεύει ότι κανένα ον πέραν του ανθρώπου (φυτά, ζώα) δεν έχει ψυχή (Πελεργίνης, χ.χ.).

Ο άνθρωπος είναι ο μόνος που διαθέτει ψυχή, και αυτό τον απεγκλωβίζει από τον μηχανισμό του φυσικού κόσμου. Ο άνθρωπος, όμως, παρουσιάζεται ως ένα ον αντιφατικό. Ως ένα ον με δύο φύσεις. Τη φύση του εγκλωβισμού (μηχανιστική φύση, σώμα) και τη φύση της ανεξαρτησίας και ελευθερίας (ψυχή). Μιλώντας για ψυχή και σώμα είναι σαν να μιλάμε για δύο ξεχωριστές οντότητες, για δύο ξεχωριστά αντικείμενα. Ο Descartes υποστηρίζει ότι η έκταση αποτελεί το ουσιαστικό συστατικό κάθε υλικού αντικειμένου και, συνεπώς, και του σώματός μας. Η ψυχή μας, αντίθετα, όπως και κάθε γεγονός που εκδηλώνεται μέσα της δεν έχει έκταση. Εκείνο που χαρακτηρίζει κάθε γεγονός που εκδηλώνεται στην ψυχή μας είναι η συνείδηση –η άμεση συνείδηση που έχουμε γι' αυτό. Άρα, τα όσα αντιλαμβανόμαστε γύρω μας, τα όσα γνωρίζουμε, οφείλονται πλήρως στην ψυχή, επειδή αυτή ισούται με τη δυνατότητα της νόησης και της συνείδησης.

Έτσι, ο Descartes εισάγει την έννοια του δυϊσμού (Πελεργίνης, 2004). Αυτό σημαίνει ότι η ψυχή, ως πνευματική στα συνειδητά ενεργήματα της ενότητας, δεν έχει ανάγκη το σώμα, και μάλιστα, δεν θα έπαυε να είναι αυτό που είναι (μία παντελώς ή ολοκληρωτικά διακεκριμένη ουσία του σώματος) ακόμα και στην περίπτωση που το σώμα δεν υπήρχε καθόλου (Μαρίτσας, 2003).

Ένα άλλο σημείο του στοχασμού του Descartes είναι εκείνου της αμφιβολίας για τον φυσικό κόσμο (τον υλικό, το σώμα κ.λπ.) και η έμφυτη σχέση της αμφιβολίας αυτής με την ψυχή. Ουσιαστικά, κατά τον Descartes, ο εαυτός μας ταυτίζεται με την ψυχή μας. Και αυτό γιατί, ενώ μπορούμε να φανταστούμε τον εαυτό μας ανεξάρτητα από κάποιο τμήμα του σώματος μας ή και από ολόκληρο ακόμα το σώμα μας, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε το ίδιο σε σχέση με την ψυχή μας. Μπορούμε, για παράδειγμα, να αμφιβάλλουμε ότι το χέρι που απλώνουμε αυτή τη στιγμή μπροστά μας είναι το δικό μας χέρι, μπορούμε να αμφιβάλλουμε ότι κάτω από το δέρμα μας υπάρχουν οι φλέβες μας, εκείνο, όμως, για το οποίο δεν μπορούμε να αμφιβάλλουμε είναι ότι, όταν αμφιβάλλουμε, αμφιβάλλουμε ότι τη στιγμή που εκδηλώνεται μέσα

μας το ψυχικό γεγονός της αμφιβολίας μας έχουμε άμεση συνείδηση της αμφιβολίας μας (Βουδούρης, 1990). Τις απόψεις του Descartes τις συμεριζόταν και η θεολογία και επιπλέον αυτός ο δυϊσμός σώματος – ψυχής διευκόλυνε την επιστημονική μελέτη του σώματος εις βάρος παρόμοιων μελετών για την ψυχή. Από τότε, μια σειρά από ανταγωνιστικές και συμπληρωματικές θεωρίες έχουν προταθεί, προσπαθώντας να εξηγήσουν τη φύση του θέματος σώμα – ψυχή (Leigh, 2007).

Μία εκ διαμέτρου αντίθετη άποψη σχετική με το θέμα, παρουσιάζει ο Ολλανδός φιλόσοφος Spinoza (1632-1677), ο οποίος διατυπώνει τη θεωρία της διπλής όψης (double aspect theory), σύμφωνα με την οποία η σχέση ψυχής-σώματος δεν είναι δυϊστική, όπως στον Descartes, αλλά μονιστική. Δηλαδή η ψυχή με το σώμα δεν είναι δύο διαφορετικές υποστάσεις χωρίς καμία απολύτως σχέση η μία με την άλλη, αλλά μία αδιάσπαστη ενότητα που το σώμα συμπληρώνει την ψυχή και αντίθετα. Με άλλα λόγια, το σημαντικό στοιχείο τίθεται ως εξής:

Δεν είμαστε άθροισμα δύο υποστάσεων, του σώματός μας και της ψυχής μας. Αυτό που είμαστε, ο εαυτός μας, είναι μία οντότητα λογικά προγενέστερη του σώματος και της ψυχής μας, και αυτό γιατί ένα σώμα και μια ψυχή είναι πάντοτε το σώμα και η ψυχή κάποιου. Προϋποθέτουν κατ' ανάγκην έναν ιδιοκτήτη. Ως «ιδιοκτήτες» του σώματος και της ψυχής μας δεν μπορεί να προερχόμαστε από τη σύμμιξη του σώματος και της ψυχής μας. Ο εαυτός μας, κατά τον Spinoza, είναι μία αδιαίρετη, αδιάσπαστη, ενιαία οντότητα (Παρασκευόπουλος, χ.χ.).

Ένας εκπρόσωπος του ορθολογισμού, ο Leibniz (1646-1716), σχετικά με την ψυχολογία ή τα περί ψυχής δεν κάνει ειδικό και συστηματικό λόγο. Αναφέρεται στην έννοια της ψυχής και του ανθρώπου γενικά. Ο φιλόσοφος ορίζει ως ψυχές τις Μονάδες. Οι Μονάδες είναι γνωστές υποστάσεις, όχι μαθηματικά σύμβολα. Κέντρα δυνάμεως και ψυχές (νόες, εντελέχεια). Πέραν αυτού, ο φιλόσοφος μιλά για τον άνθρωπο λέγοντας πως είναι ένα πλάσμα πλήρως ατελές, πεπερασμένο, εγκαταλειμμένο, που βρίσκεται σε συνεχή εξάρτηση με το απόλυτο Ον (Θεός). Στην ιστορία της φιλοσοφίας καταγράφεται ως το πρώτο που κάνει αναφορά για το ψυχικό μέρος του Ασυνείδητου, ενώ παράλληλα καταγράφεται ως υποστηρικτής της Ψυχοκρατίας (ή Παμψυχιαρχίας ή ανιμισμού).

Ο πρώτος εκπρόσωπος του εμπειρισμού, τώρα, ο John Locke (1632-1704), πίστευε ότι δεν υπάρχουν μέσα μας δεδομένες και έτοιμες αλήθειες. Οποιαδήποτε

γνώση κατέχει ο άνθρωπος είναι επίκτητη. Τη στιγμή που γεννιέται η Ψυχή του δεν περιέχει τίποτα απολύτως, είναι ένα «κενό ερμάριο», ένα άγραφο χαρτί (tabula rasa). Η ψυχή μοιάζει με ένα λευκό χαρτί που γνωρίζει τον εξωτερικό κόσμο (ιδέες) μόνο μέσω της εμπειρίας, των βιωμάτων, δηλαδή, του ανθρώπου κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Τέλος, ο βασικός εκφραστής και υποστηρικτής της Συνειρμικής άποψης, ο David Hume (1711-1776), αμφισβητεί ευθέως την ύπαρξη ψυχής ως μεταφυσικής αυτοτελούς ή μη οντότητας που δίνει ζωή στον άνθρωπο και έχει υπόσταση. Υποστηρίζει πως δεν υπάρχει ψυχή και πως ό,τι βλέπουμε μέσα μας είναι ψυχικά γεγονότα μόνο (αισθήματα, εμπειρίες κ.λπ.). Όταν χάνουμε τις ψυχικές παραστάσεις (π.χ. στην κατάσταση ύπνου), η ψυχή δεν υπάρχει. Αυτό γίνεται και στον θάνατό μας. Χάνεται τότε πλήρως η δέσμη ψυχικών γεγονότων (Πελεργίνης, 2004).

Ποια είναι, όμως, η σχέση σώματος-ψυχής στη σύγχρονη ψυχολογία; Η σχέση αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία για την κατανόηση των ψυχονοητικών καταστάσεων, επειδή οι ψυχολογικοί και ψυχοδυναμικοί παράγοντες συνδυάζονται με φυσιολογικές παραμέτρους σε τέτοιο βαθμό που δεν μπορούν να αυτονομηθούν. Έτσι, οι δυϊστικές απόψεις της ψυχής και του σώματος άνοιξαν τον δρόμο για έννοιες περισσότερο ενωτικές, όπου οι ψυχικές και νοητικές διαδικασίες συλλαμβάνονται μέσα στο ίδιο εννοιολογικό πλαίσιο.

Ο πιο εύκολος τρόπος ίσως για να καταλάβουμε τη σχέση μεταξύ του σώματος και της ψυχής, θεωρητικά και πρακτικά, είναι οι ψυχοσωματικές ασθένειες. Η λέξη «ψυχοσωματικά» είναι από τις πιο διαδεδομένες στο καθημερινό λεξιλόγιο μας. Παρότι κάθε άνθρωπος μπορεί να τη χρησιμοποιεί δίνοντας μια διαφορετική «απόχρωση» στη βασική σημασία της, η λέξη αποτελεί μια τομή. Διαχωρίζει στην ουσία τις δύο κατευθύνσεις της ψυχολογικής προσέγγισης του ανθρώπου: αυτή που θεωρεί ότι το σώμα δεν μετέχει άμεσα στις ψυχικές διεργασίες και αυτή που θεωρεί τις κατηγορίες σώμα και ψυχή ως αλληλοεξαρτώμενες και σε κατάσταση αμοιβαίας αλληλεπίδρασης (Meissner, 2006).

Η δυϊστική αντίληψη του Freud είχε σημαντικό αντίκτυπο στις αρχικές αντιλήψεις των ψυχοσωματικών διεργασιών και η πεποίθησή του ότι ο νους μπορεί να δρα άμεσα στο σώμα, όπως συμβαίνει στην υστερία, ήταν κάπως επαναστατική (Meissner, 2006b, c, d). Δηλαδή, ο Freud και πολλοί από τους επιγόνους του έβλεπαν

τις ψυχικές διεργασίες ως κάτι το αυτόνομο στο οποίο δεν μετείχε το σώμα. Οι βασικές φροϋδικές ψυχολογικές δομές, το Αυτό, το Εγώ και το Υπερεγώ, βρίσκονται μέσα σε έναν χώρο που ονομάζεται «ψυχή», την οποία ο ψυχαναλυτής πρέπει να ερευνήσει για να τα αποκαλύψει. Για καθετί που συμβαίνει στον ψυχαναλυόμενο υπάρχει μια αιτία και έτσι η αναζήτηση είναι πολύ συγκεκριμένη και υπακούει στη σχέση αιτίας-αποτελέσματος.

Παρατηρούμε, επομένως, ότι παρά τις δυνατές μονιστικές τάσεις, η κυρίαρχη τάση στην ιατρική και την ψυχιατρική κατά τον 19ο και 20ο αι. παραμένει δυϊστική, ψάχνοντας τρόπους για το πώς το μυαλό επηρεάζει το σώμα και το αντίστροφο.

Ιστορικά αξίζει να αναφερθεί ότι ο Johann Christian Heinroth (1773-1843) επινόησε τον όρο ψυχοσωματικός το 1818, για να ερμηνεύσει την ψυχογένεση των σωματικών συμπτωμάτων. Η ψυχοσωματική σχέση με τη μορφή της ύπνωσης περιγράφηκε από τον Anton Mesmer (1734-1815). Η ύπνωση αναβίωσε ως ένα αντικείμενο ιατρικής έρευνας, διάγνωσης και θεραπείας από δύο ανταγωνιστικές σχολές: η μία στο Salpêtrière Hospital στο Παρίσι, με επικεφαλής τον νευρολόγο Jean-Martin Charcot (1825-1893), και η άλλη στο Πανεπιστήμιο στη Nancy στη Γαλλία, επίσης, με επικεφαλής τον παθολόγο Hippolyte Bernheim (1840-1919). Ο Charcot πίστευε ότι η ικανότητα υπνωτισμού ήταν ένα αποτέλεσμα της δυσλειτουργίας του εγκεφάλου στην υστερία, ενώ ο Bernheim θεωρούσε ότι υποβόσκουν ψυχολογικές ενδείξεις στα υπνωτικά φαινόμενα. Ο George Engel (1931-1999), ένας γνωστός ψυχοσωματικός ερευνητής, επινόησε τον όρο βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο (Engel, 1977) ως εναλλακτικό στο επικρατούν μοντέλο για την ασθένεια στην ιατρική, το γνωστό δηλαδή ως βιοϊατρικό μοντέλο. Ενώ αναγνώριζε τη συνεισφορά του βιοϊατρικού μοντέλου στην εξέλιξη της σύγχρονης ιατρικής, ο Engel αντιτάθηκε στο δόγμα του μοντέλου αυτού, υποστηρίζοντας ότι είναι υπεραπλουστευτικό, μηχανιστικό και δυϊστικό. Χρησιμοποιώντας μια γενική θεωρητική προσέγγιση, το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο προτείνει ότι οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες επηρεάζουν την παθογένεση όλων των ασθενειών. Το μοντέλο αυτό βρήκε ευρεία αποδοχή ανάμεσα στους ψυχιάτρους και τους ιατρικούς εκπαιδευτές.

Στο τέλος του 20ού αιώνα εμφανίστηκαν οι όροι συμπεριφοριστική ιατρική και “integrative” ιατρική. Η συμπεριφοριστική ιατρική είναι πρακτικά μη διακρινόμενη από την ψυχοσωματική ιατρική, με διαφορά στο ότι στις θεραπευτικές

της τεχνικές τείνει να ενσωματώνει περισσότερες συμπεριφοριστικές τεχνικές, όπως για παράδειγμα το biofeedback (βιοανάδραση). Η “integrative” ιατρική προσπαθεί να ενσωματώσει μέσα στο βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο προσεγγίσεις που προέρχονται από τη μη ορθόδοξη ιατρική, όπως η εναλλακτική και η συμπληρωματική ιατρική.

Η πρόοδος στη μοριακή γενετική και η απεικονιστική τεχνολογία έχουν διασαφηνίσει τον ρόλο των γονιδίων στον οργανισμό μας, στη μορφολογία του εγκεφάλου μας και στη συμπεριφορά μας. Η ψυχονευροενδοκρινολογία και η ψυχονευροανοσολογία έχουν διασαφηνίσει τον μηχανισμό μέσω του οποίου το στρες επιδρά στον ανθρώπινο οργανισμό. Η υγεία και η ασθένεια τώρα, αντιλαμβάνονται ως αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεων των γονιδίων, του πρώιμου περιβάλλοντος, της ανάπτυξης της προσωπικότητας και του στρες. Αυτή η αλληλεπίδραση επηρεάζεται αρκετά από παράγοντες, όπως η καλή πρώιμη ανατροφή και η τρέχουσα κοινωνική στήριξη. Είναι, επίσης, ξεκάθαρο ότι όλες οι ασθένειες είναι τα αποτελέσματα αυτής της αλληλεπίδρασης, έτσι που δεν υπάρχει υποσύνολο ασθενειών που να είναι πιο ψυχοσωματικές από ό,τι άλλες. Παρ’ όλα αυτά, ο όρος ψυχοσωματικός συνεχίζει να χρησιμοποιείται για να δηλώσει μελέτες και γνώση που δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες στην ασθένεια (Leigh, 2007). Η επικρατούσα πάντως άποψη ανάμεσα στους ψυχοσωματικούς θεωρητικούς απομακρύνεται από τις δυϊστικές διατυπώσεις και πλησιάζει μια πιο ενοποιημένη σύλληψη, σύμφωνα με την οποία δεν θεωρούμε πλέον ότι η ψυχή και το σώμα αλληλεπιδρούν, αλλά ότι αναμειγνύονται ταυτόχρονα στην ίδια ψυχοσωματική διεργασία (Meissner, 2006).

Ο Winnicott (1964) επίσης υποστήριζε ότι, συχνά τα ψυχοσωματικά συμπτώματα αντανακλούν μια πρωταρχική και αμυντική διάσπαση του σώματος – ψυχής. Ο Pally (1998) σημειώνει επιπλέον ότι από τη σύνδεση ανάμεσα στο συναίσθημα από τη μια μεριά και τις αποκρίσεις των ορμονών, τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος κλπ. από την άλλη, είναι προφανές το πώς το συναίσθημα οδηγεί σε πραγματικές φυσιολογικές αλλαγές οι οποίες μπορούν να συμβάλλουν σε ψυχοσωματικές και άλλες ‘σωματοποιημένες’ διαταραχές.

Έτσι λοιπόν, η διχοτομία ψυχής – σώματος που κάποτε κυριαρχούσε, ανασχηματίζεται με όλο και περισσότερους ολιστικούς όρους (Goldberg, 2005).

Όσον αφορά στη yoga, οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τη σύνδεση μεταξύ σώματος και πνεύματος (νου) και την εφαρμόζουν στην καθημερινή τους ζωή. Στη

φιλοσοφία της yoga δεν υπάρχει διαχωρισμός ανάμεσα στο σώμα, τον νου και το πνεύμα. Και τα τρία είναι ένα, είναι ενωμένα. Ό,τι συμβαίνει στο σώμα συμβαίνει και στον νου και στο πνεύμα και αντίστροφα. Δηλαδή, αν κάτι επηρεάσει τους ανθρώπους συναισθηματικά, θα συμβεί και στο φυσικό σώμα. Ένα καλό παράδειγμα είναι το άγχος. Αν οι άνθρωποι έχουν άγχος για κάτι, θα εμφανίσουν και φυσικά ή σωματικά συμπτώματα, όπως κεφαλαλγία, σωματική διαταραχή, υψηλή πίεση του αίματος κ.λπ. Με την επίγνωση αυτού του γεγονότος μπορούν να αναπτύξουν μια πρακτική που θα ενισχύσει και θα εμπλουτίσει και το σώμα και τον νου τους.

Η yoga είναι διαλογισμός εν κινήσει. Επιτρέπει στους ανθρώπους να πάνε προς τα μέσα, επικεντρώνοντας στην αναπνοή τους και να στρέψουν την προσοχή τους προς το εσωτερικό τους, παρατηρώντας οποιαδήποτε αντίδραση ή αντίσταση στο σώμα τους. Έχει ως σκοπό την άμεση και ουσιαστική συνειδητοποίηση του μη δυϊσμού (samadhi) της ανθρώπινης συνείδησης, λόγω της απόλυτης αλληλεξάρτησης και αλληλοδιείσδυσης του σώματος και της ψυχής, μέσω ενός πολύπλοκου δικτύου ενεργειακών κέντρων (chakras) και καναλιών (nadis) (Goldberg, 2005).

Η τάση του ανθρώπου να αναζητά τρόπους υγείας και ευεξίας συνεχίζει να εξελίσσεται και η επιστημονική κοινότητα άρχισε να συνειδητοποιεί πλέον τη σημασία της σύνδεσης σώματος-ψυχής.

Πρόσφατα, η συμπεριφοριστική ιατρική έχει ενδιαφερθεί για την αποτελεσματικότητα κάποιων τεχνικών της yoga (π.χ. διαλογισμός) και τα θετικά πλεονεκτήματα που έχουν για την υγεία, τα οποία όσοι έχουν ασχοληθεί με τη yoga τα έχουν βιώσει διαμέσου των αιώνων. Έτσι, σήμερα πολλοί γιατροί και ψυχολόγοι συστήνουν τη yoga για να βοηθήσουν τους ασθενείς τους στην αντιμετώπιση προβλημάτων που μόλις πριν από λίγα χρόνια θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν μόνο με φαρμακοθεραπεία, συστήνοντας τη yoga ως συμπληρωματική θεραπεία για πολλές ασθένειες, όπως την κατάθλιψη, τις αγχώδεις διαταραχές, το άσθμα, την υψηλή πίεση του αίματος, την αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων και την τραυματική βλάβη του εγκεφάλου. Η yoga έχει, επίσης, προταθεί ως συμπεριφοριστική θεραπεία για τη διακοπή του καπνίσματος και την κατάχρηση των ουσιών (Fernros et al, 2008).

Μια εξήγηση του γιατί η yoga έχει θεραπευτικά οφέλη δίνεται από τον Goldberg (2005) ο οποίος αναφέρει ότι εμείς οι άνθρωποι, τυπικά δε μπορούμε να ελέγξουμε τις ακούσιες λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος όπως τον



καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή. Είναι λειτουργίες που εκτελούνται υποσυνείδητα και συνεχόμενα. Ωστόσο, παρατεταμένη και εντατική πρακτική σε τεχνικές της yoga, όπως οι satkarmas (6 τεχνικές καθαρισμού), η pranayama (τεχνικές αναπνοής), η mudra (asanas – στάσεις), το dhyana (διαλογισμός) καθώς και άλλες, καθιστούν τον εξασκούμενο ικανό να ελέγχει λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Όλες αυτές οι τεχνικές είτε έμμεσα, είτε άμεσα επηρεάζουν το νευρικό και το κυκλοφορικό σύστημα, αλλά θα ακολουθήσει σε επόμενο κεφάλαιο εκτενέστερη αναφορά (Goldberg, 2005).

Έπειτα από τη μελέτη των θεωριών της yoga, χρήσιμο θα ήταν να περάσουμε πλέον και να αναφερθούμε συγκεκριμένα στα θεραπευτικά στοιχεία της.

**Κεφάλαιο 3**  
**Τα θεραπευτικά στοιχεία της yoga**

Μετά από τις θεωρίες θεραπευτικής της yoga, ήρθε η ώρα να δούμε ποια συγκεκριμένα θεραπευτικά στοιχεία χρησιμοποιούνται στο σύστημα της, τα οποία βοηθούν στην επίτευξη των θεραπευτικών αποτελεσμάτων της. Αυτά είναι η θεώρηση του ανθρώπου ως ολότητα, όπως έχει ήδη αναφερθεί, ο έλεγχος ακούσιων δράσεων στον οργανισμό και άρα η άμεση ή έμμεση επίδραση στο νευρικό και το κυκλοφορικό σύστημα, η θεωρία των chakras, τα οποία είναι η κύρια οδός μέσω της οποίας οι σωματικές πρακτικές της yoga επιδρούν στην ενότητα σώμα / ψυχή και τέλος, ασφαλώς η τεχνική της yoga που αποτελείται από 8 βαθμίδες και η οποία βοηθάει στον τελικό σκοπό της yoga. Ας δούμε αναλυτικά καθένα από τα παραπάνω θεραπευτικά στοιχεία.

### **3.1 Ο άνθρωπος ως ολότητα**

Στο προηγούμενο κεφάλαιο, που μιλήσαμε για τις θεωρίες της θεραπευτικής της yoga, είπαμε επίσης, ότι η yoga είναι ουσιαστικά μία ολιστική θεραπεία. Δηλαδή, αντιλαμβάνεται τη σχέση σώματος-ψυχής ως μια ενιαία οντότητα και όχι ως κάτι το ξεχωριστό και διασπασμένο. Οπότε, όπως είναι φυσικό, αντιμετωπίζει και τον άνθρωπο ως ολότητα και δεν αναφέρεται ξεχωριστά στο σώμα και στην ψυχή.

Στη yoga, λοιπόν, υπάρχει πράγματι ένα είδος «γέφυρας» ή «δεσμού» μεταξύ της ψυχής και του σώματος, με την έννοια καθετί που δεν είναι ψυχή (άρα συμπεριλαμβανομένης και της σκέψης), είναι πνεύμα (mudhi) του οποίου το όργανο είναι η καρδιά και όχι ο εγκέφαλος που είναι το όργανο της σκέψης (manas) και που ασκείται με την πνευματική ενόραση. Η ψυχή μπορεί να αφήσει να περάσει κάτι από την αληθινή της γνώση φωτίζοντας (ή οδηγώντας) το πνεύμα. Ο άνθρωπος τότε βλέπει (από το μάτι της ψυχής) την πραγματικότητα ή αποκτά συνείδηση της αξιοθρήνητης κατάστασής του. Ικανός για διάκριση (viveka) καταλαβαίνει ότι πρέπει να αφαιρέσει το φαινομενικό «Είναι», να ανυψωθεί μέχρι την κατάσταση αυτή που μπορεί να εγκαταλείψει τον κόσμο και να εισέλθει στην υπερβατικότητα. Όπως έλεγε ο Patanjali «για όποιον γνωρίζει πραγματικά τον κόσμο, όλα είναι μέσα σε αυτόν πόνο». Συγχρόνως, το πνεύμα παραδέχεται ότι υπάρχει ένα μέσον για να νικηθεί ο πόνος, δηλαδή η yoga. Το να μάθεις να ζεύεις όπως πρέπει, σημαίνει το να αποκτήσεις τη δύναμη να κυβερνήσεις το τρέξιμο της άμαξας για να το ελαττώσεις

και ύστερα να την σταματήσεις (ώστε να επιτρέψεις στην ψυχή (atman) να εγκαταλείψει την άμαξα).

Μία άλλη εικόνα, το ίδιο καθαρή, εμφανίζεται συχνά στα κείμενα της yoga και ιδιαίτερα στις Ουπανισάντ: είναι η εικόνα του αποδημητικού πουλιού (Χάμσα). Η ψυχή είναι όμοια με ένα τέτοιο πουλί που κρατιέται φυλακισμένο από μια κλωστή δεμένη στο ένα πόδι του. Υποφέροντας για τη φυλάκισή του περιμένει μέχρι να κοπεί η κλωστή ώστε να μπορέσει να πετάξει. Αυτή η καινούρια εικόνα έχει το προτέρημα να φέρνει στην επιφάνεια ένα νέο χαρακτηριστικό της ψυχής: την αποδημητική τάση.

Το να απελευθερώσεις τη ψυχή (atman) είναι πράγματι πολύ δύσκολο και υπάρχουν λίγες πιθανότητες να το πετύχει κανείς με την πρώτη προσπάθεια, ή καλύτερα, δεν γίνεται ένας μαθητής ικανός γι' αυτήν την επιτυχία παρά μόνο εφόσον συγκεντρώσει έναν θησαυρό με αρετές, μέσω πολλών διαδοχικών υπάρξεων, επιτρέποντας στη μετενσαρκωμένη ψυχή να ανεβεί υπομονετικά τις βαθμίδες μιας κλίμακας που θα τον οδηγήσει μέχρι το σημείο όπου αυτή η απελευθέρωση είναι δυνατή. Η ψυχή, λοιπόν, κατοικεί ένα απεριόριστο αριθμό σωμάτων πριν βρει αυτό στο οποίο ο αμαξάς θα είναι «συνετός» ώστε να δημιουργήσει μαζί της μια επαφή με τέτοιο τρόπο που θα μπορέσει να τη βοηθήσει στην προσπάθειά της να κυβερνήσει τα άλογα (Τζαμαλούκας, 1978).

Από αυτή την οπτική, η ψυχή είναι πραγματικά όμοια με ένα αποδημητικό πουλί γιατί «πετάει από σώμα σε σώμα» σαν από στήριγμα σε στήριγμα χωρίς ποτέ να κάνει τη φωλιά της, δηλαδή χωρίς ποτέ να εγκατασταθεί οριστικά. Αυτή η ατελείωτη αποδημία (που διαρκεί όσο και ένας κοσμικός κύκλος) λέγεται samsara («κοινό ρεύμα», «συνεχής κίνηση», «ασταμάτητη ροή») και οι Ουπανισάντ της yoga τη συγκρίνουν με τη ρόδα, ιδιαίτερα, τη ρόδα του υδρόμυλου (κάθε πτερύγιο είναι και μια μορφή ύπαρξης, μια κατάσταση του είναι) που γυρίζει ακούραστα: το νερό (=ψυχή) κάνει να γυρίζει η ρόδα αλλά είναι συγχρόνως υποδουλωμένη από αυτή γιατί είχε πιαστεί και κρατιέται φυλακισμένη από τα πτερύγια. Εάν τίποτα δεν συμβεί για να σταματήσει την κίνηση, το νερό αφού ανέβει μέχρι την κορυφή της ρόδας, θα ξαναπέσει για να ξαναπέσει ξανά χωρίς να σταματήσει σε κάποιο σημείο (Τζαμαλούκας, 1978).

Για να διασαφηνίσουμε την παραπάνω περιγραφή, ουσιαστικά αυτό που κάνει η ολιστική-κλασική/παραδοσιακή yoga, είναι να διδάσκει στον ασκούμενο πώς να χειρίζεται το σώμα του και το ψυχο-νοητικό του πεδίο.

Οι σωματικές στάσεις (Asanas) απελευθερώνουν μυϊκές και σκελετικές εντάσεις, ξεμπλοκάρουν την ενέργεια, ενώ οι τεχνικές αναπνοής (Pranayama) διευρύνουν αυτή την ενέργεια ενεργοποιώντας ταυτόχρονα τον νου και τα συναισθήματα.

Οι τεχνικές διαλογισμού, οι τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης καθώς και οι ήχοι και η σιωπή, εκπαιδεύουν τον νου στο να αναδιοργανώνεται και να χειρίζεται πιο επιτυχημένα τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Σε όλα αυτά, το βασικό κλειδί είναι η ανάπτυξη και η διεύρυνση της ατομικής επίγνωσης (Besant, 2002).

Η ολιστική-κλασική/παραδοσιακή yoga, υποστηρίζει όλες τις θεραπευτικές αγωγές, καθώς η απελευθέρωση των εντάσεων βοηθά το σώμα και το νου να γίνουν πιο θετικά και δεκτικά στις θεραπευτικές αγωγές (Duraiswamy et al., 2007).

### **3.2 Ο ρόλος του νευρικού και του κυκλοφορικού συστήματος**

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι το βασικό μέσο της διανόησης με το οποίο μαθαίνουμε, συλλογίζομαστε, ονειρευόμαστε, προγραμματίζουμε και φανταζόμαστε. Αυτή η νοητική ικανότητα εξαρτάται από τη μοναδική υφή του νευρικού ιστού και τη λειτουργία του νευρικού μας συστήματος το οποίο έχει πολύ περίπλοκη οργάνωση. Ο ανθρώπινος εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα αποτελούνται από νευρικά κύτταρα. Βασικό χαρακτηριστικό αυτής της οργάνωσης είναι ότι το συνολικό σύστημα είναι κάτι περισσότερο από το άθροισμα των μερών του. Το νευρικό σύστημα είναι αυτό που συντονίζει την λειτουργία όλων των άλλων συστημάτων. Θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε κέντρο επικοινωνιών του οργανισμού.

Διαιρείται 1) στο Σωματικό Νευρικό Σύστημα, που ελέγχει τις συνειδητές λειτουργίες το οποίο χωρίζεται σε α) Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός) και β) σε Περιφερικό Νευρικό Σύστημα (εγκεφαλικά και νωτιαία νεύρα) και 2) στο Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα το οποίο με τη σειρά του χωρίζεται σε α) συμπαθητικό και β) παρασυμπαθητικό σύστημα, το οποίο λειτουργεί αυτόνομα χωρίς την άμεση συμμετοχή της συνείδησης.

Το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ) δέχεται μηνύματα από το εσωτερικό και από το εξωτερικό περιβάλλον. Τα μηνύματα που δημιουργούνται από διάφορα ερεθίσματα, μεταφέρονται σαν νευρικές ώσεις μέσω των περιφερικών νεύρων. (αισθητική οδός). Στο ΚΝΣ τα μηνύματα αξιολογούνται, και αν υπάρχει ανάγκη διαβιβάζονται εντολές (με τη μορφή νευρικών ώσεων) στα εκτελεστικά όργανα που είναι οι μυς και οι αδένες (κινητική οδός). Ποια μπορεί να είναι η σχέση, όμως, της yoga με το νευρικό ή ακόμα και το κυκλοφορικό σύστημα;

Στη yoga, εξετάζοντας τη μη διάσπαση του σώματος με το πνεύμα καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν δύο φάσεις των υποσυστημάτων του αυτόνομου νευρικού συστήματος τις οποίες αναφέραμε και παραπάνω : το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό.

Ως ανθρώπινα όντα δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις ακούσιες δράσεις του αυτόνομου νευρικού συστήματος, όπως τον καρδιακό παλμό και την αναπνοή. Ωστόσο, η παρατεταμένη και έντονη πρακτική των τεχνικών της yoga, που ήδη έχουμε αναφέρει σε προηγούμενο κεφάλαιο, επιτρέπουν τον έλεγχο μερών του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Όλες αυτές οι πρακτικές επιδρούν άμεσα ή έμμεσα στο νευρικό και κυκλοφορικό σύστημα, και σε πιο προχωρημένο στάδιο ωθούν το μυαλό του yogi σε πιο βαθιά στάδια απορρόφησης (laya). Ως αποτέλεσμα, οι ακούσιες δράσεις στον οργανισμό, όπως η αναπνοή, ελέγχονται ή αναστέλλονται. Συνεπώς, το πιο προχωρημένο στάδιο της yoga δεν είναι μόνο η αναπνοή, αλλά και η επίδραση στο νευρικό και το κυκλοφορικό σύστημα (Auyung 2000; d'Aquili and Newberg 1999).

Η yoga έχει αποδειχθεί ότι αλλάζει την νευροφυσιολογία του σώματος. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι πρακτικές της που βασίζονται στο σώμα, έχουν τη δυνατότητα να αλλάζουν θετικά την ενσωματωμένη μας εμπειρία, κάνοντάς τη πιο δεκτική στη θεραπεία. Επιπλέον, το πιο συνεπές εύρημα σε έρευνες, είναι το ότι η yoga μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης (Carlson, Speca, Patel, & Goodey, 2004; Harte, Eifert, & Smith, 1995; Jevning, Wilson, & Davidson, 1978; Monnazzi, Leri, Guizzardi, Mattioli, & Patachioli, 2002; Platania-Solazzo et al., 1992; Schell, Allolio, & Schonecke, 1994; West, Otte, Geher, Johnson, & Mohr, 2004, as cited in Douglass, 2009). Η κορτιζόλη αναφέρεται ως η ορμόνη του στρες και αναμειγνύεται στην αντίδραση του στρες, αυξάνει τη πίεση του αίματος, τα επίπεδα ζακχάρου στο αίμα και είναι ανοσοκατασταλτική.

Επιπλέον έρευνες έχουν δείξει ότι η yoga και ο διαλογισμός αυξάνουν τη μελατονίνη (η οποία θεωρείται ότι βοηθάει στη ρύθμιση των κερκαδιανών ρυθμών, του ύπνου και της διάθεσης) ((Harinath et al., 2004; Tooley, Armstrong, Norman, & Sali, 2000, as cited in Douglass, 2009). Σε μια άλλη πιλοτική μελέτη ο Streeter και οι συνεργάτες του βρήκαν ότι οι ασκήσεις της yoga (asanas), αυξάνουν τα επίπεδα GABA (όπου χαμηλά επίπεδα GABA συνδέονται με κατάθλιψη και άγχος) (Streeter et al., 2007). Σε άλλη μελέτη βρέθηκε ότι η yoga αυξάνει τα επίπεδα ντοπαμίνης ((Joseph et al., 1981; Kjaer et al., 2002, as cited in Douglass, 2009), όπου η ντοπαμίνη έχει αρκετές λειτουργίες στον εγκέφαλο συμπεριλαμβανομένων το ότι παίζει σημαντικό ρόλο στη συμπεριφορά, τις γνωστικές διεργασίες, την κινητική δραστηριότητα, τα κίνητρα, την ανταμοιβή, τον ύπνο, τη διάθεση, την προσοχή και τη μάθηση.

Επίσης, αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης, κάτι που ωστόσο, όλα τα είδη άσκησης το πετυχαίνουν (Sarbadhikari & Saha, 2006; Trivedi et al., 2006; Young, 2007, as cited in Douglass, 2009). Η σεροτονίνη παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση του θυμού, της επιθετικότητας, της διάθεσης, της θερμοκρασίας του σώματος, του ύπνου, της σεξουαλικότητας, του μεταβολισμού και της όρεξης.

### **3.3 Το σύστημα των Chakras – Τα κέντρα της ενότητας**

Το πώς αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο, το πώς σκεφτόμαστε, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά μας, είναι όλα μοναδικά σε καθέναν από εμάς και μας βοηθούν να καθορίσουμε πώς αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο. Οι αναμνήσεις μας είναι σημαντικές στον έλεγχο του τι θα κάνουμε σε καθεμία από αυτές τις πλευρές της εμπειρίας μας.

Ωστόσο, έχουμε μια άλλη σημαντική διάσταση χαρακτηριστικών τα οποία συσχετίζονται με τις διαφορετικές όψεις των προσωπικοτήτων μας. Αυτά καθορίζουν :

- Ποιες πλευρές των αισθήσεών μας και των αντιλήψεών μας θα έχουν περισσότερο νόημα για εμάς.
- Ποιες είναι οι πιο σημαντικές αναμνήσεις μας.
- Τι συγκεκριμένα καθοδηγεί τα πρότυπα της σκέψης μας.
- Ποια είναι τα αγαπημένα μας συναισθήματα.

- Ποια είναι τα πρότυπα των πιο πιθανότερων συμπεριφορών μας.

Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι συνδεδεμένα σε ένα σύστημα κέντρων στο άτομο, τα οποία ονομάζονται chakras. Τα chakras δεν είναι πολύ γνωστά στην Δυτική επιστήμη, αλλά είναι ένας συνδετικός κρίκος στον οποίο η επιστήμη της yoga έχει βασιστεί για χιλιάδες χρόνια.

### 3.3.1 Τι είναι τα Chakras

Η λέξη chakra, στα σανσκριτικά, σημαίνει τροχός. Ονομάζονται έτσι όπως η περιστροφή της δίνης της ενέργειας ενός ατόμου. Υπάρχουν 7 chakra τα οποία βρίσκονται κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Αυτά, ξεκινώντας από το χαμηλότερο είναι τα εξής :

- Mooladhara chakra στη βάση του περινέου.
  - Swadhisthana chakra στο ιερό οστό.
  - Manipura chakra στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης πίσω από τον ομφαλό.
  - Anahata chakra στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης πίσω από την καρδιά.
  - Vishuddhi chakra στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης πίσω από τον λάρυγγα.
  - Ajna chakra στο κέντρο του εγκεφάλου πίσω από το σημείο που βρίσκεται ανάμεσα στα φρύδια.
  - Sahasrara στην κορυφή του κεφαλιού. Στην πραγματικότητα δεν είναι ένα chakra, αλλά το μεσουράνημα της εξέλιξης των άλλων έξι chakras.
- Η yoda δουλεύει με τα υπόλοιπα 6.

Τα κυρίως chakras αντιπροσωπεύουν διαφορετικές πλευρές της προσωπικότητας, τις ποιότητες της, καθώς και τις υλικές και ζωτικές όψεις. Αναπαριστούνται στη δομή του σώματος του ατόμου, στο ενεργειακό και στο πνευματικό σύστημά του και επηρεάζουν την σωματική και την πνευματική μας αφύπνιση.

Τα chakras είναι ένας σημαντικός σύνδεσμος στο σχηματισμό ψυχοσωματικών ασθενειών και είναι η κύρια οδός μέσω της οποίας οι σωματικές πρακτικές της yoda επιδρούν στο σώμα και το μυαλό. Κάποιοι τρόποι με τους



οποίους τα chakras επηρεάζουν το μυαλό, μπορεί να είναι μέσω άμεσης σωματικής σύνδεσης κατά μήκος της διαδρομής του νευρικού συστήματος και μετά μέσω των κατάλληλων περιοχών της προσωπικότητας του εγκεφάλου (Vivekananda, 2005).

### **3.3.2. Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μέσω των chakras**

Το Mooladhara chakra γενικά έχει να κάνει με την προσωπική ασφάλεια του ατόμου, με την φιλαργυρία και την κατοχή υλικών αγαθών και κατά κάποιον τρόπο με την σεξουαλικότητα ή την αναπαραγωγή απογόνων.

Το Swadhisthana chakra έχει να κάνει με την χαρά, το χιούμορ, την απόλαυση της σεξουαλικότητας και αναζητά απόλαυση γενικότερα.

Το Manipura chakra έχει να κάνει με την προσωπική δύναμη, τη δυναμική συμπεριφορά για να γίνουν κάποια πράγματα και την αυτό-εκτίμηση.

Το Anahata chakra, το chakra της καρδιάς, έχει να κάνει με την αγάπη, την ευσπλαχνία, τη συγκίνηση και τα άλλα συναισθήματα.

Το Vishuddhi chakra, ανάμεσα στα άλλα, έχει να κάνει με την επικοινωνία και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Το Ajna chakra έχει να κάνει με την διάνοηση, τη διαίσθηση, τη σοφία, συγκεκριμένες υψηλές δυνάμεις και ψυχικές ικανότητες.

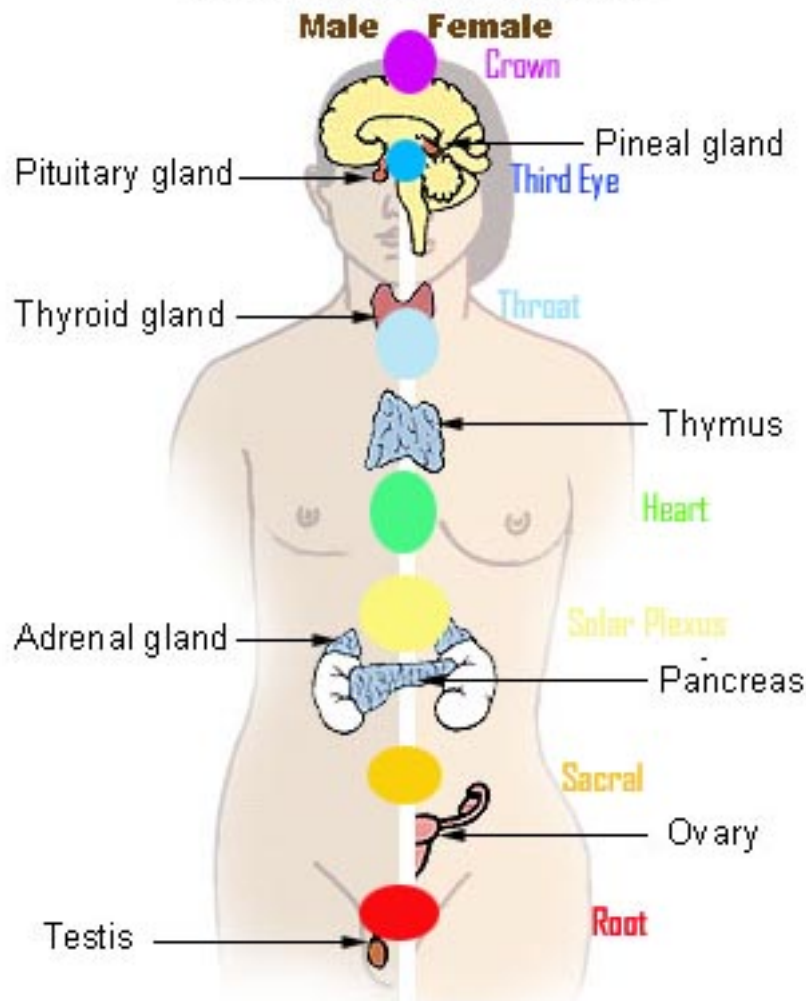
Το Sahasrara (crown chakra) είναι το κέντρο της διαφώτισης, η υψηλότερη επίτευξη όλων των άλλων κέντρων.

Τα chakras συνδέονται με το υλικό σώμα και ιδιαίτερα με τους ενδοκρινείς αδένες

Κοιτώντας την προσωπικότητα από την οπτική των chakras, βλέπουμε ότι όχι μόνο κάθε chakra αναπαριστάνει μια διαφορετική ομάδα από χαρακτηριστικά προσωπικότητας, αλλά υπάρχουν και 2 άλλες περιοχές στις οποίες διαφέρουν μεταξύ τους :

1. Υπάρχουν διαφορετικοί βαθμοί της εξέλιξης κάθε πλευράς των chakras.
2. Υπάρχει διαφοροποιημένη δραστηριότητα σε καθένα από τα συστήματα των chakras σε κάθε άτομο, το οποίο οδηγεί σε διαφοροποίηση δυνάμεων της έκφρασης των πλευρών του κάθε chakra (Vivekananda, 2005).

## Seven Major Chakras and Major Endocrine Glands



Στην παραπάνω εικόνα βλέπουμε τα chakras και τους βασικούς ενδοκρινείς αδένες, καθώς και κάποια άλλα όργανα του ανθρώπινου σώματος στα οποία αντιστοιχούν, καθώς και τα χρώματα με τα οποία συμβολίζουν το καθένα. Έτσι λοιπόν, το Mooladhara chakra (root) αντιστοιχεί στους όρχεις στους μεν άντρες, στη λεκάνη, τα πόδια και τα εξωτερικά γεννητικά όργανα. Το χρώμα του είναι το κόκκινο. Το Swadhisthana chakra (sacral) στις ωοθήκες στις γυναίκες, τα νεφρά, το κατώτερο στομάχι και τη σπλήνα. Το χρώμα του είναι το πορτοκαλί. Το Manipura chakra (solar plexus) αντιστοιχεί στο πάγκρεας, το πεπτικό σύστημα, το συκώτι, τη χοληδόχο κύστη και το χρώμα του είναι το κίτρινο. Το Anahata chakra (heart) αντιστοιχεί στην καρδιά, τα πνευμόνια, τον θύμο αδένα και τους λεμφικούς αδένες. Το χρώμα του είναι το πράσινο. Το Vishuddhi chakra (throat) αντιστοιχεί στο

λαιμό, το στόμα, τον θυρεοειδή αδένα και το χρώμα του είναι το γαλάζιο. Το Ajna chakra (third eye) αντιστοιχεί στον κατώτερο εγκέφαλο, το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, τον αδένα της υπόφυσης, τα μάτια, τα αυτιά και τη μύτη. Το χρώμα του είναι το μπλε. Τέλος, το Sahasrara (crown) αντιστοιχεί στον ανώτερο εγκέφαλο και στον αδένα της επίφυσης. Το χρώμα του είναι το μωβ ανοιχτό ([www.trancendencewellness.com](http://www.trancendencewellness.com)).

### 3.4 Η τεχνική της yoga

Η τεχνική της yoga αποτελείται από «οκτώ βαθμίδες» που έχουν σκοπό να βοηθήσουν τον αρχάριο να υπερνικήσει τα εμπόδια που θα συναντήσει στην πνευματική του άνοδο και να σταθούν οδηγός του στο μονοπάτι που πρέπει να ακολουθήσει μέχρι την τελική φάση της απελευθέρωσης (Samadhi) (McCartney, 1977).

Οι οκτώ βαθμίδες της yoga είναι:

1. Yamas (απαγορεύσεις). Αυτοπεριορισμοί και ηθική, η ποιότητα των σχέσεών μας ή αλλιώς χαλιναγωγήσεις. Δηλαδή, να μην κάνεις κακό στο συνάνθρωπό σου, να μην λες ψέματα, να μην κλέβεις, να μην εξασκείς τη λαγνεία και να μην είσαι φιλάργυρος.

2. Niyamas (επιτακτικές εντολές). Προσωπικοί κώδικες για αυτο-βελτίωση, ή αλλιώς, καταναγκασμοί. Πιο συγκεκριμένα, να καταναγκάζεσαι στην καθαριότητα (σωματική και ηθική), τη γαλήνη, την ασκητική (να αντιμετωπίζεις δηλαδή με τέλεια ψυχραιμία όλες τις αντιθέσεις), τη μελέτη και την αφοσίωση.

3. Asanas (θέσεις και ασκήσεις – στάσεις διαλογισμού). Πρόκειται για τις ασκήσεις μέσω των οποίων έγινε γνωστή η yoga στη Δύση. Σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντικό να πούμε πως για να περάσουμε στο τρίτο στάδιο πρέπει πρώτα να έχουμε μελετήσει και να έχουμε κάνει κτήμα μας τα δύο προηγούμενα, κάτι που στη Δύση δεν λαμβάνεται καθόλου υπόψη. Υπάρχουν αμέτρητες asanas, αλλά στην πράξη οι δάσκαλοι μαθαίνουν στους μαθητές τους έναν μικρό αριθμό και μετά τους συμβουλεύουν να διαλέξουν μία την οποία θα χρησιμοποιήσουν για να περάσουν στα ανώτερα επίπεδα. Συνήθως η asana που προτιμάται είναι και η πιο απλή. Η αρχαιότερα δοκιμασμένη είναι η asana του λωτού (πάντμα – ασάνα). Από την asana ο

yogī ασκείται στο να κυριαρχεί το σώμα του, με σκοπό να το εκμηδενίσει σαν εμπόδιο προς το πέρασμα σε ανώτερες αγωγές. Μια asana που κρατιέται καλά (χωρίς κόπο και για όσο χρόνο είναι αναγκαίο) είναι ένα πρωταρχικό σημάδι της πραγματοποίησης (σταθερότητα) και μια πρώτη γεύση ευτυχίας (ananda) που θα δοκιμάσει ο «πραγματοποιημένος» όταν φτάσει στον τελικό σκοπό.

4. Pranayama (έλεγχος της αναπνοής). Είναι ένα ακόμη στάδιο που πρέπει να ξεπεραστεί όπως τα άλλα.

5. Pratyahara (απομόνωση των αισθήσεων). Είναι μία άσκηση εσωτερίκευσης που ως σκοπό έχει τη συστολή των αισθήσεων ώστε να πειθαρχήσει η σκέψη.

6. Dhara (συγκέντρωση). Είναι η τέλεια προσοχή συγκεντρωμένη σε ένα μόνο σημείο. Ο yogī που ασκείται σε αυτή έχει ήδη θριαμβεύσει στα ένστικτά του (από τα yamas και niyamas), στο σώμα του (από τις asanas και τις pranayamas) και στις αισθήσεις του (από τη pratyahara). Άρα, είναι πια καθαρή σκέψη την οποία, όμως, πρέπει να πειθαρχήσει ώστε να εξαφανιστεί η οποιαδήποτε σκέψη. Έτσι ο yogī καθίσταται ο απόλυτος κύριος του εαυτού του.

7. Dhyana (διαλογισμός). Είναι η τέλεια προσήλωση, όπου σε αυτό το σημείο δεν είναι σε δράση η σκέψη, αλλά η ανώτερη πνευματικότητα που πηγάζει από την ψυχή και αποτελεί μια πρώτη εμπειρία της αιωνιότητας.

8. Samadhi (υπερβατική συνείδηση). Σε αυτό το στάδιο ο γιόγκι εισέρχεται τελειώς μέσα του. Ακινητοποιείται ολοκληρωτικά με την προοδευτική εξάλειψη όλων των παραγόντων κίνησης (ένστικτα, σωματική και διανοητική δραστηριότητα, πνευματικότητα). Τη στιγμή του Samadhi είναι ολοκληρωτικά προσηλωμένος μέχρι το σημείο που να μην είναι παρά ένας μικροσκοπικός σπόρος στο μέγιστο βάθος του εαυτού του. Κατά το τέλει Samadhi υπάρχει οριστική εξάλειψη της προσωπικότητας και από αυτή τη στιγμή ο yogī δεν ανήκει πια στο φαινομενικό σύμπαν. Μπορεί να πεθάνει από αυτή τη στιγμή ή να επιζήσει. Το γεγονός είναι χωρίς σημασία γιατί, σύμφωνα με τη μαρτυρία της παράδοσης, έχει γίνει αυτό που ονομάζουν ένας ζιβανμούκτα («απελευθερωμένος ζωντανός»). Δεν είναι πια ένας κοινός άνθρωπος. Έχει στη διάθεσή του όλες τις εξουσίες, όλες τις δυνατότητες που ένα άτομο μπορεί να κατέχει. Μπορεί όχι μόνο ό,τι μπορούν οι άνθρωποι, αλλά και τα πνεύματα και οι Θεοί (Τζαμαλούκας, 1978).

Επομένως, αυτό που διδάσκει η yoga με την τεχνική της είναι ότι όσο μεγαλύτερη δύναμη βάζουμε στη σκέψη μας τόσο μεγαλύτερο θα είναι και το αποτέλεσμα και τα κύματα της σκέψης που θα εκπέμπονται. Επίσης, όσο πιο έντονη είναι η δύναμη της σκέψης τόσο πιο έντονη θα είναι η εντύπωση στον νου μας και, ως εκ τούτου, τόσο πιο καθαρά και μακροχρόνια θα μένει στη μνήμη μας.

Οπότε, το πρώτο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση είναι να βεβαιωθούμε ότι έχουμε μια καθαρή και συγκεκριμένη εικόνα αυτού που σκεφτόμαστε, γιατί μια θολή και ακαθόριστη θα δημιουργήσει παρόμοιο αποτέλεσμα. Το δεύτερο βήμα είναι να συγκεντρώσουμε τη σκέψη μας αποκλειστικά και μόνο στο συγκεκριμένο θέμα ή το πράγμα που μας ενδιαφέρει και να μην αφήνουμε να παρεμβαίνουν περιπλανώμενες ιδέες ή λογισμοί που μας διασπάνε την προσοχή κόβοντας το νήμα της σκέψης και δαπανώντας την ενέργειά της. Τέτοιου είδους καταστάσεις μόνο σύγχυση προκαλούν και θολώνουν τη διανοητική εικόνα που πρέπει να διατηρούμε, αν θέλουμε να πετύχουμε κάποια πρόοδο. Με λίγα λόγια, η τεχνική της yoga προσπαθεί να μας διδάξει ότι η διαδικασία της σκέψης έχει ως αποτέλεσμα τη γέννηση ενός αόρατου πεδίου δύναμης που διαχέεται στον αιθέρα.

Αφού μιλήσαμε για τη θεωρία θεραπευτικής της yoga και για τα θεραπευτικά της στοιχεία, στο επόμενο κεφάλαιο θα εισάγουμε και ακόμα ένα στοιχείο (πέρα από θεωρίες και θεραπευτικές μεθόδους), το οποίο είναι απαραίτητο για τη σωστή και ακίνδυνη διδασκαλία της yoga: τον δάσκαλο της yoga, με τη βοήθεια του οποίου γίνονται κατανοητά από θεωρητική αλλά και πρακτική άποψη τα πολύπλοκα στοιχεία που απαρτίζουν το πανάρχαιο σύστημα της. Εκτός από το ρόλο του θα εξετάσουμε και τη σχέση του με τον μαθητή.

**Κεφάλαιο 4**  
**Ο δάσκαλος στη yoga**

#### **4.1 Η σπουδαιότητα του ρόλου του δασκάλου στη yoga**

Μπορεί στις μέρες μας η yoga να έχει αρχίσει να γίνεται ολοένα και πιο γνωστή στη Δύση, ωστόσο, δεν μπορούμε να πούμε ακόμα ότι είναι ευρέως αποδεκτή. Οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν ακόμα πολλά πράγματα για την επίδραση που μπορεί να έχει στο σώμα και την ψυχή τους, ούτε τον αντίκτυπο που θα έχει σε μία ενδεχόμενη ασθένειά τους. Την ίδια στιγμή, βέβαια, ακόμα και ο άνθρωπος που έχει ακούσει για τα πλεονεκτήματα της yoga και αποφασίσει να μπει στη διαδικασία να ασχοληθεί με αυτή, πάλι αγνοεί κάποια πράγματα. Σε αυτό το σημείο, επομένως, χρειάζεται η βοήθεια κάποιου ατόμου που θα έχει γνώσεις πάνω στο αντικείμενο και θα ενημερώσει αλλά και θα εκπαιδεύσει σωστά αυτόν που πρόκειται να ασχοληθεί με τη yoga. Αυτός ο άνθρωπος δεν είναι άλλος από τον δάσκαλο.

Ο δάσκαλος της yoga στη Δύση δημιουργεί μεγαλύτερη πίστη και γίνεται αυθεντία. Ο πραγματικός του ρόλος είναι αυτός του καθοδηγητή. Με απλά λόγια, βοηθάει τον μαθητή να κατανοήσει τη βαθύτερη σχέση του με τη yoga και τον διευκολύνει να εισχωρήσει πιο βαθιά σε αυτή τη νοοτροπία. Σε πολλές περιπτώσεις, οι μαθητές βλέποντας τις ασκήσεις της yoga τις θεωρούν αδύνατες να πραγματοποιηθούν από τους ίδιους και έτσι δεν θέλουν, ούτε νιώθουν την επιθυμία να τις προσπαθήσουν. Σε αυτό ίσως, βέβαια, να βοηθάει και η υπόσταση (σωματική και ψυχική) του δασκάλου που εμφανίζεται πολλές φορές ως παντογνώστης και πανίσχυρος.

Από την άλλη, όμως, και ο δάσκαλος δεν είναι σε θέση να γνωρίζει με απόλυτη ακρίβεια τις σωματικές ικανότητες του μαθητή ή την ψυχική και σωματική του κατάσταση, οπότε η δικαιοδοσία περνάει στα χέρια του μαθητή και όχι του δασκάλου. Οι μαθητές παίρνουν την ευθύνη του σώματός τους και αν αρνηθούν να προσπαθήσουν τις ασκήσεις, σε αυτή την περίπτωση, ο δάσκαλος πρέπει να μάθει να σέβεται και να εκτιμά την άποψη του μαθητή του, ως μέρος της εκπαιδευτικής διαδικασίας (Krisnananda, 1981).

Συνεπώς, ο ρόλος του δασκάλου είναι ιδιαίτερα σημαντικός, γιατί ουσιαστικά είναι εκείνος που θα βοηθήσει τον μαθητή του να συνεχίσει, να πιστέψει στον εαυτό του και τις δυνατότητές του και θα τον καθοδηγεί όταν και όπου αυτός χρειάζεται, έτσι ώστε να μην αποθαρρύνεται και να προσπαθεί συνεχώς για να πετύχει το μέγιστο των δυνατοτήτων του.

## 4.2 Η σχέση δασκάλου-μαθητή

Με βάση όλα τα παραπάνω, διαπιστώσαμε ότι αναφερόμενοι σε αυτού του είδους τη σχέση θα πρέπει να έχουμε καλά στο μυαλό μας ότι πρόκειται για σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης και αμοιβαίου σεβασμού. Τον δάσκαλο με τον μαθητή θα πρέπει να τον δένει κάτι το ιδιαίτερο και ξεχωριστό, και ο πρώτος να είναι παρών όποτε τον χρειαστεί ο δεύτερος, είτε τον ζητήσει είτε όχι. Αυτό θα επιτρέψει και στον μαθητή να ακολουθήσει τη φυσική του πορεία, να αφήσει τα πράγματα να γίνουν έτσι όπως είναι φτιαγμένα από τη φύση τους να γίνουν και ο μαθητής να μπορέσει να ξεπεράσει τα όρια του (Krisnananda, 1981). Ο ρόλος του επίσης είναι περισσότερο παραδειγματικός, συμβουλευτικός, εμπνέει και διευθύνει την όλη διαδικασία (Morgan, 2001).

Η σχέση αυτή μεταξύ δασκάλου και μαθητή είναι ιδιαίτερη και είναι πραγματικά πάρα πολύ σημαντικό ο μαθητής να βρει έναν δάσκαλο με τον οποίο θα νιώσει άνετα, θα αναπτύξει μια σχέση εμπιστοσύνης και θα σέβεται απόλυτα τις γνώσεις και την εμπειρία του. Γι' αυτόν τον λόγο, κάποιος που θα αποφασίσει να ασχοληθεί σοβαρά με τη yoga θα πρέπει να έχει κάνει προηγουμένως εμπειριστατωμένη και εξονυχιστική έρευνα για να βρει αυτόν τον δάσκαλο που θα του ταιριάζει πραγματικά.

Επειδή ως τώρα αναφερόμασταν αποκλειστικά σε ό,τι είχε να κάνει με τη yoga (τις θεωρίες της, τα θεραπευτικά της στοιχεία και τον ρόλο των διδασκόντων αυτής), είναι κατάλληλο στο επόμενο κεφάλαιο να δούμε τη yoga σε σχέση με τη Δυτική ψυχοθεραπεία. Συγκεκριμένα θα αναλύσουμε την επίδραση της ινδικής φιλοσοφίας στη Δυτική σκέψη και στη συνέχεια θα συγκρίνουμε το σύστημα της yoga με τα τρία βασικά ρεύματα της Δυτικής ψυχοθεραπείας : τη Ψυχανάλυση, το Συμπεριφορισμό και τον Υπαρξισμό.



**Κεφάλαιο 5**  
**Yoga και Δυτική Ψυχοθεραπεία**

### 5.1 Yoga και Δύση – Επίδραση της Ινδικής φιλοσοφίας στη Δυτική σκέψη

Ο Carl Gustav Jung, ήταν ένας από τους σημαντικούς δυτικούς ψυχολόγους που ασχολήθηκαν σε βάθος με την μελέτη της φιλοσοφίας της yoga. Σύμφωνα με τους Harold & Coward (1978), ο Jung θεωρούσε ότι η yoga δεν είναι κατάλληλη για τους ανθρώπους της Δύσης, αν και ο ίδιος παραδέχεται ότι έχει κάνει σε κάποιες περιστάσεις, κατά τη διάρκεια της περιόδου που έκανε αυτό-ανάλυση. Ο ίδιος είχε δηλώσει ότι ο σκοπός για τον οποίο έκανε yoga ήταν εντελώς διαφορετικός από εκείνον ενός ανθρώπου από την Ανατολή. Ο Jung στο βιβλίο του « Memories, dreams, reflections» λέει : “συχνά ήμουν σε υπερένταση και έπρεπε να κάνω συγκεκριμένες ασκήσεις yoga ώστε να μπορώ να ελέγχω τα συναισθήματά μου. Αλλά, από τη στιγμή που ήταν σκοπός μου να γνωρίσω τι συνέβαινε μέσα μου, θα έκανα αυτές τις ασκήσεις μόνο μέχρι που να ηρεμούσα αρκετά ώστε να συνεχίσω τη δουλειά με το ασυνείδητο. Μόλις είχα το συναίσθημα ότι ήμουν ο εαυτός μου και πάλι, εγκατέλειπα αυτόν τον περιορισμό των συναισθημάτων και επέτρεπα σε εικόνες και εσωτερικές φωνές να μιλήσουν εξ’ αρχής. Οι Ινδοί από την άλλη, κάνουν ασκήσεις yoga για να εξαλείψουν εντελώς το πλήθος των ψυχικών περιεχομένων και εικόνων.”

Ο Jung στο βιβλίο του «Commentary on ‘The secret of the golden flower’» αναφέρει πως συνειδητοποίησε ότι επειδή οι Δυτικοί τυπικά δε γνωρίζουν το ασυνείδητό τους, είναι πολύ πιθανόν όταν δυσκολεύονται να καταλάβουν την Ανατολή θα προβάλουν σε αυτό οτιδήποτε και αν φοβόνται και απεχθάνονται στον εαυτό τους. Ο οποιοσδήποτε που έχει βιώσει τη διδασκαλία της Ανατολής σε ευρύ κοινό της Δύσης μπορεί να επιβεβαιώσει τη διορατικότητα του Jung. Το άλλο είδος τυπικής Δυτικής αντίδρασης και ίσως εκείνη που ο Jung φοβόταν περισσότερο, είναι η ανατολή να ασκήσει γρήγορη έλξη στον Δυτικό, με αποτέλεσμα να απαρνηθεί την κληρονομιά του και με λίγη ή και καθόλου κατανόηση των ψυχικών διεργασιών που συμμετέχουν, να γίνει ένας επιφανειακός μιμητής της yoga.

Στο βιβλίο του «Psychological commentary on ‘The Tibetan book of the great liberation’» γίνεται κατανοητός ο λόγος που φοβόταν ο Jung τόσο πολύ. Ήταν επειδή ένιωθε ότι η άμεση εξάσκηση της yoga από έναν δυτικό θα βοηθούσε μόνο στο να δυναμώσει τη θέληση του και τη συνείδησή του και έτσι να εντείνει επιπλέον το διαχωρισμό με το ασυνείδητο. Αυτό απλώς θα επιδεινώσει ακόμη περισσότερο την

ήδη υπάρχουσα χρόνια δυτική ασθένεια της υπερανάπτυξης της θέλησης και της συνειδητής πλευράς της ψυχής. Το αποτέλεσμα θα είναι το ίδιο καταστροφικό για τον Δυτικό νευρωτικό ο οποίος υποφέρει από το αντίθετο πρόβλημα μιας έλλειψης ανάπτυξης της συνείδησης και μιας υπέρσχυσης του ασυνείδητου. Επειδή η yoga δρα εσωτερικά, θα βυθίσει μια τέτοια νεύρωση ακόμη πιο βαθιά. Επιπρόσθετα με αυτούς τους προβληματισμούς, ο Jung τόνισε ότι εάν προσπαθήσουμε να ‘κλέψουμε’ κατευθείαν πνευματικές τεχνικές από την Ανατολή, θα έχουμε απλώς ικανοποιήσει τη Δυτική μας κτητικότητα, επιβεβαιώνοντας και πάλι το ότι ‘οτιδήποτε καλό, είναι έξω από εμάς’, απ’ όπου θα το αντλήσουμε και θα το διοχετεύσουμε στις στείρες ψυχές μας.

Όταν οι παραπάνω περιορισμοί και κίνδυνοι λαμβάνονται υπ’ όψιν σοβαρά, τότε κατά τον Jung, η Δύση μπορεί να αποκτήσει σημαντικά οφέλη από την συνάντηση από την Ανατολή. Μια από τις σημαντικότερες συνεισφορές της επαφής της δύσης με τις ποικίλες πνευματικές πειθαρχίες της ανατολικής yoga είναι ότι οι δεύτερες βοηθούν να υπενθυμίσουν στη Δύση ότι κάτι παρόμοιο μπορεί να βρεθεί και να ανήκει στο δυτικό πολιτισμό. Ως παραδείγματα αυθεντικών πνευματικών πρακτικών οι οποίες έχουν ξεχαστεί από τους σύγχρονους δυτικούς, ο Jung αναφέρει τις πνευματικές ασκήσεις του Ignatius Loyola αλλά με ένα πιο βαθύ ενδιαφέρον στην μεσαιωνική αλχημεία. Επιπρόσθετα ο Jung για να βοηθήσει τη Δύση να ανακτήσει αυτές τις πολύτιμες πλευρές της δικής της παράδοσης από την επαφή της με την Ανατολή, προσπαθούσε να κατευθύνει την προσοχή του σύγχρονου δυτικού ανθρώπου, στη σημασία της εσωτερικής του φύσης και της διαισθητικής του λειτουργίας. Ο Jung έβλεπε το αυξανόμενο ενδιαφέρον για την yoga ως ένα σημάδι το οποίο η Δύση άρχισε να το συσχετίζει με τα διαισθητικά στοιχεία της. Εάν ζούσε ο Jung τώρα, θα συνέχιζε να επαναλαμβάνει την προειδοποίησή του στη Δύση, για το ότι η άρνηση της ιστορικής της κληρονομιάς και της σύγχρονης επιστημονικής προόδου, θα είναι μεγάλος παραλογισμός και ο καλύτερος τρόπος για να ξεριζωθεί η συνείδηση. Ο Jung πίστευε ότι η επιστήμη της σύγχρονης ψυχολογίας θα μπορεί να παρέχει τους απαραίτητους τρόπους στην σύγχρονη δύση για την επιτυχή εσωτερική αναζήτηση.

Όταν λοιπόν ο Jung έγραψε τα παραπάνω δεν είχε προβλεφθεί ότι μέσα σε λίγες δεκαετίες η άσκηση αυτή θα διευρυνόταν ιδιαίτερα στη Δυτική συνείδηση.

Όπως συνήθως συμβαίνει στα ευρεία πολιτιστικά και πνευματικά κινήματα, έτσι και η ινδική συμβολή στις αποκαλούμενες θρησκείες της Αμερικής αποτελεί μέρος μιας περίπλοκης σειράς εξελίξεων. Μία από τις πιο σημαντικές εξελίξεις ήταν η δημοσίευση των διάφορων μελετών του D.T. Suzuki για το Ζεν του Βουδισμού, που ξεκινά στη δεκαετία του 1920 (McDermott, 1975).

Το Ζεν έγινε ιδιαίτερα σημαντικό κατά τη δεκαετία του 1950 και συνέχισε να ασκεί σημαντική επιρροή τόσο σε αυτούς που αναζητούσαν την πνευματικότητα όσο και σε αυτούς που αναζητούσαν τα ιδανικά της αντι-κουλτούρας. Κατά τη διάρκεια των δέκα τελευταίων ετών, αυτοί που αναζητούσαν την αντι-κουλτούρα και κάποιοι από τους πιο επινοητικούς μελετητές της ανθρωπολογίας και της ψυχολογίας της θρησκείας ασπάστηκαν την ινδική πνευματικότητα και έτσι προέκυψε ένα μεγάλο σώμα επιστημονικής βιβλιογραφίας για την παραψυχολογία.

Το γεγονός, βέβαια, ότι επηρεάστηκαν σημαντικές προσωπικότητες, όπως ο Swami Vivekananda και ο Parahansa Yogananda, ήταν εμφανές στη λαϊκή κουλτούρα και, μάλιστα, αυτό έγινε σε τέτοιο βαθμό που ήταν πιο σημαντικό από την επίδραση της ινδικής φιλοσοφίας στους Αμερικανούς στοχαστές. Όμως, από τη δεκαετία του 1970 πια η ινδική φιλοσοφία έχει ασκήσει επιρροή σε πλήθος σημαντικών ατόμων της αμερικανικής διάνοησης, από τον Emerson, τον Royce και τον Santayana μέχρι άτομα που συνέθεταν τα φιλοσοφικά και γλωσσικά ρεύματα της εποχής, όπως ο Karl Potter, ο Eliot Deutsch, Troy Organ, E.A. Burt, George Burch και Dale Riepe.

Μία ενδιαφέρουσα επικάλυψη της επιρροής της ινδικής φιλοσοφίας στην αμερικανική σκέψη και τον παρόντα ενθουσιασμό για την ινδική πνευματικότητα είναι στον τομέα της jhina yoga, όπου το σημαντικό έργο που έχει γίνει από την ινδική πνευματικότητα μετακινήθηκε από την αμερικανική φιλοσοφία και έχουν καταγραφεί κατά τη διάρκεια του χρόνου δικές τους φιλοσοφικές αναζητήσεις. Οι εκπρόσωποι από την προηγούμενη ομάδα είναι οι Swami Vivekananda, Swami Sinananda, Mahatma Gandhi κ.ά.

Η πρώτη πλήρης μελέτη που προβάλλει την ινδική πνευματικότητα στη Δύση είναι 'Οι Νέες Θρησκείες' του Jacob Needleman ο οποίος χωρίζει τη μελέτη του σε κατηγορίες ψυχολογικών και θρησκευτικών ιδεών σε αντίθεση με τα καθιερωμένα πρότυπα της Δυτικής Φιλοσοφίας και αφιερώνει αυτό το κεφάλαιο στο Zen Center, το Meher Baba, το Susub, το Transcendental Meditation (Υπερβατικός Διαλογισμός), το

Krishnamurti και τα τρία συνοπτικά κεφάλαια σε μεγάλη ποικιλία παρόμοιων θεμάτων. Ωστόσο, τα ονόματα αυτά αυξάνονται συνεχώς και στη λίστα αυτών που επηρεάζονται προστίθενται νέα. (McDermott, 1975).

Όσον αφορά την Ευρώπη, ο Freud ήταν η πρωταρχική πηγή που πολλοί συμπεριφοριστικοί επιστήμονες κράτησαν κριτική στάση για την πνευματικότητα (spirituality) και τα μεταφυσικά φαινόμενα. Το 1928 στο βιβλίο του «Το μέλλον μιας αυταπάτης» (The Future of an Illusion), ο Freud περιγράφει τη θρησκεία ως μια προβολή των ανθρώπινων φόβων και ευχών και περιγράφει τα θρησκευόμενα άτομα ως δεισιδαίμονα, πολύ αδύναμα για να αντιμετωπίσουν την αντικειμενική πραγματικότητα. Αυτό το διπλό μήνυμα συλλαμβάνει τη στάση του Freud προς την πνευματικότητα. Αυτή η κατανόηση της θρησκείας ως μια προβολή αυταπάτη, βρίσκεται και στη Γερμανική φιλοσοφία που συμπεριέλαβαν ο Feuerbach, ο Marx και ο Nietzsche από την άλλη, ο Carl Jung διαχωρίστηκε από τον Freud και άνοιξε το δρόμο για τη θρησκεία και την πνευματική εμπειρία. Ο Jung είδε την πνευματικότητα ως ένα μονοπάτι για την προσωπική ολοκλήρωση και πληρότητα. Χρησιμοποίησε θρησκευτικά σύμβολα, μύθους και αρχέτυπα ως θεραπευτικά εργαλεία για να θεραπεύσει βασανισμένες ψυχές και επιχειρηματολόγησε υπέρ της επιστημονικής σπουδαιότητας των θρησκευτικών γραπτών.

Όσον αφορά στην Αμερική, προσπαθώντας να εδραιώσουν την ψυχολογία ως μια εμπειρική επιστήμη, ξεχωριστά από τη θεολογία και τη φιλοσοφία, οι ψυχολόγοι του 20ού αι. έδωσαν έμφαση σε μια προσέγγιση προσανατολισμένοι στις μετρήσεις και απομάκρυναν τη ψυχολογία από τη μεταφυσική. Το κίνημα του συμπεριφορισμού στην ψυχολογία έδρασε ριζοσπαστικά απορρίπτοντας τη μελέτη οποιουδήποτε φαινομένου που δεν μπορούσε να παρατηρηθεί ως συμπεριφορά. Ο Watson κατηγοριοποίησε τη συνείδηση μαζί με την ψυχή ως μαγικές έννοιες. Αυτή η τάση συνεχίστηκε μέχρι αρκετά πρόσφατα.

Μεγάλος προστάτης της πνευματικότητας στη σύγχρονη αμερικανική ψυχολογική επιστήμη ήταν ο William James, ο οποίος αναγνωρίστηκε ως ο ιδρυτής της επιστημονικής ψυχολογίας και της ψυχοφυσιολογίας, εξαιτίας του βιβλίου του το 1890 «The Principles of Psychology», αλλά επίσης έγραψε και το «Varieties of Religious Experience», το οποίο αποτελεί και τη φαινομενολογία της πνευματικής εμπειρίας.

Ο Abraham Maslow είναι φημισμένος ως ο ιδρυτής της ανθρωπιστικής ψυχολογίας. Παρ' όλα αυτά, μέχρι τη μέση της δεκαετίας του '60 κινήθηκε πέρα από μια αυστηρά ανθρωπιστική σκοπιά και ίδρυσε μια υπερ-ατομική (transpersonal) ή πνευματικά βασισμένη ψυχολογία. Αργότερα, μελέτησε άτομα αυτοπραγματοωμένα, όπως η Eleanor Roosevelt, και προσέθεσε στην πυραμίδα του για τις ανθρώπινες ανάγκες μία ακόμη στην κορυφή, την υπερβατικότητα του εαυτού (self-transcendence). Η σημερινή κίνηση της θετικής ψυχολογίας (positive psychology) αντηχεί το μήνυμα του Maslow και δίνει έμφαση στη μελέτη υγιών, δραστήριων ατόμων και επίσης δίνει προσοχή σε αυτούς τους παράγοντες συμπεριλαμβανομένης και της πνευματικότητας, η οποία υποστηρίζει τη θετική ρύθμιση.

Σήμερα, υπάρχει μια εμπειρική επιστήμη της ψυχής και ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών, μεθοδολογικά κατευθυνόμενων στην πνευματικότητα και την επίδρασή της στην υγεία. Το πεδίο της ιατρικής έχει «πλημμυρίσει» από δημοσιευμένες μελέτες τέτοιου είδους.

Με λίγα λόγια, η επιστήμη και η μεθοδολογία στη μελέτη της ψυχής είναι η εξής: Η επιστημονική μελέτη της θρησκείας ξεκινάει με την υιοθέτηση της φαινομενολογικής συμπεριφοράς, δηλαδή μια αιώρηση προσωπικών και μεταφυσικών υποθέσεων σχετικά με το αντικείμενο της έρευνας. Η έρευνα μπορεί να περιγράψει την υποκειμενική εμπειρία και να μετρήσει φυσιολογικές και νευροφυσιολογικές παραμέτρους ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της προσευχής, του διαλογισμού ή των εμπειριών κοντά στο θάνατο. Ωστόσο, αυτή η επιστημονική παρατήρηση, στην ουσία δε μας λέει τίποτα σχετικά με την έσχατη αλήθεια των θρησκευτικών πεποιθήσεων του ατόμου. Κάποιος μπορεί να καθορίσει ποιες φυσιολογικές αλλαγές συνοδεύουν την πνευματική εμπειρία, αλλά αυτό δεν εξηγεί την πίστη στο Θεό, ούτε προσδιορίζει το αν υπάρχει Θεός.

Η νευροεπιστημονική έρευνα παρέχει την αρχή μιας πιο ακριβούς νευροφυσιολογίας των πνευματικών εμπειριών, το οποίο καλείται «neurotheology model». Οι Newberg, D' Aquili και Rause (2001), εξέτασαν τη λειτουργία του εγκεφάλου ως βάση για την πνευματική εμπειρία του να είναι κάποιος ένα με το Θεό και έγραψαν ότι είδαν αποδείξεις μιας νευρολογικής διαδικασίας που έχει εξελιχθεί για να επιτρέψει σε εμάς τους ανθρώπους να υπερβούμε την υλική μας ύπαρξη και να

αναγνωρίσουμε καθώς επίσης να συνδεθούμε με ένα πιο βαθύ και πνευματικό μέρος του εαυτού μας.

Αναφέρονται σε μια περιοχή στις συνειρμικές περιοχές του εγκεφαλικού φλοιού στον βρεγματικό λοβό, ο οποίος δείχνει δραστηριότητα χαμηλότερης συχνότητας κατά τη διάρκεια των διαλογιστικών εμπειριών. Τεχνολογίες όπως το QEEG (quantitative electroencephalography) κ.ά. μπορούν να επεξεργαστούν αυτά τα αρχικά ευρήματα στη μελλοντική έρευνα.

Η πνευματικότητα αναφέρεται σε ένα ανώτερο νόημα στη ζωή και σε μια προσωπική σχέση με μια υπερβατική ή μια ιερή σφαίρα επιρροής. Όταν εξετάζουμε την επίδραση της πνευματικότητας στην υγεία, είναι σημαντικό να ανακαλούμε την ισχυρή επίδραση των placebo ή την πίστη στη διαχείριση του πόνου και σε άλλες περιοχές της ιατρικής φροντίδας. Βέβαια, υπάρχουν και οι αρνητικές επιπτώσεις της πνευματικότητας όπως το ότι πολλά άτομα σκέφτονται ότι είναι υπεύθυνα για την αρρώστια τους και νιώθουν ενοχή και αυτό συνήθως συμβαίνει σε συντηρητικά θρησκευόμενα άτομα, καθώς και σε αυτά με έναν 'New Age' προσανατολισμό.

Οι ασθενείς θέλουν να θεωρούνται και να θεραπεύονται ως ολόκληρα άτομα και όχι ως ασθένειες. Ένα ολόκληρο άτομο είναι κάποιος του οποίου η ύπαρξη έχει σωματικές, συναισθηματικές και πνευματικές διαστάσεις. Αγνοώντας οποιαδήποτε από αυτές τις διαστάσεις, αφήνει το άτομο ατελές και ακόμη αυτό μπορεί να έχει επιπτώσεις στη θεραπευτική παρέμβαση (Moss, 2002).

## **5.2 Yoga και Δυτική Ψυχολογία**

Ο Marvin Levine, σε αρκετά κεφάλαια του βιβλίου του 'The positive Psychology of Buddhism and Yoga-paths to a Mature Happiness', προσπάθησε να δείξει ότι η Yoga (και ο Βουδισμός που δε θα ασχοληθούμε στην παρούσα εργασία) έχουν πολλά κοινά με την σύγχρονη ψυχολογία. Τα συνοψίζει στα εξής :

1. Ενδιαφέρονται να ανακουφίσουν τον εσωτερικό πόνο.
2. Είναι ανθρωπιστικά και νατουραλιστικά λόγω του ότι επικεντρώνονται στις ανθρώπινες καταστάσεις και τις ερμηνεύουν με φυσικούς όρους, παρά με θρησκευτικούς.

3. Βλέπουν την ανθρώπινη ύπαρξη μέσα από ένα τυχαίο πλαίσιο με μια επιρροή δυνάμεων. Ανάμεσα σε αυτές τις δυνάμεις είναι οι ορμές και τα κίνητρα, οι οποίες παράγονται από τη βιολογία μας και τις πεποιθήσεις μας.

4. Διδάσκουν την καταλληλότητα της συμπόνιας, του ενδιαφέροντος και της χωρίς όρους θετικής αποδοχή, προς όλα τα όντα.

5. Μοιράζονται το ιδανικό της ωρίμανσης και της ανάπτυξης. Αυτό σημαίνει και στην Ανατολή και στη Δύση ως υψηλή αυτοκυριαρχία, λιγότερη παρόρμηση, λιγότερη προσκόλληση, μεγαλύτερη ισορροπία στην απώλεια.

6. Παραδέχονται ότι το μυαλό λειτουργεί και σε ένα επιφανειακό, αλλά και σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Ένα βαθύτερο τμήμα του εαυτού μας μπορεί να παρατηρήσει την ίδια μας την πνευματική λειτουργία, να αυξήσει την μετά γνώση, να παρακολουθήσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Μια έννοια του ουσιώδη εαυτού, είναι αναμφίβολη ακόμη και στις περισσότερο συμπεριφοριστικές διατυπώσεις.

Επιπροσθέτως στις προηγούμενες ομοιότητες, μπορεί να συμπεριληφθεί και το γεγονός ότι οι ερευνητές της Δύσης έχουν άνετα ενσωματώσει Ανατολίτικες τεχνικές, ειδικά τη dhyana (προσήλωση του νου) στα ερευνητικά τους προγράμματα. Πολλά τέτοια προγράμματα έχουν γίνει αποδεκτά και έχουν δημοσιοποιηθεί ευρέως. Αυτά περιλαμβάνουν τη δουλειά του Benson (1975,1987) στη μελέτη της σωματικής και ψυχολογικής ευημερίας, του Csikszentmihalyi (1990) στη μελέτη της δημιουργικότητας και του Levine (1994) στην ανάλυση της επίλυσης προβλήματος. Επιπλέον, η δυτική έρευνα στη φυσιολογία των καταστάσεων διαλογισμού είναι εκτεταμένη όπως φαίνεται στο βιβλίο των O' Connell και Alexander (1994), ' Self-recovery'.

Όσον αφορά τις ψυχολογικές μεθόδους έρευνας, υπάρχει άλλη μια ομοιότητα μεταξύ της Yoga και της Δυτικής ψυχολογίας. Όχι μόνο είναι και οι δύο νατουραλιστικές, αλλά είναι και εμπειρικές. Ο όρος 'εμπειρικές' αναφέρεται στην γνώση που αποκτιέται ειδικά σε ένα φυσικό πεδίο με το οποίο μελετάται εντατικά. Όπως για παράδειγμα οι αστρονόμοι υπομονετικά κατέγραψαν τις κινήσεις πολλών ουράνιων σωμάτων. Επίσης οι επιστήμονες που μελετούν τη συμπεριφορά των χιμπατζήδων στο φυσικό τους περιβάλλον στη ζούγκλα παρατηρώντας τους για χρόνια.



Επιπλέον, η εμπειρική γνώση, εκείνη που απορρέει από ‘στενή’ παρατήρηση, παίρνει προτεραιότητα από τη γνώση που απορρέει από οποιαδήποτε άλλη πηγή. Όσο και αν ο ερευνητής είναι εξαιρετικός ή όσο και αν είναι ιερή και σεβαστή η βιβλιογραφική πηγή, εάν οι δηλώσεις του έρχονται σε αντιπαράθεση με τις παρατηρήσεις, τότε απορρίπτονται. Οι παρατηρήσεις έχουν προτεραιότητα ακόμη και από τη λογική. Εάν η λογική θεωρία κάποιου προβλέπει ένα αποτέλεσμα διαφορετικό από αυτό που στην πραγματικότητα παρατηρείται, τότε η θεωρία πρέπει να αλλάξει.

Για να γίνει κατανοητό με ποιο τρόπο η Yoga και η Δυτική ψυχολογία είναι εμπειρικές, ο Levine δίνει το ακόλουθο υποθετικό σενάριο :

Ένας επιστήμονας είναι ο μοναδικός άνθρωπος σε ένα νησί. Με το να είναι επιστήμονας είναι πολύ περίεργος για την κανονικότητα όλων εκείνων που παρατηρεί. Έτσι, μπορεί να μελετήσει τις κινήσεις των πλανητών, την ανάπτυξη των φυτών, τη συμπεριφορά των ζώων κλπ. Μπορεί ακόμη να μελετήσει την ανθρώπινη ψυχολογία. Πρώτα παρατηρεί πρότυπα της δικής του συμπεριφοράς : τον ύπνο, τη διατροφή κλπ. Επιπλέον παρατηρεί πρότυπα εσωτερικών διεργασιών : όνειρα που εμφανίζονται σε συγκεκριμένες στιγμές, η πείνα που έρχεται και φεύγει, σκέψεις που εμφανίζονται με ενδιαφέρουσα ακολουθία. Μπορεί να παρατηρήσει τα συναισθήματά του, παράγοντες που τα προκαλούν, καθώς και τι τα κάνει να εξαφανιστούν. Μπορεί επίσης να μελετήσει τις καταστάσεις ευτυχίας και μη ευτυχίας και να προσπαθήσει να προσδιορίσει τι παράγει αυτές τις καταστάσεις. Και καθώς αυτός ο επιστήμονας επιχειρεί να ασκήσει έλεγχο στο εξωτερικό πεδίο του ενδιαφέροντός του (αλλάζοντας το χόμα στο οποίο τα φυτά αναπτύσσονται, εξημερώνοντας ένα ζώο), έτσι εξερευνάει την αποτελεσματικότητα ποικίλων παραγόντων που μεσολαβούν στο εσωτερικό του πεδίο.

Αυτό το εσωτερικό πεδίο, είναι εκείνο που η yoga εστιάζει. Στο παραπάνω παράδειγμα, ο ‘επιστήμονας’ της yoga ακολουθεί τους αποδεκτούς κανόνες του εμπειρισμού (η εντατική μελέτη και η παρατήρηση είναι οι κυρίαρχοι κανόνες). Στον Βουδισμό είναι ένας κοινός ισχυρισμός, στα πρώιμα έντυπα υλικά καθώς και στα σύγχρονα γραπτά, ότι οι διδασκαλίες του Βούδα δε θα πρέπει να λαμβάνονται από τους μαθητές μόνο μέσω της πίστης. Ο μαθητής θα πρέπει να μελετήσει για τον εαυτό του την αλήθεια της παροδικότητας, ότι η ακατάσχετη επιθυμία προκαλεί πόνο κλπ. Τα τελευταία λόγια του Βούδα στους μοναχούς ήταν : ‘Να είστε μια πηγή φωτός για

τους εαυτούς σας. Να αντιμάχεστε για τον σκοπό σας με επίπονη προσπάθεια'. Ο Βρετανός Rupert Gethin, γράφει ότι ο Βουδισμός είναι μια θρησκεία 'της οποίας οι αλήθειες δεν αποδέχονται ως αυθεντίες της βίβλου, αλλά επαληθεύονται με την άμεση εμπειρία. Γι' αυτό το λόγο, μέσα σε αυτό το εσωτερικό πεδίο η yoga (και ο Βουδισμός) είναι εμπειρικά (Levine, 2000).

Σαφώς, υπάρχουν περισσότερες και πιο λεπτομερείς ομοιότητες, αλλά και διαφορές, ανάμεσα στη Yoga και την Δυτική επιστήμη της ψυχολογίας, αλλά αυτές είναι μεγαλύτερες όψεις της ψυχοθεραπείας και της συμβουλευτικής. Ας δούμε λοιπόν αναλυτικά τη yoga σε σχέση με τα τρία κύρια ρεύματα της ψυχοθεραπείας : τη ψυχανάλυση, το συμπεριφορισμό και τον υπαρξισμό.

### **5.3 Yoga και Ψυχανάλυση**

Ανοίγοντας αυτό το κεφάλαιο και πριν προχωρήσουμε σε οποιαδήποτε σύγκριση μεταξύ της yoga και της ψυχανάλυσης, θα πρέπει εξ αρχής να υπογραμμίσουμε ότι όλοι οι τύποι ψυχοθεραπείας επιδιώκουν τη μεγιστοποίηση της ανθρώπινης ευτυχίας και ότι όλες οι ψυχοθεραπείες σχετίζονται με έννοιες, όπως η αυτο-αντίληψη, η αυτο-δραστηριοποίηση, η ανθρώπινη ολοκλήρωση κ.λπ., παρόλο που ένα σύστημα μπορεί σε τελική ανάλυση να μην χρησιμοποιεί αυτούς τους όρους. Ας δούμε, όμως, κάποια πράγματα ξεχωριστά για την ψυχανάλυση και τη yoga, πριν περάσουμε στη διαδικασία της σύγκρισής τους.

Όσον αφορά στην ψυχανάλυση, η οποία ως γνωστό αναπτύχθηκε από τον Freud, είναι στηριγμένη στην αιτιοκρατία, δηλαδή, τα πάντα, ακόμα και τα πιο απλά γεγονότα της ζωής προέρχονται από κάποιες προηγούμενες καταστάσεις τις οποίες ο άνθρωπος αγνοεί. Τίποτα δεν συμβαίνει τυχαία και άρα όλη η συμπεριφορά μας αποκτά νόημα μόνο όταν μπορέσουμε μέσω της ενόρασης να την αναγνωρίσουμε και να την κατανοήσουμε.

Πρόκειται για μία μέθοδο η οποία συμβάλλει στην επίτευξη της ανασυγκρότησης της προσωπικότητας μέσα από την ανακάλυψη των εσωτερικών κινήτρων, των συγκρούσεων και των διαταραχών της αντίληψης, ώστε να μπορέσει το άτομο να κερδίσει τον έλεγχο της συναισθηματικής του ζωής. Κατά τον Freud, η νευρωτική σύγκρουση είναι μία ασυνείδητη σύγκρουση μεταξύ του Εκείνου και του Εγώ. Ως εκ τούτου, θέτει ως βασικό στόχο της ψυχοθεραπείας την αποκατάσταση της

ψυχικής υγείας ανακαλύπτοντας και αποκαλύπτοντας τις ασυνείδητες σκέψεις, τα συναισθήματα, τις διαδικασίες και ξεπερνώντας τις αντιστάσεις που προβάλλει το άτομο σε αυτές τις αποκαλύψεις. Οι αποκαλύψεις αυτές των ασυνείδητων σκέψεων και επιθυμιών του ανθρώπου θα οδηγήσουν στην προσωπική του ενόραση, θα δυναμώσουν το Εγώ, θα μειώσουν το Υπερεγώ και θα αυξήσουν την επίγνωση του Εκείνου. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται, είναι: (1) οι ελεύθεροι συνειρμοί, (2) η μεταβίβαση, (3) οι αντιστάσεις και (4) η ανάλυση του ονείρου.

Η ψυχανάλυση θεωρείται παράδειγμα ψυχοδυναμικής θεωρίας επειδή θεωρεί πολύ σημαντική για την ανθρώπινη συμπεριφορά την αλληλεπίδραση δυνάμεων. Στην ψυχαναλυτική θεωρία η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα έντονης πάλης και συμβιβασμών ανάμεσα στα κίνητρα, τις ορμές, τις ανάγκες και τις συγκρούσεις. Κεντρικός άξονας της ψυχαναλυτικής θεώρησης είναι ο άνθρωπος ως σύστημα ενεργειών (energy system). Η ενέργεια μπορεί να μεταβάλλεται και να μετασχηματίζεται, αλλά ουσιαστικά παραμένει ίδια (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999).

Πολύ πριν από την ψυχανάλυση και γενικότερα από την ψυχολογία του βάθους, οι σοφοί και οι ασκητές της Ινδίας οδηγήθηκαν να εξερευνήσουν τις σκοτεινές ζώνες του ασυνείδητου. Είχαν διαπιστώσει ότι οι φυσιολογικοί, κοινωνικοί, πολιτιστικοί, θρησκευτικοί περιορισμοί, ήταν σχετικά εύκολο να οριοθετηθούν και να υποταχθούν. Τα μεγάλα εμπόδια για την ασκητική και την περισυλλογή προέρχονται από τη δραστηριότητα του ασυνείδητου, από τις ‘διαποτίσεις - εντυπώσεις’ (samskara) και τα ‘κατάλοιπα’ (vasana), τις ‘λανθάνουσες καταστάσεις’ που συνιστούν αυτό που η ψυχολογία του βάθους προσδιορίζει με τα περιεχόμενα και τις δομές του ασυνείδητου. Το σημαντικό για τους Ινδούς δεν ήταν να γνωρίσουν τα παραπάνω, αλλά να καταφέρουν να τα υποτάξουν. Εργάζονταν πάνω στα περιεχόμενα του ασυνείδητου για να τα ξεπεράσουν. Μέσω της yoga πιστεύουν πως μπορούν να φτάσουν σε αυτά τα εκπληκτικά αποτελέσματα και ακριβώς αυτά τα αποτελέσματα είναι που ενδιαφέρουν τους ψυχολόγους και τους φιλοσόφους της Δύσης (Elliade, 1980).

Η μέθοδος της yoga, έχει σχεδιαστεί για τον έλεγχο των ιδιοτροπιών του μυαλού και του σώματος και για την επίτευξη μιας κατάστασης τελειότητας της ανθρώπινης προσωπικότητας. Με τον επιτυχή έλεγχο της φυσιολογικής λειτουργίας

του μυαλού, το άτομο ξεπερνάει τον πόνο αυτού του κόσμου και ξεφεύγει από τον κύκλο των μετεμψυχώσεων.

Στη yoga ο όρος μυαλό (citta) χρησιμοποιείται με έναν περιεκτικό τρόπο και περιλαμβάνει την διάνοηση, το εγώ και ό,τι συνήθως εννοούμε με τον όρο μυαλό. Η yoga θεωρεί το μυαλό ως ένα υλικό αντικείμενο. Δεν είναι αιώνιο και εξαφανίζεται όταν το ανθρώπινο σώμα αποσυντίθεται. Από τη στιγμή που το μυαλό είναι μια υλική οντότητα, είναι κατά βάση ασυνείδητο, αλλά γίνεται συνειδητό με την αντανάκλαση της συνειδητότητας της ψυχής με την οποία συνδέεται με το ανθρώπινο σώμα. Το μυαλό είναι σαν ένας καθρέπτης ο οποίος αντανακλά την συνειδητότητα της ψυχής. Στις αντιλήψεις του, το μυαλό επηρεάζεται και από το αντικείμενο (εξωτερικό ερέθισμα) και από το υποκείμενο (τη ψυχή). Το μυαλό συνθέτει τις πληροφορίες των αισθήσεων σε αντιλήψεις, προτείνει εναλλακτικές δράσεις, αποφασίζει και εκτελεί τις αποφάσεις μέσω των οργάνων του σώματος. Αυτό που ουσιαστικά πρεσβεύει η φιλοσοφία της yoga είναι ότι το μυαλό έχει τεράστια δύναμη και μπορεί να κατανικήσει καθετί που πλήττει τόσο το σώμα όσο και τη ψυχή, ώστε ο άνθρωπος να είναι κάθε στιγμή της ζωής του, πλήρης.

Ωστόσο, είναι στη φύση του μυαλού να μην εμμένει σε μία και μόνο αντίληψη για πολύ, αλλά να αποσπάται, κάτι το οποίο είναι μια σημαντική ιδιότητά του στη φυσιολογική του κατάσταση (Vivekananda, 2005).

Μία από τις τεχνικές που χρησιμοποιεί η yoga είναι ο διαλογισμός. Αυτός στοχεύει στο να πετύχει την καλή κατασκευή και την αντίληψη του εαυτού και του περιβάλλοντος, σε συνδυασμό πάντα με τον νου και τα συναισθήματα. Βοηθάει το μυαλό να μην αποσπάται από τις πολυάριθμες σκέψεις που το απασχολούν και οι οποίες αναστατώνουν τον άνθρωπο. Βοηθάει δηλαδή στην αυτοσυγκέντρωση, η οποία θα μπορούσε να ερμηνευτεί ως ρύθμιση της προσοχής ή προσανατολισμός του μυαλού προς μια κατεύθυνση ή έναν στόχο. Πολύ συχνά παρατηρούμε ότι όταν κοιτάζουμε κάτι, οι σκέψεις μας βρίσκονται αλλού, επανέρχονται, ξαναφεύγουν κ.ο.κ. Στο συγκεκριμένο στάδιο της yoga, λοιπόν, εκπαιδευόμαστε να κατευθύνουμε το μυαλό μας μόνο στο αντικείμενο που παρατηρούμε και να μένει εκεί. Δηλαδή διδασκόμαστε να μην ξεφεύγουμε από τον εκάστοτε στόχο μας (Neki, 1967).

Η αρχή και η πρακτική του διαλογισμού συσχετίζεται, επίσης, με έννοιες, όπως συγχώρεση, ελπίδα, αντοχή κ.λπ. Επομένως, σκοπός του διαλογισμού δεν είναι να δείξει στους ανθρώπους τι είναι λάθος, αλλά να τους βοηθήσει να βρουν το σωστό.

Αυτή τη στιγμή ο διαλογισμός χρησιμοποιείται στη θεραπεία μιας σειράς ασθενειών που πλήττουν ένα μεγάλο αριθμό ατόμων στην καθημερινή τους ζωή, όπως το άγχος, ο καρκίνος, η κατάθλιψη, η ψωρίαση, διαταραχές στη διατροφή κ.λπ.

Ένα ερώτημα το οποίο είναι πολύ φυσιολογικό να δημιουργηθεί μετά από αυτή την σύντομη παρουσίαση των δύο συστημάτων, είναι το κατά πόσο μπορούν να συγκριθούν μεταξύ τους από τη στιγμή που είναι τόσο διαφορετικά, προερχόμενα από πολιτισμούς και ιστορικά πλαίσια που δεν ταυτίζονται. Η απάντηση που μπορούμε να δώσουμε στην παρούσα φάση, είναι ότι η σύγκριση είναι πράγματι δυνατή, εν τούτοις πάντα με κάποιες επιφυλάξεις. Γι' αυτό ας περάσουμε να δούμε ποιες ομοιότητες μπορεί να υπάρχουν ανάμεσα στη yoga και τη ψυχανάλυση.

Με μια πρώτη ματιά η Ανατολική yoga και η Δυτική ψυχανάλυση δε φαίνεται να έχουν πολλά κοινά, όπως αναφέραμε, εκτός από το ότι και οι δύο μιλάνε κατά κάποιο τρόπο για το μυαλό. Και για τις δύο το μυαλό είναι ένα μυστήριο φαινόμενο, μία αποθήκη με ποικίλες και διαφορετικές δυνάμεις.

Έχουν και τα δύο πολλά υποσυστήματα και παρακλάδοα. Οι πολλοί κλάδοι της yoga (hatha, raja, karma, bhakti, jnana κλπ.) σχεδόν είναι όμοιοι σε αριθμό με τις ποικιλίες της ψυχανάλυσης (γιουγκιανή, αναλυτική ψυχολογία, αντλεριανή ατομική ψυχολογία, οι νεοφροϋδικές σχολές του Alexander, του Rank, του Sullivan, της Horney κλπ., καθώς και άλλες παρεκκλίσεις από την αυθεντική θεωρία του Freud.

Ένα άλλο κοινό τους είναι η έννοια της ενέργειας ή μιας ζωτικής δύναμης που λειτουργεί σε όλο το ψυχικό σύστημα. Στην ψυχανάλυση αυτή η ενέργεια ονομάζεται libido, ενώ στην γιουγκική ορολογία ονομάζεται prana. Βέβαια δεν είναι πανομοιότυπα ίδιες έννοιες, αλλά σημασιολογικά βρίσκονται κοντά.

Και στα δύο συστήματα η άγνοια των ψυχικών λειτουργιών θεωρείται ότι είναι η αιτία της δυστυχίας.

Η δυσαρέσκεια για τον εαυτό και η απογοήτευση από τη ζωή, είναι κοινή και στα άτομα που επιδιώκουν να κάνουν yoga αλλά και σε εκείνους που θέλουν να μπουν σε θεραπεία μέσω ψυχανάλυσης.

Και τα δύο συστήματα παρέχουν έναν προσωπικό μέντορα. Τον ψυχαναλυτή στη ψυχανάλυση και τον guru στη yoga.

Τα δύο συστήματα έχουν υποστεί έντονη κριτική γιατί αφήνουν λίγη ελευθερία βούλησης στο άτομο και αυτό εγείρει σημαντικά ηθικά ζητήματα. Επιπλέον, επειδή ασχολούνται πολύ με το ατομικό επίπεδο και την εσωτερική ψυχική πραγματικότητα του ατόμου, δεν ενδιαφέρονται καθόλου για τον κοινωνικό οργανισμό και έτσι δεν αναπτύσσουν καθόλου την κοινωνική σκέψη (Neki, 1967).

Η διανοητική ζωή δεν εξισώνεται με τις συνειδητές εμπειρίες. Πολύ από αυτή παραμένει κάτω από την επιφάνεια, απομακρυσμένη από την συνηθισμένη συνείδηση. Και για τις δύο, τα υποσυνείδητα στοιχεία στην ανθρώπινη φύση καθορίζουν την μέρα με την ημέρα συνειδητή ζωή και προσωπικότητα του ατόμου. Βέβαια, πολύ πριν από την ψυχανάλυση, η yoga έδειξε τη σπουδαιότητα του ρόλου που παίζει το υποσυνείδητο. Πράγματι στη δύναμη του, βλέπει το πιο σοβαρό εμπόδιο που ο yogi πρέπει να ξεπεράσει και αυτό γιατί οι λανθάνουσες καταστάσεις (σαν να τις ωθεί στην αυτό – εξάλειψη μια παράξενη παρόρμηση) θέλουν να βγουν στην επιφάνεια, να μετατραπούν με την ενεργοποίηση σε συνειδησιακές καταστάσεις. Η αντίσταση που προβάλλει το υποσυνείδητο σε κάθε πράξη απάρνησης και ασκητισμού, σε κάθε πράξη που θα μπορούσε να έχει για αποτέλεσμα την απελευθέρωση του Εγώ, είναι το σήμα κινδύνου που νιώθει το υποσυνείδητο στην ιδέα και μόνο ότι η μάζα των μη εκδηλωμένων καταστάσεων θα μπορούσε να αποτύχει στον προορισμό της, θα μπορούσε να εξαφανιστεί πριν προφτάσει να εκδηλωθεί και να ενεργοποιηθεί (Elliade, 1980). Κάτι ανάλογο θα μπορούσε να εξηγήσει και την αντίσταση στη θεραπεία που παρουσιάζουν οι ψυχαναλυόμενοι.

Με τους δικούς τους τρόπους λοιπόν, τα δύο συστήματα έχουν ως γενικό στόχο να διαλευκάνουν τα μυστήρια του μυαλού. Τα δύο συστήματα θεωρούν την ενοποίηση της ανθρώπινης προσωπικότητας ως τον τελικό αξιόλογο επίτευγμα.

Παρά τις ουσιώδεις ομοιότητες που παρουσιάστηκαν παραπάνω, τα δύο συστήματα είναι σημαντικά διαφορετικά το ένα απ' το άλλο ως προς τους σκοπούς και την εφαρμογή τους.

Ενώ η yoga έχει τις ρίζες της σε φιλοσοφικά δόγματα και μυστικιστικές πρακτικές της αρχαίας Ινδίας, η ψυχανάλυση ξεκίνησε ως μια ιατρική τεχνική και ακόμη μέχρι σήμερα υποστηρίζει ότι είναι ένας κλινικός επιστημονικός κλάδος.

Η ψυχανάλυση είναι μια θεραπευτική τεχνική. Έχει τη δυνατότητα να λειτουργεί και ως μέσο πρόληψης, αλλά η yoga δεν έχει πρόθεση ούτε να θεραπεύσει, ούτε να αποτρέψει την πνευματική αρρώστεια άμεσα. Στοχεύει στη θετική σωματική και ψυχική υγεία και έτσι δρα προληπτικά. Στην πραγματικότητα εκεί που οι δυνατότητες της ψυχανάλυσης σταματούν, εκείνες της yoga δείχνουν να ξεκινούν.

Οι πρακτικές της yoga χρησιμοποιούν την απώθηση (μια εκούσια αποβολή των αναμνήσεων, των σκέψεων και των επιθυμιών από τη συνείδηση) σαν μια πρωταρχική τεχνική της, ενώ η ψυχανάλυση απεχθάνεται την απώθηση και προσπαθεί να την αλλάξει καθώς και άλλους αμυντικούς μηχανισμούς. Γι' αυτό το λόγο η yoga είναι ένα σύστημα αυτο – ελέγχου, ενώ η ψυχανάλυση ένα σύστημα αυτο – έκφρασης.

Ενώ στη yoga η έμφαση δίνεται στην καθοδήγηση των επιθυμιών, για την ψυχανάλυση σημαντικό είναι να ζούμε αυτές τις επιθυμίες, έστω και μ' ένα συμβολικό ή και εναλλακτικό τρόπο.

Επίσης, η yoga υποστηρίζει ότι υπάρχουν τρία επίπεδα συνείδησης, ενώ η ψυχανάλυση υποθέτει ότι υπάρχουν μόνο δύο: το συνειδητό και το ασυνείδητο. Σύμφωνα με τη yoga, το τρίτο επίπεδο είναι το υπερσυνειδητό (superconscious) το οποίο θεωρείται ως κατά πολύ ανώτερο από το συνηθισμένο επίπεδο της ανώτερης συνείδησης. Σχετικά με αυτό το σημείο, η yoga πρεσβεύει ότι το ανθρώπινο μυαλό είναι μια αποθήκη κρυμμένων υπερφυσικών δυνάμεων, μια άποψη την οποία δεν συμμερίζεται ο Freud.

Ο Patanjali και ο Freud διαφέρουν πολύ στην εκτίμησή τους για το ρόλο που παίζει το sex στη ζωή των ατόμων. Ο μεν Freud, δίνει ιδιαίτερη σημασία στη σεξουαλική ορμή, λέγοντας πως η σεξουαλική ματαίωση οδηγεί σε ποικίλες διαταραχές της προσωπικότητας. Για εκείνον, το σεξ είναι μια βιολογική αναγκαιότητα και η ικανοποίησή της είναι σημαντική όπως η ικανοποίηση της πείνας. Η θέση του Patanjali δε, σε αυτό το θέμα, είναι διαμετρικά αντίθετη και για εκείνον η συντηρητική στάση απέναντι στη γενετήσια λειτουργία, είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην επίτευξη ανώτερων επιπέδων συνειδητότητας και τελειοποίησης της προσωπικότητας. Η εγκράτεια και η αποχή από το σεξ απαιτούνται από εκείνον που θα εξασκηθεί στη yoga. Είναι δηλαδή μια από τις προϋποθέσεις ώστε να διαλευκανθούν τα μυστήρια του μυαλού (Brar, 1970).

Οι δύο διανοητές αντιλαμβάνονται διαφορετικά την έννοια του υποσυνείδητου. Για τον Freud, το περιεχόμενό του σχηματίζεται από ανικανοποίητες, κοινωνικά απαγορευμένες, επιθυμίες. Για τον Patanjali οποιαδήποτε θετική ή αρνητική βιωμένη επιθυμία παράγει υποσυνείδητες διαθέσεις (samskaras), αλλά κυρίως οι υποσυνείδητες διαθέσεις που δημιουργούνται από ευχάριστες επιθυμίες ή εμπειρίες «ζητούν» να ξαναβιωθούν και το άτομο καλείται να τις αντιμετωπίσει λόγω του ότι δημιουργούν αληθινά εμπόδια στο μονοπάτι της απελευθέρωσης. Το υποσυνείδητο κατά τον Freud οδηγεί σε ποικίλες διαταραχές της ανθρώπινης συμπεριφοράς και προκαλεί νευρώση. Ο Patanjali δεν πιστεύει κάτι ανάλογο. Για εκείνον οι υποσυνείδητες διαθέσεις, εκτός και αν αφαιρεθούν μέσω της ασκητικής ζωής, έχουν ως επακόλουθο τη μετεμψύχωση ξανά και ξανά συνοδευόμενες με πράγματι δυσάρεστα συναισθήματα, αλλά με σκοπό την δημιουργία μιας υγιούς προσωπικότητας (Brar, 1970).

Αντίθετα με την ψυχανάλυση, η yoga δε βλέπει στο υποσυνείδητο μόνο τη libido. Ουσιαστικά, φέρνει στο φως το κύκλωμα που ενώνει συνείδηση και υποσυνείδητο, πράγμα που την οδηγεί να αντιμετωπίζει το υποσυνείδητο ταυτόχρονα σα μήτρα και σαν φορέα όλων των πράξεων, κινήσεων και εγωιστικών προθέσεων που κυριαρχούνται από την επιθυμία της ικανοποίησης.

Επίσης σε αντίθεση με την ψυχανάλυση, η yoga πιστεύει ότι το υποσυνείδητο μπορεί να εξουσιαστεί, ακόμη και να κατακτηθεί από τον ασκητισμό με τη βοήθεια της τεχνικής της ενοποίησης των συνειδησιακών καταστάσεων. Η ψυχολογική και παραψυχολογική εμπειρία της Ανατολής γενικά και ειδικότερα της yoga, όντας αναμφισβήτητα πιο εκτεταμένη και πιο οργανωμένη από την εμπειρία πάνω στην οποία οικοδομήθηκαν οι δυτικές θεωρίες της δομής του ψυχισμού, δεν αποκλείει την περίπτωση η yoga να έχει δίκιο και σε αυτό επίσης το σημείο και το υποσυνείδητο, όσο παράδοξο και αν φαίνεται, να μπορεί να γίνει γνωστό, να ελεγχθεί και να εξουσιαστεί (Elliade, 1980).

Επίσης ο Freud και ο Patanjali διαφέρουν ως προς τη μεθοδολογία τους. Ο πρώτος χρησιμοποιεί τη μέθοδο των ελεύθερων συνειρμών, κατά την οποία το νευρωτικό υποκείμενο ενθαρρύνεται να εκφράσει αυθόρμητα ιδέες που του έρχονται στο μυαλό, με την ελπίδα ότι συνεχίζοντας έτσι τελικά θα εκφράσει και την απωθημένη ιδέα η οποία είναι η πηγή της νευρωτικής του κατάστασης. Σε αντίθεση,



η μέθοδος του Patanjali συνίσταται στην αποφόρτιση του μυαλού από αυτό το «τρένο» των ιδεών, ώστε οι λειτουργίες του μυαλού να κατασταλούν (Harold, 2002).

Μέσω της ψυχαναλυτικής μεθόδου με τους ελεύθερους συνειρμούς, το άτομο γίνεται ενήμερο για τις ανικανοποίητες επιθυμίες του, τα άλτα προβλήματά του και τις άλτες εσωτερικές του συγκρούσεις και αυτή η γνώση θεωρείται καθοριστική στο να βοηθήσει το διανοητικά διαταραγμένο άτομο να αναρρώσει. Από την άλλη, μέσω της χρήσης των τεχνικών της yoga, ένα διανοητικά υγιές άτομο καταφέρνει την ύψιστη κατάσταση της ανθρώπινης τελειότητας. Δηλαδή, ενώ για την ψυχανάλυση ο τελικός σκοπός είναι μια κατάσταση φυσιολογικής διανοητικής υγείας, για την yoga το τελικό αντικείμενο της ανθρώπινης ζωής είναι η επίτευξη μιας ψυχικής κατάστασης κατά την οποία η ψυχή απελευθερώνεται για πάντα από τη δυστυχία και τον πόνο της ανθρώπινης ύπαρξης (Harold, 2002).

Επιπλέον, μπορούμε να συγκρίνουμε τα δύο συστήματα ως προς το πώς αντιλαμβάνονται το Θεό και τη θρησκεία. Η yoga βασίζεται σε μια θρησκευτική αίσθηση και η πίστη στο Θεό είναι μια καλοδεχούμενη βοήθεια στην πρακτική όλων των τύπων της. Η θέση του Freud είναι γνωστή, ο οποίος αποδίδει την προέλευση του Θεού στο οιδιπόδειο σύμπλεγμα και θεωρεί την θρησκεία ως τίποτα περισσότερο από μια παγκόσμια νεύρωση εμμονής του ανθρώπινου είδους.

Ενώ η ψυχανάλυση έχει ρίξει τεράστιο φως στην ενδοψυχική δυναμική θεωρία, η yoga παρέχει χρήσιμη ενόραση στο πεδίο των ψυχοσωματικών και σωματοψυχικών αλληλεξαρτήσεων.

Συμπερασματικά, λοιπόν, μπορούμε να πούμε ότι, ενώ η ψυχανάλυση δίνει έμφαση στις ενστικτώδεις και υποσυνείδητες δυνάμεις της ανθρώπινης φύσης, η yoga, παρά το γεγονός ότι δεν ελαχιστοποιεί τη σημασία του υποσυνείδητου, το εναρμονίζει με την υπεροχή των λογικών στοιχείων της ανθρώπινης φύσης. Ο λογικός εαυτός είναι ανώτερος, σύμφωνα με τη yoga, και τα υποσυνείδητα στοιχεία πρέπει να ελεγχθούν και να εκμηδενιστούν από τις δραστηριότητες του λογικού εαυτού. Ο σκοπός της ψυχανάλυσης (η επίτευξη της ψυχικής υγείας –κάτι το οποίο είναι αναμφίβολα σημαντικό) είναι σημαντικά χαμηλότερος από ό,τι της yoga (η απελευθέρωση της ψυχής). Ενώ ένας αναλυτής «βουτάει» στον βαθύ ωκεανό του ανθρώπινου μυαλού και βρίσκει καθηλώσεις και άμυνες, ο yogi, στην αναζήτηση της πραγματικότητας, «ανυψώνεται στους ουρανούς» και αποκτά υψηλές δυνάμεις,

καθώς βρίσκει ένα όραμα ενός εντελώς καινούριου κόσμου ο οποίος του ανοίγεται μπροστά του. Η ψυχανάλυση δεν προχωράει πέρα από τη δουλειά με το μυαλό, ενώ η yoga θεωρεί το μυαλό ως το κάτι πάνω στο οποίο «πατάει» για να βρει μια είσοδο σε ένα ανώτερο πνευματικό επίπεδο. Είναι αληθές το ότι η ομοιότητα μεταξύ των δύο συστημάτων είναι επιφανειακή, ενώ η διαφορά τους πολύ πιο θεμελιώδης. Η yoga αναγνωρίζει ένα ανώτερο πνευματικό επίπεδο ύπαρξης και έτσι υπερβαίνει τους περιορισμούς της ψυχανάλυσης (Brag, 1970).

Παρ' όλες τις αντιθέσεις είναι πιθανόν το ένα σύστημα να πάρει στοιχεία από το άλλο. Δεν αντικαθιστά, αλλά συμπληρώνουν το ένα το άλλο.

Εκεί που το εύρος και η δικαιοδοσία του ενός τελειώνει, αρχίζει του άλλου και οποιαδήποτε αλληλοεπικάλυψη και αν υπάρχει, μπορεί να εγγυηθεί για τον απαραίτητο δεσμό της αμοιβαίας σύνθεσής τους. Από αυτή την άποψη, οι ομοιοτητές τους, έστω και επιφανειακές, τείνουν να σιγουρέψουν τις πιθανότητες επιτυχίας σε μια τέτοια προσπάθεια.

Η ψυχανάλυση παραμένει ένα θεραπευτικό όπλο, αλλά η yoga υπάρχει ως ένα σύστημα που προάγει τη θετική ψυχική υγεία. Η αμοιβαία τους αποκλειστικότητα κατά συνέπεια δεν αποκλείει την πιθανότητα σύνθεσής τους (Neki, 1967).

#### **5.4 Yoga και Συμπεριφορισμός**

Ο συμπεριφορισμός ή αλλιώς θεωρία της μάθησης στηρίζεται στη θεωρία του John Locke, βάσει της οποίας, ο άνθρωπος κατά τη γέννησή του είναι *tabula rasa*, δηλαδή άγραφο χαρτί και καθώς το άτομο μαθαίνει να αντιδρά στο περιβάλλον του, διαμορφώνεται η συμπεριφορά και η προσωπικότητά του. Οι εκπρόσωποι του συμπεριφορισμού θεωρούν πως και η κληρονομικότητα επιδρά στη συμπεριφορά του ανθρώπου, αλλά αφού δεν είναι σε θέση να την ελέγξουν, χειρίζονται κατάλληλα το περιβάλλον για να τροποποιήσουν τη συμπεριφορά.

Άρα, σύμφωνα με τη θεωρία, κάθε συμπεριφορά, και επομένως, η δυσλειτουργική ή η παθολογική, είναι αποτέλεσμα μάθησης, η οποία σε κάθε περίπτωση υπακούει στους ίδιους κανόνες. Η μάθηση συντελείται κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης του ατόμου με άλλα πρόσωπα και υπακούει σε μια σειρά νόμων-κανόνων ή αρχών. Η συμπεριφορά μαθαίνεται με τρεις κυρίως τρόπους: την κλασική εξαρτημένη μάθηση, τη συντελεστική μάθηση και τη μιμητική μάθηση.

Η διατύπωση αυτών των αρχών ξεκίνησε με τη βασική εργαστηριακή έρευνα του J. Watson κατά τη δεκαετία του 1930. Εκείνη την περίοδο διερευνήθηκαν οι νόμοι της κλασικής εξαρτημένης μάθησης, σύμφωνα με τους οποίους η μάθηση είναι αποτέλεσμα της χωροχρονικής συνεξάρτησης ανάμεσα σε ένα ερέθισμα και μια αντίδραση. Κύριος εκφραστής ήταν ο Pavlov. Λίγο αργότερα διατυπώθηκαν οι νόμοι της λειτουργικής ή συντελεστικής μάθησης, την οποία εμπνεύστηκε ο BF Skinner, και, βάσει του οποίου, η αντίδραση (η μεμαθημένη συμπεριφορά) αποκτάται ως αποτέλεσμα των συνεπειών που επιφέρει. Το άτομο χρησιμοποιεί αντιδράσεις, τρόπους συμπεριφοράς όταν φτάνει σε αμοιβή, ενώ αποφεύγει ή δεν χρησιμοποιεί ό,τι επιφέρει αρνητικές συνέπειες ή ό,τι δεν αμοιβεται (δεν ενισχύεται). Επομένως, το κλειδί για τη ρύθμιση της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι η ενίσχυση.

Αργότερα, ο Albert Bandura (1969) εισήγαγε τη σπουδαιότητα της μιμητικής μάθησης στη διαμόρφωση και την τροποποίηση της συμπεριφοράς. Παρατήρησε πως σε πολλές περιπτώσεις επιτυγχάνεται μάθηση ακόμη και χωρίς να υπάρχει ή να αναμένεται κάποια ενίσχυση. Η μάθηση μέσω της παρατήρησης και της μίμησης προτύπων λέγεται κοινωνική μάθηση. Η διαδικασία της μάθησης με αυτό τον τρόπο, περιλαμβάνει την ύπαρξη κάποιων πραγματικών ή συμβολικών μοντέλων με τα οποία το άτομο θέλει να ταυτιστεί. Ένα μεγάλο μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς αποκτιέται μέσα από την παρατήρηση και τη μίμηση της συμπεριφοράς άλλων ανθρώπων. Έτσι ερμήνευσε ο Bandura και την επιθετική συμπεριφορά στα μικρά παιδιά.

Οι Dollard και Miller (1950) προσπάθησαν να συνδέσουν τη θεωρία της μάθησης με την ψυχανάλυση και αυτό βοήθησε στο να γίνει η θεωρία της μάθησης η βάση για κλινική εργασία.

Οι θεωρίες της μάθησης έχουν διαφορές μεταξύ τους. Το κοινό όλων είναι ότι δίνουν έμφαση στις διαδικασίες της μάθησης αντί για τις δομές όπως τα κίνητρα, η αυτοαντίληψη κλπ. Τονίζουν δηλαδή τη σημασία συγκεκριμένων συμπεριφορών και όχι γενικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και επιπλέον το ενδιαφέρον στρέφεται προς τους γενικούς νόμους της μάθησης αντί για τις ατομικές διαφορές. Σε ό,τι αφορά τη μεθοδολογία της έρευνας, το βάρος πέφτει στα εργαστηριακά πειράματα και όχι στην κλινική διερεύνηση ή τη χρήση ερωτηματολογίων. Τέλος,

τονίζουν τη σημασία των μεταβλητών του περιβάλλοντος στην ρύθμιση και τον έλεγχο της συμπεριφοράς.

Τα πλεονεκτήματα των θεωριών της μάθησης είναι το ότι αφοσιώθηκαν στην συστηματική έρευνα και την ανάπτυξη μιας θεωρίας, αναγνώρισαν την επίδραση των περιστασιακών και περιβαλλοντικών μεταβλητών στη συμπεριφορά και προσέγγισαν τη θεραπεία πραγματολογικά, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές νέες εξελίξεις. Από την άλλη στα μειονεκτήματά τους συγκαταλέγονται η υπεραπλουστευμένη θεώρηση της προσωπικότητας και η παράβλεψη σημαντικών φαινομένων, η έλλειψη μιας μεμονωμένης, ολοκληρωμένης θεωρίας και η ανάγκη περαιτέρω τεκμηρίωσης των ισχυρισμών για αποτελεσματικότητα της θεραπείας (Pervin, 2001).

Αυτές οι θεωρίες, λοιπόν, συνέβαλαν στο αναπτυχθεί η θεραπεία της συμπεριφοράς. Οι Meichenbaum και Beck προσπαθούν να συμπεριλάβουν και τη γνωστική τροποποίηση της συμπεριφοράς. Έτσι, αναπτύχθηκε η θεωρία της γνωσιακής μάθησης, σύμφωνα με την οποία η συμπεριφορά επηρεάζεται άμεσα από ορισμένα γνωστικά φαινόμενα (σκέψεις, διεργασίες κλπ.). Επομένως, κάθε έκδηλη ή άδηλη συμπεριφορά (πράξεις, συναισθήματα, κλπ.) αλλάζει όταν αλλάζουν οι συσχετιζόμενες σκέψεις. Δηλαδή, οι σκέψεις διαμεσολαβούν στην αρχική σχέση μεταξύ ερεθίσματος και αντίδρασης.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, σύμφωνα με τη θεωρία, οι περισσότερες από τις ανθρώπινες συμπεριφορές αντιμετωπίζονται ως επιλογές του ατόμου. Σε αυτή την επιλογή επιδρούν παράγοντες όπως, οι τυχόν παλιότερες ή και νέες ενισχύσεις, η προσπάθεια και ο κόπος που πρέπει να καταβληθούν για την επίτευξη ενός στόχου, η καθυστέρηση ή η άμεση παροχή των ενισχύσεων ή η αμεσότητά τους κλπ. Τα συναισθηματικά προβλήματα αναπτύσσονται γιατί ο άνθρωπος δεν κατάφερε να μάθει αποτελεσματικούς τρόπους αντίδρασης σε ορισμένες περιστάσεις (αποτελεσματικούς σύμφωνα με τα πρότυπα της κοινωνίας). Συνεπώς, ένας από τους στόχους της θεραπείας είναι το να καταστεί η πιο λειτουργική εναλλακτική η περισσότερο ελκυστική ώστε να επιλεγεί. Αυτό βέβαια το σημείο εγείρει ερωτήματα σχετικά με την ελεύθερη βούληση του ατόμου.

Η θεωρία αυτή δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην τροποποίηση της συμπεριφοράς μέσα από λογικές κυρίως διαδικασίες. Εφαρμόζει τεχνικές που

συνδέονται ή προέρχονται από τη θεωρία της μάθησης με στόχο να τροποποιήσει συγκεκριμένες απροσάρμοστες συμπεριφορές. Η θεραπεία της συμπεριφοράς ξεκίνησε ως προσπάθεια συγκεκριμενοποίησης της μελέτης της προσωπικότητας και της αλλαγής της συμπεριφοράς με τη χρήση επιστημονικών μεθόδων.

Κάποιες από τις συχνότερα χρησιμοποιούμενες και αποτελεσματικές τεχνικές παρέμβασης είναι η διαφορική ενίσχυση, η τιμωρία, η συστηματική απευαισθητοποίηση, η νευρομυϊκή χαλάρωση, η χρήση της αρχής Premack κλπ. Παρόμοιες τεχνικές έχουν αναπτυχθεί για την αντιμετώπιση προβλημάτων όπως η σχολική φοβία, η κοινωνική απομόνωση και απόσυρση, η ενούρηση και εγκόπριση, ο αυτισμός και οι ψυχώσεις, η επιθετικότητα και η έλλειψη κοινωνικής προσαρμογής, το άγχος και οι αγχώδεις διαταραχές, οι διαταραχές λήψης τροφής κ.ά. (Χατζηηρήστου, 2004). Διάφορες από τις τεχνικές της θεραπείας της συμπεριφοράς χρησιμοποιήθηκαν με επιτυχία σε ψυχιατρεία, σε νευρωτικούς και ψυχωτικούς ασθενείς. Ιδιαίτερα διαδεδομένο υπήρξε το σύστημα ανταλλάξιμων αμοιβών (token economy) για την τροποποίηση της συμπεριφοράς.

Τώρα, όσον αφορά τις ομοιότητες και τις διαφορές που μπορεί να έχουν ο συμπεριφορισμός και η yoga, ο Ajaya (1983) αναφέρει ότι διαβάζοντας τις sutras του Patanjali, νιώθουμε ότι πρόκειται για έναν γνωστικό συμπεριφοριστή. Κάποια από τα σχετικά σημεία που ο Ινδός συγγραφέας των yoga sutras αναφέρει, είναι τα εξής :

- Η yoga είναι ο έλεγχος του μυαλού και των μεταβολών του (μολονότι αλλάζει τα συναισθήματα και τις επιθυμίες) και η κατεύθυνση της πνευματικής ενέργειας με στόχο την επίτευξη του σκοπού της ζωής.
- Όταν το μυαλό και οι μεταβολές του ελέγχονται, εκείνος που το βιώνει επιστρέφει στην αληθινή του φύση.
- Όταν δεν ελέγχονται, η συνείδηση ταυτοποιείται ψευδώς με τις μεταβολές του μυαλού (Ajaya, 1983, as cited in Morgan, 2001).

Συγκεκριμένα, μπορούμε να διακρίνουμε αρκετές ομοιότητες στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο συμπεριφορισμό από τη μια και στη yoga από την άλλη.

Μια σημαντική κεντρική έννοια στη yoga therapy είναι εκείνη της samskara, η οποία μεταφράζεται ως «αποτύπωση» ή «αυλάκωση». Σύμφωνα με αυτή, οι συνήθειες του μυαλού μας και η συμπεριφορά γίνονται όλο και πιο βαθιές αποτυπώσεις και η θεραπευτική εργασία πρέπει πρώτα να ξεκινήσει με την

καλλιέργεια ευεργετικών εναλλακτικών και να επιτρέψει σε αυτές τις νέες αποτυπώσεις να δυναμώσουν και τελικά να αντικαταστήσουν τις παλιές που δεν είναι λειτουργικές. Σταδιακά, μέσω της πρακτικής της μη προσκόλλησης, μια μέθοδος της yoga, ο αριθμός και η ένταση των samskaras μας ελαττώνεται. Αυτή η έμφαση της ενίσχυσης των νέων αποτυπωμάτων, είναι μια από τις πιο συμπεριφοριστικές πλευρές αυτής της παράδοσης.

Στην ανατολή αυτή η τεχνική είναι μια από εκείνες που τις ονομάζουν «mindfulness practices», ενώ στη δύση, τις ονομάζουμε «συμπεριφοριστικές τεχνικές». Η σημαντική διαφορά των δύο είναι ότι η ανατολική άποψη υποστηρίζει να αφήσουμε τις περιορισμένες ιδέες για τον εαυτό μας οι οποίες μας έχουν προσδιορίσει κατά τη διάρκεια της ζωής μας και όχι απλά να ενδυναμώσουμε τις καλύτερες ιδέες (Morgan, 2001).

Το biofeedback είναι μια συμπεριφορική τεχνική (Malouf, 2005), που διδάσκει την εσωτερική ηρεμία. Στην ακινησία και τη γαλήνη πολλά άτομα βρίσκουν συναισθηματική ανακούφιση και πολλοί ανακαλύπτουν την παρουσία της πνευματικότητας. Αυτή η ίδια η διαδικασία της παραίτησης από τον προσωπικό έλεγχο και της απόσυρσης από την γεμάτη προσπάθεια πάλη, είναι μέρος των περισσότερων διαλογιστικών παραδόσεων από το Βουδισμό ως τον Χριστιανισμό.

Οι θεραπευτές του biofeedback, διδάσκουν τους ασθενείς τους να ακούν τα 'υπο' σήματα των σωμάτων τους και να ζουν σε στενή αρμονία με την μεταβαλλόμενη φυσιολογία τους. Οι ασθενείς σταδιακά μαθαίνουν να αποκτούν μια αυξανόμενη επίγνωση του περιβάλλοντος αναγνωρίζοντας τις πηγές του στρες και τροποποιούν τη συμπεριφορά και τις γνωστικές αποκρίσεις στα γεγονότα. Επιπλέον αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής γίνονται πρώτη γραμμή στη θεραπεία και τα φάρμακα περνούν στη δεύτερη. Το biofeedback από αυτή την άποψη έχει πολλά κοινά με τη φιλοσοφία της yoga. Οι κοινές αξίες της yoga και του biofeedback είναι οι εξής : 1) ολιστική θεώρηση του σώματος, του μυαλού και του πνεύματος, 2) η ενεργός συμμετοχή του ασθενή στη θεραπευτική διαδικασία, 3) η έμφυτη θεραπευτική δύναμη του οργανισμού, 4) αλλαγές του τρόπου ζωής και των συνηθειών ως εργαλεία για την υγεία, 5) παρεμβάσεις ώστε να ενισχυθούν οι θεραπευτικές δυνάμεις του σώματος (Moss, 2002).

Άλλη μια από τις τεχνικές του συμπεριφορισμού που χρησιμοποιείται και στη yoga, είναι η ψυχοκατακλυστική θεραπεία (flooding). Η τεχνική αυτή θεωρείται αποτελεσματική για τη θεραπεία της αγοραφοβίας και των ιδεοληπτικών-ψυχαναγκαστικών διαταραχών.

Επιπλέον, όπως γράφει στο βιβλίο του ο Καραδήμας ‘ παλαιότερη και πρόσφατη βιβλιογραφία δείχνει ότι οι τεχνικές της απόσπασης προσοχής, σωματικής χαλάρωσης, ρύθμισης της αναπνοής, καθοδηγούμενης φαντασίας είναι αποτελεσματικές στη μείωση του πόνου και της δυσφορίας κατά τις ιατρικές διαδικασίες’ (Καραδήμας, 2005). Οι παραπάνω τεχνικές χρησιμοποιούνται σε γνωσιακά – συμπεριφορικά μοντέλα θεραπείας και όπως βλέπουμε, όλες οι παραπάνω τεχνικές είναι και τεχνικές της Yoga. Κατά τη γνώμη μας η διαφορά έγκειται στο ότι η yoga επικεντρώνεται στην ολιστική θεώρηση και θεραπεία του ατόμου. Πάει δηλαδή σε ένα πιο βαθύ επίπεδο σε σχέση με τον συμπεριφορισμό.

Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που έγινε για το σκοπό της συγγραφής της παρούσας εργασίας, δεν βρέθηκαν άλλα στοιχεία σχετικά με τη σύγκριση της yoga και του συμπεριφορισμού. Ωστόσο, βρέθηκαν πολλές πηγές που συγκρίνουν το συμπεριφορισμό με τις αρχές του Βουδισμού. Αν και πιθανόν να θεωρηθεί ότι αυτή η σύγκριση είναι εκτός θέματος κατά μια έννοια, εν τούτοις θεωρούμε πολύ ενδιαφέρουσες τις απόψεις που ακολουθούν και γι’ αυτό το λόγο τις συμπεριλαμβάνουμε. Επιπλέον παρ’ όλο που η yoga δεν αποτελεί ένα θρησκευτικό σύστημα, όπως ο Βουδισμός, θα μπορούσαμε με κάποια επιφύλαξη να πούμε ότι έχουν πολλά κοινά στη φιλοσοφία τους.

Πιο συγκεκριμένα λοιπόν, το ενδιαφέρον των Δυτικών ψυχολόγων για το Βουδισμό έχει μια ιστορία δεκαετιών (π.χ. Fromm, Suzuki, DeMartino κ.α.). Ο Sharīro, έκανε μια εκπληκτική προσπάθεια να συνδυάσει τις αρχές και τις πρακτικές του Ζεν με κάποιες σύγχρονες τεχνικές θεραπείας. Από όλες τις τεχνικές του Βουδισμού, εκείνη που χρησιμοποιείται περισσότερο στη σύγχρονη ψυχολογία, είναι ο διαλογισμός. Πολλές έρευνες έχουν δημοσιευθεί για τις επιδράσεις του καθώς και για συγκρίσεις του με άλλες τεχνικές, ειδικά χαλάρωσης, διαχείρισης του στρες και άλλες.

Στις πρωτοποριακές δημοσιεύσεις του William Mikulas (1978,1981), σημειώνεται ότι οι Βουδιστικές αλλά και οι συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις

ελαχιστοποιούν ή αποφεύγουν τη χρήση μεταφυσικών θεωριών και επικεντρώνονται σε παρατηρήσιμα φαινόμενα (για παράδειγμα στο Βουδισμό η αυτοπαρατήρηση και η παρατήρηση πνευματικών φαινομένων), δίνουν έμφαση στην αυτορρύθμιση, σε τεχνικές που επέρχεται επίγνωση και έλεγχος σε συγκεκριμένες σωματικές λειτουργίες (όπως η χαλάρωση και το biofeedback, για τη τροποποίηση της συμπεριφοράς και το mindfulness στο Βουδισμό) και επιπλέον δίνουν έμφαση στο εδώ και τώρα. Επίσης ο Mikulas, δείχνει ότι οι τεχνικές του διαλογισμού έχει αποδειχθεί ότι βοηθούν σε μια πιο καθαρή αυτοπαρατήρηση και μειώνουν τη συναισθηματική επανενεργοποίηση. Θεωρεί εντωμεταξύ ότι οι κλινικοί μπορούν και εκείνοι να έχουν ευεργετικές επιδράσεις από τις Βουδιστικές διαλογιστικές τεχνικές π.χ. με το να μειώνουν τη διάσπαση της αντίληψής τους και οδηγούμενοι σε μεγαλύτερη ενσυναίσθηση με τους πελάτες τους. Ο Mikulas (1978), θεωρεί ότι τα δύο συστήματα μπορεί να λειτουργήσουν συμπληρωματικά. Άλλωστε συμφωνούν στο ότι δέχονται πως η αλλαγή είναι στη φύση των πραγμάτων. Οι δεξιότητες του Βουδισμού προσφέρουν πνευματική παρατήρηση και μπορούν να προστεθούν σε κάποιες μορφές τροποποίησης της συμπεριφοράς.

Ο de Silva (1979), υποστηρίζει ότι ο Βουδισμός ασκεί κριτική και απορρίπτει τις μεταφυσικές θεωρίες του μυαλού οι οποίες επικυρώνουν καθαρά εγωκεντρικές απόψεις. Ο Βουδισμός πλησιάζει περισσότερο στον εμπειρισμό. Υποστηρίζει την αλλαγή της συμπεριφοράς των ανθρώπων όταν χρειάζεται, και αυτή η εμπειρική θέση συνεπάγεται ότι θα πρέπει να χρησιμοποιούνται δοκιμασμένες τεχνικές γι' αυτή την αλλαγή. Αυτό το τελευταίο, φέρνει το Βουδισμό ουσιαστικά κοντά στο συμπεριφορισμό. Στη μονογραφία του ο de Silva «An Introduction of Buddhist Psychology», εξετάζει 4 κύρια μοντέλα της σύγχρονης ψυχολογικής θεραπείας : τη φροϋδική, την ανθρωπιστική, τη συμπεριφορική και την υπαρξιακή και γράφει : 'Φαίνεται ότι η Βουδιστική οπτική της θεραπείας ίσως επίσης μπορεί να αφομοιώσει κάποιες από τις πολύτιμες γνώσεις αυτών των συστημάτων και έτσι να προσφέρει ένα σημείο σύγκλισης και ενοποίησης. Ίσως δηλαδή είναι το κλειδί για ένα συνθετικό μοντέλο.

Επιπλέον αναφέρει ότι ο Βουδισμός έχει πολλά κοινά σημεία με το φροϋδικό, το ανθρωπιστικό και το υπαρξιακό μοντέλο, αλλά σημαντικές διαφορές από το συμπεριφοριστικό όπως :



α) Ο Βουδισμός δέχεται την ενδοσκόπηση ως μια τεχνική για την αυτοκατανόηση

β) Δεν είναι μια αποσπασματική θεραπεία που επιτίθεται σε συγκεκριμένα συμπτώματα, αλλά επικεντρώνει την προσοχή σε γενικές καταστάσεις που βρίσκονται πίσω από τα συγκεκριμένα συμπτώματα.

γ) Ο Βουδισμός δέχεται τους περιβαλλοντικούς παράγοντες ως σημαντικούς στην ανάπτυξη της συμπεριφοράς, αλλά προτιμά την επίγνωση και την αυτογνωσία αντί για τις διαδικασίες όπως η αποευαισθητοποίηση.

Στην πραγματικότητα όμως, σε αρκετά Βουδιστικά κείμενα, περιγράφεται η αλλαγή συγκεκριμένων συμπεριφορών με συγκεκριμένες τεχνικές κάποιες από τις οποίες είναι ξεκάθαρα συμπεριφοριστικές και κάποιες άλλες γνωστικές συμπεριφορικές. Αν και η πιο γνωστή τεχνική είναι ο διαλογισμός λόγω κυρίως του ότι οι υπόλοιπες δεν έχουν ερευνηθεί ακόμη, κάτι τέτοιο δε σημαίνει ότι είναι πολύ πιθανόν να ερευνηθούν μέσα στα επόμενα χρόνια.

Κάποιες από τις υπόλοιπες τεχνικές για παράδειγμα είναι :

1) Οι οδηγίες που έδινε ο Βούδας στους οπαδούς του, οι οποίες βασίζονταν σε λογική σκέψη, ώστε να αποφύγουν επιβλαβείς συμπεριφορές,

2) Δίνοντας παραδείγματα (μίμηση και κοινωνική μάθηση δηλαδή). Έλεγε π.χ. ότι η συναναστροφή με ηλίθιους είναι πηγή δυστυχίας, ενώ με σοφούς ανθρώπους πηγή ευτυχίας,

3) Πρότεινε μείωση του φόβου μέσω αμοιβαίας παρεμπόδισης (reciprocal inhibition). Δηλαδή, σε Βουδιστικό κείμενο βρέθηκε μια ιστορία για το πώς ένας κηπουρός σε ένα παλάτι κατάφερε να πείσει μια αντιλόπη να ξεπεράσει το φόβο της και να τον ακολουθήσει στο παλάτι, κάτι το οποίο ήταν διαταγή του Βασιλιά. Ο κηπουρός σταδιακά χρησιμοποιώντας μέλι το κατάφερε και ο Wolpe έγραψε σχολιάζοντας : «εάν μια αντίδραση ανταγωνιστική στο άγχος μπορεί να εφαρμοσθεί στην παρουσία του αγχογόνου ερεθίσματος ώστε να συσχετισθούν από μια ολική ή μερική καταστολή των αντιδράσεων άγχους, ο δεσμός μεταξύ του αγχογόνου ερεθίσματος και των αντιδράσεων άγχους, θα αποδυναμωθεί».

4) Συμπεριφορικές αρχές στη διαχείριση της υπερφαγίας. Σε μια ιστορία ενός άλλου κειμένου στο Dhammapada, ένας βασιλιάς με πρόβλημα υπερφαγίας,

επισκέφθηκε το Βούδα και εκείνος εφάρμοσε μια συμπεριφοριστική τεχνική σύμφωνα με την οποία προγραμματίστηκε η συχνότητα λήψης της τροφής.

5) Έλεγχος σε ερέθισμα. Όταν ένα ερέθισμα που πυροδοτεί ή συντηρεί μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά, προσδιοριστεί, η εξάλειψη της συμπεριφοράς μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εξάλειψης του ερεθίσματος. Υπάρχουν πολλά τέτοια παραδείγματα σε Βουδιστικά κείμενα που χρησιμοποιείται αυτή η τεχνική ώστε να επιτευχθεί η επιθυμητή αλλαγή της συμπεριφοράς.

6) Μια περίπτωση αποστροφικής θεραπείας. Μια ιστορία που αναφέρεται στη Jataka και την Dhammapada (βουδιστικά κείμενα), είναι η εξής : Ένας ιερέας στο παλάτι ενός Βασιλιά μιλούσε ασταμάτητα, μονοπωλώντας πάντα την κουβέντα. Αυτό ενοχλούσε πολύ το βασιλιά αλλά δεν ήξερε πώς να τον κάνει να το αλλάξει. Έτσι ένας βοηθός του για να βοηθήσει το βασιλιά, στην επόμενη συνομιλία τους κρύφτηκε πίσω από μια κουρτίνα και ανά τακτά χρονικά διαστήματα πετούσε μέσα στο στόμα του ιερέα κοπριά από κατσίκια. Στο τέλος της κουβέντας ο Βασιλιάς του είπε : μιλάς τόσο πολύ που κατάπινες κοπριά και δε το κατάλαβες! Από εκείνη τη στιγμή ο ιερέας κρατούσε κλειστό το στόμα του όταν ήταν μαζί με το Βασιλιά.

7) Χρήση αμοιβών. Κάποιος είχε ένα γιο που δεν ήθελε να πάει στο μοναστήρι για να ακούσει τις διδαχές του Βούδα και αφού οποιαδήποτε μέθοδος και αν είχε δοκιμάσει ο πατέρας είχε αποτύχει, του πρότεινε να του προσφέρει χρήματα στην περίπτωση που θα πήγαινε. Έτσι ο γιος πήγε μεν, αλλά τον πήρε ο ύπνος (αφού ούτως ή άλλως είχε τη βεβαιότητα ότι θα αμειβόταν) με αποτέλεσμα φυσικά να μην ακούσει τίποτα από τις διδαχές. Ο πατέρας του αποφάσισε να του δώσει τα 10πλάσια εάν ξαναπήγαινε και μάθαινε έστω και κάτι από το Βούδα. Ο γιος ξαναπήγε και όταν άρχισε να ακούει το Βούδα του φάνηκε τόσο ενδιαφέρον, ώστε προσηλυτίστηκε. Επομένως η τεχνική της χρήσης αμοιβής λειτούργησε.

8) Εκπαίδευση σε κοινωνικές δεξιότητες. Ένας γεωργός που είχε 2 βόδια για να οργώνει, όταν το ένα πέθανε, ζήτησε από το γιο του να πάει στο βασιλιά και να του ζητήσει ένα βόδι αφού διαφορετικά δε θα μπορούσε πλέον να κάνει τη δουλειά του. Ο γιος τον ρώτησε γιατί δε πάει ο ίδιος και ο πατέρας είπε ότι είναι πολύ διστακτικός για να κάνει κάτι τέτοιο. Έτσι ο γιος τον πήγε σε ένα χωράφι και μάζεψε 2 αρμαθιές χόρτα. Του είπε, ‘ας υποθέσουμε ότι η μια αρμαθιά είναι ο βασιλιάς και η άλλη ο αντιβασιλιάς’. Του έδειξε πώς να μπει στο παλάτι και τι να πει. Ο γεωργός

λοιπόν έκανε πρόβα και σιγά – σιγά κατάφερε να πάει και να κερδίσει παραπάνω βόδια από το ένα που ήθελε.

Αυτή η ιστορία περιλαμβάνει πολλά από τα στοιχεία τεχνικών του σήμερα, όπως η πρόβα, η ευθύς καθοδήγηση και προπόνηση καθώς και το παιχνίδι ρόλων.

9) Έλεγχος των ενοχλητικών παρεισφρητικών σκέψεων. Ο Βούδας πρότεινε τεχνικές όπως το σταμάτημα της σκέψης, την αλλαγή της σκέψης, τον περισπασμό από μια άλλη πιο θετική σκέψη και την έκθεση στα αποτελέσματα της σκέψης.

Τα παραπάνω λοιπόν συνιστούν μια ενδιαφέρουσα διάσταση στην ιστορία του συμπεριφορισμού. Ο συγγραφέας του άρθρου υποστηρίζει επιπλέον ότι όσον αφορά την κλινική πρακτική, η επίδειξη των ομοιοτήτων ανάμεσα στο Βουδισμό και το συμπεριφορισμό μπορεί να κάνει τον δεύτερο πιο αποδεκτό σε «πελάτες» Βουδιστές, λόγω του ότι οι τεχνικές που έχουν αναπτυχθεί στη Δύση δεν γίνονται αυτόματα αποδεκτές από πληθυσμούς μη Δυτικούς (de Silva, 1984).

## **5.5 Yoga και Υπαρξισμός**

Η φιλοσοφία του υπαρξισμού αναπτύχθηκε αρχικά από την υπαρξιακή θεολογία του Soren Kierkegaard και του Jaspers. Μεταγενέστεροι υπαρξιστές υπήρξαν οι Heidegger, Marcel και Satre. Οι περισσότεροι υπαρξιστές φιλόσοφοι προσπάθησαν να βοηθήσουν τον άνθρωπο να νικήσει την απομόνωση και την απελπισία του με την εμπιστοσύνη και την ελπίδα που του προσφέρει η θρησκευτική πίστη, εκτός από τον Satre ο οποίος τονίζει τον αθεϊστικό υπαρξισμό.

Σύμφωνα με τη φιλοσοφία του υπαρξισμού, ο άνθρωπος είναι υπεύθυνος για τις επιλογές του και άρα ελεύθερος. Όταν ο άνθρωπος είναι αποξενωμένος από τον εαυτό του καταλαμβάνεται από μια «υπαρξιακή ενοχή», αισθάνεται δηλαδή ότι δεν αυτο-πραγματώθηκε. Αυτό συμβαίνει και όταν δεν έχει ουσιαστικές σχέσεις με τους συνανθρώπους του (λόγω του ότι με τις κοινωνικές σχέσεις επιβεβαιώνεται η ύπαρξη του ατόμου). Η υπαρξιακή συμβουλευτική θα βοηθήσει το άτομο να γνωρίσει καλά τον εαυτό του, να αποκτήσει επίγνωση των δυνατοτήτων που διαθέτει και να τις χρησιμοποιήσει ώστε να εξελιχθεί και να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση, στόχος που παρατηρείται και στη yoga, όπου ο άνθρωπος μέσω των ασκήσεων προσπαθεί να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση.

Στον υπαρξισμό τονίζεται η σπουδαιότητα της εμπειρίας για τον ίδιο τον άνθρωπο και το πώς ο ίδιος την αντιλαμβάνεται. Επίσης, δίνεται έμφαση στην προσωπική ευθύνη και την ελευθερία επιλογής που διακρίνουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Η εμπειρία είναι υποκειμενική. Οτιδήποτε αντιλαμβάνεται ή βιώνει ο άνθρωπος συνιστά μια ψυχολογική πραγματικότητα φαινομενολογική (όπως δηλαδή την αντιλαμβάνεται ο συγκεκριμένος άνθρωπος), παρά μια αντικειμενική πραγματικότητα. Ο άνθρωπος αντιδρά σε ό,τι αντιλαμβάνεται ως αληθινό - πραγματικό. Για παράδειγμα, αντιδρά στον κόσμο γιατί ξέρει ότι υπάρχει. Αυτό το στοιχείο αποτελεί άλλη μία ομοιότητα που παρατηρούμε σε σχέση με τη yoga.

Στη θεραπευτική διαδικασία σημαντικό ρόλο παίζουν: η θεραπευτική σχέση, η κατανόηση του θεραπευόμενου από τον θεραπευτή και η βοήθεια του δεύτερου προς τον πρώτο ώστε να καταφέρει να αναγνωρίσει και να βιώσει την ύπαρξή του. Επιπλέον σημαντικά είναι, η έμφαση που δίνεται στη μοναδικότητα του ανθρώπου και η δέσμευση του θεραπευόμενου ότι θα προχωρήσει στην αναγνώριση του προσωπικού του κόσμου.

Τεχνικές δεν χρησιμοποιούνται γιατί κάτι τέτοιο δεν συμβαδίζει με την απόρριψη από την υπαρξιακή συμβουλευτική, του μηχανιστικού τρόπου με τον οποίο βλέπει τον άνθρωπο η φροϋδική και η συμπεριφοριστική προσέγγιση (Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999). Εδώ, λοιπόν, παρατηρείται και η διαφορά της με τη yoga, γιατί, όπως είδαμε και αναλύσαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο, η yoga ακολουθεί μια σειρά τεχνικών προκειμένου να φτάσει το άτομο στον τελικό σκοπό που έχει τεθεί από την αρχή.

Κύριος εκπρόσωπος της σύγχρονης υπαρξιακής συμβουλευτικής θεωρείται ο Carl Rogers. Βασίζόμενος στην εμπειρία του ως ψυχοθεραπευτής ο Rogers, έθεσε ένα αξίωμα το ότι οι άνθρωποι κατέχουν πηγές αυτογνωσίας και αυτοθεραπείας και ότι η αλλαγή της προσωπικότητας και η ανάπτυξη είναι πιθανές εάν υπάρχει ένα κλίμα με καταστάσεις που διευκολύνουν προς αυτή τη κατεύθυνση. Στους ανθρώπους η διαδικασία που προάγει την καλύτερη δυνατή αυτορρύθμιση, αυτοκατανόηση και αποδοχή, είναι έμφυτη. Χρησιμοποίησε τον όρο «αυτοπραγμάτωση» για να περιγράψει το κίνητρο του οργανισμού να συνειδητοποιήσει και να εμπλουτίσει τις έμφυτες δυνατότητές του.

Η θεραπευτική σχέση έχει αναγνωρισθεί επανειλημμένως ως ένα πολύ σημαντικό στοιχείο ενός επιτυχημένου αποτελέσματος στη ψυχοθεραπεία. Στόχος του ειδικού είναι να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει το φαινομενολογικό του πεδίο ώστε να έλθει σε συμφωνία με τον εαυτό και τον ιδανικό εαυτό. Απαραίτητες γι' αυτό είναι οι εξής βασικές προϋποθέσεις : α) η ενσυναίσθηση, η ικανότητα δηλαδή του ειδικού να κατανοεί τον κόσμο του συμβουλευόμενου έτσι όπως τον αντιλαμβάνεται ο ίδιος, β) η γνησιότητα, η ικανότητα του ειδικού να έχει επίγνωση των προσωπικών του εμπειριών και να επιτρέπει να φαίνονται στη θεραπευτική σχέση, γ) η χωρίς όρους θετική αποδοχή, η οποία αναφέρεται στο σεβασμό και την αποδοχή του συμβουλευόμενου από τον ειδικό χωρίς να υπάρχει κανένας περιορισμός (Χατζηχρήστου, 2004).

Ανεξάρτητα από το θεραπευτικό προσανατολισμό, οι θεραπευτές που παρέχουν τις ουσιώδεις αρχές του Rogers, σ' ένα μεγάλο βαθμό είναι πιθανόν να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα από αυτούς που δεν το κάνουν.

Η θεωρία των κινήτρων του Rogers, αναδύεται από τις κλινικές παρατηρήσεις της ανάπτυξης και εξέλιξης των πελατών του μέσα στη θεραπευτική σχέση. Ο Rogers επηρεάστηκε από τη θεωρία του ολιστικού νευρολόγου Kurt Goldstein, η οποία λέει ότι όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί συνεχώς πραγματώνουν τα δυναμικά τους, ακόμη και κάτω από δυσμενείς συνθήκες. Ο Rogers αναφέρει ένα παράδειγμα με πατάτες, το οποίο είναι μια ανάμνηση από την παιδική του ηλικία. Οι πατάτες βρίσκονταν στο κελάρι του σπιτιού του και παρά τις αρνητικές συνθήκες (π.χ. σκοτάδι), έβγαλαν βλαστάρια. Όχι όπως θα έβγαζαν οι πατάτες που βρίσκονταν σε φυσιολογικές συνθήκες, αλλά πάντως έβγαλαν. Όμως ποτέ δε θα μπορούσαν να φυτρώσουν, να ωριμάσουν και να ολοκληρώσουν το πραγματικό δυναμικό τους. Η ζωή δεν παραδίδει τα όπλα, ακόμη και αν δεν επιτύχει. Αυτή είναι και μια από τις βάσεις της προσωποκεντρικής προσέγγισης. Ο Rogers πίστευε ότι αυτή η θεωρία μπορούσε με εύκολο και κατανοητό τρόπο, να περιγράψει το ξεδίπλωμα του ανθρώπινου δυναμικού (Witty, 2007).

Η ανθρωπιστική παράδοση έχει μια προσέγγιση μη κριτικής αποδοχής και μια αντίληψη του ανθρώπου ως «όλον» και αυτό γιατί δεν επικεντρώνεται στα συμπτώματα από τα οποία μπορεί να ταλαιπωρείται κάποιος. Κάποιοι ψυχοθεραπευτές όπως ο Steven Hayes έκαναν προσπάθειες να γεφυρώσουν το κενό

ανάμεσα στην επιστήμη της ανθρωπιστικής θεραπείας και τον Βουδισμό. Επιπλέον το έργο του Kabat – Zinn είναι προς αυτή την κατεύθυνση, εισάγοντας τον όρο του mindfulness. Οι Ινδοί ψάχνουν τρόπους να γνωρίσουν την πραγματικότητα πιο άμεσα απ' ό,τι μέσω των δογμάτων του Χριστιανισμού ή της επιστήμης (Dryden & Still, 2006).

Ο Moshe Feldenkrais εισήγαγε την αρχή που είναι γνωστή ως επίγνωση μέσω της κίνησης. Αυτή η αρχή υποθέτει ότι με το να γίνεται κάποιος πιο ενήμερος για τις κινήσεις του, λειτουργεί σε ένα ανώτερο επίπεδο. Αυτό συμβαίνει και με τη yoga (και τις ασκήσεις Qi Gong), η οποία διευκολύνει την ενοποίηση μυαλού και σώματος.

Κάποια κοινά με την υπαρξιστική ψυχολογία και των ανατολίτικων τεχνικών που έχουν να κάνουν με τη κίνηση, άρα και με τη yoga, είναι ότι δίνουν μεγάλη σημασία στα εξής : α) στη δημιουργία ενός αισθήματος παρουσίας στην πραγματικότητα του παρόντος, που μπορεί να προσδιοριστεί ως μια ενεργή πνευματική διαδικασία στο παρόν, β) στη συνείδηση, όπου θεωρούν ότι είναι ένα μέρος από το οποίο μπορεί να συμβεί η επίγνωση, γ) στην αυτό-ανάπτυξη, όπου είναι η τάση του οργανισμού να κινηθεί προς την κατεύθυνση της ωρίμανσης.

Επίσης μοιράζονται μια παρόμοια προσέγγιση στην περιγραφή των ποικίλων διαδικασιών που ένας άνθρωπος με πορεία προς την απόλυτη αυτοπραγμάτωση αναπτύσσει. Δηλαδή, από τη στιγμή που οι βασικές ανάγκες του έχουν ικανοποιηθεί, τότε βήμα προς βήμα, το άτομο κινείται προς την επόμενη ψηλότερη ανάγκη (όπως η πυραμίδα του Maslow, και τα Chakras στη yoga). Η ανώτερη ανάγκη είναι η αυτοπραγμάτωση, η οποία φέρνει μια αξία και έναν πλούτο στην ύπαρξη και επεκτείνει τους ορίζοντες αυξάνοντας το δυναμικό κάποιου στο έπακρο.

Η ανθρωπιστική ψυχολογία δίνει έμφαση στη λειτουργία του ολιστικού σώματος. Ο Carl Rogers έδωσε έμφαση στον κόσμο των προσωπικών εμπειριών. Επιπρόσθετα, οι Ryding et al. (2004), υποστήριξαν ότι η επίγνωση του σώματος έχει δύο διαστάσεις : μια η οποία εκφράζεται στις στάσεις και την κίνηση και μια άλλη η οποία αναφέρεται στη διάσταση της ενδοσκόπησης. Στη yoga η διάσταση της ενδοσκόπησης και της αντιληπτικής επίγνωσης ενώνονται η μια με την άλλη σε μια ενότητα της παρούσας στιγμής. Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο θα μπορούσε ταυτόχρονα να είναι ενήμερο και των δύο ψυχολογικών διεργασιών, δηλαδή από τη μια των σκέψεων, της προσοχής και των συναισθημάτων του, και από την άλλη, των

περιβαλλοντικών συνθηκών συμπεριλαμβανομένου του σώματός του και των κινήσεών του τη τρέχουσα στιγμή. Ο Rogers είχε γράψει το 1961 στο βιβλίο του «On Becoming a Person», ότι το άτομο θα πρέπει να κινείται προς τη ζωή με μια ανοικτή και φιλική σχέση με τα δικά του κινητικά βιώματα (Posadzki, 2008).

Καταλήγοντας, σύμφωνα με τον Elliade (1980), από την εποχή των Ουπανισάντ, η Ινδία απασχολήθηκε σοβαρά με ένα μεγάλο πρόβλημα : τη δομή της ανθρώπινης φύσης, πράγμα που έγινε η αιτία να λεχθεί, δικαιολογημένα, ότι η ινδική φιλοσοφία στο σύνολό της είναι Υπαρξιστική.

### **5.6 Προσπάθειες Σύνθεσης «Δύσης και Ανατολής»**

Έτσι, όπως έχει ήδη αναφερθεί, λόγω του ότι η yoga θεωρείται ένα ολιστικό σύστημα, το οποίο κατ' επέκταση λειτουργεί θεραπευτικά, είναι σημαντικό να γίνει μια προσπάθεια να ενσωματωθούν στοιχεία από τη yoga στη Δυτική ψυχολογία. Βέβαια κάτι τέτοιο δε θα πρέπει να γίνει αυθαίρετα, αλλά μόνο μετά από μακρόχρονη έρευνα, ώστε να προκύψει μια κατάλληλη σύνθεση των θεραπειών.

Πολλοί έχουν προσπαθήσει να γεφυρώσουν το χάσμα ανάμεσα στις Δυτικές και τις Ανατολικές πνευματικές παραδόσεις. Ο Wilber (1998) ένας από τους πιο σεβαστούς πνευματικά προσανατολισμένους Δυτικούς θεωρητικούς, έχει επίσης επιχειρήσει αυτή την ενοποίηση έχοντας το ισχυρό επιχείρημα ότι η επιστήμη και η πνευματικότητα μπορούν να ενοποιηθούν σε ένα θεωρητικό και φιλοσοφικό επίπεδο. Ο συγγραφέας δεν είναι το μόνο άτομο που πιστεύει ότι η πνευματικότητα και η ψυχοθεραπεία μπορούν να ενοποιηθούν. Πολλοί θεραπευτές εφαρμόζουν παρεμβάσεις και διαδικασίες που αρχικά είχαν αναπτυχθεί από πνευματικές παραδόσεις (π.χ. προσευχή, διαλογισμός, τεχνικές με φαντασία, δουλειά προσανατολισμένη στο σώμα κλπ.). Επίσης συγγραφείς από την παράδοση της Yoga (όπως οι Swami Rama, Ballentine & Ajaya, 1976 και Swami Ajaya, 1883) και των Βουδιστικών σχολών(όπως οι Epstein, 1995; Thondop, 1996; Kabat – Zinn, 1991, 1994; Ram Dass, 1977; Walsh et al., 1980, Grayson, 2000 καθώς και άλλοι) έχουν προσπαθήσει να ενοποιήσουν τη θεωρία και πρακτική της ψυχοθεραπείας και της πνευματικότητας (Steinfeld, 2000).

Ακόμη και ο Ellis, ένα από τα άτομα που ενδιαφερόταν λιγότερο για τα πνευματικά θέματα, έχει επίσης μιλήσει για την έννοια «πέρα από το

εγώ»(1976)(αυτός είναι άλλωστε και ο σκοπός των πνευματικών παραδόσεων). Ο Ellis επηρεάστηκε ως ένα βαθμό από τις διδασκαλίες του Βούδα και έγραψε πιο πρόσφατα για τη σχέση ανάμεσα στη REBT (μετέπειτα ονομασία της RET – Rational Emotive Therapy) και του Zen (Kwee & Ellis, 1998 as cited in Steinfeld, 2000).

Οι Jeste & Vahia (2008), θεωρούν ότι οι έννοιες στη Bhagavad Gita είναι σχετικές με τη σύγχρονη ψυχιατρική και μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων οι οποίες θα μπορούν να είναι πιο εξατομικευμένες καθώς και πιο ολιστικές από εκείνες που κοινώς χρησιμοποιούνται σήμερα, λόγω του ότι στοχεύουν στη βελτίωση της ατομικής ευεξίας παρά στη καταπολέμηση μόνο των ψυχιατρικών συμπτωμάτων.

Σε ένα κβαντικό άλμα για την ψυχολογία, η εξομοίωση των εννοιών ανατολής – δύσης, ξεκίνησε το 1977, όταν ο Ken Wilber στο βιβλίο του “The Spectrum of Consciousness” έφερε μαζί Βεδικές και Βουδιστικές παραδόσεις, τη yoga και τις δυτικές ιδέες στην ψυχοθεραπεία. Η δουλειά του αποτελεί τη βάση για περισσότερη ανάπτυξη σε αυτό το πεδίο. Η πρόταση του ήταν ότι η συνείδηση είναι πολυδιάστατη και η κάθε σχολή θεραπείας, ψυχολογίας, ψυχοθεραπείας και θρησκείας, προσφέρει κάτι σημαντικό, αλλά μη ολοκληρωμένο (Morgan, 2001).

Ο Morgan (2001), θεωρεί ότι η ψυχολογία και η ψυχοθεραπεία χρειάζονται μεγαλύτερη ενοποίηση και συνεργασία και αναφέρει ότι η πλειοψηφία των ψυχοθεραπευτών πλέον δεν προσκολλώνται σε μια συγκεκριμένη προσέγγιση, αλλά αναγνωρίζουν τους εαυτούς τους ως ‘εκλεκτικούς’ ή ‘συνθετικούς’. Δεν επιθυμούν να δουλέψουν μέσω ενός περιορισμένου θεωρητικού συστήματος και της αποκλειστικής εφαρμογής του, γιατί κάτι τέτοιο δεν ανταποκρίνεται στον πλούτο της ανθρώπινης εμπειρίας, τη σοφία των πολλών διανοητών και τις μυριάδες θεραπευτικές τεχνικές οι οποίες έχουν προκύψει τα τελευταία 100 χρόνια.

Για τις ολιστικές θεραπείες δεν είναι εφαρμόσιμο, ούτε επιθυμητό να αποκόπτουμε τα απλά προβλήματα από το πολύπλοκο ανθρώπινο πλαίσιο στο οποίο υπάγονται και να τα θεραπεύουμε με παρεμβάσεις που έχουν προκύψει από το εργαστήριο, συγκρινόμενες με ομάδες ελέγχου και να πιστεύουμε ότι έχουμε φτάσει σε μια θεραπεία η οποία σέβεται την πολυπλοκότητα των ανθρώπινων προβλημάτων. Αλλά είναι σημαντικό και επιστημονικά υπεύθυνο να ξέρουμε το πώς θα εφαρμόσουμε καλύτερα την ενοποίηση των θεραπειών.



Ο ίδιος αναφέρει ότι μέσα στις δεκαετίες του '60 και του '70, πολλοί δυτικοί ψυχολόγοι και ψυχίατροι (π.χ. Assagioli, 1965 · Grof, 1975 · Lilly, 1972 · Maslow, 1968 · Murphy & Murphy, 1968 · Naranjo & Ornstein, 1973 · Ornstein, 1972 · Tart, 1969 · Watts, 1969) άρχισαν να ενδιαφέρονται για το διαλογισμό, τις πρακτικές της yoga καθώς και για άλλες πλευρές της ανατολικής σκέψης και συμπεριέβαλαν ανατολικές απόψεις στη δουλειά τους. Ωστόσο, κανείς δεν προσέφερε μια συστηματική ανατολική προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία.

Ο Fromm τόνισε την ανάγκη για μια τέτοια διεύρυνση, όμως το πεδίο δεν ήταν ακόμη έτοιμο να αναπτυχθεί ίσως λόγω της επιρροής που ασκούσε τότε η ψυχανάλυση στην ψυχιατρική. Ο Fromm αναγνώρισε το ότι αν κάποιος προσπαθούσε να απαλλάξει έναν ασθενή μόνο από ένα συγκεκριμένο σύμπτωμα, θα μπορούσε να λειτουργήσει η ανάλυση, καθώς και άλλοι μέθοδοι. Παρατήρησε επίσης έναν αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων να έρχονται για θεραπεία οι οποίοι ναι μεν κοινωνικά είναι λειτουργικοί, αλλά έχουν δυσκολία στον να δημιουργήσουν μια ταυτότητα, να σχετιστούν και να βρουν νόημα και ευτυχία στη ζωή τους. Γι' αυτούς τους ανθρώπους ο Fromm πίστευε ότι η θεραπεία τους δε θα επέλθει από την απουσία της αρρώστιας τους, αλλά από την παρουσία της ευεξίας τους. Για να βρούμε αυτό το είδος της ευεξίας το οποίο εννοεί ο Fromm, απαιτεί να δούμε πέρα από τα όρια των περισσότερων δυτικών θεραπειών και ψυχοθεραπειών και απαιτείται μια εξερεύνηση των οντολογικών, υπαρξιακών και πνευματικών πραγματικοτήτων. Οι περισσότερες κύριες δυτικές επιστημονικές ψυχολογίες είναι περιορισμένες επειδή το πεδίο τους δεν περιλαμβάνει αυτούς τους τομείς.

Εν αντιθέσει, οι Βουδιστικές και οι παραδόσεις της yoga, προσφέρουν ένα σύστημα χιλιάδων χρόνων το οποίο εμπεριέχει πολλές από τις χρήσιμες δυτικές θεραπείες. Για παράδειγμα οι sutras (γραπτές συλλογές προφορικών ψυχολογικών και πνευματικών διδασκαλιών) συχνά περιέχουν πρακτικές τις οποίες μπορούμε να αναγνωρίσουμε ως μέρη των σύγχρονων δυτικών ψυχοθεραπειών.

Ένα ερώτημα πολύ σημαντικό που προκύπτει από την ενοποίηση θεραπευτικών στοιχείων ανατολής και δύσης, είναι το πως μπορούμε να ξέρουμε ποια θεραπεία είναι καλύτερη για ένα συγκεκριμένο πρόβλημα; Για παράδειγμα ποια θα ήταν η καλύτερη παρέμβαση για κάποιον που πάσχει από χρόνια μυϊκή ένταση με διαταραχή πανικού; Όπως πολύ σωστά ο Paul (1969) είχε πει ότι χρειάζεται να

είμαστε ικανοί να ξέρουμε ποια θεραπευτική τεχνική μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα, σε ποιον, από ποιον και πότε.

Ιστορικά, οι yogis και οι αυθεντίες αυτών των παραδοσιακών ειδών ανάπτυξης και θεραπείας, έχουν συγκεντρώσει έναν όγκο από πραγματικές μελέτες περιστατικών χρησιμοποιώντας τις ποικίλες πρακτικές και αρχές.

Σκοπός της μελέτης της φιλοσοφίας της yoga δεν είναι η πρόσκληση των ευρωπαϊών επιστημόνων να εφαρμόσουν τη yoga (κάτι που άλλωστε δεν είναι τόσο εύκολο όσο φαίνεται), ούτε να προταθεί στις διάφορες δυτικές θεωρίες να εφαρμόσουν τις γιογικές μεθόδους ή να ασπαστούν την ιδεολογία τους. Πολύ πιο καρποφόρα φαίνεται μια άλλη προοπτική, η οποία συνίσταται στην όσο το δυνατόν πιο προσεκτική μελέτη των αποτελεσμάτων που έχουν αποκτηθεί από τέτοιου είδους μεθόδους εξερεύνησης του ψυχισμού. Μια ολόκληρη εμπειρία τόσων αιώνων προσφέρεται στους ευρωπαίους ερευνητές και θα ήταν το λιγότερο παράλογο, να μην επωφεληθούμε.

Ένα σημαντικό ερώτημα που προέκυψε, το οποίο πρώτος ο Carl Jung το έθεσε, είναι το κατά πόσο μπορεί ως μέθοδος να υιοθετηθεί από τους ανθρώπους της Δύσης, οι οποίοι είναι άνθρωποι με τόσο διαφορετική ιστορία και έχουν τόσο διαφορετικό πολιτισμό σε σχέση με τους Ινδούς.

Ως θεραπευτές θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί για τους ενδεχόμενους κινδύνους που μπορεί να έχει η εφαρμογή των Ανατολικών πρακτικών εκτός του πολιτιστικού και πνευματικού πλαισίου τους. Πολυάριθμες πηγές έχουν προειδοποιήσει για αυτούς τους κινδύνους της εφαρμογής των ανατολικών τεχνικών στη Δύση χωρίς μεγάλη προσοχή. Όλες αυτές οι πηγές συμφωνούν ότι είναι αποφασιστικής σημασίας οι θεραπευόμενοι μέσω δυτικής ψυχοθεραπείας που εξερευνούν τις ανατολικές προσεγγίσεις, στον μετασχηματισμό της συνείδησης, να έχουν δίπλα τους έναν έμπειρο και έμπιστο οδηγό.

Συμπερασματικά λοιπόν για όλο αυτό το κεφάλαιο μπορούμε να πούμε τα εξής : η yoga και η Δυτική ψυχοθεραπεία διαφέρουν σε ένα βαθύ επίπεδο και μοιάζουν επιφανειακά. Αυτό οφείλεται ασφαλώς, όπως έχει ήδη ειπωθεί, στα εντελώς διαφορετικά πολιτιστικά και κοινωνικά πλαίσια από τα οποία προέρχονται. Οι απόψεις του Jung που προαναφέρθηκαν θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπ' όψιν και ιδιαίτερα επιστούμε την προσοχή στο ότι για άλλο λόγο ασκούνται στη yoga οι Ινδοί

και με διαφορετικό τρόπο, και για άλλο λόγο ασκούνται οι Δυτικοί και μάλιστα με έναν πιο επιφανειακό τρόπο, παραβλέποντας πολλά στοιχεία από την φιλοσοφία της (συνήθως εφαρμόζουν μόνο τις σωματικές ασκήσεις).

Από την άλλη όμως, όπως επίσης αναφέρθηκε, οι ασθενείς θέλουν να θεωρούνται και να θεραπεύονται ως ολόκληρα άτομα και όχι ως ασθένειες και έχουν ανάγκη οι θεραπευτές τους να λάβουν υπ' όψιν τους όλες τις διαστάσεις τους (σωματικές, συναισθηματικές, πνευματικές). Κάτι τέτοιο, όπως γνωρίζουμε, συνήθως δε συμβαίνει με τις κύριες μεθόδους δυτικής ψυχοθεραπείας τις οποίες αναλύσαμε παραπάνω. Η yoga όμως αποτελεί όπως αναδείχθηκε, ένα ολιστικό θεραπευτικό σύστημα και άρα θα ήταν πολύ οφέλημα να γίνει μια προσεκτική προσπάθεια ενσωμάτωσης στοιχείων της στη Δυτική ψυχοθεραπεία. Τέτοια παραδείγματα αναφέρονται παραπάνω εκτενώς.

Οι απόψεις όσων ειδικών έχουν ασχοληθεί με τη διαδικασία σύγκρισης των δυτικών μεθόδων ψυχοθεραπείας και της yoga, συγκλίνουν στο ότι, παρ' όλες τις αντιθέσεις που προκύπτουν μεταξύ τους και ως επί τω πλείστων είναι άμεσα διακριτές, το ένα σύστημα δεν αντικαθιστά το άλλο, αλλά μπορεί να συμπληρώσει το ένα το άλλο. Κατά συνέπεια δεν αποκλείεται η με κάποιο τρόπο πιθανότητα σύνθεσής τους.

Περνάμε τώρα να δούμε τις έρευνες που έχουν γίνει για τη yoga και τα θεραπευτικά της αποτελέσματα σε ψυχολογικό επίπεδο.

**Κεφάλαιο 6**  
**Τα θεραπευτικά αποτελέσματα της yoga**

## 6.1 Έρευνες για τη yoga και τα θεραπευτικά αποτελέσματά της

Η έρευνα για τη yoga και τις θεραπευτικές τις ιδιότητες ξεκίνησε στα Ινδικά ερευνητικά ινστιτούτα στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Αυτές οι έρευνες σηματοδότησαν μια νέα οπτική για τη yoga περισσότερο ως μια μέθοδο ιατρικής θεραπείας και φροντίδας της υγείας, παρά ως μια αποκλειστικά πνευματική πρακτική. (Khalsa, 2007, as cited in Salmon, et.al., 2009). Στις Ηνωμένες Πολιτείες η yoga είναι μια από τις 10 πιο διαδεδομένες συμπληρωματικές θεραπείες (Barnes et.al., 2004 as cited in Salmon, et.al., 2009). Ως αποτέλεσμα της υψηλής δημοτικότητάς της, η κλινική έρευνα για τη yoga αυξάνεται σε αυτή τη χώρα.

Υπάρχουν δύο είδη ερευνητικών ερωτημάτων για συστήματα όπως η yoga: τα ερωτήματα «διαδικασίας» που αφορούν τις διαδικασίες μέσω των οποίων η yoga επιτυγχάνει τα αποτελέσματά της και τα ερωτήματα «αποτελέσματος» που εν συντομία αφορούν το ποιες είναι οι επιδράσεις της.

Στις ερωτήσεις «αποτελέσματος» πρέπει να λάβουμε υπόψη τις ερευνητικές στρατηγικές, οι οποίες είναι δύο κατηγοριών: οι νατουραλιστικές και οι πειραματικές. Παράλληλα θα πρέπει να έχουμε κατά νου το κατά πόσο η yoga έχει μοναδική αξία, πέρα από το αν έχει πολύτιμες επιδράσεις.

Πιο αναλυτικά, η έρευνα πάνω στην αποτελεσματικότητα της yoga υποδεικνύει ότι έχει ευεργετικές επιδράσεις, αλλά υπάρχει και η αμφιβολία του κατά πόσο έχει μοναδικές επιδράσεις. Μία ευρεία γκάμα διαδικασιών που συνδυάζουν σωματική ακινησία με πνευματική ετοιμότητα, φαίνεται να έχουν συγκρίσιμα αποτελέσματα. Πιο περίπλοκα ερωτήματα έρχονται στην επιφάνεια τα οποία αφορούν στη διαδικασία μέσω της οποίας η yoga πετυχαίνει τα αποτελέσματά της και έτσι οι σωματικές και οι πνευματικές διαδικασίες της πρέπει να ερευνηθούν. Όσον αφορά στις σωματικές, χρειάζεται να δοθεί προσοχή στα υπο-ερευνούμενα αποτελέσματα των ασκήσεων (asanas) σε σχέση με τις καταστάσεις συνείδησης. Όσον αφορά τις πνευματικές, η «συγκέντρωση» της συνείδησης είναι σημαντική. Μια ασυνήθιστη πλευρά πολλών ειδών της yoga είναι η σωματική συγκέντρωση στη συνείδηση.

Όσον αφορά στις ερωτήσεις «διαδικασίας», με εκείνες γίνεται μια προσπάθεια να διερευνηθεί επιστημονικά η διαδικασία μέσω της οποίας η yoga πετυχαίνει τα αποτελέσματά της. Δυστυχώς, η παρούσα κατανόηση επάνω σε αυτό το θέμα είναι περιορισμένη και έτσι είναι δύσκολο να σχηματίσουν οι ερευνητές τα κατάλληλα

ερωτήματα. Υπάρχει, επιπλέον, ένας κίνδυνος να θέσουν προς διερεύνηση έναν περιορισμένο αριθμό ασκήσεων yoga, οι οποίες δεν είναι το όλον της.

Οι Vahia, N. S., Vinekar, S. L., Doongaji, D. R. (1966) προσπάθησαν να παρουσιάσουν τον τρόπο μέσω του οποίου η yoga επιδρά θεραπευτικά. Αξίζει να αναφερθούν κάποια στοιχεία της έρευνάς τους, στην οποία παρουσιάζονται κάποιες αρχές που είναι γνωστές στην Ινδία εδώ και πολλούς αιώνες, ενώ μόνο πρόσφατα έχουν κινήσει το ενδιαφέρον των γιατρών και πυροδότησαν μια σειρά νέων ερευνών. Σύμφωνα με τους συγγραφείς λοιπόν, οι αιτίες που χάνεται η γαλήνη του μυαλού θεωρούνται ότι είναι:

(α) η έλλειψη επίγνωσης της φύσης του εαυτού και η σχέση του με το περιβάλλον

(β) μια εσφαλμένη αίσθηση της αυτοεκτίμησης, είτε μια υπερεκτίμηση είτε μια υποεκτίμηση, που πηγάζουν από την ανικανότητα μιας αντικειμενικής αξιολόγησης του εαυτού

(γ) η διαρκής συναισθηματική προσκόλληση σε ανθρώπους ή αντικείμενα του περιβάλλοντος

(δ) τα συναισθήματα μίσους και εχθρότητας που σχετίζονται με απόγνωση ή έλλειψη ικανοποίησης και ευχαρίστησης από τα αντικείμενα της προσκόλλησης

(ε) η υποκειμενική ψυχική ταύτιση με ιδέες ή αντικείμενα, η οποία πηγάζει από την ανικανότητα της αμερόληπτης αξιολόγησής τους.

Η διανοητική ένταση έχει να κάνει με τον εγωκεντρισμό και με τις συναισθηματικές προσκολλήσεις στο περιβάλλον. Για παράδειγμα, η συναισθηματική προσκόλληση σε έναν άντρα μπορεί να οδηγήσει σε αγάπη, ή η συναισθηματική προσκόλληση στα χρήματα μπορεί να οδηγήσει στην απληστία. Οι ματαιώσεις από την άλλη μεριά, προκαλούν θυμό, φόβο, ζήλια, κ.λπ. Εάν η αγάπη, το μίσος, ο θυμός, ο φόβος, η ζήλια κ.λπ. δεν εκφραστούν (π.χ. λόγω του φόβου για μη αποδεκτή κοινωνική συμπεριφορά), η καταπίεσή τους οδηγεί σε διανοητική ένταση. Αυτό μπορεί να εκληφθεί ως δυστυχία ή να εκφραστεί με σωματικά ενοχλήματα τα οποία μπορούν με τη σειρά τους να αποδοθούν στη συμμετοχή της φυσιολογικής λειτουργίας του σωματικού ή του αυτόνομου νευρικού συστήματος ή ακόμα και των δύο.

Η προσπάθεια που έγινε στη θεραπεία της έρευνας, ήταν να ξανακερδίσουν οι ασθενείς την γαλήνη του μυαλού. Έτσι θα ακολουθήσει η φυσιολογική ρυθμική λειτουργία, των δύο νευρικών συστημάτων (κεντρικού και αυτόνομου) αλλά, επίσης, και των σωματικών οργάνων. Η θεραπεία δεν περιορίζεται στα παραπάνω, αλλά και στο ότι κάποιος μπορεί να ανακαλέσει στη μνήμη του πρόσφατες ή και παλαιότερες συγκρούσεις και να τις λύσει ακόμη και χωρίς βοήθεια, ή με την καθοδήγηση ενός καθοδηγητή-guru.

Οι τεχνικές για να επιτευχθούν τα παραπάνω είναι οι asanas (για χαλάρωση των εκούσιων μυών) και οι ασκήσεις αναπνοών (για έλεγχο του καρδιαγγειακού συστήματος, ή ακόμη και των κινήσεων του στομάχου και των εντέρων). Αυτές οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται κάτω από προσεκτική επιτήρηση για πολύ καιρό, αλλιώς μπορεί να αποβούν επικίνδυνες. Ωστόσο, μπορούν να βοηθήσουν σε ποικίλες ψυχοσωματικές διαταραχές.

Από τη στιγμή που κάποιος έχει αποκτήσει μια σχετική ανακούφιση από τα σωματικά συμπτώματά του, είναι πιο εύκολο να διερευνηθούν οι αιτίες που είναι υπεύθυνες για τη διαταραχή της κατάστασης του μυαλού και της σωματικής του εκδήλωσης. Αυτό γίνεται με την ενεργή πρακτική του διαλογισμού (Dharana και Dhyana). Στην αρχή ο διαλογισμός διακόπτεται από την τάση του μυαλού να στρέφεται σε προβλήματα του παρόντος ή του παρελθόντος και έτσι οι ενοχλητικοί παράγοντες έρχονται στη συνείδηση και μπορούν να περιγραφούν καθαρά. Σε ένα μετέπειτα στάδιο το άτομο γίνεται ενήμερο του γιατί τα προβλήματά του φαίνονταν άλυτα. Με την αναγνώριση του εαυτού μέσω του διαλογισμού το άτομο σταδιακά γίνεται ικανό να αποσπαστεί από τη πηγή των εσωτερικών συγκρούσεων, να τις αξιολογήσει με έναν πιο αντικειμενικό τρόπο και να συνειδητοποιήσει πως μια υπερβολική προσκόλληση είναι η ρίζα για το ότι έχει χάσει την ηρεμία του. Καθώς ο διαλογισμός γίνεται όλο και με λιγότερη προσπάθεια, το άτομο συνειδητοποιεί ότι το εξιδανικευμένο αντικείμενο μερικώς αντιπροσωπεύει έναν ηθικό κώδικα συμπεριφοράς. Έτσι το άτομο δίνει ικανοποιητικές λύσεις σε προβλήματα που θα επιφέρουν γαλήνη του μυαλού του.

Η θεραπεία αυτή είναι πιο συνηθισμένη σε αγχώδεις καταστάσεις και σε ψυχοσωματικές διαταραχές. Έχουν όμως παρατηρηθεί και περιπτώσεις ασθενών που εκδήλωσαν σχιζοφρένεια, ενώ ασκούσαν στις τεχνικές αυτές μόνοι τους. Οι

συγγραφείς εφάρμοσαν το θεραπευτικό τους σχέδιο στο ψυχιατρικό τμήμα ενός νοσοκομείου στην Lonavla, μια πόλη κοντά στη Βομβάη. Αναφέρονται 30 περιπτώσεις με αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, και ψυχοσωματικές διαταραχές. Παρατηρήθηκε μετά από χρονικό διάστημα, ποικίλο για τον κάθε ασθενή, σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων.

Τέλος, ένα επιπλέον στοιχείο που θα πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψιν στον ερευνητικό σχεδιασμό και στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων, είναι η καταλληλότητα της yoga στη Δύση. Σχετικά είναι τα κριτικά σχόλια του Jung (κάποια από τα οποία έχουν αναφερθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο) και παρόλο που οι απόψεις του δεν πρέπει να γίνουν αποδεκτές άκριτα, μπορούν να θεωρηθούν σαν μια καλή βάση για ένα πρόγραμμα επιστημονικής έρευνας.

Περιληπτικά αναφέρουμε ότι το πρώτο ερώτημα του Jung έχει να κάνει με το κατά πόσο η yoga μπορεί να ωφελήσει τους σύγχρονους ανθρώπους της Δύσης, από τη στιγμή που είναι τόσο διαφορετικοί από τους αρχαίους Ινδούς. Ένα άλλο ερώτημα είναι το κατά πόσο η yoga επεμβαίνει με ευκολία στο υποσυνείδητο υλικό και από αυτή την άποψη εάν δουλεύει με έναν τρόπο που είναι αντίθετος σε μεθόδους όπως δουλεύει η ενεργή φαντασία (η οποία πίστευε ο Jung ότι ήταν μια από τις κατάλληλες μεθόδους για τους ανθρώπους της Δύσης και τους βοηθούσε στο να έρχονται σε επαφή με το υποσυνείδητό τους). Άρα, τι αποτελέσματα μπορεί να έχει η yoga στην προσέγγιση του υποσυνείδητου και επιπλέον τι επίδραση μπορεί να έχει κατά τη πάροδο του χρόνου (Watts, 2000);

Παρ' όλους αυτούς τους προβληματισμούς, έχει διεξαχθεί μια πληθώρα ερευνών για τα θεραπευτικά αποτελέσματα της yoga, μερικές από τις οποίες παρουσιάζονται παρακάτω.

## **6.2 Η yoga ως θεραπεία για τις δυσλειτουργίες της διάθεσης και του άγχους**

Οι καταθλιπτικές και οι αγχώδεις διαταραχές είναι δύο από τις πιο κοινές διαταραχές ψυχικής υγείας που προσβάλλουν το γενικό πληθυσμό με εκτιμώμενο ποσοστό για κάθε χρόνο 10-20% (Center et al., 2003 as cited in Silva et al, 2008). Επίσης, έχουν την τάση να είναι χρόνιες και να υπάρχει υψηλό ποσοστό συννοσηρότητας μεταξύ τους, καθώς και με άλλες ψυχιατρικές ασθένειες (Andrews et al., 2002; Wittchen et al, 1998, as cited in Silva et al, 2008). Από αυτές τις



διαταραχές μπορεί να επηρεαστεί σημαντικά η προσωπική, η κοινωνική, η επαγγελματική λειτουργικότητα του ατόμου, καθώς και η σωματική του υγεία, και αυτό συνεπάγεται επιπρόσθετα υψηλά έξοδα του κράτους μέσω της χρησιμοποίησης των συστημάτων υγείας, όπως επίσης και μέσω της μείωσης της παραγωγικότητας των εργαζομένων που πάσχουν.

Παρά τα πλεονεκτήματα της φαρμακολογικής και ψυχολογικής θεραπείας των διαταραχών της διάθεσης και των αγχώδων διαταραχών, ένα σημαντικό ποσοστό ασθενών δεν θεραπεύονται, κάτι το οποίο οδηγεί συχνά σε μια χρόνια πορεία της ασθένειας και μακροπρόθεσμη λειτουργική εξασθένηση. Επιπλέον οι ασθενείς συχνά αντιμετωπίζουν πρακτικούς περιορισμούς όσον αφορά τις παραπάνω παρεμβάσεις, όπως το κόστος, τη διαθεσιμότητα των κλινικών και την μη ανεκτικότητα τους στα φάρμακα. Αποτελεσματικές εναλλακτικές παρεμβάσεις που είναι εύκολες στη χρήση και κάποιος μπορεί και μόνος του να τις εφαρμόσει, μπορούν να προάγουν την απόκριση στη θεραπεία.

Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές έχουν αρχίσει να ερευνούν την αποτελεσματικότητα των συμπληρωματικών και εναλλακτικών ιατρικών θεραπειών (π.χ. βοτανολογία, yoga, διαλογισμός κ.ά.) στις διαταραχές της διάθεσης και τις αγχώδεις διαταραχές. Τέτοιες μέθοδοι έχουν μακρά ιστορία χρήσης στην Ανατολή, αλλά η εφαρμογή τους στη Δύση είναι πιο πρόσφατη και κατά ένα μεγάλο βαθμό επικεντρώνεται στη διαχείριση των συμπτωμάτων όπως η κόπωση, η αϋπνία και το στρες. Τελευταία, υπάρχει μια αυξανόμενη τάση στη Δύση προς την χρήση τέτοιων θεραπειών, η οποία έχει παρατηρηθεί στην βιβλιογραφία (Elkins et al., 2005; Kessler et al., 2001, as cited in Silva et al, 2008). Οι λόγοι που έχουν αναφερθεί για αυτή την αυξανόμενη χρήση είναι η προτίμηση για αυτο-θεραπεία ενάντια στην κλινική παρέμβαση, η άντληση μεγαλύτερης δύναμης από ό, τι στην φαρμακευτική αγωγή (λόγω της προσωπικής συμμετοχής του ασθενούς στη θεραπεία του), καθώς και οι λιγότερες παρενέργειες (Issakidis and Andrews, 2002; Jorm et al., 2000; Pilkington et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008).

Θεωρείται απαραίτητο να αναφερθεί ότι τα συγκεκριμένα είδη της yoga που χρησιμοποιούνται στις ακόλουθες ερευνητικές μελέτες δεν αντανακλούν απαραίτητα τις πρακτικές που αρχικά εισήγαγαν οι ιδρυτές τους.

Ιστορικά καλό είναι να πούμε πως η πρώτη δημοσίευση που αναφέρει τα οφέλη της yoga στην ανακούφιση των συμπτωμάτων άγχους και διάθεσης γράφτηκε από τον Girodo το 1974, η οποία εν συντομία αναφέρει τα εξής :

Σε 9 «ασθενείς» που διαγνώστηκαν ως αγχώδεις νευρωτικοί, μετρήθηκαν τα αγχωτικά συμπτώματά τους με ένα ερωτηματολόγιο αγχωτικών συμπτωμάτων πριν κάνουν διαλογισμό yoga σε κάθε συνεδρία πρακτικής. Έπειτα από σχεδόν 4 μήνες πρακτικής, οι 5 «ασθενείς» βελτιώθηκαν σημαντικά, ενώ οι άλλοι 4 απέτυχαν να δείξουν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων. Αυτοί οι 4 στη συνέχεια ασχολήθηκαν με την «κατά φαντασία κατακλυσμική θεραπεία» (imaginal flooding), κατά τη διάρκεια της οποίας έλαβε χώρα η μείωση του άγχους. Η ανάλυση των χαρακτηριστικών των «ασθενών» υποδηλώνουν ότι ο διαλογισμός yoga είναι ευεργετικός για εκείνους που είχαν ένα σύντομο ιστορικό του άγχους και το imaginal flooding ήταν αποτελεσματικό σε εκείνους με ένα μακρύ ιστορικό άγχους (Girodo, 1974).

Ακολούθησαν αρκετές αναφορές που περιέγραψαν τα πλεονεκτήματά της yoga στη μείωση του στρες, καθώς και των καταθλιπτικών αλλά και των αγχωδών συμπτωμάτων σε υγιείς εθελοντές (Berger and Owen, 1988; Blumenthal et al., 1989, 1991; Cooper et al., 2007, as cited in Silva et al, 2008). Η χρησιμότητά της έχει επιπλέον προταθεί για τη θεραπεία αρκετών σωματικών και ψυχολογικών ασθενειών (συμπεριλαμβανομένων της κατάθλιψης, του άγχους και της σχιζοφρένειας), καθώς και της μείωσης του στρες (Duraiwamy et al., 2007; Gupta et al., 2006; Khalsa, 2004; Ramaratnam & Sridharan, 2000, as cited in Silva et al, 2008).

Οι έρευνες που αναφέρονται προέρχονται από ανασκόπηση της ψυχιατρικής βιβλιογραφίας, χρησιμοποιώντας βάσεις δεδομένων όπως το PubMed, το Medline και το PsycInfo. Η αναζήτηση έγινε εισάγοντας τη λέξη yoga και ένα εύρος διαφορετικών διαταραχών. Λόγω των περιορισμένων διαθέσιμων στοιχείων όλες οι μελέτες συμπεριλήφθηκαν, αρκεί να ερευνούσαν την αποτελεσματικότητα της yoga με οποιοδήποτε τρόπο για καθεμιά από τις διαταραχές. Βρέθηκαν στοιχεία για την επίδραση της yoga στη μείζονα κατάθλιψη, στη δυσθυμία, στις αγχώδεις διαταραχές, στην ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, στη μετατραυματική διαταραχή του στρες, στο άγχος επίδοσης, στα καταθλιπτικά και αγχωτικά συμπτώματα σε σωματικά ασθενείς, στις ψυχοσωματικές διαταραχές, στη σχιζοφρένεια, στις διαταραχές ύπνου, στις

διατροφικές διαταραχές, στον αλκοολισμό, στο στρες και τα προβλήματα προσοχής σε παιδιά, στο στρες σε εγκύους, στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, στο στρες σε φροντιστές ηλικιωμένων οι οποίοι πάσχουν από άνοια, στο στρες των ηλικιωμένων και τέλος στο στρες των ψυχοθεραπευτών.

Ας δούμε αναλυτικά τα ευρήματα.

### **6.2.1 Yoga και Μείζονα Κατάθλιψη**

Βρέθηκαν για τη μείζονα κατάθλιψη 16 μελέτες όπου στην καθεμία χρησιμοποιήθηκε διαφορετικός τύπος της yoga. Όλες οι μελέτες έγιναν με δείγμα ενηλίκων (Krishnamurthy and Telles, 2007 as cited in Silva et al, 2008), εκτός από μια που έγινε με ηλικιωμένους ασθενείς (Woolery et al., 2004, as cited in Silva et al, 2008). Γενικά η yoga έδειξε πλεονέκτημα ως μόνη θεραπεία ή σαν πρόσθετη θεραπεία στην αντικαταθλιπτική αγωγή, στην ήπια και μέτρια κατάθλιψη (π.χ. Janakiramaiah et al., 2000 ; Krishnamurthy and Telles, 2007, as cited in Silva et al, 2008) και σαν μόνη θεραπεία στη σοβαρή κατάθλιψη (Khumar et al., 1993, as cited in Silva et al, 2008).

Ο τύπος της yoga με τα περισσότερα θετικά στοιχεία ως μόνη θεραπεία στην μείζονα κατάθλιψη, είναι η SKY (Sudarshan Kriya Yoga). Βρέθηκε ότι είναι σημαντικά αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων της μείζονος κατάθλιψης και της δυσθυμίας (Gangadhar et al., 2000; Naga, Venkatesha, Murthy et al., 1997, 1998, as cited in Silva et al, 2008).

Η Iyengar yoga έχει την αμέσως επόμενη αποτελεσματικότητα ως μόνη θεραπεία στην κατάθλιψη και την περισσότερη αποτελεσματικότητα σαν πρόσθετη θεραπεία. Σε μια μελέτη βρέθηκε ότι ως συμπληρωματική στην αντικαταθλιπτική αγωγή, βελτίωσε σημαντικά τα υπολειμματικά καταθλιπτικά και αγχώδη συμπτώματα. (Shapiro et al., 2007, as cited in Silva et al, 2008). Επίσης σε μια άλλη μελέτη βρέθηκε ότι ως μόνη θεραπεία είναι ανώτερη σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, στην ανακούφιση της κατάθλιψης, του άγχους και του διακριτού στρες σε γυναίκες (Michalsen et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008). Ομοίως βρέθηκε ότι βελτίωσε σημαντικά την ήπια κατάθλιψη και το άγχος σε ενήλικες ασθενείς σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Υπάρχουν επιπλέον μαρτυρίες ότι η Hatha yoga βοηθάει στην κατάθλιψη, είτε ως μόνη θεραπεία, είτε ως επιπρόσθετη θεραπεία στη φαρμακευτική αγωγή. Βρέθηκε λοιπόν ότι μια συνεδρία ως επιπρόσθετη θεραπεία στην υπάρχουσα φαρμακευτική αγωγή, είχε ως αποτέλεσμα τη σημαντική βελτίωση των καταθλιπτικών και αγχωτικών συμπτωμάτων σε ψυχιατρικούς νοσηλευόμενους ασθενείς με ποικίλες διαταραχές της διάθεσης, ψυχωτικές διαταραχές και διαταραχές προσωπικότητας (Lavey et al., as cited in Silva et al, 2008).

Όσον αφορά στα άλλα είδη της yoga, βρέθηκε ότι η Shavasana yoga (Khumar et al., 1993, as cited in Silva et al, 2008) και η Vinyasa yoga (Oretzky, 2007, as cited in Silva et al, 2008) ως μόνες θεραπείες, είναι σημαντικά καλύτερες από την καθόλου θεραπεία, ενώ η Sahaj yoga ως συμπληρωματική θεραπεία σε αντικαταθλιπτική αγωγή έδειξε σημαντικό πλεονέκτημα στη βελτίωση των συμπτωμάτων, ως προς τη χρήση μόνο της τη φαρμακευτικής αγωγής, (Sharma et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008). Επιπλέον, ήταν ανώτερη στη βελτίωση εκτελεστικών λειτουργιών όπως η μνήμη, και η προσοχή (Sharma et al., 2006, as cited in Silva et al, 2008).

Τέλος, υπήρχαν και μελέτες στις οποίες είτε δεν διευκρινιζόταν το είδος της yoga που εφαρμόστηκε, είτε εφαρμόστηκαν μόνο κάποια από τα στοιχεία της. Γι' αυτόν το λόγο, ενώ τα αποτελέσματα ήταν θετικά, δε γίνεται να ληφθούν υπ' όψιν ώστε να εφαρμοστούν κλινικά. Πιο συγκεκριμένα σε μια μελέτη βρέθηκε ότι η yoga (μη συγκεκριμένος τύπος), ως μόνη θεραπεία, είναι σημαντικά καλύτερη από την αγιουρβεδική ιατρική στη μείωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε ηλικιωμένους ασθενείς με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή με διάρκεια των θετικών αποτελεσμάτων μέχρι και 6 μήνες μετά τη θεραπεία (Krishnamurthy and Telles, 2007, as cited in Silva et al, 2008). Σε μια άλλη μελέτη βρέθηκε ότι η yoga σε συνδυασμό με βραχεία ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία, είχε ως αποτέλεσμα σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων της μείζονος κατάθλιψης και της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής (Miller, 2005, as cited in Silva et al, 2008). Επιπρόσθετα σε μια άλλη μελέτη μια τεχνική χαλάρωσης της yoga, ως συμπληρωματική στη φαρμακευτική αγωγή, βρέθηκε ότι είναι καλύτερη στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε σχέση με την σταδιακή χαλάρωση και τη μη θεραπεία. Όμως τα αποτελέσματα βασίζονται σε αυτοαναφορά (Broota & Dhir, 1990, as cited in Silva et al, 2008).

Συμπληρωματικά αναφέρεται ότι οι Andreescu, Mulsant και Emanuel (2008) κατέληξαν στο ότι η yoga έχει θετικά αποτελέσματα στην κατάθλιψη (Berger & Owen, 1992 ; Jorm et al., 2002 ; Woolery et al., 2004, as cited in Andreescu, Mulsant & Emanuel, 2008).

Σε όλες τις μελέτες αναφέρονται θετικά αποτελέσματα. Ωστόσο η ποικιλία στο σχεδιασμό και τη μεθοδολογία (κάθε μελέτη χρησιμοποίησε έναν διαφορετικό τύπο yoga και η σοβαρότητα της κατάθλιψης κυμαινόταν από ήπια σε σοβαρή) συνιστά μια προσεκτική μετάφραση αυτών των αποτελεσμάτων (Pilkington et al., 2005, as cited in Andreescu, Mulsant & Emanuel, 2008).

Σε ένα άλλο άρθρο οι Brown και Gerbarg (2005) αναφέρονται στο συγκεκριμένο τύπο yoga SKY (Sudarshan Kriya Yoga) και υποστηρίζουν ότι παρόλο που χρειάζονται περισσότερες κλινικές μελέτες για να αποδείξουν τα πλεονεκτήματα των προγραμμάτων που συνδυάζουν την pranayama (αναπνοή της yoga), τις asanas (σωματικές ασκήσεις της yoga) και το διαλογισμό, υπάρχουν όμως επαρκή στοιχεία ώστε να θεωρηθεί ότι η yoga που είναι ευεργετική, με χαμηλό ρίσκο και χαμηλό κόστος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί πρόσθετα στη θεραπεία του στρες, του άγχους, της μετατραυματικής διαταραχής (PTSD), της κατάθλιψης, της κατάχρησης ουσιών και της αποκατάστασης εκείνων που έχουν διαπράξει εγκλήματα. Οι τεχνικές της yoga ενισχύουν την διάθεση, τη συγκέντρωση και την ανοχή στο στρες. Η κατάλληλη προπόνηση από έναν ειδικευμένο δάσκαλο και μια 30λεπτη καθημερινή πρακτική θα μεγιστοποιήσει τα πλεονεκτήματά της.

Τρεις μελέτες έχουν βρει ότι η SKY είναι αποτελεσματική στη θεραπεία της κατάθλιψης. Για να απομονώσουν τα αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα της αναπνοής από τα άλλα στοιχεία της SKY, τα υποκείμενα διδάχθηκαν την SKY αναπνοή χωρίς τις ασκήσεις (asanas), το διαλογισμό και τη φιλοσοφία της γνώσης. Μια 3μηνη ανοιχτή πειραματική μελέτη αποτελούμενη από 15 ασθενής με δυσθυμία και από 15 ασθενείς με μείζονα κατάθλιψη σύμφωνα με το ICD -10, έδειξε σημαντικές μειώσεις στην HRSD (Hamilton Rating Scales for Depression) καθώς και στην κλίμακα Beck για την κατάθλιψη, μετά από μια βδομάδα εκπαίδευσης SKY και τρεις επιπλέον εβδομάδες καθημερινής πρακτικής.

### **6.2.2 Yoga και Δυσθυμία**

Στη δυσθυμία αναφέρονται πέντε μελέτες σε ενήλικο πληθυσμό με αποτέλεσμα η yoga να παρέχει πλεονεκτήματα ως μόνη θεραπεία ή ως συμπληρωματική στη φαρμακευτική αγωγή. Και πάλι η SKY είναι η πιο αποτελεσματική ως μόνη θεραπεία στη δυσθυμία κάτι που φάνηκε σε 3 μελέτες. Στις δύο, όπως συζητήθηκε και στη Μείζονα καταθλιπτική διαταραχή, υπήρχε ένας μεικτός πληθυσμός με κατάθλιψη και δυσθυμία (Naga, Venkatesha, Murthy et al., 1997, 1998, as cited in Silva et al, 2008), ενώ στην Τρίτη μελέτη υπάρχει ένα αποκλειστικά δυσθυμικό δείγμα (Janakiramaiah et al., 1998, as cited in Silva et al, 2008). Σε όλες τις μελέτες βρέθηκε σημαντική βελτίωση των δυσθυμικών συμπτωμάτων με τη SKY.

Η Hatha yoga επίσης εξετάστηκε σε περιπτώσεις δυσθυμίας μέσω 2 μελετών, οι οποίες χρησιμοποίησαν δείγμα από μεικτό πληθυσμό και οι οποίες συζητήθηκαν στο προηγούμενο μέρος με θέμα τη μείζονα κατάθλιψη (Butler et al., 2008; Lavey et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η Hatha yoga έχει αποτελεσματικότητα και σαν μόνη θεραπεία, αλλά και σαν συμπληρωματική στη φαρμακοθεραπεία.

Δεν βρέθηκαν δημοσιευμένες μελέτες για τη yoga σε ασθενείς με ψυχωτική κατάθλιψη ή διπολική διαταραχή, εν τούτοις αναφέρεται στο άρθρο των Brown & Gerbarg, (2005) ότι σε ασθενείς που πάσχουν από διπολική διαταραχή τύπου I, η yoga θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή λόγω του ότι η γρήγορα κυκλική αναπνοή προκαλεί μανία. Επιπρόσθετα οι διπολικοί ασθενείς πιθανόν να κάνουν κατάχρηση των τεχνικών για αυτόδιέγερση και έτσι ακούσια να πυροδοτήσουν ψύχωση. Για αυτούς τους λόγους πολλοί δάσκαλοι SKY δεν δέχονται ασθενείς με διπολική διαταραχή στα μαθήματά τους.

### **6.2.3 Yoga και Αγχώδεις διαταραχές: Γενικά**

Παρά το ότι οι αγχώδεις διαταραχές είναι διαδεδομένες και υπάρχει πληθώρα ερευνών που μελετάνε τη θεραπεία τους, η έρευνα για τη διαχείριση τέτοιων καταστάσεων, είναι πολύ περιορισμένη. Στη διαθέσιμη βιβλιογραφία βρέθηκαν 8 μελέτες. Όλες περιλάμβαναν ενήλικο πληθυσμό και γενικά τα αποτελέσματα

υποδεικνύουν ότι η yoga (ως μόνη θεραπεία, ή ως συμπληρωματική) ενδέχεται να ευεργετεί τις αγχώδεις καταστάσεις.

Τα συμπτώματα ποικίλλουν και μπορεί να περιλαμβάνουν ψυχικές και σωματικές εκδηλώσεις οι οποίες είναι κοινές στο φάσμα των διαταραχών της διάθεσης, καθώς και των αγχωδών διαταραχών και μπορεί να είναι η καταθλιπτική διάθεση, το άγχος, η αϋπνία, οι διαπροσωπικές δυσκολίες, η δυσκολία με τη μνήμη και τη συγκέντρωση, οι ιδεοληψίες και οι καταναγκασμοί, η «κοφτή – ρηχή» αναπνοή, η κούραση, η σωματική ένταση. Επιπλέον, κάποια συμπτώματα κυρίως των αγχωδών διαταραχών μπορεί να είναι το αίσθημα τρόμου, η αϋπνία, η εφίδρωση, η ταχυπαλμία, η ξηροστομία, η διάρροια, η μειωμένη όρεξη για φαγητό καθώς και η σεξουαλική όρεξη, αλλά και η αυξημένη πίεση του αίματος (Ropper & Brown, 2005, as cited in Silva et al, 2008).

Τα αποτελέσματα έχουν ως εξής: βρέθηκαν 2 μελέτες που εφάρμοζαν τη yoga που βασίζεται στις αρχές του Patanjali, ως μόνη θεραπεία. Ο συνδυασμός του συγκεκριμένου αυτού είδους yoga μαζί με placebo, είχε σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από το συνδυασμό της Sham yoga (χαλάρωση με σωματικές ασκήσεις και αναπνοή, τεχνικές όμοιες με της yoga) και placebo στη μείωση των αγχωδών συμπτωμάτων (Vahia et al., 1973a, as cited in Silva et al, 2008). Επιπλέον, σε μία άλλη ανάλογη μελέτη από τους ίδιους ερευνητές, βρέθηκε ότι η yoga που βασίζεται στις αρχές του Patanjali, είναι σημαντικά καλύτερη από τη φαρμακοθεραπεία στην ανακούφιση των ψυχονευρωτικών και ψυχοσωματικών συμπτωμάτων ((Vahia et al., 1973b, as cited in Silva et al, 2008).

Σε τρεις άλλες μελέτες στις οποίες η yoga (μη συγκεκριμένου τύπου) χρησιμοποιήθηκε ως μόνη θεραπεία, σημειώθηκε σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων άγχους σε 5 ασθενείς. Στο τέλος της μελέτης οι 4 από αυτούς υποβλήθηκαν σε μια συμπεριφοριστική παρέμβαση την «imaginary flooding». Μια ανάλυση των αποτελεσμάτων δείχνει ότι οι ασθενείς με σύντομη ιστορία άγχους, ανταποκρίνονται σημαντικά θετικά στη yoga, ενώ εκείνοι με μια πιο μακρά ιστορία παρουσιάζουν γνωστικά συμπτώματα και επωφελούνται περισσότερο από την «imaginary flooding» (αυτή η έρευνα αναφέρθηκε και παραπάνω, λόγω του ότι είναι η πρώτη δημοσίευση που αναφέρει τα οφέλη της yoga στην ανακούφιση των συμπτωμάτων άγχους και διάθεσης ). Μια μετέπειτα μελέτη κατέληξε στο

συμπέρασμα ότι η yoga ως μόνη θεραπεία είναι σημαντικά καλύτερη από τη διαζεπάμη (φαρμακοθεραπεία για τη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους), ωστόσο, αξίζει να αναφερθεί ότι υπάρχει περιορισμένη πληροφόρηση για τη δόση του φαρμάκου) (Sahasi et al, 1989, as cited in Silva et al, 2008).

Σε μία άλλη συγκεκριμένη μελέτη για τη φοβία ζώων, συγκρίνεται η Agni yoga ως μόνη θεραπεία, σε σχέση με την συστηματική απευαισθητοποίηση σε άτομα που φοβούνται τα φίδια (Norton and Johnson, 1983, as cited in Silva et al, 2008). Η Agni yoga ήταν αποτελεσματικότερη στη μείωση των γνωστικών συμπτωμάτων του φοβικού άγχους, ενώ η συστηματική απευαισθητοποίηση, ήταν πιο αποτελεσματική στη μείωση των σωματικών συμπτωμάτων. Ωστόσο η κλινική εφαρμογή αυτών των ευρημάτων έχει αμφισβητηθεί (Kirkwood et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008).

Οι δύο επόμενες μελέτες έχουν μικτούς πληθυσμούς και χρησιμοποιούν διαφορετικούς τύπους yoga ή στοιχεία από yoga ως μόνη θεραπεία ή ως πρόσθετη θεραπεία στη φαρμακευτική αγωγή, ωστόσο, σαν κοινό τους έχουν τη διάγνωση της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής. Η ποικιλία στους πληθυσμούς και τις παρεμβάσεις που χρησιμοποιούνται, μπορεί να κάνει την κλινική εφαρμογή δύσκολη. Στη μία μελέτη μέσω ενός προγράμματος χαλάρωσης, που περιείχε στοιχεία από τη Hatha yoga, μειώθηκε το στρες και βελτιώθηκε σημαντικά το άγχος και τα καταθλιπτικά συμπτώματα των ασθενών με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή ή διαταραχή πανικού. Τα αποτελέσματα ήταν τα ίδια όταν χρησιμοποιήθηκαν ως μόνη θεραπεία αλλά και ως πρόσθετη στη φαρμακευτική αγωγή (Kabat-Zinn et al, 1992, as cited in Silva et al, 2008). Τα οφέλη της θεραπείας παρέμειναν και έπειτα από 3 χρόνια, όταν έγινε επανέλεγχος (Miller et al, 1995, as cited in Silva et al, 2008). Επίσης, όπως αναφέρθηκε στο κεφάλαιο με τη μείζονα κατάθλιψη, ο μη συγκεκριμένος τύπος yoga, συνδυασμένος με βραχεία ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία, έχει ως αποτέλεσμα τη σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων σε ασθενείς με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή και/ή με κατάθλιψη (Miller, 2005, as cited in Silva et al, 2008).

Δεν βρέθηκαν δημοσιευμένες μελέτες για παρεμβάσεις μέσω yoga για την κοινωνική αγχώδη διαταραχή.

Σε μια άλλη έρευνα υποστηρίζεται το ότι η yoga συχνά έχει θεωρηθεί ως μια μέθοδος διαχείρισης του στρες και μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση της



κατάθλιψης και των αγχωδών διαταραχών. Η μελέτη των Javnbakht et al., (2009) επιχείρησε να εκτιμήσει την επιρροή της yoga στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους σε γυναίκες οι οποίες είχαν απευθυνθεί σε μια κλινική yoga. Χρησιμοποιήθηκε στη μελέτη ένα αξιόπιστο δείγμα γυναικών οι οποίες απευθύνθηκαν στη κλινική από τον Ιούλιο του 2006 έως τον Ιούλιο του 2007. Όλα τα νέα περιστατικά εκτιμήθηκαν στην αρχή της επίσκεψής τους με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου το οποίο περιείχε προσωπικές ερωτήσεις, καθώς και τα τεστ των Beck και Spielberger. Οι συμμετέχοντες τυχαία χωρίστηκαν στη πειραματική και την ομάδα ελέγχου. Η πειραματική ομάδα (n=34) συμμετείχε σε μαθήματα yoga 2 φορές την εβδομάδα διάρκειας 90 λεπτών συνολικά για 2 μήνες. Η ομάδα ελέγχου (n=31) μπήκε σε μια λίστα αναμονής και δεν έκανε yoga. Οι δύο ομάδες επανεκτιμήθηκαν μετά το πέρας των 2 μηνών της μελέτης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν μια μη στατιστικά σημαντική μείωση της κατάθλιψης στην πειραματική ομάδα μετά την παρέμβαση της yoga. Ωστόσο, όταν η πειραματική ομάδα συγκρίθηκε με την ομάδα ελέγχου, οι γυναίκες οι οποίες είχαν συμμετάσχει στα μαθήματα της yoga παρουσίασαν μια στατιστικά σημαντική μείωση του άγχους. Τα συμπεράσματα δείχνουν ότι η συμμετοχή σε ένα 2-μηνο μάθημα yoga μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική μείωση στα παρατηρούμενα επίπεδα άγχους στις γυναίκες οι οποίες υποφέρουν από αγχώδεις διαταραχές. Αυτή η μελέτη υποστηρίζει ότι η yoga μπορεί να θεωρείται ως μια συμπληρωματική θεραπεία ή μια εναλλακτική μέθοδο για ιατρική θεραπεία των αγχωδών διαταραχών (Javnbakht et al., 2009).

Η Lavey et al., (2005) εξέτασε τις επιδράσεις της yoga στη διάθεση 113 νοσηλευόμενων ψυχιατρικών ασθενών στο New Hampshire Hospital. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν πρώτα το POMS (Profile of Mood States) και στη συνέχεια συμμετείχαν σε ένα μάθημα yoga. Ανάλυση έδειξε ότι οι συμμετέχοντες σημείωσαν σημαντικές βελτιώσεις στους 5 παράγοντες αρνητικών συναισθημάτων του POMS, συμπεριλαμβανομένων των εξής : ένταση – άγχος, κατάθλιψη – μελαγχολία, θυμός – εχθρικότητα, κόπωση – αδράνεια και σύγχυση – θόλωμα. Δεν υπήρξε σημαντική αλλαγή στον 6ο POMS παράγοντα (σθένος – ενεργητικότητα). Η βελτίωση στη διάθεση δεν συσχετίστηκε με το φύλο ή τη διάγνωση. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η yoga σχετίζεται με βελτίωση της διάθεσης και

ίσως να είναι ένας χρήσιμος τρόπος μείωσης του στρες κατά τη διάρκεια της θεραπείας εσωτερικών ψυχιατρικών ασθενών (Lavey, 2005).

### **6.2.3.1 Yoga και Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD)**

Στη μελέτη της OCD, βρέθηκαν τέσσερις έρευνες στις οποίες η yoga αποδείχθηκε αποτελεσματική ως μόνη θεραπεία ή ως συμπληρωματική θεραπεία στη φαρμακευτική αγωγή. Ο μόνος τύπος yoga που εξετάστηκε ήταν η Kundalini yoga.

Στη μια από τις μελέτες βρέθηκε ότι η Kundalini yoga σαν μόνη θεραπεία ή συμπληρωματική στη φλουοξετίνη, βελτίωσε σημαντικά τα σοβαρά συμπτώματα 8 ενήλικων ασθενών οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα. Από τους 5 ασθενείς που έπαιρναν φλουοξετίνη οι 3 σταμάτησαν την αγωγή 7 μήνες μετά την έναρξη του προγράμματος και οι άλλοι 2 τη μείωσαν σημαντικά (ο ένας κατά 25% και ο άλλος κατά 50%)(Shannahoff-Khalsa and Beckett, 1996). Σε μια άλλη μελέτη από τους ίδιους ερευνητές, βρέθηκε ότι η Kundalini yoga σε συνδυασμό με το διαλογισμό, ως μόνη θεραπεία ή συμπληρωματική στη φ.α. είναι σημαντικά καλύτερη από τη χαλάρωση και το διαλογισμό μαζί (Shannahoff-Khalsa et al., 1999, as cited in Silva et al, 2008). Στη συνέχεια συνενώθηκαν οι δύο διαφορετικές ομάδες για μια περαιτέρω 12μηνη θεραπεία yoga με συνεχιζόμενα θετικά αποτελέσματα. Και στις δύο παραπάνω μελέτες η ανάγκη για φ.α. στο τέλος της θεραπείας ήταν μια επιπλέον μεταβλητή. Και οι δύο ομάδες αποτελεσμάτων έδειξαν ότι οι ασθενείς σε φ.α. ήταν ικανοί να μειώσουν ή να σταματήσουν την χρήση φ.α. μετά την ολοκλήρωση της μελέτης.

Χρειάζεται πάντως περαιτέρω έρευνα κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες, η οποία πιθανόν να μπορεί να οδηγήσει σε νέες προσεγγίσεις για τη θεραπεία της OCD, καθώς και άλλων αγχωδών διαταραχών.

### **6.2.3.2 Yoga και Μετατραυματική διαταραχή του στρες (PTSD)**

Δε βρέθηκαν δημοσιευμένες μελέτες για τη θεραπεία της PTSD μέσω yoga, όμως μια σειρά από 4 πιλοτικές μελέτες για τη yoga ως συμπληρωματική θεραπεία στα αντικαταθλιπτικά, παρατήρησαν σημαντικά πλεονεκτήματα στην ύφεση των συμπτωμάτων των παλαιμάχων του πολέμου του Βιετνάμ με PTSD, μερικοί εκ των οποίων παρουσίαζαν συνοσηρότητα με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή (Carter and

Byrne, 2004, as cited in Silva et al, 2008). Η Iyengar yoga ήταν ο κύριος τύπος yoga που χρησιμοποιήθηκε. Στη 1η δοκιμή οι σωματικές ασκήσεις (asanas), συνδέθηκαν με σημαντική βελτίωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Στη 2η δοκιμή ο στόχος ήταν τα συμπτώματα άγχους, αλλά δεν παρατηρήθηκε βελτίωση. Ωστόσο στη 3η μελέτη ένα πλήρες πρόγραμμα Iyengar yoga, επέφερε σημαντική βελτίωση στα καταθλιπτικά καθώς και σε άλλα PTSD συμπτώματα, όπως η διαταραχή του ύπνου, τα ξεσπάσματα θυμού, οι ξαφνικές αναμνήσεις τραυματικών γεγονότων του παρελθόντος. Στην 4η μελέτη συγκρίθηκαν η yoga (μη συγκεκριμένος τύπος) με το qigong (αναπνευστικές ασκήσεις του tai chi). Η ομάδα που έκανε yoga παρουσίασε περισσότερα πλεονεκτήματα από την ομάδα που έκανε qigong.

Επιπλέον σε μια άλλη μελέτη βρέθηκε ότι η Hatha yoga ως μόνη θεραπεία μείωσε σημαντικά τα καταθλιπτικά και τα PTSD συμπτώματα σε κακοποιημένες γυναίκες (Dixon-Peters, 2007, as cited in Silva et al, 2008), καθώς και σε μια άλλη με επιζώντες από το τσουνάμι, σημειώθηκε μια σημαντική μείωση του άγχους, της θλίψης, του φόβου και του διαταραγμένου ύπνου μετά από την εφαρμογή της Vivekananda yoga ως μόνη θεραπεία (Telles et al., 2007, as cited in Silva et al, 2008). Παρόλο που αυτό το εύρημα έχει ενδιαφέρουσες προεκτάσεις για την πρόιμη παρέμβαση που ακολουθεί την έκθεση σε μια τραυματική κατάσταση, δυστυχώς η μελέτη δεν παρέχει περαιτέρω στοιχεία για την μετέπειτα πορεία της PTSD μετά την παρέμβαση.

### **6.2.3.3 Yoga και Άγχος επίδοσης**

Το άγχος επίδοσης συνδέεται με μια συγκεκριμένη κατάσταση (π.χ. γραπτές εξετάσεις ή πριν την έκθεση σε κοινό) και βρέθηκαν 4 μελέτες σχετικές με δείγματα ενηλίκων οι οποίες χρησιμοποίησαν διαφορετικούς τύπους ή στοιχεία yoga και όπου και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις παρατηρήθηκαν πλεονεκτήματα.

Πιο συγκεκριμένα, στις 2 μελέτες χρησιμοποιήθηκαν παρεμβάσεις με στοιχεία της yoga. Στη μια βρέθηκε ότι μια τεχνική χαλάρωσης βασισμένη στη yoga μείωνε το άγχος των εξετάσεων (Broota and Sanghvi, 1994, as cited in Silva et al, 2008). Σε μια άλλη μελέτη που αξιολογούσε ένα πρόγραμμα βασισμένο στο διαλογισμό το οποίο περιείχε και ασκήσεις από yoga, βρέθηκε ότι το άγχος των εξετάσεων μειώθηκε, αλλά το άγχος ως χαρακτηριστικό παρέμεινε (Paterniti, 2008, as cited in Silva et al, 2008).

Επίσης οι Malathi & Damodaran βρήκαν ότι η yoga (μη συγκεκριμένος τύπος) ως μόνη θεραπεία μείωσε σημαντικά το άγχος των εξετάσεων συγκρινόμενο με μια ομάδα ελέγχου (Malathi and Damodaran, 1999, as cited in Silva et al, 2008). Τέλος, σε μια πιο πρόσφατη προκαταρκτική μελέτη με μουσικούς, βρέθηκε ότι η Kripalu yoga ως μόνη θεραπεία μείωσε σημαντικά το άγχος έκθεσης τους σε κοινό, το οποίο σχετιζόταν με σόλο εμφανίσεις (όπου σε τέτοιες περιπτώσεις αυτό το είδος άγχους είναι το πιο υψηλό), συγκριτικά με καθόλου θεραπεία, αλλά είχε πολύ μικρή επίδραση στο άγχος που σχετιζόταν με τις ομαδικές εμφανίσεις ή τις πρόβες, καταστάσεις στις οποίες το άγχος τείνει να είναι αρκετά χαμηλό ώστε να μετριαστεί (Khalsa and Cope, 2006, as cited in Silva et al, 2008). Είναι σημαντικό να αναφερθεί, ότι όλα τα παραπάνω αποτελέσματα είναι βασισμένα σε αυτό αναφορές και όχι σε αντικειμενικές κλινικές εκτιμήσεις.

### **6.3 Yoga και Καταθλιπτικά / Αγχώδη συμπτώματα σε σωματικά ασθενείς**

Βρέθηκαν 20 μελέτες με ενήλικο πληθυσμό με ποικίλες ιατρικές καταστάσεις. Παρ' όλο που η yoga πρωταρχικά δοκιμάστηκε για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της σωματικής ασθένειας, δευτερογενώς επέδρασε θετικά στα καταθλιπτικά και τα αγχωτικά συμπτώματα. Γενικά βρέθηκε ότι η yoga έχει θετικά αποτελέσματα στην κατάθλιψη και το άγχος που σχετίζεται με τη σωματική αρρώστια.

Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η yoga βελτιώνει σημαντικά τα καταθλιπτικά και αγχωτικά συμπτώματα σε γυναίκες που πάσχουν από καρκίνο του στήθους (Banerjee et al., 2007; Patel, 2005; Ragavendra et al., 2007; Vito, 2008, as cited in Silva et al, 2008), σε άτομα που πάσχουν από ημικρανία (John et al., 2007, as cited in Silva et al, 2008), σε άτομα που πάσχουν από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (Kuttner et al., 2006; Taneja et al., 2004, as cited in Silva et al, 2008), από υπέρταση (Broota et al., 1995, as cited in Silva et al, 2008) και από ινομυαλγία (Holmer, 2004, as cited in Silva et al, 2008). Σε κάποιες επιπλέον μελέτες η yoga φάνηκε να έχει καλά αποτελέσματα στην κατάθλιψη και/ή στο άγχος που σχετίζεται με τον καρκίνο των ωοθηκών (Danhauer et al., 2008, as cited in Silva et al, 2008), το AIDS (Bonadies, 2004, as cited in Silva et al, 2008), τις γαστρεντερικές διαταραχές (Gupta et al., 2006; Mishra and Sinha, 2001, as cited in Silva et al, 2008), τις καρδιαγγειακές

διαταραχές, τις διαταραχές του θυρεοειδή, το διαβήτη, τη παχυσαρκία και την υπέρταση (Gupta et al., 2006, as cited in Silva et al, 2008). Περιορισμένα θετικά αποτελέσματα βρέθηκαν σε μια μελέτη με ασθενείς που έπασχαν από άσθμα (Manocha et al., 2002, as cited in Silva et al, 2008), ενώ δε βρέθηκαν καθόλου αλλαγές μέσω της yoga στα καταθλιπτικά και τα αγχωτικά συμπτώματα σε ανθρώπου που έπασχαν από στεφανιαία νόσο (Ades et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008), πολλαπλή σκλήρυνση (Oken et al., 2004, as cited in Silva et al, 2008), ή λέμφωμα (Cohen et al., 2004, as cited in Silva et al, 2008) καθώς και σε μια άλλη μελέτη καρκίνου του στήθους (Culos-Reed et al., 2006, as cited in Silva et al, 2008).

#### **6.4 Yoga και Ψυχοσωματικές Διαταραχές**

Οι ψυχοσωματικές διαταραχές προκαλούνται από την παθολογική έκφραση των βιολογικών, ψυχικών και κοινωνικών παραμέτρων της υγείας και της αρρώστιας, ενώ οι προσεγγίσεις της yoga αποτελούν τρόπους να ενώσουν τη φυσική αλληλεπίδραση των παραπάνω. Έτσι η yoga, έχει επιτυχία στην διαχείριση των ψυχοσωματικών διαταραχών. Η θεραπεία της yoga δίνει έμφαση στην αυτό-ρύθμιση των ασθενών και τονίζει τη σημασία της σωματικής λειτουργίας του ατόμου. Η αποτελεσματικότητά της μπορεί να αποδειχτεί και λογικά και επιστημονικά. Σε αυτό το άρθρο γίνεται μια ανασκόπηση των πρόσφατων ερευνών σχετικά με τη θεραπεία της yoga και γίνεται εμφανές ότι οι μέθοδοι της, έχουν επιτυχώς χρησιμοποιηθεί στη διαχείριση του βρογχικού άσματος, στην υπέρταση, στην σπαστική κολίτιδα, στο πεπτικό έλκος, στο αυχενικό σύνδρομο, στη χρόνια ιγμορίτιδα, στον πόνο, στις διαταραχές προσωπικότητας, στην αντίδραση άγχους, στην κατάθλιψη, στη γαστρίτιδα και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα (Singh, A.N., 2006).

#### **6.5 Yoga και Σχιζοφρένεια**

Οι Duraiswamy et al. (2007), μελέτησαν σε 41 ασθενείς με **σχιζοφρένεια** την επίδραση της yoga ως μια πρόσθετη θεραπεία στη αντιψυχωτική αγωγή για 4 μήνες. Τους χώρισαν σε δύο ομάδες (21 ασθενείς έκαναν yoga και λάβαιναν φαρμακευτική αγωγή και 20 λάβαιναν μόνο φ.α.). Τα υποκείμενα στην πρώτη ομάδα, μετά το πέρας των τεσσάρων μηνών είχαν λιγότερα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας από ότι εκείνα

της δεύτερης ομάδας και επιπλέον παρουσίασαν σημαντικά καλύτερη κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα καθώς και γενικότερα καλύτερη ποιότητα ζωής.

## 6.6 Yoga και Διαταραχές Ύπνου

Οι Vera et al., (2009) μελέτησαν τις επιδράσεις τις μακρόχρονης πρακτικής της yoga στην ποιότητα του ύπνου και σε αρκετές ορμονικές παραμέτρους στον άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-επινεφρίδια. Στην έρευνα συμμετείχαν 26 υποκείμενα (16 στην πειραματική ομάδα και 10 στην ομάδα ελέγχου). Οι συμμετέχοντες ασκούσαν στη yoga το λιγότερο για 3 χρόνια. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μακρόχρονη πρακτική στη yoga σχετίζεται με σημαντικές ψυχοβιολογικές διαφορές, συμπεριλαμβανομένης της καλύτερης ποιότητας ύπνου καθώς και τη ρύθμιση των επιπέδων κορτιζόλης. Αυτά τα πρωταρχικά αποτελέσματα συνιστούν πολύ ενδιαφέροντα ευρήματα που χρειάζονται περαιτέρω έρευνα.

Ο Khalsa (2004), υποστηρίζει ότι η yoga είναι μια πρακτική που αποτελείται από πολλά στοιχεία και επίσης είναι γνωστή να είναι αποτελεσματική στη μείωση της ενδιάμεσης αφύπνισης, αν και δεν έχει εκτιμηθεί ως **θεραπεία στην αϋπνία**. Στην έρευνά του εφαρμόζει ένα απλό καθημερινό πρόγραμμα yoga σε έναν πληθυσμό που πάσχει από χρόνια αϋπνία (επέλευσης και/ή διατήρησης, καθώς και πρωτοπαθή ή δευτεροπαθή αϋπνία). Οι συμμετέχοντες διατήρησαν ημερολόγια ύπνου κατά τη διάρκεια μιας προ-θεραπείας διάρκειας 2 εβδομάδων. Η κύρια παρέμβαση διήρκεσε 8 εβδομάδες, στην οποία τα άτομα εφάρμοσαν τη θεραπεία μόνοι τους εξασκούμενοι στο πρόγραμμα της yoga, κατά την οποία σημείωναν στο ημερολόγιο τις εξής παραμέτρους : ικανότητα ύπνου, ολικός χρόνος ύπνου, ολικός χρόνος αφύπνισης, αργοπορία επέλευσης ύπνου, χρόνος αφύπνισης μετά την επέλευση ύπνου, αριθμός αφυπνίσεων και ποιότητα ύπνου. Οι συμμετέχοντες ήταν 20 και παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές βελτιώσεις σε όλες τις μετρήσεις συγκριτικά με τις μετρήσεις των 2 πρώτων εβδομάδων.

Οι Brown και Gerbarg (2005) παρατήρησαν ότι η αϋπνία είναι ένα από τα πρώτα συμπτώματα που ανταποκρίνονται στην καθημερινή πρακτική SKY. Συγκεκριμένα, 5-10 λεπτά αναπνοής, βοηθούσε πολλούς ασθενείς ενώ ήταν ξαπλωμένοι στο κρεβάτι με σβησμένα τα φώτα στην επέλευση του ύπνου. Με τα μάτια κλειστά ο ασθενής εισπνέει αργά από τη μύτη συστέλλοντας ελαφρά τους

λαρυγγικούς μύες και κλείνοντας μερικώς τις φωνητικές χορδές ώστε να παραχθεί ο ήχος ‘Ujjayi’ ή αλλιώς ήχος του ωκεανού. Για την επέλευση του ύπνου ούτε μέτρημα χρειάζεται αλλά ούτε και κράτημα της αναπνοής, παρά μόνο συγκέντρωση στην εισπνοή και την εκπνοή. Το ‘Ujjayi’ ηρεμεί το μυαλό, μειώνει την επίμονη ανησυχία και αυξάνει μια κατάσταση σωματικής και πνευματικής ηρεμίας που οδηγεί στον ύπνο. Μελέτες σε προγράμματα yoga που περιλαμβάνουν Ujjayi, ασκήσεις yoga και διαλογισμό έχουν δείξει οφέλη σε ασθενείς που πάσχουν από αγχώδεις διαταραχές, σε φοιτητές με άγχος για τις εξετάσεις καθώς και σε φροντιστές ατόμων με άνοια.

### **6.7 Yoga και Διαταραχές Διατροφής**

Σύμφωνα με την Douglass (2009), είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι υπάρχει πολύ λίγη έρευνα όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της yoga σε πληθυσμούς ανθρώπων οι οποίοι πάσχουν από **διαταραχές διατροφής**. Μελέτες σε άτομα χωρίς τέτοιες διαταραχές δείχνουν ότι η πρακτική της yoga αυξάνει την ικανοποίηση του σώματος (Daubemier, 2005, as cited in Douglass, 2009), και την ενημερότητα του σώματος (Rani & Rao, 1994, as cited in Douglass, 2009), ωστόσο μια πρόσφατη μελέτη βρήκε ότι η yoga δεν έχει επίδραση σε δείκτες των διαταραχών διατροφής (Mitchell et al., 2007, as cited in Douglass, 2009). Η συγγραφέας λοιπόν σε αυτό το αρκετά ενδιαφέρον άρθρο υποστηρίζει ότι αυτό που η yoga μπορεί να προσφέρει, είναι μια σωματική προσέγγιση που λειτουργεί συμπληρωματικά με τις άλλες θεραπείες που είναι απαραίτητες στη θεραπεία διαταραχών διατροφής. Χρειάζεται ωστόσο περαιτέρω έρευνα για να αποδειχθούν τα οφέλη της yoga στις συγκεκριμένες διαταραχές (Douglass, 2009).

Σε μια άλλη πολύ ενδιαφέρουσα έρευνα, εξετάστηκε το κατά πόσο η πρακτική της yoga συνδέεται με μεγαλύτερη συνειδητότητα και ανταπόκριση στις σωματικές αισθήσεις, με χαμηλότερη αντικειμενοποίηση του εαυτού, με μεγαλύτερη ικανοποίηση του σώματος και με λιγότερες **διαταραγμένες συμπεριφορές διατροφής**. Τρία δείγματα γυναικών (43 γυναίκες που ασκούσαν στη yoga, 45 στο aerobic και 51 συμμετέχοντες που δεν έκαναν ούτε yoga, ούτε aerobic), συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια. Όπως ήταν προβλεπόμενο, οι συμμετέχοντες στη yoga απάντησαν πιο ευνοϊκά σε όλες τις κλίμακες. Η ανταπόκριση στις σωματικές

αισθήσεις και έως ένα βαθμό η σωματική ενημερότητα, εξηγούν σημαντικά τις διαφορές των ομάδων στην αντικειμενοποίηση του εαυτού, την ικανοποίηση του σώματος και τις διαταραγμένες συμπεριφορές διατροφής. Επιπλέον ελέγχθηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος της σωματικής ενημερότητας σε συνδυασμό με τη σωματική ανταπόκριση, ανάμεσα στην αντικειμενοποίηση του εαυτού και τις διαταραγμένες συμπεριφορές διατροφής όπως προτείνεται στην ‘objectification theory’ (Fredrickson & Roberts, 1997 as cited in Daubenmier, 2005). Η σωματική ανταπόκριση, αλλά όχι η ενημερότητα, διαμεσολαβεί στη σχέση ανάμεσα στην αντικειμενοποίηση του εαυτού και τις διαταραγμένες συμπεριφορές διατροφής. Αυτό το εύρημα επαναλήφθηκε στη 2η μελέτη του ίδιου άρθρου σε ένα δείγμα από προπτυχιακές φοιτήτριες. Τα αποτελέσματα εν’ ολίγοις δείχνουν ότι η σωματική ανταπόκριση και έως ένα βαθμό η σωματική ενημερότητα συνδέονται με την αντικειμενοποίηση του εαυτού και τις συνέπειές της (Daubenmier, 2005).

Σε μια άλλη μελέτη, η οποία διήρκησε 2 χρόνια, οι Scime και Cook-Cottone (2008) ερεύνησαν την επίδραση ενός προγράμματος πρόληψης στις διατροφικές διαταραχές. Οι συμμετέχοντες ήταν 75 κορίτσια της πέμπτης τάξης (10-11 χρονών) και το πρόγραμμα περιλάμβανε συζήτηση, yoga και χαλάρωση. Έγιναν 10 συναντήσεις, μια φορά τη βδομάδα.

Οι συγγραφείς έκαναν μια ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και αναφέρουν πως η yoga μέσω των τεχνικών αναπνοής της, επιφέρει σωματική και ψυχική χαλάρωση (Lehrer et al., 2002 as cited in Scime & Cook-Cottone 2008), και αναμειγνύει ενεργά τους μαθητές στο να μάθουν να χαλαρώνουν. Η χρήση της για την πρόληψη των διαταραχών διατροφής αποτελεί μια καινοτόμα μέθοδο στο συγκεκριμένο πεδίο. Πρόσφατα ο Daubenmie (2005) βρήκε ότι άνθρωποι που έκαναν yoga ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση με την εξωτερική τους εμφάνιση, περισσότερη ενημερότητα του σώματος και λιγότερες συμπεριφορές που υποδήλωναν διατροφική διαταραχή, σε σύγκριση με εκείνους που δεν έκαναν.

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν ένα ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης και ένα στο τέλος της δέκατης, το οποίο περιλάμβανε δημογραφικά στοιχεία (ύψος, βάρος, εθνικότητα, εκπαίδευση γονέων), κλίμακες για την επιθυμία του να είναι κάποιος αδύνατος, τη βουλιμία και τη δυσαρέσκεια του σώματος, κλίμακες του ‘Eating Disorder Inventory – 2 (EDI – 2), κλίμακες που



μετράνε τις τρέχουσες μεθόδους και τις μελλοντικές προθέσεις συμπεριφορών διατροφικών διαταραχών, μια κλίμακα για τη θεραπευτική αποτελεσματικότητα, τη κλίμακα PSS (Perceived Stress Scale), καθώς και τη κλίμακα MSCS (Multidimensional Self-Concept Scale).

Τα αποτελέσματα δείχνουν μια σημαντική μείωση στις κλίμακες του EDI – 2 που μετράνε τη δυσαρέσκεια του σώματος και τη βουλιμία, καθώς και μια άυξηση στην κοινωνική κλίμακα του MSCS. Έτσι οι συγγραφείς καταλήγουν στο ότι τα αποτελέσματα δείχνουν μια μικτή υποστήριξη για τα κορίτσια του προγράμματος και προτείνουν πως χρειάζεται περαιτέρω έρευνα ώστε να βρεθούν αποτελεσματικές μέθοδοι που να μειώνουν τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με την ανάπτυξη διατροφικών διαταραχών (Scime & Cook-Cottone 2008).

Ο Boudette (2006) αναφέρει πως η yoga κάνει γνωστή σε πολλούς ανθρώπους μια καινούρια αίσθηση, την χαλάρωση. Οι συμμετέχοντες συχνά αναφέρουν πως ο συνδυασμός των ασκήσεων της yoga (asanas), που ακολουθείται από τη χαλάρωση (savasana), δημιουργεί μια βαθιά αίσθηση γαλήνης και ελευθερίας τα οποία δεν έχουν ποτέ βιώσει. Επιπλέον, βοηθάει τους ανθρώπους να βιώσουν τα σώματά τους με έναν νέο τρόπο. Ζώντας σε μια κοινωνία που δίνει αξία στην εξωτερική εμφάνιση, παρά στο πως νιώθει κάποιος, οι ασθενείς με διατροφικές διαταραχές υποφέρουν λόγω του ότι έχουν αποσυνδεθεί με το σώμα τους, τα συναισθήματά τους, τις ορέξεις τους και τις εσωτερικές εμπειρίες τους. Σε μια αυθεντική αίθουσα που διδάσκεται yoga δεν υπάρχουν καθρέπτες και αντί οι αισθήσεις να είναι συγκεντρωμένες σε εξωτερικά ερεθίσματα, συντονίζονται στην εσωτερική εμπειρία και τις εσωτερικές αισθήσεις : ‘Σε ποιο σημείο έχω ένταση; Σε ποιο σημείο είμαι χαλαρός; Σε ποιο σημείο είμαι σφιγμένος; Πώς είναι η αναπνοή μου; Πώς αλλάζει όταν παίρνω αυτή τη στάση σώματος;’ Με αυτόν τον τρόπο πολλοί ασθενείς γίνονται περισσότερο ενήμεροι για το πώς αισθάνονται το σώμα τους, παρά για το πώς δείχνει, κάτι το οποίο ανοίγει ένα ‘παράθυρο’ σε μια νέα εμπειρία του σώματος.

Ο Boudette καταλήγει στο ότι η yoga προσφέρει μια μη λεκτική, πρόσθετη θεραπεία στην ψυχοθεραπεία, η οποία παρέχει μια ευκαιρία για σύνδεση με το φυσικό σώμα και την εσωτερική εμπειρία. Η διαδικασία του τεντώματος των μυών, των ασκήσεων, της χαλάρωσης, του διαλογισμού και των τεχνικών αναπνοής, έχουν ως αποτέλεσμα την αυτοσυνειδητοποίηση και την αλλαγή, ενώ ταυτόχρονα

δημιουργούν εσωτερική ηρεμία. Έτσι μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών.

### **6.8 Yoga και Αλκοολισμός**

Σε μια έρευνα των Vedamurthachar, et al., (2006), 60 άτομα ακολούθησαν αποτοξίνωση διάρκειας μιας εβδομάδας. Στη συνέχεια χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Τα υποκείμενα της πρώτης ομάδας ακολούθησαν ένα πρόγραμμα SKY θεραπείας διάρκειας 2 εβδομάδων και της άλλης ομάδας (ελέγχου) δεν ακολούθησαν κανένα πρόγραμμα τέτοιου είδους. Η θεραπεία SKY περιλάμβανε εναλλασσόμενες μέρες με πρακτική σε καθορισμένες ασκήσεις αναπνοής κάτω από την επίβλεψη ενός εκπαιδευμένου θεραπευτή. Τα υποκείμενα συμπλήρωσαν το Beck Depression Inventory (BDI), πριν από την παρέμβαση και μετά (στο τέλος των δύο εβδομάδων που διήρκεσε). Επίσης, μετρήθηκαν η κορτιζόλη, η ACHT (κορτικοτροπίνη) και η προλακτίνη, πριν και μετά την παρέμβαση και στις δύο ομάδες.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και στις δύο ομάδες κατά τη διάρκεια της αποτοξίνωσης τα σκορ στο BDI μειώθηκαν, αλλά πιο σημαντικά στην ομάδα που δέχτηκε SKY. Ομοίως και στις δύο ομάδες τα επίπεδα της κορτιζόλης, καθώς και της ACHT μειώθηκαν μετά τις δύο εβδομάδες, αλλά περισσότερο στην ομάδα που δέχτηκε την θεραπεία. Επίσης, παρουσιάστηκε συσχέτιση στη μείωση του σκορ του BDI και της κορτιζόλης στην ομάδα που δέχτηκε την θεραπεία, πράγμα το οποίο δεν παρατηρήθηκε στην ομάδα ελέγχου.

Έτσι λοιπόν, τα αποτελέσματα δείχνουν τις αντικαταθλιπτικές επιδράσεις της SKY στα υποκείμενα που είχαν εξάρτηση στο αλκοόλ. Η μείωση των ορμονών του στρες (κορτιζόλη και ACHT), σε συνδυασμό με τη μείωση του σκορ στο BDI, πιθανόν υποστηρίζουν έναν βιολογικό μηχανισμό του SKY στο να παράγει ευεργετικά αποτελέσματα.

Σε μια έρευνα του Rajski, παρουσιάζονται θεωρητικές υποθέσεις και ορθολογικές εξηγήσεις για τη χρήση της αναπνοής, και πιο συγκεκριμένα για του Αμερικάνικου τύπου αναπνοής της yoga, γνωστού ως 'rebirthing', σε πρόγραμμα θεραπείας αλκοολικών. Τις χρονιές 1986-1987, μια κλινική για αλκοολικούς στο Siemianowice στη Πολωνία, οργάνωσε ένα 7 ήμερο πρόγραμμα συνολικής διάρκειας 4 εβδομάδων, που ονομάστηκε 'Rebirthers for Alcoholics'. Το πρόγραμμα το

παρακολούθησαν 70 άνθρωποι και μετά από 1 χρόνο, αφού είχε τελειώσει, παρατηρήθηκε πάνω από 50% αποχή – εγκράτεια από το αλκοόλ. Το πρόγραμμα επιπλέον περιελάμβανε διαλογισμό, ψυχοθεραπεία, bioenergetics και ψυχοεκπαίδευση (Rajski, 2002).

## **6.9 Yoga και παιδιά**

Πρόσφατες ερευνητικές εργασίες έχουν δείξει μια καθαρή αύξηση στις συνέπειες του στρες στα νεότερα παιδιά. Τέτοιες συνέπειες φαίνονται στη συμπεριφορά, στην υγεία, στο φόβο της αποτυχίας, στις ψυχοσωματικές διαταραχές κλπ. Σε αντίθεση, λίγα μόνο προγράμματα διαχείρισης του στρες είναι διαθέσιμα, ειδικά για παιδιά. Ένα μεγάλο μέρος από αυτά τα προγράμματα είναι γνωσιακά-συμπεριφορικά. Ο σκοπός της εκπαίδευσης στην χαλάρωση με στοιχεία της yoga για παιδιά, είναι ο αυτό – έλεγχος και η χαλάρωση, βασιζόμενα στην εμπειρία, χρησιμοποιώντας ασκήσεις αναπνοής, ταξίδια με τη φαντασία και τεχνικές yoga ειδικά επιλεγμένες για παιδιά. Αυτό το πρόγραμμα διαχείρισης του στρες εφαρμόστηκε σε 48 μαθητές της Ε΄ τάξης. Κατά τη διάρκεια μιας προ και μετά σύγκρισης τριών χρόνων (πριν από την άσκηση, κατά τη διάρκεια και μετά), αποδείχθηκε ότι το πρόγραμμα αυξάνει την συναισθηματική ισορροπία μακροπρόθεσμα και μειώνει τους φόβους. Τα συναισθήματα του αβοήθητου και της επιθετικότητας, μειώθηκαν ξεκάθαρα. Πέρα από αυτό, οι συμμετέχοντες μετέφεραν τις μαθημένες τεχνικές αναπνοής και τις αυτό – οδηγίες σε συνθήκες εκτός σχολείου, ώστε να χαλαρώνουν μετά τα μαθήματα, να βελτιώνουν την ευεξία τους και να ελέγχουν τα αρνητικά συναισθήματά τους. Τα αποτελέσματα που βρέθηκαν στο συγκεκριμένο άρθρο, δείχνουν ότι η yoga είναι κατάλληλη για τα παιδιά, ως μια ανεξάρτητη μέθοδο διαχείρισης του στρες (Stueck & Gloeckner, 2005).

Σε μια άλλη έρευνα η οποία διεξήχθη ανάμεσα σε μια πειραματική ομάδα και μια ομάδα ελέγχου, διερευνήθηκε η αποτελεσματικότητα της yoga στην βελτίωση του χρόνου εκτέλεσης εργασιών του σχολείου σε δέκα παιδιά δημοτικού (6-10 ετών) με προβλήματα προσοχής. Χρησιμοποιήθηκε μια βιντεοκασέτα με yoga. Τα παιδιά έπρεπε να ακολουθούν έναν ενήλικα δάσκαλο και τρία παιδιά τα οποία έκαναν ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, σωματικές ασκήσεις (asanas) και ασκήσεις χαλάρωσης για 30 λεπτά δύο φορές τη βδομάδα για μια περίοδο τριών εβδομάδων. Μετά το τέλος

αυτής της περιόδου παρατηρήθηκε μείωση του χρόνου για την εκτέλεση της εργασίας.

Οι συγγραφείς αυτής της έρευνας αναφέρουν επίσης ότι η yoga αποτελεί μια εναλλακτική παρέμβαση για μια ποικιλία από κοινωνικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και ακαδημαϊκές δυσκολίες (Nardo & Reynolds, 2002, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005). Παρ' όλο που η προηγούμενη πειραματική έρευνα στην αποτελεσματικότητα της yoga, ειδικά για τα προβλήματα προσοχής είναι περιορισμένη, έχουν διεξαχθεί και κάποιες άλλες μελέτες.

Σε μια πρόσφατη μελέτη που ελέγχει τη yoga ως θεραπεία για την Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) και των εναντιωματικών συμπεριφορών, βρέθηκε ότι είχε επιτυχία στη μείωση της απροσεξίας, των παρορμητικών και των εναντιωματικών συμπεριφορών (Redfering & Browman, 1981, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005). Ένα πρόγραμμα yoga που ενσωματώνει διαλογισμό, μειώνει την υπερκινητικότητα των παιδιών, την απροσεξία και το άγχος και βελτιώνει τις σχέσεις τους με τους συνομήλικους καθώς και τον ύπνο τους (Harrison, Manocha & Rubia, 2004, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005). Παρομοίως, οι Jensen και Kenny (2004) αναφέρουν ότι αγόρια με ΔΕΠ-Υ μείωσαν την υπερκινητικότητά τους, τον παρορμητισμό τους και την έλλειψη προσοχής τους μετά αφού ολοκλήρωσαν ένα πρόγραμμα yoga.

Επιπλέον η yoga τείνει να προάγει τον αυτό – έλεγχο, την προσοχή και την συγκέντρωση, την αυτό – αποτελεσματικότητα, την επίγνωση του σώματος και τη μείωση του στρες (Nardo & Reynolds, 2002, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005). Ο συντονισμός των κινήσεων του σώματος με το τέντωμα των μυών, σε συνδυασμό με την βαθιά αναπνοή, βελτιώνει τη συνολική λειτουργία του σώματος. Το αποτέλεσμα είναι η απελευθέρωση της έντασης καθώς και η αύξηση των επιπέδων του οξυγόνου στο αίμα, αλλά και σε ολόκληρο το σώμα και αυτό με τη σειρά του επηρεάζει, με ευεργετικό τρόπο, το κεντρικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα (Brosnan, 1982; Lalavani, 1999, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005). Δηλαδή η διαδικασία της yoga απενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και διεγείρει το παρασυμπαθητικό με αποτέλεσμα να επέρχεται αυξημένη συγκέντρωση, καθώς και μια αίσθηση ηρεμίας και συναισθηματικής ισορροπίας, (Brosnan, 1982, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005).

Επίσης αναφέρονται και άλλες μελέτες που έχουν ερευνήσει τα οφέλη της yoga στα παιδιά, όπως τη βελτίωση της συγκέντρωσης των παιδιών (Hopkins & Hopkins, 1979, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005), τη μείωση του άγχους, του καρδιακού ρυθμού, των πονοκεφάλων καθώς και τη γενική ένταση και των συμπτωμάτων του στρες (Kalayil, 1988, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005), καθώς και τη συσχέτιση της yoga με την ακαδημαϊκή επίδοση, τις θετικές συμπεριφορές των μαθητών σχετικά με τον εαυτό τους, τα επίπεδα σωματικής ικανότητας και τη συμπεριφορά (Slovacek et al., 2003, as cited in Peck, Kehle, Bray & Theodore, 2005).

Οι μελλοντικές έρευνες θα περιλαμβάνουν δείγματα με διαφορετικές ηλικίες και διαφορετικούς βαθμούς απροσεξίας των παιδιών, καθώς επίσης θα εξετάζουν τις επιδράσεις της yoga σε άλλες περιοχές της κοινωνικής ικανότητας όπως είναι η προαγωγή των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών, η διαχείριση του στρες και γενικότερα η ευημερία. Υπάρχει λοιπόν ένα ευρύ, ανεξερεύνητο ακόμη πεδίο.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι υπάρχει ένα πολύ ενδιαφέρον άρθρο του Derezotes (2000) το οποίο εκτιμά μέσω συνεντεύξεων το κατά πόσο ένα πρόγραμμα yoga βοήθησε εφήβους με σεξουαλική παραβατική συμπεριφορά. Υπήρξαν λοιπόν στοιχεία που έδειξαν ότι η yoga και ο διαλογισμός μπορούν να συμβάλλουν στην βελτίωση της σωματικής και της ψυχικής υγείας των εφήβων. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν οι έφηβοι, οι γονείς τους και οι εκπαιδευτές τους (Derezotes, 2000).

### **6.10 Yoga και επίδραση στο στρες εγκύων**

Οι Satyapriya et al. (2009) μελέτησαν την επίδραση ενός προγράμματος yoga, διάρκειας μιας ώρας καθημερινά, (το οποίο περιείχε και κατευθυνόμενη χαλάρωση), στο στρες και την ανταπόκριση του αυτόνομου νευρικού συστήματος σε 122 υγιείς έγκυες γυναίκες ανάμεσα στην 18<sup>η</sup> και 20<sup>η</sup> εβδομάδα κύησης. Βρήκαν ότι το στρες μειώθηκε κατά 31.57% στις γυναίκες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και αυξήθηκε κατά 6.60% στις γυναίκες που άνηκαν στην ομάδα ελέγχου. Επιπλέον, στις γυναίκες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα της yoga βελτιώθηκε η προσαρμογή της αντίδρασης του αυτόνομου νευρικού τους συστήματος στο στρες.

### **6.11 Yoga και επίδραση στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης**

Η Blackburn (2002) υποστηρίζει ότι η yoga είναι πολύ βοηθητική στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της **εμμηνόπαυσης**, δηλαδή του άγχους, της κατάθλιψης και των εξάψεων.

### **6.12 Yoga και επίδραση στο άγχος φροντιστών ηλικιωμένων που πάσχουν από άνοια**

Οι Waelde, Thompson και Gallagher- Thompson (2004) διεξήγαγαν μια έρευνα με 12 (8 Λατίνες και 4 λευκές) γυναίκες οι οποίες φρόντιζαν συγγενείς τους που έπασχαν από άνοια και συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα yoga-διαλογισμού (το οποίο το ονόμασαν Inner Resources) 6 συνεδριών το οποίο σχεδιάστηκε να βοηθήσει φροντιστές οι οποίοι αντιμετωπίζουν στρες στη ζωή τους. Συγκρίσεις πριν και μετά το πρόγραμμα φανερώνουν στατιστικά σημαντική μείωση του άγχους και της κατάθλιψης και βελτίωση της αντιλαμβανόμενης αυτό αποτελεσματικότητας. Η διάρκεια της εβδομαδιαίας πρακτικής είναι ανάλογη με τη βελτίωση ως προς την κατάθλιψη. Η πλειοψηφία των φροντιστών βρήκε την παρέμβαση πολύ χρήσιμη και ανέφεραν υποκειμενικές βελτιώσεις στη σωματική και συναισθηματική τους λειτουργικότητα. Αυτά τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι το συγκεκριμένο πρόγραμμα μπορεί να είναι μια εφικτή και αποτελεσματική παρέμβαση για τους οικογενειακούς φροντιστές και μπορεί να βελτιώσει το πώς αντιμετωπίζουν την κατάσταση, τη διάθεσή τους, τη φυσική ευεξία τους, καθώς και τη διαχείριση του στρες.

### **6.13 Yoga και Ηλικιωμένοι**

Οι Chen et al.(2008), σε μια άλλη έρευνα μελέτησαν την επίδραση ενός προγράμματος yoga, 70 λεπτών για 3 φορές τη βδομάδα διάρκειας 6 μηνών σε 128 ηλικιωμένους, ως προς τις διαταραχές ύπνου, τη κατάθλιψη και τη περιορισμένη αντίληψη της κατάστασης της υγείας τους. Μετά τους 6 μήνες μειώθηκε η κατάθλιψη και η δυσλειτουργία κατά τη διάρκεια της μέρας, αλλά επιπλέον βελτιώθηκε η ποιότητα ύπνου και η αντίληψη για τη σωματική και πνευματική τους υγεία.

#### **6.14 Yoga και επίδραση στην επαγγελματική / προσωπική ζωή των ψυχοθεραπευτών**

Οι Valente & Marotta (2005), μελέτησαν την επίδραση της yoga στην επαγγελματική και προσωπική ζωή των ψυχοθεραπευτών. Το δείγμα αποτελούνταν από 6 ψυχοθεραπευτές, οι οποίοι εξασκούσαν στη yoga, από τους οποίους πήραν συνέντευξη. Από την ανάλυση των συνεντεύξεων αναδύθηκαν τέσσερα κύρια πεδία σε σχέση με τη yoga ως εμφανή χαρακτηριστικά στη ζωή των συγκεκριμένων ψυχοθεραπευτών, τα οποία είναι τα εξής: αυτογνωσία, ισορροπία, αποδοχή του εαυτού και των άλλων και η yoga ως τρόπος ζωής.

Συγκεκριμένα λοιπόν οι θεραπευτές ανέφεραν ότι όσον αφορά στην αυτογνωσία, η yoga τους βοηθάει στο να γίνουν περισσότερο ενήμεροι για τα 'τυφλά' τους σημεία, να εμποδίζουν αυτά τα σημεία να τους επηρεάζουν αρνητικά στη δουλειά τους, και επίσης στο να αναπτύσσουν επίγνωση του εαυτού τους ώστε να αναγνωρίζουν τα κίνητρά τους πίσω από την επιλογή του επαγγέλματός τους.

Όσον αφορά στην ισορροπία (είναι η ικανότητά τους να ρυθμίζουν τις απαιτήσεις του περιβάλλοντός τους καθώς και τη διέγερσή τους, ώστε να πετυχαίνουν αρμονία στη ζωή τους και να αποτρέπουν την εξάντληση -burnout), αναφέρουν ότι η πρακτική της yoga τους βοηθάει να χαλαρώνουν το κεντρικό νευρικό τους σύστημα, να μειώνουν το άγχος και την κούρασή τους, καθώς επίσης τους δίνει γενικά συναισθήματα του ότι είναι πιο κοντά στο 'κέντρο' τους και ότι είναι πιο 'γειωμένοι'. Αναφέρουν επίσης ότι η yoga τους βοηθάει στην ισορροπία των συναισθηματικών τους καταστάσεων ειδικά σε συναισθηματικά δύσκολες περιόδους. Τέλος συγκεκριμένοι ψυχοθεραπευτές θεωρούν ότι η yoga τους έχει βοηθήσει στο να αυξήσουν τη διάρκεια ζωής της καριέρας τους λόγω του ότι τους διευκολύνει να αναγνωρίζουν τα σημάδια του burnout.

Η αποδοχή του εαυτού και των άλλων, αναφέρεται στην ικανότητα να μπορούν να αποδέχονται τα δικά τους όρια και συναισθήματα καθώς και εκείνα των θεραπευόμενων τους χωρίς κριτική και προσκόλληση στο αποτέλεσμα. Η Yoga ως προς αυτή τη διάσταση τους παρέχει τη δυνατότητα να αποφεύγουν τη στασιμότητα και να αποδεσμεύονται από τα αδιέξοδα στη ζωή τους, καθώς και να αποδέχονται το που βρίσκονται μέσα στη διαδικασία. Η αποδοχή του εαυτού τους, τους επιτρέπει να είναι λιγότερο απαιτητικοί από τους εαυτούς τους και να αποφεύγουν να εξαπατώνται

από αυτό - επιβαλλόμενες προσδοκίες. Για τους συγκεκριμένους θεραπευτές λοιπόν, η πρακτική της yoga είναι μια μέθοδος αλλά και ένας τρόπος ζωής ώστε να τους στηρίζει στην ωρίμανσή τους για να πετυχαίνουν να είναι ικανοί στη δουλειά τους καθώς και σε άλλους τομείς της ζωής τους.

### **6.15 Αρνητικές επιπτώσεις από την άσκηση στη yoga**

Η Yoga όπως είδαμε είναι ευρέως διαδεδομένη λόγω του ότι μπορεί να βοηθήσει σε ποικίλες καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των ψυχιατρικών διαταραχών. Ωστόσο, οι Jessica και Pierre (2007), μας λένε ότι η εντατική άσκηση στη yoga και τον διαλογισμό, μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην αντίληψη και πυροδότηση ψυχωτικών επεισοδίων. Η Bikram Yoga, γνωστή και ως «hot yoga», είναι ένας τύπος yoga που βασίζεται σε 26 σωματικές ασκήσεις (asanas) οι οποίες εκτελούνται σε ένα δωμάτιο με θερμοκρασία 105°F. Αναφέρεται η περίπτωση ενός άντρα 33 χρονών, ο οποίος ανέπτυξε ακουστικές και οπτικές ψευδαισθήσεις (έβλεπε κουκουβάγιες να του μιλάνε, τους ανθρώπους να έχουν μάτια σαν από γάτες και έναν σταυρό στο μέτωπό του), παράνοια, μια ενοχλητική αίσθηση ότι υπήρχε μια μάχη για έλεγχο του μυαλού του, καθώς και το ότι ένιωθε πως είχε προδώσει το Θεό. Νοσηλεύτηκε παρά τη θέλησή του και στην εξέταση εκδήλωσε επίπεδο συναίσθημα, ιδέες αναφοράς και παραληρηματική σκέψη. Ο εργαστηριακός έλεγχος δεν έδειξε κάποιο εύρημα. Του χορηγήθηκε 15mg/ημέρα aripiprazole και μέσα σε ένα μήνα επήλθε πλήρης ύφεση των συμπτωμάτων. Συνέχισε να νιώθει καλά ακόμη και μετά από 4 μήνες που έγινε ένας μεταθεραπευτικός έλεγχος.

Αυτή η περίπτωση δείχνει ότι ενώ η yoga επιδρά θετικά στη σωματική και ψυχική υγεία, δεν είναι απαλλαγμένη από παρενέργειες. Εντατικές μορφές yoga όπως η Bikram δημιουργούν μια επιρρέπεια σε ψυχωσικά επεισόδια σε άτομα που έχουν μια προδιάθεση στη ψύχωση λόγω του στρες, ή της έλλειψης ύπνου και αισθητικών ερεθισμάτων, καθώς και διασπαστικών εμπειριών λόγω του διαλογισμού.

Ο Castillo (2003) αναφέρει ότι οι διαλογιστικές εκστατικές εμπειρίες ανάμεσα στους Ινδούς yogis συχνά χαρακτηρίζονται από ψευδαισθήσεις, παραισθήσεις, καθώς και από πεποιθήσεις κατοχής υπερφυσικών δυνάμεων. Ενώ αυτές οι εμπειρίες τυπικά χαρακτηρίζονται από τους Δυτικούς κλινικούς ως παθολογικές, μπορούν να αναγνωριστούν από τις ανατολικές διαλογιστικές παραδόσεις ως μέρος της



πνευματικής αφύπνισης. Διαχωρίζοντας ανάμεσα στις παθολογικές και τις πολιτιστικά επικυρωμένες εμπειρίες τέτοιου είδους, θα πρέπει να υπάρχει μια κλινική πρόκληση η οποία απαιτεί ανοιχτό μυαλό και ευαισθησία. Στην περίπτωση του ασθενή που παρουσιάστηκε, οι εμπειρίες του αναγνωρίστηκαν ως παθολογικές μέσα στο πολιτιστικό πλαίσιο στο οποίο έκανε πρακτική στη yoga και έτσι μέσω της νοσηλείας και της αντιψυχωσικής φαρμακευτικής αγωγής, επήλθε ύφεση των συμπτωμάτων του. Οι κλινικοί θα πρέπει να ελέγχουν τους ασθενείς πριν χρησιμοποιήσουν κάποια εναλλακτική θεραπεία, συμπεριλαμβανομένης και της yoga και θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή σε εκείνους που είναι επιρρεπείς είτε στη μανία, είτε στη ψύχωση, καθώς και να λάβουν υπ' όψιν τους το πολιτιστικό πλαίσιο της επαγόμενης από τη yoga ψύχωση ώστε να βοηθήσουν τους ασθενείς να θεραπευτούν πλήρως (Jessica & Pierre, 2007).

Ο Fishman (1992), στην εξιστόρηση της περίπτωσης ενός άντρα ο οποίος διαταράχτηκε βαθιά ενώ έκανε πρακτική στη χαλάρωση, την βαθιά κοιλοιακή αναπνοή και τον οραματισμό, κατέληξε στο ότι αυτές οι τεχνικές είναι κατάλληλες για άτομα που μπορούν και ασκούν έλεγχο στις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους. Ομοίως ο Reynolds (1980), έχει συστήσει σοβαρή προσοχή στις «σιωπηλές θεραπείες» γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνες για ψυχωτικούς και καταθλιπτικούς ασθενείς. Όντως ο διαλογισμός, ακόμη και η βαθιά χαλάρωση έχει παρατηρηθεί να έχουν μια ισχυρή δυνατότητα πρόκλησης αρνητικών ψυχιατρικών αποτελεσμάτων (Lazarus, 1976· Lazarus & Mayne, 1990, as cited in Bankart, 2004).

#### **6.16 Επιπρόσθετα στοιχεία για τα θεραπευτικά αποτελέσματα της yoga**

Η yoga σαν άσκηση έχει πολλά πλεονεκτήματα.. Έχει το ελάχιστο ρίσκο ανεπιθύμητων ενεργειών και αλληλεπίδρασης με φάρμακα, δεν απαιτεί ιατρική επίβλεψη για την πρακτική και έχει ως επιπλέον όφελος το να βελτιώνει τη σωματική φόρμα και υγεία. Αυτά τα πλεονεκτήματα είναι πιθανόν να αυξήσουν την προτίμηση και την έλξη των ασθενών και ειδικά εκείνων που είναι μη ανεκτικοί και απρόθυμοι στο να χρησιμοποιήσουν φαρμακευτική αγωγή. Οι μηχανισμοί με τους οποίους η yoga επιδρά θεραπευτικά δεν έχουν ακόμη διευκρινιστεί. Ωστόσο, αρκετές θεωρίες έχουν προταθεί. Μία θεωρία του Brown και Gerbarg (2005a) υποστηρίζει ότι ο

εκούσιος έλεγχος της αναπνοής μπορεί να επηρεάσει θετικά τις αυτόνομες λειτουργίες, όπως τη διακύμανση του καρδιακού ρυθμού και μέσω αυτού το συναίσθημα, το στρες και τη συνείδηση. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει το παραπάνω: η μείωση της διακύμανσης του καρδιακού ρυθμού έχει παρατηρηθεί σε ασθενείς με κατάθλιψη και άγχος υποδηλώνοντας μειωμένη λειτουργία του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος (υπεύθυνο για τη φυσιολογική χαλάρωση) και αυξημένη λειτουργία του συμπαθητικού νευρικού συστήματος (το οποίο συμμετέχει στην φυσιολογική επαναενεργοποίηση) (Kawachi et al., 1995; Klein et al., 1995; Udupa et al., 2007, as cited in Silva et al, 2008). Με τη σειρά του, ο έλεγχος αναπνοής έχει βρεθεί ότι αυξάνει την παρασυμπαθητική λειτουργία και μειώνει τη συμπαθητική, και ως εκ τούτου μετριάζει την καρδιακή κοιλιακή λειτουργία (Udupa et al., 2003; Wein et al., 2007, as cited in Silva et al, 2008). Ενισχυμένη αυτό εκτίμηση λόγω καινούριων δεξιοτήτων, αλλαγή των αρνητικών σκέψεων σε θετικές και φυσιολογικές αλλαγές, αποτελούν επιπλέον οφέλη (Fox, 1999; Salmon, 2001, as cited in Silva et al, 2008).

Άλλες μελέτες έχουν αναφέρει αλλαγές σε αρκετές βιολογικές ενδείξεις της κατάθλιψης και του άγχους μετά τη yoga, υποδεικνύοντας ότι μπορεί να συνεισφέρει στην ανακούφιση αυτών των συμπτωμάτων με το να επαναφέρει την φυσιολογική ισορροπία. Ένα φυσιολογικό εύρημα καλά τεκμηριωμένο στις καταθλιπτικές διαταραχές είναι η υπερκορτιζολεμία (Burke et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008) καθώς και αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης έχουν επίσης παρατηρηθεί και σε κάποιες αγχώδεις διαταραχές (Mantella et al., 2008; Schiefelbein and Susman, 2006, as cited in Silva et al, 2008). Αρκετές ερευνητικές ομάδες έχουν παρατηρήσει σε υγιείς εθελοντές καθώς και σε καταθλιπτικούς και αγχώδεις ασθενείς, σημαντική ελάττωση των επιπέδων κορτιζόλης στο σάλιο τους, μετά τη yoga (Gangadhar et al., 2000; Granath et al., 2006; Michalsen et al., 2005; West et al., 2004, as cited in Silva et al, 2008). Τα ευρήματα του Gangadhar et al. (2000) είναι ιδιαίτερος σημαντικός καθώς παρατήρησε σημαντική μείωση της κορτιζόλης σε καταθλιπτικούς μετά από 3 βδομάδες θεραπείας με yoga. Επιπλέον, το P300, που είναι ένα μέγεθος που μετράει την ανωμαλία ενός συγκεκριμένου μήκους κύματος του εγκεφάλου σε καταθλιπτικά άτομα, συγκρινόμενο με μη καταθλιπτικά άτομα (Bruder et al., 1995; Naga Venkatesha Murthy et al., 1997, as cited in Silva et al, 2008), βρέθηκε να

επαναφέρεται στο κανονικό μετά τη yoga (Naga Venkatesha Murthy et al., 1997, as cited in Silva et al, 2008).

Η προλακτίνη στο πλάσμα, το προϊόν το οποίο τείνει να μετριάζεται στην κατάθλιψη και έχει συνδεθεί με τον αυξημένο κίνδυνο της επανεμφάνισης της κατάθλιψης ακόμη και μετά από μια επιτυχημένη θεραπεία (Golden et al., 2002, as cited in Silva et al, 2008), έχει δείξει αυξημένα επίπεδα μετά από θεραπεία με yoga (Janakiramaiah et al., 1998, as cited in Silva et al, 2008). Παρ' όλο που δεν υπάρχει κάποια τρέχουσα απόδειξη για την επίδραση της yoga στα επίπεδα προλακτίνης σε αγχώδεις πληθυσμούς ατόμων, η αύξηση της προλακτίνης έχει συνδεθεί με την μείωση του άγχους σε ζώα (Brown and Gerbarg, 2005a, as cited in Silva et al, 2008).

Έχει υπονοηθεί ότι η μειωμένη συμπαθητική δραστηριότητα και η βελτίωση της παρασυμπαθητικής λειτουργίας, η κανονικοποίηση της λειτουργίας του άξονα υποθαλάμου, υπόφυσης και επινεφριδίων και οι αλλαγές των μονοαμινών μπορούν να μετριάσουν αυτή τη αντίδραση στη θεραπεία (Brown and Gerbarg, 2005a; Riley, 2004, as cited in Silva et al, 2008).

Άλλος ένας προτεινόμενος διαμεσολαβητικός μηχανισμός είναι η αυξημένη λειτουργία του γ-αμινοβουτυρικού οξέος (GABA) νευροδιαβιβαστικού συστήματος, το οποίο έχει ενοχοποιηθεί στις αγχώδεις διαταραχές και στις διαταραχές της διάθεσης. Οι Streeter et al. (2007) χρησιμοποιώντας απεικόνιση MRS, βρήκαν σε τακτικούς ενασκούμενους στη yoga μια αύξηση των GABA επιπέδων στον εγκέφαλο τους κατά 27%, μετά από μια συνεδρία yoga, ενώ σε μη τακτικούς ενασκούμενους δε βρέθηκε κάποια σημαντική αλλαγή στα επίπεδα GABA, μετά από μια συνεδρία. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η yoga συνεπώς μπορεί να είναι βοηθητική για τη θεραπεία καταστάσεων με χαμηλά επίπεδα GABA, όπως οι καταθλιπτικές και οι αγχώδεις διαταραχές. Μελλοντικές μελέτες θα συγκρίνουν την yoga με άλλους τύπους άσκησης ώστε να βοηθήσουν να καθοριστεί το κατά πόσο η yoga από μόνη της (και όχι μόνο λόγω της άσκησης) μπορεί να μεταβάλλει τα επίπεδα του GABA.

Οι συγκριτικές μελέτες της yoga με τη φαρμακοθεραπεία είναι σπάνιες. Στοιχεία από μελέτες στην μείζονα καταθλιπτική διαταραχή υποδεικνύουν ότι η yoga μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματική με τη φαρμακοθεραπεία (Janakiramaiah et al., 2000, as cited in Silva et al, 2008) και όταν συνδυάζεται με τη φαρμακοθεραπεία, μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική από τη φαρμακοθεραπεία μόνη της (Sharma et

al., 2005, as cited in Silva et al, 2008), ενώ στο άγχος κάποιες μελέτες υποδεικνύουν ότι η yoga μόνη της μπορεί να είναι ανώτερη από τη φαρμακοθεραπεία για μια υποομάδα ασθενών (Vahia et al., 1973b; Sahasi et al., 1989, as cited in Silva et al, 2008). Παρόμοια αποτελέσματα στην κατάθλιψη και το άγχος έχουν παρουσιαστεί στην γνωστική θεραπεία (Bandelow et al., 2007; Barlow et al., 2000; Pampallona et al., 2004, as cited in Silva et al, 2008). Σε άλλες συγκριτικές μελέτες χωρίς φάρμακα, η yoga συγκρινόταν με την προοδευτική χαλάρωση ή τη καθόλου θεραπεία, στις οποίες η yoga έδειχνε να πλεονεκτεί. Παρ' όλα αυτά, μια εύλογη απορία είναι το αν ήταν ειδικά η yoga που προκάλεσε αλλαγή της διάθεσης προς το καλύτερο, ή αν οποιαδήποτε άλλη φυσική δραστηριότητα θα μπορούσε να προκαλέσει την ίδια αντίδραση.

Η yoga επίσης βρέθηκε να βελτιώνει τα συμπτώματα διάθεσης και άγχους, τα οποία συνδέονται με σωματική ασθένεια, αλλά τα αποτελέσματα είναι πολύπλοκα λόγω της ετερογένειας των δειγμάτων των ασθενών. Επιπλέον, καθώς τα συμπτώματα σωματικών ασθενειών ήταν ο πρωταρχικός στόχος της θεραπείας, επίσημη διάγνωση διαταραχών της διάθεσης και του άγχους, γίνονται σπάνια, οδηγώντας σε πιθανότητα ποικίλων ψυχιατρικών προφίλ, επηρεάζοντας τις ποικίλες συναισθηματικές αντιδράσεις στη θεραπεία της yoga.

Είναι αξιοσημείωτο το ότι παρόλο που τα εχθρικά αποτελέσματα της yoga σπάνια αναφέρονταν και είχαν την τάση να είναι ήπια και παροδικά (π.χ. κούραση σε εκείνους που δεν έκαναν τακτικά) (Broota and Dhir, 1990, as cited in Silva et al, 2008), ωστόσο, μανία ή ψυχωτικά επεισόδια που επέρχονταν από τον διαλογισμό, αποτελούν έναν κίνδυνο σε ευάλωτα άτομα με ή χωρίς ιστορικό ψύχωσης (Ernst, 2001; Kuijpers et al., 2007; Yorston, 2001, as cited in Silva et al, 2008). Από τη στιγμή που σε πολλούς τύπους yoga ενσωματώνεται και ο διαλογισμός, ή μπορεί να είναι οι ασκήσεις μια μεγάλη πρόκληση για το σώμα λόγω του βαθμού δυσκολίας τους, συνιστάται πριν ξεκινήσουν να κάνουν yoga να συμβουλευτούν το γιατρό και το θεραπευτή τους (Pilkington et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008). Επιπλέον, αξίζει να υπογραμμίσουμε την έλλειψη μακροπρόθεσμων αποτελεσματικών και ασφαλών στοιχείων μετά το πέρας 6-9 μηνών μετά τη θεραπεία (Tier et al., 2008; Krishnamurty and Telles, 2007, as cited in Silva et al, 2008).

Τα αποτελέσματα επιπλέον θα πρέπει να τα λαβαίνουμε υπ' όψιν με προσοχή για αρκετούς άλλους λόγους. Παλαιότερες ανασκοπήσεις από τον Kirkwood et al. (2005) και Pilkington et al. (2005) έχουν συνοψίσει καλά τους μεθοδολογικούς περιορισμούς των αναφερόμενων μελετών. Επιπλέον η ποικιλία ανάμεσα στις τεχνικές των διαφόρων τύπων της yoga κάνει τη σύγκριση ανάμεσα στις μελέτες δύσκολη.

Συνοπτικά μιλώντας, λοιπόν, η τρέχουσα έρευνα για τη yoga στη θεραπεία των διαταραχών που αναφέρθηκαν παραπάνω, είναι περιορισμένη και τα θετικά αποτελέσματα που έχουν βρεθεί, ενθαρρύνουν την περαιτέρω έρευνα.

## **Συμπεράσματα**

Σε αυτή την εργασία, έγινε μια προσπάθεια σύντομης παρουσίασης της φιλοσοφίας της yoga, καθώς και των τεχνικών της που χρησιμοποιούνται ώστε να βοηθήσουν το άτομο να εξελιχθεί πνευματικά, αλλά και να βελτιώσει το επίπεδο της υγείας του (ψυχικής και σωματικής) με έναν ‘ολιστικό’ τρόπο, άγνωστο για τους περισσότερους ανθρώπους της Δύσης.

Στις μέρες μας το στρες και η ένταση επηρεάζει πολύ έντονα τις ζωές μας. Σε μερικές περιπτώσεις δε μπορούμε να αποφύγουμε τις στρεσογόνες καταστάσεις, αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ώστε να διαχειριστούμε το στρες και να ελέγξουμε τις αντιδράσεις μας απέναντί του.

Μέσα από τις πολυάριθμες έρευνες που παρουσιάστηκαν φάνηκε ότι η yoga είναι μια αποτελεσματική και ενδιαφέρουσα μέθοδος για να μας βοηθήσει να ανακουφιστούμε από το στρες, και να αναζωογονήσουμε το μυαλό/σώμα/πνεύμα μας. Συνοπτικά ο λόγος που βοηθάει, έχει να κάνει με το ότι όταν βρισκόμαστε σε στρεσογόνες καταστάσεις, συχνά το μυαλό μας καταλαμβάνεται από αυτές με αποτέλεσμα να χάνεται η φυσική ισορροπημένη κατάσταση του σώματος. Έτσι η αναπνοή γίνεται γρήγορη και ρηχή προκαλώντας μια ανεπάρκεια οξυγόνου το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της γενικής υγείας και ισορροπίας μας. Αυτό επιδρά και στους μύες, οι οποίοι βρίσκονται σε ένταση και κατά συνέπεια αυξάνεται το άγχος και η οξυθυμία. Οι ποικίλες ασκήσεις αναπνοής και οι ασκήσεις της yoga βελτιώνουν τη συνολική λειτουργία του σώματος. Συγκεκριμένα απελευθερώνουν την ένταση, αυξάνουν τα επίπεδα οξυγόνου στο αίμα, αλλά και σε ολόκληρο το σώμα και αυτό με τη σειρά του επηρεάζει με θετικό τρόπο το κεντρικό και αυτόνομο νευρικό σύστημα. Με λίγα λόγια η άσκηση στη yoga απενεργοποιεί το συμπαθητικό Ν.Σ. και διεγείρει το παρασυμπαθητικό Ν.Σ. με αποτέλεσμα μια αίσθηση ηρεμίας, συναισθηματικής ισορροπίας και ανακούφισης από το στρες.

Η συστηματική πρακτική της yoga επηρεάζει θετικά ολόκληρη την ύπαρξή μας : το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα. Επηρεάζει το φυσικό σώμα με το να ενισχύει την κυκλοφορία, με το να προάγει τη θεραπεία, να αυξάνει τη δύναμη και την ευλιγισία μέσω του τεντώματος των μυών και γενικά του χαλαρώματος του μυοσκελετικού, του καρδιαγγειακού, του πεπτικού, του ενδοκρινικού και του νευρικού συστήματος. Επιπρόσθετα, επηρεάζει και το σύστημα μυαλό-σώμα με το να

επιφέρει ηρεμία, να ανακουφίζει από την ένταση και το στρες, να αναζωογονεί και να δημιουργεί κατάσταση επαγρύπνησης, καθώς και ικανότητες συγκέντρωσης.

Οι ανταμοιβές από την yoga είναι εφικτές και για τους έμπειρους, αλλά και για τους αρχάριους. Πολλές από τις σωματικές ασκήσεις (asanas) είναι εύκολες για να τις εφαρμόσουν άτομα όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων. Τα κέντρα yoga συχνά προσφέρουν μαθήματα για όλα τα επίπεδα και κάποια από αυτά προσφέρουν ακόμη και ειδικά μαθήματα που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για τις ανάγκες παιδιών, ηλικιωμένων, ζευγαριών, εγκύων γυναικών καθώς και ατόμων θετικών στον HIV.

Το σύστημα της Yoga είναι επιστημονικό, συστηματοποιημένο και ανοιχτό στην επαλήθευση ή τη διάψευση και μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές – ασκούμενους να καθαρίσουν όλα τα εμπόδιά τους όπως είναι η ψυχοπαθολογία και η σωματική ασθένεια. Δεν συμπεριλαμβάνει κανένα θρησκευτικό σύστημα πεποιθήσεων, μόνο την καλλιέργεια περισσότερης ενημερότητας και είναι στη ρίζα του πειραματικού. Ζητείται στους μαθητές να δοκιμάσουν ποικίλες μεθόδους σωματικής και νοητικής ενημερότητας καθώς και ελέγχου και στη συνέχεια αξιολογούν τις επιδράσεις στην ευεξία τους και την ευτυχία τους. Συμπεριλαμβάνει θεραπευτικά ενεργές παρεμβάσεις και απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ δεν ενθαρρύνει την εκτεταμένη εξερεύνηση του προσωπικού ιστορικού. Αντί για έναν εκτενή διάλογο με το θεραπευτή για την ιστορία και τα προβλήματα κάποιου, η yoga βασίζεται περισσότερο σε τεχνικές, όπως αναφέρθηκαν στο υποκεφάλαιο 3.4 (Τεχνικές της yoga), σαν εργαλεία για να ξεδιπλωθεί η εσωτερική ψυχική κατανόηση, να χαλαρώσουν οι προσκολλήσεις στον εφήμερο αυτό κόσμο και να δούμε πέρα από τον περιορισμένο εαυτό.

Αποδείχθηκε λοιπόν ερευνητικά, ότι η yoga έχει μεν θεραπευτικές επιδράσεις σε ψυχολογικό επίπεδο, ωστόσο, προκύπτουν αμφιβολίες για το κατά πόσο έχει μοναδικές θεραπευτικές επιδράσεις. Γι' αυτό προτείνεται να συνεχιστεί η έρευνα και κυρίως συνιστάται η μακροχρόνια έρευνα.

Ωστόσο, η yoga δεν έχει σχεδιαστεί για να στοχεύσει στην ψυχιατρική ασθένεια. Αποτελεί περισσότερο μια περιεκτική και ολιστική προσέγγιση που επικεντρώνεται, πέρα από την απλή θεραπευτική διάστασή, στην ευημερία του ατόμου (Balodhi, 1986 as cite in Prasadarao & Sudhir, 2001). Είναι επιπρόσθετα ενδιαφέρον λοιπόν, να ερευνηθεί μελλοντικά η ολιστική θεραπευτική δράση της yoga

και όχι απλά η επίδρασή της στα συμπτώματα συγκεκριμένων ψυχικών διαταραχών. Κάτι τέτοιο βέβαια δεν είναι εύκολο και απαιτεί πολύ καλό και οργανωμένο ερευνητικό σχεδιασμό.

Το ενδιαφέρον της Δυτικής κοινωνίας για τη yoga αυξάνεται ταχύτατα. Όλες οι τεχνικές της yoga επιφέρουν ηρεμία και αυτό θεωρείται από πολλούς στη Δύση ότι είναι το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της. Η πρακτική σε όλες τις τεχνικές της (αναπνοή, ασκήσεις, διαλογισμός) βοηθάει στο να αποκτήσει κάποιος τη μέγιστη αρμονία και χαλάρωση μυαλού – σώματος, ωστόσο για αρκετούς και μόνο η πρακτική των ασκήσεων μπορεί να επιφέρει χαλαρωτικά αποτελέσματα

Οι Rybak et al., (2002), υποστηρίζουν ότι οι Δυτικές ψυχολογικές και συμβουλευτικές προσεγγίσεις τείνουν να επικεντρώνονται κατά κύριο λόγο στο άτομο με σχετικά λιγότερη επικέντρωση στη συλλογικότητα. Η κατεύθυνση της δυτικής κοινωνίας είναι προς τον υλισμό, την καταναγκαστική ενασχόληση, τον άσπλαγγο ανταγωνισμό, την απληστία και την κυριαρχία επί της φύσης. Ευτυχώς κάποιοι άνθρωποι έχουν συνειδητοποιήσει μια επείγουσα ανάγκη για να αντισταθμίσουν αυτές τις αρνητικές και επιβλαβείς κατευθύνσεις και αυτή η αναζήτηση της διόρθωσης της ανισορροπίας έχει οδηγήσει αρκετούς από αυτούς να εξερευνήσουν τις Ανατολικές μεθόδους χαλάρωσης και διαλογισμού. Ο γενικός πληθυσμός θεωρεί τη yoga ως έναν τρόπο ενίσχυσης της πνευματικής ενέργειας, επίτευξης της γαλήνης του μυαλού και εξερεύνησης του βάθους της συνειδητότητας. Ψυχολόγοι, ψυχίατροι, νευρολόγοι και άλλοι ειδικοί σε ποικίλες επιστήμες, μαθαίνουν και μελετούν για τα ευεργετικά αποτελέσματα της. Τα ψυχολογικά οφέλη που συνοδεύουν την πνευματική και διανοητική ενίσχυση δεν μπορούν να αμφισβητηθούν.

Οι λόγοι για τους οποίους υπάρχει αυτό το αυξανόμενο ενδιαφέρον των ανθρώπων της Δύσης για τη yoga έχουν να κάνουν με την προτίμησή τους για αυτό – θεραπεία ενάντια στην κλινική παρέμβαση, με την άντληση μεγαλύτερης δύναμης σε σχέση με τη φαρμακοθεραπεία λόγω της προσωπικής συμμετοχής στη θεραπεία, καθώς και με το ότι υπάρχουν λιγότερες παρενέργειες.

Η σύνθεση των Ανατολικών και Δυτικών ιδεών, φιλοσοφιών, συμπεριφορών και τεχνικών αυτό ανάπτυξης, θα αποδειχθούν εξαιρετικά πολύτιμες για την μελλοντική ψυχολογική και πνευματική εξέλιξη του ανθρώπινου είδους.



Συνειδητοποιούμε λοιπόν μέσα από αυτή την εργασία, ότι η yoga είναι κάτι πολύ παραπάνω από απλές σωματικές ασκήσεις, κάτι που εμείς οι Δυτικοί άνθρωποι μέχρι τώρα είναι πολύ πιθανόν να πιστεύαμε.

Επιπλέον, έγινε αναφορά σε κάποιους από τους περιορισμούς κατά την άσκηση της yoga. Καταρχήν, θα πρέπει να γίνεται προσεκτική εξέταση από τους ειδικούς (που είτε παραπέμπουν κάποιον να εξασκηθεί, είτε οι ίδιοι διδάσκουν το σύστημα της yoga), της ψυχικής κατάστασης των ατόμων που πρόκειται να εξασκηθούν, λόγω των πιθανών παρενεργειών όπως αναφέρονται στο κεφάλαιο 6.15 (Αρνητικές επιπτώσεις από την άσκηση στη yoga).

Τέλος, τροποποιώντας μια άποψη του de Silva (1984) που αναφέρθηκε παραπάνω, το σύστημα της yoga, λόγω του ότι η οπτική της μπορεί να αφομοιώσει κάποιες από τις πολύτιμες γνώσεις των δυτικών συστημάτων και έτσι να προσφέρει ένα σημείο σύγκλισης και ενοποίησης, θα μπορούσε να αποτελέσει το κλειδί για να βοηθήσει στη σύνθεση των διαφορετικών μοντέλων της σύγχρονης Δυτικής ψυχοθεραπείας. Επιπλέον, τροποποιώντας μια άλλη άποψη του ίδιου, στην εποχή που ζούμε, λόγω της μεγάλης εισροής πληθυσμών στη χώρα μας από την Ανατολή, η σύνθεση των δύο συστημάτων, θα σήμαινε και την διεύρυνση των δυνατοτήτων των θεραπευτών να ασχοληθούν με μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας με τέτοιους πληθυσμούς, αφού οι ενσωματωμένες τεχνικές από την Ανατολή θα ήταν πιο οικείες με το πολιτιστικό τους υπόβαθρο.

Έτσι, επειδή η yoga από τις μέχρι στιγμής έρευνες που έχουν γίνει, φαίνεται ότι έχει σημαντικά πράγματα να δώσει στην επιστήμη (της ψυχολογίας περισσότερο), χρειάζεται περαιτέρω έρευνα, ώστε να αποδειχθεί η χρησιμότητά της επιπλέον και ίσως σε συνδυασμό με την ψυχοθεραπεία.. Κατά τη γνώμη μας η διαφορά έγκειται στο ότι η yoga επικεντρώνεται στην ολιστική θεώρηση και θεραπεία του ατόμου. Πάει δηλαδή σε ένα πιο βαθύ επίπεδο. Γι' αυτό και έχει πολλά να προσφέρει.

Η αλήθεια είναι ότι αποτελεί ένα πεδίο άγνωστο και χαοτικό για τους ανθρώπους της Δύσης, επομένως παρά το ότι στην Αμερική έχει γίνει μια σημαντική προσπάθεια να μελετηθεί, στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αντίστοιχες επιστημονικές προσπάθειες.

## Παράρτημα Α.

**Σύντομη ιστορική ανασκόπηση της προέλευσης και των χαρακτηριστικών των τύπων της yoga που χρησιμοποιούνται στις έρευνες που παρουσιάζονται.**

**Patanjali-based yoga** : είναι ο τύπος της yoga πολύ κοντά στην πρακτική της Raja yoga η οποία περιγράφεται στις yoga sutras του Patanjali, στην οποία η πρωταρχική συγκέντρωση επέρχεται στο μυαλό (Vahia et al., 1973a,b, as cited in Silva et al, 2008).

**Hatha yoga** : είναι ο πιο δημοφιλής και ευρέως χρησιμοποιούμενος τύπος yoga στη Δύση και αποτελεί έναν πειθαρχημένο ατομικό τύπο yoga ο οποίος εστιάζει περισσότερο σε σωματικές ασκήσεις (asanas) , στην αναπνοή και το διαλογισμό (Riley, 2004, as cited in Silva et al, 2008). Αναπτύχθηκε από τον T. Krishnamacharya στο πρώτο μισό του 20ου αιώνα. Πολλοί τύποι της yoga που επί του παρόντος χρησιμοποιούνται είναι παραλλαγές της Hatha yoga.

**Agni (“fire”) yoga** : δίνει πρωταρχική έμφαση στο διαλογισμό και τον έλεγχο της αναπνοής σαν έναν τρόπο να αναζωογονήσει την δημιουργική ενέργεια και την κατευθύνουσα σκέψη και πρώτα διαδόθηκε στη Δύση στα 1920 από τους Nicholas και Helena Roerich από τις διδασκαλίες του T. Morya (Norton and Johnson, 1983, as cited in Silva et al, 2008).

**Iyengar yoga** : είναι ένας αρκετά γνωστός τύπος της Hatha yoga που δίνει έμφαση στις ακριβώς ευθυγραμμισμένες και σταθερές asanas (διευκολυνόμενες από υποστηρίγματα όπως μάντες, καρέκλες ή μαξιλάρια), αναπνοή και διαλογισμός κατά τη διάρκεια των asanas και αναπτύχθηκε από τον B.K.S. Iyengar στα 1950 (Shapiro et al., 2007, as cited in Silva et al, 2008).

**Kundalini yoga** : δίνει έμφαση στα σημεία ψυχικής ενέργειας του σώματος (τα chakras) για να διεγείρουν την πνευματική ενέργεια ή kundalini και αναπτύχθηκε από τον Yogi Bhajan στα 1960 (Shannahoff-Khalsa, 2004, as cited in Silva et al, 2008).

**Kripalu yoga** : αναπτύχθηκε στα 1960 από τον Amrit Desai. Είναι δυναμική, συνδυάζει αναπνοή και διαλογισμό με μια συνεχόμενη ροή σύντομων ‘μαλακών’ ‘στάσεων’ (Khalsa and Cope, 2006, as cited in Silva et al, 2008).

**Shavanasa yoga :** χρησιμοποιεί μια και μόνη asana (ύπτια, την οποία τη λένε Shavanasa) και προοδευτική χαλάρωση, μαζί με χαλαρωμένη αναπνοή και σταμάτημα της σκέψης (Khumar et al., 1993, as cited in Silva et al, 2008).

**Sahaj yoga :** κυριολεκτικά σημαίνει φυσική ένωση με το θεϊκό, περιλαμβάνει μόνο διαλογισμό που επικεντρώνεται στο Sahasrara chakra (που βρίσκεται στην κορυφή του κεφαλιού) και αναπτύχθηκε από τον Nirmala Srivastana στα 1970 σαν ένα μονοπάτι για την αυτοπραγμάτωση (selfrealization) (Sharma et al., 2005, as cited in Silva et al, 2008).

**Sudarshan Kriya yoga SKY :** Αναπτύχθηκε από τον Sri Sri Ravi Shankar μέσα στις δύο τελευταίες δεκαετίες και επικεντρώνεται στον έλεγχο της αναπνοής και την πρακτική της αργής βαθιάς αναπνοής ακολουθούμενη από ζωηρή αναπνοή και μετά ένα μοτίβο κυκλικής αργής, μέτριας και γρήγορης αναπνοής (Sudarshan Kriya) (Janakiramaiah et al., 2000, as cited in Silva et al, 2008).

**Vinyasa yoga :** αποτελείται από μια έντονη σειρά asanas συγχρονισμένες με έλεγχο της αναπνοής. Η Vinyasa (ή η κίνηση συγχρονισμένη με την αναπνοή) προέρχεται από την πιο έντονη Ashtanga yoga από τον T.K.S. Desikachar προς το τέλος του 1990 (Oretzky, 2007, as cited in Silva et al, 2008).

**Vivekananda yoga :** ενσωματώνει ασκήσεις τεντώματος, asanas, έλεγχος της αναπνοής και κατευθυνόμενη χαλάρωση και αναπτύχθηκε από τα αρχαία κείμενα του ιδρύματος ερευνών του Swami Vivekananda τα τελευταία 20 χρόνια (Telles et al., 2007, as cited in Silva et al, 2008).

## Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

- Βουδούρης, Κ. (1990), *Πλατωνική φιλοσοφία*. Αθήνα, Εστία.
- Δημητρακόπουλος, Μ.Φ., (2003). *Στοιχείωση ευρωπαϊκής φιλοσοφίας – Από τους Προσωκρατικούς έως τον Wittgenstein και τον Heidegger*. Αθήνα, Π. Τραυλός.
- Elljade, M. (1980). *Γιογκα*. Εκδόσεις Ι. Χατζηνικολή.
- Ευαγγελίδη Α (χ.χ.), *Εισαγωγή στη γιόγκα*. Αθήνα, Εστία.
- Καραδήμας, Ευ. (2005). *Ψυχολογία της Υγείας*. Αθήνα , Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδάνος.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (1999). *Συμβουλευτική ψυχολογία*. Αθήνα, Ελληνικά γράμματα.
- Μαργιωρή, Ν.Α., (1983). *Κάρμα – Ο νόμος της ανταποδοτικής δικαιοσύνης*, επιμ. Πολυζώης Σ., Πολυζώη Α. Αθήνα, Εκδόσεις Κληρονόμων.
- Μαργιωρή, Ν.Α., (1996). *Δραβίδες – Οι πρόγονοι των Ελλήνων*. Αθήνα, Εκδόσεις Κληρονόμων.
- Μαργιωρή, Ν.Α., (1997). *Το μυστικό της Χάθα Γιόγκα*. Αθήνα, Εκδόσεις Κληρονόμων.
- Μαρίτσας, Κ., (2003). *Πολιτισμός και φυσική επιλογή*. Αθήνα, Αρσενίδης.
- McCartney, J.,(1977). *Γιόγκα: το κλειδί της ζωής*, μτφρ: Κουλακόγλου Μ., Σινούρη Μ. Αθήνα, Μπουκουμάνης.
- Muzundar, S., (1978). *Ασκήσεις γιόγκα για όλους – Θεωρίες, πρακτική με εικόνες, θεραπευτικές δυνάμεις*, μτφρ Τσάκαλης Α. Αθήνα, Κονιδάρης.
- Παρασκευόπουλος, Ι., (1982). *Εξελικτική ψυχολογία – Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση*, τόμος 1. Αθήνα, Ιδιωτική Έκδοση.
- Πελεργίνης, Θ., (2001). *Αρχές φιλοσοφίας ενιαίου λυκείου θεωρητικής κατεύθυνσης*. Αθήνα, ΥΠΕΠΘ.
- Πελεργίνης, Θ., (2004). *Λεξικό της Φιλοσοφίας – Οι έννοιες, οι θεωρίες, οι σχολές, τα ρεύματα και τα πρόσωπα*. Αθήνα, Ελληνικά γράμματα.
- Pervin, A.L. & John, P.O. (2001). *Θεωρίες Προσωπικότητας, Έρευνα και εφαρμογές* (σελ. 613-632). Μετάφραση: Αλεξανδροπούλου Α. & Δασκαλοπούλου Ε., Θεώρηση-Φιλολογική επιμέλεια: Μπέλλα Ζ., Επιστημονική εποπτεία-Πρόλογος: Μπρούζος Α., Αθήνα, Τυπωθήτω, Γ. Δάρδανος.

- Τζαμαλούκας, Γ., (1978). *Ουπανισάντ του γιόγκα*, μτφρ Varenne, J., επιμ Παπασπύρου, Ε. Αθήνα, Δωδώνη.
- Wood, E., (1977). *Εισαγωγή και ανάλυση στην επιστήμη της γιόγκα*, μτφρ. Τσάκαλης, Α. Αθήνα, Πύρινος Κόσμος.
- Χατζηχρήστου, Χ., (2004). *Εισαγωγή στη σχολική ψυχολογία*. Αθήνα, Ελληνικά γράμματα.

### **Ξενόγλωσση βιβλιογραφία**

- Andreescu, C., Mulsant, B. & Emanuel, J. (2008). Complementary and alternative medicine in the treatment of bipolar disorder – A review of the evidence. *Journal of Affective Disorders, 110* : 16-26.
- Aquili, E.G., Newberg, A., (1993). Religious and mystical states: A neuropsychological model. *Zygon: Journal of religion and science, 28*: 177-99.
- Auyung, S.X., (2000). *Mind in everyday life and cognitive science*. Cambridge, MIT Press.
- Bankart, P., Docket, K. & Dudley-Grant, R., (2004). Psychology and Buddhism from Individual to Global community. Springer Us: 46-69.
- Besant, A.,(2002). *Introduction to yoga*. US, Gutenberg.
- Blackburn, T. (2002). *Yoga Therapy for the Management of Hot Flashes, Depression And Anxiety during the Perimenopause*. Antioch University Santa Barbara.
- Boudette, R., (2006). Question & Answer : Yoga in the Treatment of Disordered Eating and Body Image Disturbance. How can the Practice of Yoga be Helpful in Recovery from an Eating Disorder? *Eating Disorders, 14* : 167-170.
- Brar, S.H., (1970). Yoga and psychoanalysis. *The British Journal of Psychiatry, 116*: 201-206.
- Brown, R. & Gerbarg, P. (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety and Depression : Part II – Clinical Applications and Guidelines. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11* : 711-717.
- Chen, K., Chen, M., Chao, H., Hung, H., Lin, H. & Li, C. (2008). Sleep quality, depression state and health status of older adults after silver yoga exercises :

- Cluster randomized trial. *International Journal of Nursing Studies* 46 : 154-163.
- Daubenmier, J. (2005). The relationship of Yoga, Body Awareness, and Body Responsiveness to self – objectification and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 29 : 207-219.
- Derezotes, D. (2000). Evaluation of Yoga and Meditation Trainings with Adolescent Sex Offenders. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 17 : 97-113.
- Douglass, L. (2009). Yoga as an Intervention in the Treatment of Eating Disorder : Does it Help? *Eating Disorders*, 17 : 126-139.
- Dryden, W., Still, A. (2006). Historical Aspects of Mindfulness and Self-acceptance in Psychotherapy. *Journal of Rational – Emotive & Cognitive – Behavior Therapy*, Vol24, No 1.
- Duraiswamy, G., Thirthalli, J., Nagendra, H. & Gangadhar, B. (2007). Yoga Therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia-a randomized controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 116 : 226-232.
- Fernros, L. & Furhoff, A.L., (2008). Improving quality of life using compound mind-body therapies: evaluation of a course intervention with body movement and breath therapy, guided imagery, chakra experiencing and mindfulness meditation. *Qual Life Res*, 17: 3
- Frewen, A. et al., (2008). Letting Go : Mindfulness and Negative Automatic Thinking. *Cognitive Therapies Res*, 32 : 758-774.
- Girodo, M. (1974). Yoga Meditation and Flooding in the Treatment of Anxiety Neurosis. *J. Behav. and Exp. Psychiat.*, 5: 157-160.
- Goldberg, E. (2005). Cognitive Science and Hathayoga. *Zygon*, 40 :613-629.
- Granath, J., Ingarsoon, S., Thiele, Ul., Lundberg, U., (2006). Stress Management : A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*, 55: 3-10.
- Harold, G. & Coward, C. (1978). Jung’s Encounter with Yoga. *Journal of Analytical Psychology*, 23 : 339-357.
- Harold, C., (2002). Yoga and Psychology: language, memory and mysticism, New York: State University of New York Press.

- Javnbakht, M., Kenari, R.H., Ghasemi, M. (2009). Effects of Yoga on depression and anxiety of women. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 15* : 102-104.
- Jeste, D. & Vahia, I. (2008). Comparison of the conceptualization of wisdom in Ancient Indian Literature with modern views : Focus on the Bhagavad Gita. *Psychiatry 71* : 197-209.
- Jessica, S. & Pierre, J. (2007). Psychotic Episode Associated with Bikram Yoga. *American Journal of Psychiatry, 164* : 1761.
- Khalsa, S., (2004). Treatment of Chronic Insomnia with Yoga : A Preliminary Study with Sleep – Wake Diaries. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 29* : 269-278.
- Krisnananda, S., (1981). The yoga system, India: The divine life society.
- Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K., Osbome, D., Currier M., & Wolfe, R., (2005). The effects of Yoga on Mood in Psychiatric Inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal 24*: 399-402.
- Leigh, H., (2007). Handbook of Consultation – Liaison Psychiatry. Springer US, 4-8.
- Levine, M. (2000). *The positive Psychology of Buddhism and Yoga. Paths to a mature happiness with a special application to handling anger.* Mahwah, New Jersey : LEA. σελ : 143-145), Handbook of consultation – Liaison psychiatry, US: Springer.
- Maloof, A., et al (2005). Results of behavioral treatment (biofeedback) for solitary rectal ulcer syndrome – Diseases of the colon and rectum, SpringerNew York; 44: 72-76.
- McDermott, R. (1975). Indian spirituality in the west : A bibliographical mapping. *Philosophy East and West, 25* : 213-239.
- Meissner, W.W. (2006). Psychoanalysis and the mind-body relation: Psychosomatic perspectives. *Bulletin of the Menninger clinic, 70(4)*: 295-315.
- Meissner, W.W., (2006b, c, d). The self as object in psychoanalysis, *Psychoanalysis and contemporary thought, 19*: 425-459.
- Morgan, D. (2001). Assimilation from the East and the Spectrum of Consciousness. *Journal of Psychotherapy Integration, 11* : 87-104.

- Moss, D. (2002). The Circle of the Soul : The Role of Spirituality in Health Care. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27 : 283-297.
- Neki, J.S., (1967). Yoga and psychoanalysis. *Comprehensive Psychiatry*, 8(3): 160-167.
- Peck, H., Kehle, T., Bray, M., & Theodore, L. (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems. *School Psychology Review* 34 : 415-424.
- Posadzki, P., et al, (2008). Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 10, 1016: 1-7.
- Prasadarao, P.S.D.V. & Sudhir, P.M. (2001). Clinical Psychology in India. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 8 : 31-38.
- Rajski, P. (2002). Alcoholism and Rebirthing. Therapeutic use of breathing with people addicted to alcohol in the program “Rebirthers for Alcoholics”. *International Journal for the Advancement of Counselling* 24: 123-136.
- Ronald, L.Z., (1998). The stress of adversity, Samadhi and Spiritual development: science and the psychodynamics of non-specific experience. *Journal of Beliefs & Values, Vol.19, 2*, 201-210.
- Rybak, C., Wan, G., Johnson, C. & Templeton, R.A., (2002). Bridging eastern & western philosophies and models. *International Journal for the Advancement of Counselling* 24 : 43-56.
- de Silva, P. (1984). Buddhism and Behaviour Modification. *Behavior Research and Therapy*, 22 : 661-678.
- Satyapriya, M., Nagendra, H., Nagarathna, R., Padmalatha, V., (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology and Obstetrics* 104 : 218-222.
- Scime, M., Cook-Cottone, C., (2008). Primary Prevention of Eating Disorders : A Constructivist Integration of Mind and Body Strategies. *International Journal of Eating Disorders* 41 : 134-142.
- Shannahoff-Khalsa, D., Beckett, L. (1996). Clinical Case Report : Efficacy of Yogic Techniques in the Treatment of Obsessive Compulsive Disorders. *International Journal of Neuroscience*, 85 : 1-17.



- Silva, T. L., Ravindran, L. N., Ravindran, A.V. (2008). Yoga in the treatment of mood and anxiety disorders : A review. *Asian Journal of Psychiatry*, 2, 6-16.
- Singh, A.N., (2006). Role of yoga therapies in psychosomatic disorders. *Elsevier International spectrum and practice fields of the Training of Relaxation with Elements of Yoga for children. Early Child Development and Care*, 175: 371-377.
- Steinfeld, G. (2000). Spiritual Psychology and Psychotherapy : Is there Theoretical and Empirical Support? *Journal of Contemporary Psychotherapy* 30 : 353-380.
- Steinfeld, G. (1999), Brief therapy with a postpartum depressive: Integrating cognitive behaviour and thought field therapies within a spiritual framework. *Journal of Psychotherapy Integration*, 9: 337-363.
- Streeter, C., Jensen, E., Perlmutter, R., Cabral, H., Tian, H., Terhune, D., Ciraulo, D., Renshaw, P. (2007). Yoga Asana Sessions Increase Brain GABA Levels : A Pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13 : 419-426.
- Stueck, M., Gloeckner, N. (2005). Yoga for children in the mirror of the science: working
- Valente, V., Marotta, A. (2005). The impact of Yoga on the professional and personal life of the Psychotherapist. *Contemporary Family Therapy*, 27 : 65-79.
- Vahia, N. S., Vinekar, S. L., Doongaji, D. R. (1966). Some Ancient Indian Concepts in the Treatment of Psychiatric Disorders. *The British Journal of Psychiatry*, Vol. 112, 1089-1096.
- Vedamurthachar A, Janakiramaiah N, Hegde J, Shetty T, Subbakrishna DK, Sureshbabu SV, Gangadhar BN (2006). Antidepressant efficacy and hormonal effects of Sudarshana Kriya Yoga (SKY) in alcohol dependent individuals. *Journal of Affective Disorders*, 94: 249-253
- Vera, F., Manzanegue, J., Maldonado, E., Carranque, G., Rodriguez, F., Blanca, M., Morell, M., (2009). Subjective Sleep Quality and hormonal modulation in long-term yoga practitioners. *Biological Psychology* xxx : 1-5.
- Vivekananda, R. (2005). *Practical Yoga Psychology*. India : Yoga publications Trust, Munger, Bihar. σελ : 9-22, 36-42.

Waelde, L., Thompson, L., Gallagher-Thompson, D. (2004). A Pilot Study of a Yoga Intervention for Dementia Caregiver Stress. *Journal of Clinical Psychology*, 60 : 677-687.

Watts, F., (2000). Psychological research questions about yoga, *Mental Health, religion and Culture*, 3: 71-83.

Witty, M., (2007). Therapy in Handbook of Homework Assignments in Psychotherapy, Springer Us.

[www.trancendencewellness.com](http://www.trancendencewellness.com)