

Ἡ γιόγκα στὰ διαδικτυακὰ μέσα ἐνημέρωσης ὡς μία μορφή τῆς Διάχυτης Νέας Θρησκευτικότητας

Λουκίας Ροδίτου*

Εἰσαγωγή

Εἶναι γεγονός ὅτι διανύουμε τὴν ἐποχὴ τῆς πληροφορίας καὶ ἡ καθημερινότητά μας εἶναι ἄρρηκτα πλέον συνδεδεμένη μὲ τὴ χρήση τοῦ διαδικτύου. Ὅλοι μας σχεδὸν ἀνοίγουμε τὸ κινητὸ ἢ τὸν ἠλεκτρονικὸ ὑπολογιστὴ γιὰ νὰ ἐνημερωθοῦμε σχετικὰ μὲ τὶς πρόσφατες εἰδήσεις. Καὶ ἐν μέσῳ ἄλλων ἄρθρων συναντοῦμε σὲ ἔγκριτες ἠλεκτρονικὲς ἐφημερίδες τὶς ἐπικεφαλίδες: «Ὅλα ὅσα πρέπει νὰ γνωρίζεις πρὶν ξεκινήσεις γιόγκα», «Yoga Guide: Διάλεξε τὸ εἶδος γιόγκα ποῦ σοῦ ταιριάζει» ἢ «Γιόγκα γιὰ καλύτερη ψυχικὴ υἰγεία»¹. Ἀναζητώντας λίγη χαλάρωση μετὰ ἀπὸ μία κουραστικὴ μέρα, ἐνδεχομένως νὰ καταφεύγουμε στὴν τηλεόραση –παραδοσιακὴ ἢ Web TV– γιὰ ψυχαγωγία. Καὶ ξαφνικὰ βομβαρδιζόμαστε μὲ ποικίλα διαφημιστικὰ μηνύματα γιὰ προϊόντα ποῦ –σύμφωνα μὲ τοὺς διαφημιστές– κάνουν καλὸ στὸν ἑαυτὸ μας, ὅπως ἀκριβῶς καὶ ὁ διαλογισμὸς vipasāna²,

* Ἡ Λουκία Ροδίτου εἶναι κάτοχος Μ.Δ.Ε. Θρησκευολογίας τοῦ Ἐθνικοῦ καὶ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν καὶ μαθηματικός.

1. Κ. Νανοπούλου, «Ὅλα ὅσα πρέπει νὰ γνωρίζεις πρὶν ξεκινήσεις γιόγκα», 29/1/2015, https://www.huffingtonpost.gr/2015/01/29/-kalezoe-yoga-daskalos-plirofories_n_6544526.html. Ἄν. Κόκορη, «Yoga Guide: Διάλεξε τὸ εἶδος γιόγκα ποῦ σοῦ ταιριάζει», 16/2/2022, <https://www.lifo.gr/tropos-zois/health-fitness/yoga-guide-dialexe-eidos-giogka-poy-soy-tairiazai>. Φ. Βάκρινου, «Γιόγκα γιὰ καλύτερη ψυχικὴ υἰγεία», 15/3/2023, <https://www.vita.gr/2023/03/15/body-mind/giogka-gia-kalyteri-psyxiki-ygeia/> [προσπελάστηκαν στίς 18/3/2023].

2. Ὁ διαλογισμὸς τῆς διεισδυτικῆς ἐνόρασης vipasāna ἀποτελεῖ τεχνικὴ τῆς βουδιστικῆς παράδοσης. Γιὰ περισσότερα σχετικὰ μὲ τὸν διαλογισμό vipasāna βλ. Ἰ. Bentor, “The

πού μᾶς προσφέρουν ἄρμονία καὶ ἐσωτερικὴ ἰσορροπία, πού μᾶς ἀλλάζουν τὴ διάθεση ἢ ἀποτελοῦν ἕναν ὑγιεινὸ τρόπο ζωῆς γιὰ δυνατὸ ἀνοσοποιητικὸ σύστημα³, διαφημίσεις γενικώτερα πού ἀναφέρονται μὲ ἄμεσο ἢ ἔμμεσο τρόπο στὴ γιόγκα, παρουσιάζοντας ταυτοχρόνως καὶ τὴν ἐκτέλεση κάποιων āsana (σωματικῶν ἀσκήσεων)⁴.

Κατανοοῦμε λοιπὸν ἀπὸ τὰ παραπάνω ὅτι τὴ σημερινὴ ἐποχὴ ἢ γιόγκα, ὡς ἰδέα καὶ πρακτικὴ, πέρα ἀπὸ τοὺς ἐπίσημους ὀργανισμοὺς πού, θεωρητικὰ τοῦλάχιστον, τὴν κατέχουν καὶ τὴ διαθέτουν, δηλαδὴ τὶς ποικίλες Σχολὲς Γιόγκα, κινεῖται ἐλεύθερα καὶ ὄχι ὀργανωμένη σὲ διάφορες ἐφαρμογὲς τοῦ διαδικτύου, ἀπὸ ἐνημερωτικοὺς ἱστοτόπους μέχρι καὶ μέσα κοινωνικῆς δικτύωσης, καὶ ἐκφράζεται σὲ διάφορους χώρους τῆς ζωῆς καὶ τοῦ πολιτισμοῦ, τοὺς ὁποίους καὶ θὰ δοῦμε ἐν συνεχείᾳ.

Ἐπισκόπηση τοῦ φαινομένου τῆς γιόγκα

Τί εἶναι ὥστόσο ἡ γιόγκα γιὰ τὴν ὁποία γίνεται πολὺς λόγος σήμερα καὶ ὡς μία λέξη τῆς μόδας ἔχει εἰσβάλει στὰ ἑλληνικὰ διαδικτυακὰ μέσα μαζικῆς ἐνημέρωσης;

Ὁ ὅρος γιόγκα/yoga εἶναι μία συνηθισμένη λέξη στὴ σανσκριτικὴ γλῶσσα, ἀλλὰ καὶ ἕνας ἀπὸ τοὺς πιὸ εὐέλκτους ὅρους, καθὼς ἔχει

Tibetan Practice of the Mantra Path According to Lce-sgom-pa”, στό: D. G. White, (ἐπιμ.), *Tantra in Practice*, ἐκδ. Princeton University Press, Princeton and Oxford, U.S.A. 2000, σ. 331 καὶ S. Geoffrey, *The Origins of Yoga and Tantra. Indie Religions to the Thirteenth Century*, ἐκδ. Cambridge University Press, United States of America 2008, σ. 137.

3. «NOYNOY Στραγγιστό», <https://www.youtube.com/watch?v=lbgtTBjd-EQ>. «Inventor ἀφυγραντήρες», <https://www.youtube.com/watch?v=W89YM3o-JAg>. “ION Protein (YOGA)”, <https://www.youtube.com/watch?v=Wk6CWyt9PbY>. «NEF-NEF Homeware Spring - Summer 2022 | 61 Χρόνια Λευκά Εἶδη πού σοῦ ἀλλάζουν τὴ διάθεση!”, https://www.youtube.com/watch?v=yy_MTo4nnfM. «Centrum Women γιὰ ἐνίσχυση ἀνοσοποιητικοῦ & ἐνέργεια. Εἰδικὴ σύνθεση γιὰ τὴ γυναῖκα», <https://www.youtube.com/watch?v=31v9H2ljOY0> [προσπελάστηκαν στίς 18/3/2023].

4. Ἡ λέξη āsana, ὅπως ἀναφέρει ἡ Gudrun Bühnemann, μπορεῖ νὰ μεταφραστεῖ ὡς: α) καθισμένος, σταθερός, β) κάθισμα ἢ θρόνος, γ) καθιστὴ θέση ἢ στάση. Ἐν τούτοις, στὴ γιόγκα δηλώνει ἕναν τεχνικὸ ὅρο πού ἀφορᾷ τὴ στάση τοῦ σώματος. Βλ. G. Bühnemann, *Eighty-four Āsanas in Yoga. A Survey of Traditions (with Illustrations)*, ἐκδ. D. K. Printworld (P) Ltd., New Delhi ²2011, σ. 17.

μεγάλη ευρύτητα χρήσεων, όπως: «ένωση», «ομάδα», «ἄθροισμα», «ἐξοπλισμός», «σύνδεσμος», «ἄστερισμός», «σύζευξη», «ἐπάγγελμα», «μαγεία», «γραμματικός κανόνας» κ.τ.λ. Προέρχεται ἀπὸ τὴ ρηματικὴ ρίζα *yu* πὸν σημαίνει «συνδέω», «συσφίγω», «ζεύω», «ὑποτάσσω», «προετοιμάζω», «ἐξοπλίζω»⁵. Ὡστόσο, αὐτοὶ οἱ ὀρισμοὶ εἶναι ἐλάχιστα χρήσιμοι ὅταν ἀναζητοῦμε τὴν ἔννοια τῆς γιόγκα στὸ πλαίσιο τῆς Ἰνδικῆς φιλοσοφικῆς-σωτηριολογικῆς σκέψεως, καθὼς ἀντιπροσωπεύει μίᾳ συγκεκριμένη παράδοση ἐξαιρετικὰ πλούσια σὲ θεωρία καὶ πράξη καὶ σὲ καμία περίπτωση ὁμοιόμορφη.

Ὁ ὅρος «γιόγκα» ἐμφανίζεται στὸ παλαιότερο γνωστὸ κείμενο τῆς λογοτεχνίας τῆς Νοτίου Ἀσίας, τὴ *Rig Veda Samhitā* (γύρω στὸν 15ο αἰῶνα π.Χ.), σημαίνοντας ἀρχικὰ τὸν ζυγὸ πὸν τοποθετοῦσαν σὲ ταῦρο ἢ ἄλογο πολέμου, ὥστε νὰ τὸ ζεύξουν σὲ ἄροτρο ἢ ἄρμα. Στὸ ἴδιο κείμενο ὡστόσο, ἡ ἔννοια τοῦ ὅρου διευρύνεται μέσῳ μετωνυμίας καὶ ἔτσι ἡ λέξη προσδιορίζει ὀλόκληρο τὸ ὄχημα. Στὴν *Taittirīya-Upanishad* (6ος αἰ. π.Χ.) ἡ λέξη γιόγκα χρησιμοποιήθηκε γιὰ νὰ δηλώσει τὸν ἔλεγχο τοῦ νοῦ (*manas*) καὶ τῶν αἰσθήσεων (*indriya*) καὶ ἀργότερα στὴν *Bhagavad-Gītā* (4ος ἢ 3ος αἰ. π.Χ.) ἔλαβε τὴν εὐρέως χρησιμοποιούμενη ἔννοια τῆς πνευματικῆς πειθαρχίας⁶.

Γιόγκα ὅμως μὲ τὴ μορφή ἑνός «φιλοσοφικοῦ συστήματος» κάνει γιὰ πρώτη φορὰ τὴν ἐμφάνισή της στὴν πραγματεία *Yoga-Sūtra* τοῦ Patañjali, ἀνάμεσα στὰ 100 ἕως 300 μ.Χ., ὅπως οἱ περισσότεροι ἐρευνητὲς συμφωνοῦν⁷. Στὸ ἔργο του αὐτὸ ὁ Patañjali ὀρίζει τὴ γιόγκα ὡς «ἀπάλειψη τῶν συνειδησιακῶν καταστάσεων» (“*Yogah citta vrtti nirodhah*”, *Yoga-Sūtra*, I, 2)⁸ «καταστολὴ τῶν τροποποιήσεων τοῦ νοῦ»⁹.

5. G. Feuerstein, *The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice*, ἐκδ. Motilal Banarsidass Publishers, Delhi 2002, σ. 8. Ὁ ἴδιος, *The Path of Yoga. An Essential Guide to Its Principles and Practices*, ἐκδ. Shambhala, Boston & London 2011, σ. 2. Ὁ ἴδιος, *The Encyclopedia of Yoga and Tantra*, ἐκδ. Shambhala, Boston & London 2011, σ. 416.

6. G. Feuerstein, *The Encyclopedia of Yoga and Tantra*, ὁ.π., σσ. 416-417.

7. Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, *Ἀνατολικὲς Θρησκείες*, ἐκδ. Gutenberg, Ἀθήνα 2016, σ. 251.

8. M. Eliade, *Γιόγκα. Ἀθανασία καὶ ἐλευθερία*, ἐκδ. Κατζηνικολῆ, Ἀθήνα 1980, σ. 47.

9. M. Πατάντζαλι, *Ράτζα Γιόγκα. Γιόγκα Σούτρα τοῦ Πατάντζαλι. Ἡ Γιόγκα τοῦ Δημιουργικοῦ Νοῦ μὲ τὰ σχόλια τοῦ σοφοῦ Βιάσα*, μετάφρ. Ἀνδ. Τσάκαλης, ἐκδ. Dharma, Ἀθήνα 2019, σ. 32.

Αυτό δὲ πού συνιστᾶ τὴ γιόγκα εἶναι «τὰ μέσα γιὰ νὰ ἀγγίξουμε τὸ Ὅν, οἱ κατάλληλες μέθοδοι γιὰ νὰ ἀποκτήσουμε τὴ λύτρωση (*moksha, mukti*)», σημειώνει ὁ θρησκευολόγος Mircea Eliade, καὶ ὑποστηρίζει ὅτι «ὑποδηλώνει κάθε ἀσκητικὴ τεχνικὴ καὶ κάθε μέθοδο διαλογισμοῦ»¹⁰.

Στὴν ἱστορικὴ ἐξέλιξη τῆς Γιόγκα, σύμφωνα μὲ τὸν Georg Feuerstein διακρίνονται πέντε φάσεις: 1) ἡ «Ἀρχαϊκὴ» ἢ «Πρωτο-Γιόγκα», ἡ ὁποία χρονολογεῖται ἀπὸ τὶς *Veda* καὶ νωρίτερα, 2) ἡ «Προκλασικὴ», ἀπὸ τὶς *Brāhmana* μέχρι τὴν ἐποχὴ τοῦ Patañjali, 3) ἡ «Κλασικὴ Γιόγκα» ἢ «Yoga-darśana», πού κωδικοποιήθηκε ἀπὸ τὸν Patañjali, 4) ἡ «Μετακλασικὴ», ἡ ὁποία ἀναφέρεται στὶς διδασκαλίες μετὰ ἀπὸ τὸν Patañjali καὶ ἰδιαίτερα στὴ λογοτεχνία τῶν *Purāna*, καὶ τέλος 5) ἡ «Μοντέρνα Γιόγκα», ὅρος πού ἀναφέρεται στὶς γιογκικὲς διδασκαλίες ἀπὸ τὸν 19ο αἰ. καὶ μετέπειτα, ὅταν πολλοὶ Ἴνδοι δάσκαλοι κατέφθασαν στὴ Δύση¹¹. Ἡ διαμόρφωση τῆς «Μοντέρνας Γιόγκα», σύμφωνα μὲ τὴν Elizabeth De Michelis, ὀφείλεται κυρίως στὸν Swami Vivekananda (1863-1902) καὶ τὸ θεμελιῶδες κείμενό του *Raja Yoga*, πού ἐκδόθηκε τὸ 1896. Ὁ Vivekananda στὸ ἔργο του πραγματοποίησε σημαντικὴ ἀναθεώρηση τῆς ἱστορίας, τῶν πεποιθήσεων καὶ τῶν πρακτικῶν τῆς γιόγκα, μὲ ἀποτέλεσμα αὐτὴ ἡ «μεταρρυθμισμένη» γιόγκα νὰ ἀποτελεῖ κάτι πολὺ διαφορετικὸ ἀπὸ τὶς κλασικὲς προσεγγίσεις τῶν Ἰνδουιστῶν¹².

Ὅσον ἀφορᾶ τὴν παρουσία τῆς Μοντέρνας Γιόγκα στὴν Ἑλλάδα, τὸ 1962 –ἓνα χρόνο μετὰ ἀπὸ τὴν ἐπίσκεψη τοῦ Maharishi Mahesh Yogi στὴν Ἀθήνα– ἰδρύεται τὸ Σωματεῖο «Κίνησις Πνευματικῆς Ἀναγεννήσεως», τὸ ὁποῖο διοργάνωνε ἐβδομαδιαῖα μαθήματα-ὀμιλίες Βαθέος Διαλογισμοῦ¹³. Στὴ συνέχεια, κατὰ τὴ δεκαετία τοῦ 1970

10. M. Eliade, *Γιόγκα...*, ὁ.π., σσ. 21-22.

11. G. Feuerstein, *The Encyclopedia of Yoga...*, ὁ.π., σσ. 415-420.

12. Eliz. De Michelis, *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*, ἐκδ. Continuum, London ³2008, σ. 3.

13. Ὁ Maharishi Mahesh Yogi εἶναι ἰδρυτὴς τοῦ «Ὑπερβατικῶ Διαλογισμοῦ». Τὸ 1957, ξεκινώντας τὴν παγκόσμια διδασκαλία του, ὀνόμασε τὸ κίνημά του ὡς «Κίνημα Πνευματικῆς Ἀναγέννησης», ἐνῶ τὸ 1959, ὅταν μετέβη στὶς Η.Π.Α., τὸ κίνημα μετονομάστηκε σέ: «Ὑπερβατικὸς Διαλογισμός». Σχετικὰ μὲ τὸν Maharishi Mahesh Yogi βλ. G. Chrystides, "Maharishi Mahesh Yogi", στό: D. Cush, Cath. Robinson & M. York, (ἐπιμ.), *Encyclopedia of Hinduism*, ἐκδ. Routledge, U.S.A. and Canada 2008,

ξεκίνησε μελέτη των διδασκαλιών του Shri Ramakrishna και του Swami Vivekananda υπό τον τίτλο: «Κύκλος Μελέτης της Βεδάντα», ενώ παράλληλα εμφανίζεται το πρώτο Κέντρο Γιόγκα στη Θεσσαλονίκη και ιδρύονται ο «Έλληνικός Σύλλογος Yoga» (νύν «Έλληνικός Σύλλογος Χάθα Γιόγκα Τούλα Μαυρίδου»), τό «Satyanandashram Έλλάδος» και η Άστική μη Κερδοσκοπική εταιρεία «Himalayan Yoga Meditation of Hellas». Από το 2000 όμως και ένθεϋθεν, παρατηρείται μία έκρηξη του φαινομένου της γιόγκα στη χώρα, καθώς ξεκίνησαν να λειτουργούν πλήθος Σχολές, Κέντρα, Yoga Houses, Στούντιο και Ίνστιτούτα Γιόγκα, ταυτοχρόνως δέ πολλά γυμναστήρια ένέταξαν τή γιόγκα στα προγράμματά τους¹⁴.

Ίδιές σχετικά με τή γιόγκα διάσπαρτες στο έλληνικό διαδίκτυο

Οί Σύλλογοι και οί Σχολές Γιόγκα στην Έλλάδα άποτελούν τους επίσημους φορείς έκπροσώπησης της γιόγκα στη χώρα, όποτε εΐναι άναμενόμενο να συναντήσουμε στις ιστοσελίδες τους πεποιθήσεις σχετικά με τό τί εΐναι γιόγκα και ποιά τά όφέλη της, πεποιθήσεις οί όποιες και δέν άποτελούν τό θέμα της παρούσης πραγμάτευσης. Παρά ταύτα, όπως άρχικά άναφέρθηκε, ό όρος «γιόγκα» ως μια λέξη εύρειάς κατανάλωσης έχει κατακλύσει τά έλληνικά διαδικτυακά μέσα μαζικής ένημέρωσης. Εΐδησεογραφικές-ένημερωτικές πύλες, διαδικτυακές έφημερίδες και περιοδικά ποικίλης ύλης ή έξειδικευμένα, κατά καιρούς δημοσιεύουν άρθρα πού άφορούν ιδέες περι γιόγκα ή και πρακτικές πού σχετίζονται με αύτήν. Ωστόσο, πώς παρουσιάζουν τή γιόγκα τά άρθρα αύτά;

Διαβάζοντας προσεκτικά άναρτήσεις πού άφορούν τή γιόγκα, παρατηρήσαμε ότι εΐναι δυνατόν να τις ταξινομήσουμε στις έξης κατηγορίες άρθρων, πού τή συνδυάζουν: α) με τόν άθλητισμό, β) με τή διατροφή, γ) με τή θεραπεία και τήν ψυχική υγεία, δ) με θέματα αύτογνωσίας

σσ. 481-482 και “Mahesh Yogi, Maharishi”, στό: C. A. Jones, Constance & J. D. Ryan, *Encyclopedia of Hinduism*, έκδ. Facts On File, New York 2007, σσ. 273-274.

14. Για περισσότερα σχετικά με τή Μοντέρνα Γιόγκα στην Έλλάδα βλ. Α. Ροδίτου, *Η προβολή της Γιόγκα στον έλληνικό διαδικτυακό χώρο*, Μεταπτυχιακή Έργασία, Ε.Κ.Π.Α., Αθήνα 2023.

και προσωπικής ανάπτυξης, ε) με τις Τέχνες και τέλος στ) με ποικίλες έμπορικες δραστηριότητες.

α) Γιόγκα και Άθλητισμός/fitness

Όσον αφορά τον άθλητισμό, διαδικτυακά περιοδικά έστιασμένα στη δρομική προπόνηση υποστηρίζουν ότι, για όσους εντάξουν την πρακτική της γιόγκα στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά τους, τα όφελή της είναι πολλά, καθώς ή εξέασκησή της: 1ον) ενισχύει τὸ σῶμα και βελτιώνει τὴν εὐελιξία, 2ον) βοηθά στὸν συντονισμό με τὸ σῶμα, 3ον) ἀποτελεῖ μιὰ ἐξαιρετικὴ μορφὴ ἀνάρρωσης, 4ον) ἐκπαιδεύει τὸν νοῦ και μειώνει τὸ ἀγχος και 5ον) διδάσκει τὸν τρόπο ἀναπνοῆς¹⁵. Μάλιστα, σχετικὰ με τὴ συμβολὴ τῆς γιόγκα στὴ βελτίωση τῶν ἀθλητικῶν ἐπιδόσεων ἐν γένει, τὸ διαδικτυακὸ περιοδικὸ *SiderAl Sport* συμπληρώνει ὅτι τὰ τελευταῖα χρόνια ὄλο και περισσότεροι ἀθλητὲς πραγματοποιοῦν συνεδρίες γιόγκα ὡς συμπλήρωμα στὴν προπόνησή τους και παραθέτει ὡς χαρακτηριστικὸ παράδειγμα τὴν περίπτωση ἀθλητῶν, οἱ ὁποῖοι, κατὰ τὴν προετοιμασία για τοὺς Χειμερινοὺς Ὀλυμπιακοὺς Ἀγῶνες τὸ 2010, συμπεριέλαβαν πρακτικὲς āsana (σωματικὲς ασκήσεις), prāṇāyāma (τεχνικὲς ἀναπνοῆς) και διαλογισμοῦ ὡς μεθόδους για ἀποδόσεις ποῦ στόχευαν σὲ μετὰλλια¹⁶.

Ἐν τούτοις, ἐκτὸς ἀπὸ τὰ ἐξειδικευμένα ἠλεκτρονικὰ περιοδικὰ σὲ θέματα ἀθλητισμοῦ, συναντοῦμε και πολλὰ ἄρθρα σὲ ἱστοτόπους με

15. «Yoga για δρομεῖς-Ἀσκήσεις ἀποκατάστασης με τὴ βοήθεια τῆς γιόγκα», 31/5/2016, <https://runnermagazine.gr/proponisi/endynamosi-evlygisia/19518/yoga-gia-dromis/>. «Γιατί ὄλο οἱ δρομεῖς πρέπει νὰ κάνουν yoga;», *Runster* online θύρα για τὸ τρέξιμο, 6/5/2019, <https://www.runster.gr/stoires-yoga-giati-oloi-oi-dromeis-prepei-na-kanoun-yoga/>. «Πῶς μπορεῖ τὸ γιόγκα νὰ βοηθήσει τοὺς δρομεῖς;», 8/3/2021, <https://www.runningincyprus.com/runners-yoga/> [προσπελάστηκαν στίς 11/3/2023].

16. Μ. Λυσάνδρου, «Γιόγκα: Ἐνα “ἐργαλεῖο” για βελτίωση τῆς ἀθλητικῆς ἀπόδοσης», <https://www.sideralsport.gr/train-better/%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1-%CE%AD%CE%BD%CE%B1-%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%BF-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B2%CE%B5%CE%BB%CF%84%CE%AF%CF%89%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%B7/> [προσπελάστηκε στίς 11/3/2023].

πολιτικές ειδήσεις ή και σε περιοδικά μόδας και τρόπου ζωής, τα οποία προτείνουν τη γιόγκκα ως ένα είδος γυμναστικής. Έτσι, ο ιστότοπος Capital.gr, αναφέρει ότι η γιόγκκα προσδίδει έλεγχο στο σώμα για την επίτευξη μεγαλύτερης απόδοτικότητας. Επιπλέον, η βελτιωμένη κυκλοφορία του αίματος αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή¹⁷. Στην ελληνική *Vogue*, στη *Madame Figaro*, στα περιοδικά *Shape Magazine*, *Ow on wellness (Now. Slow. Flow)* και *Natura NRG Green & Healthy Life*, συναντήσαμε διάφορες επικεφαλίδες, εκ των οποίων ένδεικτικά αναφέρουμε: «5 άπλες ασκήσεις yoga για γραμμωμένους κοιλιακούς», «Yoga+Τρέξιμο: Ό συνδυασμός τους κάνει τη διαφορά»¹⁸, «Aerial Yoga: Μάθε για την τόσο διασκεδαστική μέθοδο γυμναστικής»¹⁹, «Το 30λεπτο πρόγραμμα Power Yoga που θα αλλάξει το σώμα σου», «4 ασκήσεις Face Yoga για αντιγήρανση»²⁰, «Γιόγκκα και χειμερινά σπόρ»²¹, «Έξι ασκήσεις γιόγκκα για την παραλία»²². Κοινό χαρακτηριστικό όλων των παραπάνω δημοσιευμάτων αποτελεί το γεγονός ότι εστιάζουν στη σχέση της γιόγκκα με τη γυμναστική, το fitness και well-being.

17. Μ. Doubakis, «4 λόγοι που η yoga θα σάς κάνει καλύτερο αθλητή – ακόμη κι αν απλά πηγαίνετε στο γυμναστήριο!», 14/12/2018, <https://www.capital.gr/health/3332386/4-logoi-pou-i-yoga-tha-sas-kanei-kalutero-athliti-akomi-ki-an-apla-pigainete-sto-gymnastirio> [προσπελάστηκε στις 11/3/2023].

18. Γ. Μαστρογιαννοπούλου, «Yoga+Τρέξιμο: Ό συνδυασμός τους κάνει τη διαφορά», 6/3/2021, <https://vogue.gr/beauty/yoga-treximo-o-syndyasmos-toys-kanei-ti-diafora/>. Η ίδια, «5 άπλες ασκήσεις yoga για γραμμωμένους κοιλιακούς», 17/8/2021, <https://vogue.gr/beauty/5-aples-askiseis-yoga-gia-grammomenoys-koiliakoys/> [προσπελάστηκε στις 11/3/2023].

19. Έλ. Κόκκινου, «Aerial Yoga: Μάθε για την τόσο διασκεδαστική μέθοδο γυμναστικής», 5/8/2021, <https://madamefigaro.cy/aerial-yoga-mathe-gia-tin-toso-diaskedastiki-methodo-gymnastikis/> [προσπελάστηκε στις 11/3/2023].

20. Μ. Αντωνοπούλου, «Το 30λεπτο πρόγραμμα Power Yoga που θα αλλάξει το σώμα σου», <https://www.ow.gr/video/to-30lepto-programma-power-yoga-pou-tha-allaxei-to-soma-sou/>. Π. Ίορδανίδου, «4 ασκήσεις Face Yoga για αντιγήρανση», <https://www.ow.gr/omorfia/4-askiseis-face-yoga-gia-antigiransi/> [προσπελάστηκε στις 11/3/2023]

21. «Γιόγκκα και χειμερινά σπόρ», <https://www.naturanrg.gr/yoga-xeimeirina-sport-ski-zestama-asanas-askiseis/> [προσπελάστηκε στις 11/3/2023].

22. «Έξι ασκήσεις γιόγκκα για την παραλία», 22/5/2022, <https://www.shape.gr/fitness/programmata-askiseon/askiseis-yoga-paralia/> [προσπελάστηκε στις 11/3/2023].

και άρθρο του περιοδικού *VeganWorld.gr*, υποστηρίζοντας ότι αυτός είναι ο συνεκτικός κρίκος μεταξύ γιόγκα και βιγκανισμού, τὸ γεγονός δηλαδή ὅτι μία διατροφή βασισμένη σὲ φυτικής προέλευσης τροφές αποτελεί πράξη μὴ βίας πρὸς τὴ γῆ ἀλλὰ καὶ πρὸς τὸν ἑαυτό μας, καθὼς καταναλώνουμε τροφές μὲ τὶς ὁποῖες εὐημεροῦμε καὶ εἴμαστε γεμάτοι ζωτικὴ ἐνέργεια²⁶.

γ) Γιόγκα καὶ Θεραπεία – Ψυχικὴ Ὑγεία

Ὅσον ἀφορᾷ τὴ θεραπεία, πολλὰ Κέντρα Γιόγκα εἶναι ἐξειδικευμένα στὴ Yoga Therapy (Θεραπευτικὴ Γιόγκα), ἢ ὁποῖα, ὅπως υποστηρίζουν σὲς ἐπίσημες ἰστοσελίδες τους, ἀποτελεῖ μία ὀλιστικὴ θεραπευτικὴ προσέγγιση μέσω τῆς κλινικῆς ἐφαρμογῆς τῆς γιόγκα. Προγράμματα Θεραπευτικῆς Γιόγκα παρέχουν ἐπίσης καὶ διάφορα Στούντιο Γιόγκα, παρ' ὅλο πὸν δὲν εἶναι χῶροι ἐξειδικευμένοι στὴ Yoga Therapy. Κοινὸ χαρακτηριστικὸ ὅλων ἀποτελεῖ τὸ γεγονός ὅτι παρουσιάζουν τὴ γιόγκα ὡς ἀγωγή ὑγείας²⁷.

Πέραν ὠστόσο τῶν Κέντρων καὶ Στούντιο Γιόγκα, ἀξίζει νὰ σημειωθεῖ ὅτι, σύμφωνα μὲ ἀναρτήσεις στὸ διαδίκτυο, ἡ γιόγκα χρησιμοποιεῖται στὸ πλαίσιο θεραπείας ἐξαρτημένων ἀτόμων. Τὸ Ψυχιατρικὸ Νοσο-κομεῖο Ἄττικῆς, ὁ ΚΕΘΕΑ ΣΤΡΟΦΗ, ἀλλὰ καὶ ὁ ΟΚΑΝΑ, μεταξὺ τῶν ἀθλητικῶν δραστηριοτήτων γιὰ τοὺς θεραπευομένους τους, συμ-περιλαμβάνουν καὶ

E%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7/ [προσπελάστηκε σὲς 11/3/2023].

26. «Γιόγκα καὶ Βιγκανισμὸς – Πῶς συνδέονται;», <https://veganworld.gr/yoga-kai-veganismos-pos-syndeontai/> [προσπελάστηκε σὲς 11/3/2023].

27. «Τί εἶναι ἡ Yoga Therapy», <https://yogatherapygreece.com/el/%cf%84%ce%b9-%ce%b5%ce%af%ce%bd%ce%b1%ce%b9-%ce%b7-yoga-therapy/>. «Ἀρχικὴ», <https://beyonddhome.gr/>. «Ἦπια Θεραπευτικὴ Γιόγκα», <https://beyonddhome.gr/gentle-therapeutic-yoga-el>. «Θεραπευτικὴ Bahiranga Yoga®», <https://www.nadayoga.gr/sessions/yoga-therapy/>. «About», <https://www.mandalastudio.gr/about/>. «Θεραπευτικὴ Yoga», <https://aenaonyoga.gr/therapeutiki-yoga/>. Λ. Καπετάνιου, «Ἡ Γιόγκα σὰν ἐναλλακτικὴ θεραπεία», <https://www.lotusyoga.gr/yoga-san-enallaktiki-therapeia.html>. «Θεραπευτικὴ Γιόγκα», <https://www.lotusyoga.gr/therapeftiki-yoga.html>. «Yoga Therapy», <https://www.gingeryoga.gr/yogatherapy.html>. «Θεραπευτικὴ Βινιάσα Γιόγκα», <https://polichoros-syros.com/therapeftiki-viniasa-giogka/> [προσπελάστηκε σὲς 11/3/2023].

προγράμματα γιόγκα. Μάλιστα, όπως αναφέρει η επίσημη ιστοσελίδα του Όργανισμού OKANA, «στόχος του προ-γράμματος είναι η βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας των μελών των θεραπευτικών προγραμμάτων μέσα από τις τεχνικές της yoga και του διαλογισμού και συγκεκριμένα μέσα από ασκήσεις σε τεχνικές χαλάρωσης, την επαφή με έναν υγιή τρόπο ζωής και την καλύτερη γνωριμία του έαυτού»²⁸.

Όστόσο στη σχέση της γιόγκα με τη θεραπεία και την ψυχική υγεία αναφέρονται και διάφορα άρθρα διαδικτυακών περιοδικών και ενημερωτικών ιστοσελίδων. Το *Shape Magazine Greece* ενημερώνει τον αναγνώστη του ότι η Θεραπευτική Γιόγκα αποτελεί μία εναλλακτική προσέγγιση στην ασθένεια, η οποία δρα συμπληρωματικά στη συμβατική θεραπεία. Παρόμοιες απόψεις αναφέρονται και σε άρθρα των *Madame Figaro* και *PositiveLife.gr by Christina Tzeleporiou*²⁹. Το περιοδικό *Health Web* ισχυρίζεται ότι κλινικές δοκιμές έχουν δείξει πως με την πρακτική στη γιόγκα μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά ο πόνος σε περιπτώσεις όσφυαλγίας και ίνομυαλγίας. Επιπλέον αναφέρει ότι η γιόγκα θα μπορούσε να ενσωματωθεί αποτελεσματικά ως επικουρική θεραπεία σε ασθενείς με ήμικρανία, καθώς έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επεισόδια κεφαλαλγίας.³⁰

28. «Γυμναστική και εξαρτημένη μητέρα», <https://www.18ano.gov.gr/%ce%b3%cf%85%ce%bc%ce%bd%ce%b1%cf%83%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ae-%ce%ba%ce%b1%ce%b9-%ce%b5%ce%be%ce%b1%cf%81%cf%84%ce%b7%ce%bc%ce%ad%ce%bd%ce%b7-%ce%bc%ce%b7%cf%84%ce%ad%cf%81%ce%b1/>. «Έλ. Ήλιοπούλου - Δασκάλα yoga, έθελόντρια στό: ΚΕΘΕΑ ΣΤΡΟΦΗ, μιλά για την εμπειρία της», <http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=1444>. «“Άσκηση για την ψυχή και το σώμα” το νέο άθλητικό πρόγραμμα για τους θεραπευόμενους του OKANA», 26/9/2018, <https://www.okana.gr/el/news/askisi-gia-tin-psyhi-kai-soma-neo-athlitiko-programma-gia-toys-therapeyomenoys-toy-okana> [προσπελάστηκαν στις 11/3/2023].

29. Σ. Κωστάρα, «Θεραπευτική γιόγκα: Γιατί να την επιλέξεις και πώς γίνεται;», 16/3/2021, <https://www.shape.gr/fitness/programmata-askiseon/therapeftiki-giogka-giatina-tin-epilekseis-kai-pos-ginetai/>. Ν. Ζένιου, «Ή yoga therapist Νίνα Χατζηδημητρίου εξηγεί τα όφελιά της θεραπευτικής yoga», 16/3/2021, <https://madamefigaro.cy/ti-einaito-yoga-therapy-kai-pos-mporei-na-soy-allaxei-ti-zoi-synteyxi/>. Μ. Δερματά, «Ή Yoga ως Θεραπευτική Προσέγγιση», <https://positivelife.gr/evexia/fitness/i-yoga-ws-therapeutiki-prosegkisi/> [προσπελάστηκαν στις 11/3/2023].

30. Αφρ. Νικολάου, «Άθλητισμός: Ή γιόγκα μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του μυοσκελετικού πόνου», 29/11/2021, <https://www.healthweb.gr/perissotera/aytofrontida/athlitis-i-giogka-mporei-na-voithisei-sti-diaxeirisi-tou-myoskeltikou-ponou>.

Σταχυολογώντας τίτλους άρθρων από τα περιοδικά *Onmed*, *VITA*, *Holistic Life*, *NaturalSoul.gr*, *Έναλλακτική Δράση*, *Awakengr* και *Propaganda*, τα οποία συνδέουν τη γιόγκα με τη θεραπευτική διαδικασία, ένδεικτικά αναφέρουμε τους ακόλουθους: «Γιόγκα ή ψυχοθεραπεία; Τί να επιλέξετε για την αντιμετώπιση της άγχώδους διαταραχής», «Τὰ όφέλη τῆς yoga για όσους πάσχουν από έλκώδη κολίτιδα»³¹, «Η παιδαγωγική τῆς γιόγκα και ό ρόλος τῆς στήν έμψύχωση τών φυλακισμένων», «Γιόγκα και διαλογισμός σέ άτομα με μετατραυματική διαταραχή, και ιδιαίτερα στήν έποχή τῆς Covid πανδημίας»³², «Αυτὲς οί 2 Άσκήσεις Γιόγκα Βοηθοῦν νά Έπαναφέρετε και νά Διατηρήσετε τὴν Έγεία τοῦ Θυρεοειδῆ»³³, «Γιόγκα και ρευματοειδῆς άρθριτιδα: Ποιὲς εἶναι οί στάσεις ποῦ βοηθοῦν και δὲν πιέζουν τίς άρθρώσεις»³⁴, «Πῶς ἡ Γιόγκα και ό Διαλογισμός αντιστρέφουν τὴ βλάβη τοῦ DNA ποῦ προκαλεῖ αρρώστιες και κατάθλιψη»³⁵ και τέλος «Έπάρχει μιὰ όργάνωση ποῦ

Ἡ ἴδια, «Άθλητισμός όφέλη υγεία: Ἡ γιόγκα ὡς έπικουρική θεραπεία σέ ασθενεῖς με ἡμικρανία», 2/12/2021, <https://www.healthweb.gr/nea-ygeias/athlitisimos-ofeli-ygeia-i-giogka-os-epikouriki-therapeia-se-astheneis-me-imikrania>. Ἡ ἴδια, «Άθλητισμός: Ἡ γιόγκα ὡς διέξοδος από τὸ στρὲς και ένισχυτικὸ τῆς καρδιαγγειακῆς υγείας», 7/12/2021, <https://www.healthweb.gr/nea-ygeias/athlitisimos-i-giogka-os-dieksodos-apo-to-stres-kai-enisxytiko-tis-kardiaggeiakis-ygeias> [προσπελάστηκαν στίς 12/3/2023].

31. Στὸ *Onmed* –περιοδικὸ σχετικὰ με τὴν υγεία, τὴν ψυχολογία και τὴ διατροφή– οί τίτλοι τών άρθρων με θέμα «Γιόγκα» ανέρχονται γύρω στοὺς 70. «Άπο τελέσματα αναζήτησης για: Γιόγκα», <https://www.onmed.gr/search?q=%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1> [προσπελάστηκε στίς 12/3/2023].

32. «Άναζήτηση: γιόγκα»[search/?searchword=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1&start=40](https://www.holisticlife.gr/component/search/?searchword=yoga&start=40). «Άναζήτηση: yoga», <https://www.holisticlife.gr/component/search/?searchword=yoga&start=40> [προσπελάστηκαν στίς 12/3/2023].

33. Τὸ *NaturalSoul.gr* εἶναι μιὰ ένημερωτικὴ ιστοσελίδα για φυσικὲς και έναλλακτικὲς θεραπείες. «Άναζήτηση: γιόγκα», <https://naturalsoul.gr/?s=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1>. «Άναζήτηση: yoga», <https://naturalsoul.gr/?s=yoga> [προσπελάστηκαν στίς 12/3/2023].

34. Ἡ *Έναλλακτικὴ Δράση* εἶναι ἓνα διαδικτυακὸ περιοδικὸ ποῦ αναρτᾶ θέματα αὐτοβελτίωσης, διατροφῆς και υγείας. «Άναζήτηση: γιόγκα», <https://enallaktikidrasi.com/?s=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1>. «Άναζήτηση: yoga», <https://enallaktikidrasi.com/?s=yoga> [προσπελάστηκαν στίς 12/3/2023].

35. Τὸ *Awakengr*, ὅπως αναφέρει ἡ ιστοσελίδα του, εἶναι ἓνα περιοδικὸ με θέματα ψυχολογίας, αὐτογνωσίας, υγείας, πνευματικότητας και έναλλακτικῆς γνώσης. «SEARCH RESULTS FOR “ΓΙΟΓΚΑ”», <https://www.awakengr.com/?s=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1>. «SEARCH RESULTS FOR “YOGA”», <https://www.awakengr.com/?s=yoga> [προσπελάστηκαν στίς 12/3/2023].

ζωγραφίζει, κάνει γιόγκα και διαβάζει βιβλία έντος ενός νοσοκομείου, ενάντια στον καρκίνο»³⁶.

Όμοίως και άρθρα των διαδικτυακών εφημερίδων *Έθνος*, *Τὰ Νέα*, *Lifo*, *Athens Voice*, αναφέρονται στη σχέση της γιόγκα με τη θεραπεία, όπως: «Ίσχυαλγία: 5 στάσεις της γιόγκα που ανακουφίζουν από τον πόνο», «Ήρωίδα της ζωής: Πάσχει από Σκλήρυνση Κατὰ Πλάκας και διδάσκει γιόγκα (vid)»³⁷, «Τὸ τσιγάρο και ἡ γιόγκα»³⁸, «Γιόγκα και διαχείριση τοῦ καρκίνου: Ἐνα Πανελλήνιο Διαδικτυακὸ Συμπόσιο ἀπὸ τὸ “SATYANANDA MATH-Amba”³⁹ και τέλος «Ψυχραιμία και Γιόγκα», «Ἡ Γιόγκα της Ἀφοβίας»⁴⁰.

δ) Γιόγκα και αὐτογνωσία – προσωπική ἀνάπτυξη

Στὸν διαδικτυακὸ χῶρο ὥστόσο ἡ γιόγκα, πέρα ἀπὸ τὴ θεωρούμενη συνάφειά της με τὸν ἀθλητισμὸ, τὴ διατροφή και τὴ θεραπεία, γίνεται ἀντιληπτὴ και ὡς μέσον αὐτογνωσίας και προσωπικῆς ἀνάπτυξης, ὅπως ὑποστηρίζεται.

Στὴν ἑλληνικὴ *Vogue* –ἓνα ἀπὸ τὰ πιὸ γνωστὰ ἀμερικανικὰ περιοδικὰ μόδας και τρόπου ζωῆς– συναντήσαμε τὸ ἄρθρο «#stayhome: Ἦρθε ἡ ὥρα νὰ κοιτάξουμε μέσα και νὰ φτιάξουμε τὸ ἔξω», ὅπου ἡ γιόγκα, πέρα ἀπὸ γυμναστική, ἀποτελεῖ ἄσκηση στὴν ἐνσυνειδητότητα, εἰδικὰ κατὰ τὴν περίοδο τῆς καραντίνας λόγω τῆς πανδημίας τοῦ Covid-19⁴¹.

36. «Ἀποτελέσματα ἀναζήτησης γιὰ “γιόγκα”», <https://popaganda.gr/?s=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1>. «Ἀποτελέσματα ἀναζήτησης γιὰ “yoga”», <https://popaganda.gr/?s=yoga> [προσπελάστηκαν στίς 12/3/2023].

37. «Τελευταία νέα και εἰδήσεις σχετικὰ με: ΓΙΟΓΚΑ», <https://www.ethnos.gr/tag/15476/giogka> [προσπελάστηκε τὴν 12/3/2023].

38. «Ἀποτελέσματα ἀναζήτησης», <https://www.tanea.gr/search/?q=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1> [προσπελάστηκε τὴν 12/3/2023].

39. «Ἀναζήτηση: γιόγκα», <https://www.lifo.gr/search?keyword=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1> [προσπελάστηκε τὴν 12/3/2023].

40. «Ἀναζήτηση: γιόγκα», <https://www.athensvoice.gr/search/?q=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1>. «Ἀναζήτηση: yoga», <https://www.athensvoice.gr/search/?q=yoga> [προσπελάστηκαν στίς 12/3/2023].

41. Χρ. Πολίτη, «#StayHome: Ἦρθε ἡ ὥρα νὰ κοιτάξουμε μέσα και νὰ φτιάξουμε τὸ ἔξω», 29/3/2020, <https://vogue.gr/living/opinion/stayhome-irthe-i-ora-na-koitaxoyme>

Πολλά άρθρα εν τούτοις συμπλέουν με τη θεώρηση αυτή της γιόγκα, ως μεθόδου δηλαδή προσωπικής ανάπτυξης, όπως τη χαρακτηρίζουν. Από τα άρθρα αυτά ένδεικτικά αναφέρουμε τα ακόλουθα: «Yoga Nidra, ή αλλιώς Yoga της επίγνωσης: Ένισχύστε τον Έγκεφαλό σας με αυτή την Αρχαία Πρακτική!», στην ενημερωτική ιστοσελίδα NaturalSoul.gr⁴², «4 Βήματα για μία Mindful Ήμέρα», «Η Σχέση της Yoga με την Ψυχική μας Υγεία & Εύημερία», «Πώς Να Αποκτήσεις Νοοτροπία Άφθονίας Στη Ζωή Σου», «Επιλέγω τη YOGA Γιατί μου Άρέσει να Νιώθω και να Είμαι Καλά», «Έσὸ Εἶσαι τὸ Ἀφεντικὸ τῆς Ζωῆς Σου» και «Πώς να Ἀπελευθερωθεῖς ἀπὸ τὶς Περιοριστικὲς σου Ἀντιλήψεις» στὸ διαδικτυακὸ περιοδικὸ *PositiveLife*⁴³.

ε) Γιόγκα και Τέχνες

Ὡστόσο, ἐκτὸς ἀπὸ τὰ ὅσα ἀναφέρθηκαν ἀνωτέρω, ἓνα πεδίο μὴ ἀναμενόμενο εἶναι καὶ ἡ συσχέτιση τῆς γιόγκα με τὶς τέχνες καὶ πιὸ συγκεκριμένα με τὸ Θέατρο, τὸν Χορό, τὴ Μουσικὴ καὶ τὶς Εἰκαστικὲς Τέχνες, ὅπως παρουσιάζεται σὲ ἀναρτήσεις στὸ διαδικτυο.

1. Γιόγκα και Θέατρο

Ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους τῆς τέχνης τῆς ὑποκριτικῆς ἡ γιόγκα ἔχει χρησιμοποιηθεῖ ὄχι ὡς αὐτούσιο σύστημα ἢ δρόμος μαθητείας, ἀλλὰ ὡς ἀναζήτηση νέων ἐπιλογῶν στὴν ἐκπαίδευση τοῦ ἡθοποιοῦ, με τὴν εἰσαγωγὴ πρακτικῶν γιὰ τὸ σῶμα, τὴν ἀναπνοὴ καὶ τὴ συγκέντρωση⁴⁴.

mesa-kai-na-ftiaxoyme-to-exo/ [προσπελάστηκε στὶς 12/3/2023].

42. «Yoga Nidra, ἢ αλλιὼς Yoga τῆς ἐπίγνωσης: Ἐνισχύστε τὸν Ἐγκεφαλό σας με αὐτὴ τὴν Αρχαία Πρακτική!», 16/5/2018, <https://naturalsoul.gr/yoga-nidra-yoga-tis-epignosis/> [προσπελάστηκε στὶς 12/3/2023].

43. «Ἀναζήτηση: γιόγκα», <https://positivelife.gr/?s=%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1>. «Ἀναζήτηση: yoga», <https://positivelife.gr/?s=yoga> [προσπελάστηκε στὶς 3/9/2022].

44. Σχετικὰ με τὴ χρῆση τῆς γιόγκα στὴν ὑποκριτικὴ βλ. Ἐλ. Ντάγκα, *Ἡ χρῆση τῆς γιόγκα στὴν ὑποκριτικὴ. Τρία παραδείγματα: Στανισλάβσκι, Γκροτόφσκι, Μ. Τσέχοφ*, Διπλωματικὴ-διάλεξη, Ἀριστοτελεῖο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολὴ Καλῶν Τεχνῶν, Τμῆμα Θεάτρου, 2020 (χ.τ.).

Άρθρα τῶν online ἡμερησίων *Lifo*, *Τὰ Νέα*, *Iefimerida*, *Athens Voice* καὶ τοῦ ἱστοτόπου ἐνημέρωσης *in.gr* πληροφοροῦν τοὺς ἀναγνώστες τοὺς σχετικὰ μὲ τὴν ἔμπρακτη σχέση τῆς γιόγκα μὲ τὸ θέατρο. Τὰ δημοσιεύματα αὐτὰ παρουσιάζουν τὸν κύκλο σεμιναρίων μὲ τίτλο “Acting Yoga” τῆς Ἰόλης Ἀνδρεάδη, ποὺ πραγματοποιήθηκε στὸ θέατρο Ὀδοῦ Κυκλάδων – Λευτέρης Βογιατζῆς. Καθὼς ἀναφέρει ἡ διοργανώτρια τοῦ σεμιναρίου, σκηνοθέτις καὶ δασκάλα γιόγκα ἢ ἴδια, τὰ μαθήματα εἶναι βασισμένα στὴ *Bhagavad Gītā*, στὴ *Haṭha* καὶ τὴ *Vinyāsa Yoga*, τὴν Ἰνδικὴ πολεμικὴ τέχνη *kalari*, ἀλλὰ καὶ σὲ κείμενα τοῦ Γάλλου θεωρητικοῦ τοῦ θεάτρου Antonin Artaud καὶ στὶς μεθόδους ὑποκριτικῆς τῶν Rudolf Laban καὶ Konstantin Stanislavski. Ἡ σκηνοθέτις μάλιστα ὑπογραμμίζει ὅτι: «Ἡ γιόγκα ἐξισορροπεῖ, θεραπεύει καὶ [...] τὸ θέατρο ἐπίσης μπορεῖ νὰ φέρει ἰσορροπία καὶ νὰ θεραπεύσει αὐτὸν ποὺ τὸ ἀσκεῖ»⁴⁵.

Ἐπίσης, ὁ εἰδησεογραφικὸς φορέας *EPT Open* ἀνήρτησε στὴν ἱστοσελίδα του πληροφορίες σχετικὰ μὲ τὸ σεμινάριο “Yoga Your Voice & Your Inner Self”, τὸ ὁποῖο φιλοξένησε τὸ θέατρο Χῶρος. Ὅπως ὑποστηρίζουν οἱ συντονίστριες τοῦ σεμιναρίου Τζίνα Πούλου καὶ Ράια Τσακηρίδη, ἡ μέθοδος “Yoga Your Voice & Your Inner Self” ἀποτελεῖ μία σύγχρονη πρακτικὴ, ἡ ὁποία ἐνεργοποιώντας τὰ ἐνεργειακὰ κέντρα τοῦ σώματος ἐπιδιώκει τὴν αὐτογνωσία. Συνδυάζει τεχνικὲς τῆς γιόγκα καὶ τῆς φωνητικῆς καὶ μὲ τὸν τρόπο αὐτὸν ὁ ἀσκούμενος ἐπιτυγχάνει ψυχικὴ καὶ φωνητικὴ ἰσορροπία, καθὼς ἀνακαλύπτει τὴν αὐθεντικὴ φωνή του, ἀφυπνίζει τὴν αὐτο-συνειδητοποίησή του καὶ

45. LIFOTEAM, «Acting Yoga: Ἐξερευνώντας τὴ σχέση τοῦ θεάτρου καὶ τῆς yoga», 21/4/2017, <https://www.lifo.gr/guide/theater/news/acting-yoga-exereynontas-ti-shesi-toy-theatroy-kai-tis-yoga>. Μ. Θεοδωράκου, «“Acting Yoga” μὲ τὴν Ἰόλη Ἀνδρεάδη», 11/5/2017, <https://www.tanea.gr/2017/05/11/lifearts/acting-yoga-me-tin-ioli-andreadi/>. «Ἐργαστήριο Acting Yoga ἀπὸ τὴν Ἰόλη Ἀνδρεάδη, βασισμένο στὸν Ἄρτῶ καὶ τὴ Νευροεπιστήμη», 26/10/2020, <https://www.in.gr/2020/10/26/life/culture-live/theater/ergastirio-acting-yoga-apo-tin-ioli-andreadi-vasismeno-ston-arto-kai-ti-neyroepistimi/>. «Acting Yoga στὸ διαδίκτυο: Ἐξάσκηση τοῦ σώματος σὲ συνδυασμὸ μὲ θέατρο», 4/11/2020, <https://www.iefimerida.gr/polit/acting-yoga-sto-diadiktyo-me-theatro>. Ἄλ. Σκαράκη, «Ἰόλη Ἀνδρεάδη, τί εἶναι ἡ Acting Yoga;», 4/11/2020, <https://www.athensvoice.gr/politismos/theatro-opera/689110/i-ioli-andreadi-paroysiazei-diadiktyako-seminario-acting-yoga/> [προσπελάστηκαν στὶς 13/3/2023].

ένεργοποιείται ό δημιουργικός έαυτός του, ένώ παράλληλα έξελίσσεται σέ ολοκληρωμένο performer⁴⁶.

2. Γιόγκα και Χορός

Η κοινότητα Fitness Vibes, με ένεργους fitness bloggers, fitness youtubers και fitness influencers στην Έλλάδα, δημοσίευσε άρθρο στο διαδικτυακό περιοδικό της, τó όποιο άναφέρει ότι ό χορός και ή γιόγκα, άν και άποτελούν διαφορετικά μέσα έκφρασης τού σώματος, έν τούτοις έχουν κοινά στοιχεία, καθώς άναπτύσσουν την ίσορροπία, τόν συντονισμό κινήσεων και την έστίαση στο σώμα και στον νοΰ. Είδικά δέ, οί θέσεις τής Vinyāsa Yoga θυμίζουν κινήσεις χορευτή ή άποτυπώνουν την περιγραφή μιās χορογραφίας, καθώς ύπάρχει συγχρονισμός κίνησης και άναπνοής, όπου ή μία āsana διαδέχεται την άλλη με άρμονική ροή. Χαρακτηριστική μάλιστα περίπτωση τής δυναμικής άλληλεπίδρασης κίνησης και ροής άποτελεί ή θέση natarājāsana (στάση τού χορευτή)⁴⁷, ή όποία στο μπαλέτο όνομάζεται *cambre*, λύγισμα πού ξεκινά άπό τή μέση με κατεύθυνση προς τά πίσω⁴⁸.

Στό διαδικτυο συναντήσαμε διάφορες Σχολές Χοροΰ πού παρέχουν μαθήματα ή έργαστήρια γιόγκα, όπως ή Modulor Dance Space και ή Dance Drops –οί όποίες έστιάζουν στην πρακτική τής Vinyāsa Yoga– ένώ ή Σχολή Χοροΰ *Dance Dream* παραδίδει μαθήματα *Aerial Yoga*, όπως μās πληροφοροΰν οί ιστοσελίδες τους⁴⁹. Τέλος, τó ArtsHub, ένας σύγχρονος

46. «Σεμινάριο Yoga Your Voice & Your Inner Self στο θέατρο Χώρος», 2/12/2018, <https://www.ertopen.com/show/itemlist/tag/YOGA> [προσπελάστηκε στις 13/3/2023].

47. B. K. S. Iyengar, *Φώς στη γιόγκα. Yoga āprikā. Ό κλασικός όδηγός για τή γιόγκα άπό τόν σημαντικότερο δάσκαλο παγκοσμίως. Με τή νεότερη είσαγωγή τού B. K. S. Iyengar*, μεταφρ. όμάδα: Χ. Λυρώνη, Π. Μπόλου, Χρ. Παύλου, Άλκ. Σπηλιόπουλος, έκδ. Nāga-Παρασκευή Μπόλου, χ.τ. 2020, σσ. 372-375.

48. M. Prefitsi, «Ποιά είναι ή σχέση τού χοροΰ με τή yoga;», 20/2/2021, <https://fitnessvibes.gr/2021/02/20/%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CF%83%CF%87%CE%AD%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CF%8D-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B7-yoga/> [προσπελάστηκε στις 13/3/2023].

49. *Modulor Dance Space*, <https://pilatesdance.business.site/>. «Μαθήματα ένγλιων: Yoga», <https://www.sxolixorou.gr/yoga>. Σχολή Χοροΰ *Dance Dream*, <http://www.dance-dream.gr/programma-sxolis-xorou> [προσπελάστηκαν στις 14/3/2023].

χώρος χοροῦ καὶ ἔκφρασης, προσφέρει ἓναν κύκλο μαθημάτων, στὸν ὁποῖο (ὅπως μᾶς ἐνημερώνει ὁ ἱστοχώρος του) συνδυάζει τὰ ὀφέλη τῆς Vinyāsa Flow Yoga μὲ τὸν προσωπικὸ τρόπο ἔκφρασης καὶ κίνησης⁵⁰.

Ὡστόσο, τὸ Στούντιο Anāsana Yoga στὴ Θεσσαλονίκη, στὸν ἐπίσημο ἱστότοπό του, συσχετίζει τὴ γιόγκα μὲ τὸν χορὸ μὲ ἓναν ἐντελῶς διαφορετικὸ τρόπο, συνδέοντάς τον μὲ τὴν ἀρχέγονη, μυστικὴ ἐνέργεια τῆς Γυναίικας καὶ τὸ «δημιουργικὸ τῆς δυναμικὸ», ὅπως ἀναφέρει, ὀργανώνοντας ἓνα ἐργαστήριο χοροῦ μὲ τίτλο: «Ὀλιστικὸς Χορὸς γιὰ τὴν Γυναίικα». Τὸ ἐργαστήριο, ὅπως μᾶς ἐνημερώνει ἡ ἱστοσελίδα τοῦ Στούντιο, χρησιμοποιεῖ τεχνικὲς ἐμπνευσμένες ἀπὸ τὶς παραδόσεις τῆς γιόγκα, τοῦ χοροῦ καὶ τοῦ θεάτρου. Στόχος του δὲ εἶναι νὰ συνδεθοῦν οἱ συμμετέχουσες βαθύτερα μὲ τὴ θηλυκὴ τους φύση, μέσα ἀπὸ χορευτικὲς κινήσεις καὶ τεχνικὲς ἀπελευθέρωσης τῆς φωνῆς⁵¹.

3. Γιόγκα καὶ Μουσικὴ

Ἄρθρο τοῦ διαδικτυακοῦ μουσικοῦ περιοδικοῦ *MusicHeaven* προτρέπει τοὺς ἀναγνώστες του νὰ παρακολουθήσουν μία συναυλία στὴ σκηνὴ τοῦ Θεάτρου Χώρα, ἢ ὁποῖα διοργανώθηκε ἀπὸ τὸν Διεθνή Ὄργανισμό Sahaja Yoga. Στὴ συναυλία αὐτὴ, καλλιτέχνες τοῦ μουσικοῦ συγκροτήματος Nirmal Tarang θὰ ἐκτελέσουν συνθέσεις ἐμπνευσμένες ἀπὸ τὴν Ἰνδικὴ λαϊκὴ παράδοση μὲ τὴ συνοδεία παραδοσιακῶν Ἰνδικῶν καὶ δυτικῶν ὀργάνων. Ὅπως ὑπογραμμίζει τὸ ἄρθρο, καθὼς ἡ Ἰνδικὴ μουσικὴ ἔχει τὴν ἰδιαιτερότητα νὰ ἀγγίζει τὴ βαθύτερη πνευματικὴ μας φύση ἀνοίγοντας τὰ ἐνεργειακά μας κέντρα, μέσα ἀπὸ αὐτὴ τὴ μουσικὴ παράσταση τὸ κοινὸ θὰ ἔχει τὴ δυνατότητα νὰ περιπλανηθεῖ στὴν «ἐσωτερικὴ του ὕπαρξη»⁵².

50. Στ. Τζάρτου, “Dance-based Creative Flow Yoga (Yoga καὶ σύγχρονος χορὸς)”, 9/6/2017, <https://www.artshub.gr/dance-based-creative-flow-yoga> [προσπελάστηκε στίς 14/3/2023].

51. «Ὀλιστικὸς Χορὸς γιὰ τὴν Γυναίικα», 10/10/2018, <https://www.anasana-yoga.gr/%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-%CF%87%CE%BF%CF%81%CF%8C%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CE%BA%CE%B1/> [προσπελάστηκε στίς 14/3/2023].

52. «Ἰνδικὴ Μουσικὴ, Χορὸς & Διαλογισμὸς / 26 Μαΐου, Θέατρο Χώρα, Ἀθήνα», 17/5/2010, https://www.musicheaven.gr/html/modules.php?name=Splatt_Forums&file=viewtopic&topic=21206 [προσπελάστηκε στίς 15/3/2023].

Στὸ διαδίκτυο συναντήσαμε καὶ ἄλλες δυὸ δημοσιεύσεις σχετικὰ μὲ παραστάσεις τοῦ Διεθνoῦς Ὁργανισμοῦ Sahaja Yoga, ποὺ πραγματοποιήθηκαν στὴν Καλαμάτα καὶ στὸν Βόλο, οἱ ὁποῖες ἐκτὸς ἀπὸ μουσικὴ περιελάμβαναν καὶ εἰσαγωγὴ στὴ μέθοδο διαλογισμοῦ τῆς Sahaja Yoga. Ἡ πρώτη δημοσίευση προέρχεται ἀπὸ τὸ περιοδικὸ *Kalamata IN*, τὸ ὁποῖο ὑπογραμμίζει ὅτι ἡ Ἰνδικὴ μουσικὴ εἶναι ἰδιαίτερα θεραπευτικὴ καὶ κάθε μουσικός τῆς φθόγγος ἀντιστοιχεῖ σὲ ἓνα ἀπὸ τὰ ἑπτὰ ἐνεργειακὰ κέντρα τοῦ ἀνθρώπου. Ὅταν δὲ ἡ συχνότητα ἐνὸς φθόγγου συντονίζεται μὲ τὸ ἀντίστοιχο ἐνεργειακὸ κέντρο, τὸ ἐνεργοποιεῖ, τὸ ἐνδυναμώνει καὶ τὸ ξεμπλοκάρει.⁵³ Ἡ δεῦτερη δημοσίευση ἀναρτήθηκε στὴν ἠλεκτρονικὴ σελίδα τῆς καθημερινῆς ἐφημερίδας *Magnesia News*, ἡ ὁποία σημειώνει ὅτι ἡ μοναδικὴ μέθοδος διαλογισμοῦ-αὐτογνωσίας τῆς Sahaja Yoga ἔχει εὐεργετικὰ ἀποτελέσματα γιὰ ὅποιον ἐνδιαφέρεται νὰ βελτιωθεῖ σὲ σωματικὸ, διανοητικὸ, συναισθηματικὸ καὶ πνευματικὸ ἐπίπεδο.⁵⁴

Κλείνοντας τὴν ἐνότητα αὐτὴ, ἀξίζει νὰ σημειώσουμε ὅτι στὴν Ἑλλάδα δραστηριοποιοῦνται δυὸ γιογκικὰ συγκροτήματα, τὸ Bhakti Age Kirtan καὶ τὸ Adi Shakti Kirtan Band, τὰ ὁποῖα διατηροῦν τὸ καθένα ἰστοσελίδα στὴν πλατφόρμα κοινωνικῆς δικτύωσης Facebook. Τὸ Bhakti Age Kirtan εἶναι ἓνα μουσικὸ σχῆμα, τὸ ὁποῖο δημιουργήθηκε ἀπὸ μιὰ ομάδα δασκάλων Satyananda Yoga. Ἀντικείμενο τοῦ συγκροτήματος εἶναι ἡ Nāda Yoga (Γιόγκα τοῦ Ἦχου) καὶ τὸ kirtan (ἐπανάληψη μελωδικῶν mantra μὲ τὴ συνοδεία μουσικῶν ὀργάνων). Ὅπως ἀναφέρουν στὴν ἰστοσελίδα τους, τὸ kirtan εἶναι μιὰ τέχνη, ἡ ὁποία βοηθᾷ στὴν ἔκφραση τῶν συναισθημάτων, ἀπελευθερώνοντας ἀπὸ τὸ ἄγχος, τὴν καταπίεση καὶ τὶς φοβίες. Ἐπιπλέον δέ, μὲ τὴν ἐνέργεια ποὺ δημιουργεῖ ἀνασυγκροτεῖ τὴ ροὴ τῆς prāṇa καὶ ὀδηγεῖ πέρα ἀπὸ τὸν συνειδητὸ νοῦ, στὴ βίωση τοῦ «ἐσωτερικοῦ μας σύμπαντος»⁵⁵. Τὸ δεῦτερο γιογκικὸ συγκροτῆμα, τὸ Adi Shakti Kirtan

53. «Τὸ Καλλιτεχνικὸ Στέκι μᾶς προσκαλεῖ σὲ μιὰ βραδιὰ Ἰνδικῆς μουσικῆς, αὐτογνωσίας καὶ διαλογισμοῦ», 28/7/2014, <https://kalamatain.gr/new/dialogismos-kallitexniko-steki-kalamata/> [προσπελάστηκε στὶς 15/3/2023].

54. «Ἰνδικὴ μουσικὴ καὶ διαλογισμός», 23/6/2017, <https://magnesianews.gr/perissotera/politismos/indiki-mousiki-ke-dialogismos.html> [προσπελάστηκε στὶς 15/3/2023].

55. Bhakti Age Kirtan Group, <https://www.facebook.com/BhaktiAgeKirtanGroup> [προσπελάστηκε στὶς 15/3/2023].

Band, δημιουργήθηκε μέσα από την κοινή αγάπη των συντελεστών του για τη λατρευτική φαλμωδία και τη μουσική, όπως επισημαίνουν στην ιστοσελίδα τους. Το μουσικό αυτό σχήμα φέλνει επίσης kirtan και –όπως ισχυρίζονται τα μέλη του– αφιερώνει το τραγούδι του στην Κοσμική Μητέρα που είναι πηγή των πάντων, καθώς γέννησε όλη την ύπαρξη⁵⁶.

Τα συγκροτήματα συμμετέχουν σε έκδηλώσεις που διοργανώνουν Σχολές Γιόγκα, καθώς και στα ετήσια Φεστιβάλ Γιόγκα, αναρτώντας βίντεο με τα τραγούδια τους. Χαρακτηριστικές είναι δύο από τις πιο πρόσφατες αναρτήσεις των συγκροτημάτων. Η πρώτη αφορά δημοσίευση του *Adi Shakti Kirtan Band* στις 19/2/2023, σχετικά με έκδηλωση αφιερωμένη στο *Mahāśivarātri*, μιας εκ των σημαντικότερων έορτών μύησης στην παράδοση της γιόγκα. Σε αυτήν δημοσιεύουν τον εξής ψαλμό: “I am eternal Bliss, I am Shiva! I am that same soul which is Reality, Consciousness and Peaceful Bliss”. Η δεύτερη ανάρτηση αφορά στο *Bhakti Age Kirtan* στις 28/2/2023, όπου το συγκρότημα ψάλλει το mantra “Aim Hreem Shreem”, το οποίο χρησιμοποιείται για την επίκληση της ευλογίας από τις θεότητες *Sarasvatī*, *Pārvatī* και *Lakṣmī*.

4. Γιόγκα και Εικαστικές Τέχνες

Η παρουσία ωστόσο της γιόγκα δεν εντοπίζεται μόνο στο Θέατρο, στον Χορό και στη Μουσική, αλλά και στις Εικαστικές Τέχνες. Έδω βέβαια δεν συναντήσαμε πουθενά τη λέξη «γιόγκα», ωστόσο σε άρθρα που θα παρουσιασθούν ακολούθως, υπάρχει διάσπαρτα ή έννοια της ταύτισης προσευχής-διαλογισμού ως ένα «πνευματικό μονοπάτι που οδηγεί στον Έαυτό» ή της ταύτισης ζωγραφικής-διαλογισμού ως «ένα ταξίδι σε άλλες διαστάσεις».

Έτσι, άρθρο που δημοσίευσε το ελληνικό διαδικτυακό περιοδικό Τέχνης και Πολιτισμού *Polis Magazino*, φιλοξένησε συνέντευξη της ζωγράφου Βερονίκης Δαμιανίδου, στην οποία ή καλλιτέχνηδα υποστηρίζει ότι η ζωγραφική για την ίδια αποτελεί προσευχή και δια-

56. *Antaratma & Adi Shakti*, https://www.facebook.com/AdiShaktiKirtan?ref=py_c. Επίσης, “ANTARATMA & ADI SHAKTI, Music & Kirtan Greece, Kirtan leads us on a magical inner journey full of joy, clarity and mental peace”, <https://www.twelveom.com/speaker/adi-shakti-music-kirtan-greece/>. «Antaratma & Adi Shakti kirtan band στην Αθήνα», <https://el.yogavijaya.com/kirtan> [προσπελάστηκαν στις 15/3/2023].

λογισμό, έναν πνευματικό δρόμο που την οδηγεί στο «κέντρο του Έαυτού της», ενώ παράλληλα την βοηθά να συνδεθεί με αυτό που μπορεί να χαρακτηριστεί ως «Θείο»⁵⁷. Την ίδια άποψη, ότι δηλαδή η ζωγραφική είναι διαλογισμός, εκφράζει και η εικαστικός Milly Martionou, σε συνέντευξη που παραχώρησε στην *Athens Voice*.⁵⁸ Τον τίτλο δέ «Φύση και Διαλογισμός» συναντήσαμε και σε Έκθεση Ζωγραφικής του Γιώργου Πέννα, η οποία πραγματοποιήθηκε στην Κέρκυρα⁵⁹.

Έν τούτοις, άξιο ενδιαφέροντος είναι το γεγονός ότι κατά τα τελευταία έτη η πρακτική της γιόγκα εντάσσεται στις δραστηριότητες των μουσείων. Αρχικά, το 2017 στο πλαίσιο του έορτασμού της Διεθνούς Ημέρας Μουσείων, το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου παρουσίασε μία σειρά δράσεων, οι οποίες περιελάμβαναν μεταξύ άλλων και ένα Stress Yoga Workshop. Το εργαστήριο αυτό μάλιστα επαναλήφθηκε την επόμενη χρονιά στο πλαίσιο του Φεστιβάλ «Έπιστήμη χωρίς σύνορα», έχοντας τον τίτλο: «Yoga στο Μουσείο»⁶⁰. Το 2017 επίσης, στη Δημοτική

57. «B. Δαμιανίδου: “Πιστεύω ότι όλες οι τέχνες συνδέονται μεταξύ τους σε μια κοινή βάση, που είναι το σχέδιο και η άρμονία”», <https://www.polismagazino.gr/%CE%B2%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%AF%CE%BA%CE%B7-%CE%B4%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%BF%CF%85-%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%8D%CF%89-%CF%8C%CF%84%CE%B9-%CF%8C%CE%BB%CE%B5%CF%82/> [προσπελάστηκε στις 15/3/2023].

58. V. Calliga, «Milly Martionou: Έκρηξεις χρωμάτων σε καμβά. “Η ζωγραφική για μένα είναι διαλογισμός, ένα ταξίδι σε άλλες διαστάσεις όπου δεν υπάρχει χρόνος”» 16/3/2022, <https://www.athensvoice.gr/politismos/eikastika/749958/milly-martionou-ekrixeis-hromaton-se-kamva/amp/> [προσπελάστηκε στις 15/3/2023].

59. «Φύση και Διαλογισμός. Έκθεση ζωγραφικής του Γιώργου Πέννα εγκαινιάζεται στις 10 Σεπτεμβρίου στην Κέρκυρα», 30/8/2010, <https://www.monopoli.gr/2010/08/30/showtimes/exhibitions/103445/%CF%86%CF%8D%CF%83%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/>. «Έκθεση Ζωγραφικής Γ. Πέννα “Φύση και Διαλογισμός”, 10/9-15/10/2010», <https://www.corfuland.gr/el/politistika/ektheseis-zografikis/ekthesi-zografikis-g-penna-fysi-kai-dialogismos-10-9-15-10-2010.html> [προσπελάστηκε στις 15/3/2023].

60. «Το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου γιορτάζει τη Διεθνή Ημέρα Μουσείων», 9/5/2017, <https://www.cityofathens.gr/event/to-viomichaniko-moyseio-fotaerioy-giortazeiti-diethni-imeramoyseion/>. «Athens Science Festival 2018. Science without borders “Έπιστήμη χωρίς σύνορα”». 24-29 Απριλίου 2018. 94 διαδραστικά δρώμενα (50 διαδραστικές εκθέσεις και 46 πειραματικές επιδείξεις) | 35 εργαστήρια για παιδιά

Πινακοθήκη Λάρισας-Μουσείο Γ. Ι. Κατσίγρα, πραγματοποιήθηκε όμιλία τής Swami Sivamurti, ιδρύτριας του Satyanandashram Έλλάδος, με θέμα: «Γιόγκα: Η Έπιστήμη Τής Ζωής», ενώ ακολουθήσε έργαστήριο γιόγκα. Όπως αναφέρει άρθρο έφημερίδας, στόχος τής πρακτικής ήταν μέσα από συγκεκριμένες ασκήσεις να αποβάλουν οί συμμετέχοντες τὸ άγχος και να άπελευθερώσουν τὸ σώμα τους από μυϊκές έντάσεις, περιβαλλόμενοι από τὰ άριστουργήματα τής Συλλογής τής Πινακοθήκης⁶¹. Κάτι αντίστοιχο συνέβη και τὸν Νοέμβριο του 2019, όταν τὸ Μουσείο του Ίδρύματος Β. & Έ. Γουλανδρή έγκαινίασε τήν έβδομαδιαία παροχή μαθημάτων γιόγκα με φόντο ζωγραφικά έργα και γλυπτά Νεώτερης και Σύγχρονης Τέχνης, δραστηριότητα ή όποία ύφίσταται μέχρι και σήμερα. Όπως αναφέρει ό επίσημος ιστότοπος του Ίδρύματος, «ανάμεσα σε έργα τέχνης από τή συλλογή [...] σώμα, νοῦς και άναπνοή συνεργάζονται μέσα από τήν πρακτική τής yoga, ενισχύοντας τήν πνευματική ευεξία και τήν αὐτοσυγκέντρωση. Ξεκινώντας με μία άλληλουχία στάσεων yoga σε ροή που δίνουν έμφαση στην άναπνοή, τήν επίγνωση και τήν εὐθυγράμμιση του σώματος, ολοκληρώνουμε με πρακτικές άναπνοῶν και χαλάρωσης που προάγουν τήν άρμονική λειτουργία τῶν συστημάτων του ὀργανισμού»⁶².

1 22 Workshop για ένγλικες | 45 όμιλίες | 5 διαγωνισμοί και πολλά άκόμα πρωινά και άπογευματινά καλλιτεχνικά δρώμενα για όλες τις ηλικίες», 12/3/2018, <https://gasmuseum.gr/index.php/to-mouseio/to-orama-kai-i-apostoli-mas/itemlist/user/759-biomhchanikomoyseiofwtairioybiomhchanikomoyseioathhnasbiomhchanikomoyseiodhmoyathhnaingasmuseumgr?start=140> [προσπελάστηκαν στίς 16/3/2023].

61. Μ. Μαυρογιάννη, «Yoga στο Μουσείο!», *EPT news*, 3/10/2017, <https://www.ertnews.gr/%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%BC%CE%B7%CF%84%CE%B1/yoga-sto-mousio/> [προσπελάστηκε στίς 16/3/2023].

62. «Yoga στο Μουσείο», <https://goulandris.gr/el/events/yoga-sto-mouseio>. «Yoga στο Μουσείο: Ξεκινάνε τὰ πρωτότυπα μαθήματα στο Ίδρυμα Βασίλη & Έλίζας Γουλανδρή. Τὰ πιὸ πρωτότυπα μαθήματα γιόγκα τής Αθήνας», 11/11/2019, <https://www.lifo.gr/culture/yoga-sto-moyseio-xekinane-ta-prototypa-mathimata-sto-idryma-basili-elizas-goylandri>. «Γιόγκα ανάμεσα σε έργα τέχνης στο Μουσείο του Ίδρύματος Βασίλη & Έλίζας Γουλανδρή», 12/11/2019, https://www.huffingtonpost.gr/entry/yioyka-anamesa-se-erya-technes-sto-moeseio-toe-idrematos-vasile-elizas-yoelandre_gr_5dca8874e4b0fcfb7f6c5ed4 [προσπελάστηκαν στίς 16/3/2023].

στ) Γιόγκα και έμπορικές δραστηριότητες

Τὰ τελευταῖα χρόνια παρατηρεῖται μία τάση στὴν Ἑλλάδα –ἡ ὁποία μάλιστα εἶναι αὐξητικὴ, εἰδικὰ μετὰ ἀπὸ τὴν ἐκδήλωση τῆς οικονομικῆς κρίσης στὴ χώρα μας– κατὰ τὴν ὁποία ἡ γιόγκα ὡς καταναλωτικὸ προϊόν ἀποτελεῖ κύρια δραστηριότητα τοῦ τουρισμοῦ εὐεξίας, ἀλλὰ καὶ τοῦ πνευματικοῦ τουρισμοῦ⁶³.

Ἀκολουθώντας τὴν τάση αὐτὴ ἄρκετοὶ δάσκαλοι γιόγκα, Σχολές Γιόγκα, ἀλλὰ καὶ ἀνεξάρτητοὶ ἐπιχειρηματίες, προσφέρουν ἀποδράσεις γιόγκα (yoga retreats) γιὰ τὸ Σαββατοκύριακο –σύγχρονο ἀντίστοιχο τῶν θρησκευτικῶν προσκυνημάτων, ὅπως ὁ Robert Fuller τὶς προσδιορίζει⁶⁴– ἀλλὰ καὶ τριήμερα, τετραήμερα ἢ καὶ ἐβδομαδιαῖα yoga retreats, μὲ τιμὲς ποὺ μπορεῖ νὰ ξεκινοῦν ἀπὸ τὰ 205 εὐρῶ γιὰ ἓνα τετραήμερο καὶ νὰ φθάνουν ἀπὸ τὰ 780 μέχρι καὶ 1300 εὐρῶ γιὰ μία ἐβδομάδα⁶⁵. Τὴ στροφή μάλιστα τοῦ καταναλωτικοῦ κοινοῦ πρὸς αὐτὸ τὸ «ὀλιστικό» ἢ «ἐναλλακτικό» μοντέλο διακοπῶν ἐνισχύουν ποικίλες ἐφημερίδες καὶ περιοδικὰ μὲ διάφορα ἄρθρα τους: «Καὶ γιόγκα καὶ διακοπές», «Γιόγκα, χαλάρωση, Εὐβοία. Τρία yoga retreats στὴν Εὐβοία δείχνουν τὸν δρόμο γιὰ ἓνα ὀλιστικό μοντέλο διακοπῶν» στὴν ἐφημερίδα Ἡ

63. Χρ. Πλιάκου, *Ἡ Γιόγκα στὸν Τουρισμὸ Εὐεξίας, Κίνητρα καὶ Ἀνάγκες Τουριστῶν, Τάσεις καὶ Προοπτικὲς στὴν Ἑλλάδα*, Διπλωματικὴ Ἔργασία, Ἑλληνικὸ Ἀνοικτὸ Πανεπιστήμιο, Σχολὴ Κοινωνικῶν Ἐπιστημῶν, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακῶν Σπουδῶν «Διοίκηση Τουριστικῶν Ἐπιχειρήσεων», Πάτρα 2018. Ξανθ. Παπαδοπούλου, *Τουρισμὸς Εὐζωίας. Τάσεις καὶ Προοπτικὲς γιὰ τὴν Ἀνάπτυξη Ἐπώνυμων Προορισμῶν στὴν Ἑλλάδα*, Διπλωματικὴ Ἔργασία, Ἑλληνικὸ Ἀνοικτὸ Πανεπιστήμιο, Σχολὴ Κοινωνικῶν Ἐπιστημῶν, Πρόγραμμα Σπουδῶν «Διοίκηση Τουριστικῶν Ἐπιχειρήσεων», Πάτρα 2020.

64. R. C. Fuller, *Spiritual, But Not Religious. Understanding Unchurched America*, ἐκδ. Oxford University Press, United States of America 2001, σ. 7.

65. «Yoga Retreats Ἑλλάδα 2022-2023», <https://el.yogavijaya.com/yogaretreatsgreece>. «Τὰ ἐπόμενα Yoga Retreats τῆς Φωτεινῆς Μπήτηρου 2023», <https://www.purefitness.gr/upcoming-yoga-retreats/>. «Γιόγκα καὶ Ἴστιοπλοΐα», http://www.sitaram.gr/yoga_and_sailing.php. «Γιόγκα Retreat & Βιολογικὴ Διατροφή», <https://capsis.com/el/yogaretreat-organicfood.html>. «Ὄργανῶστε Retreat», <https://amorgos-aegialis.com/el/host-retreat/>. «Νοσφαιρα Wellness & Retreat Center», <https://www.noosfera.gr/>. «Τὰ καλύτερα ξενοδοχεῖα γιὰ γιόγκα στὴν Ἑλλάδα» <https://www.travelmyth.gr/%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B4%CE%B1/%CE%BE%CE%B5%CE%BD%CE%BF%CE%B4%CE%BF%CF%87%CE%BF%CE%B5%CE%B9%CE%B1/%CE%B3%CE%B9%CE%BF%CE%B3%CE%BA%CE%B1>[προσπελάστηκαν στίς 24/3/2023].

Καθημερινή⁶⁶, «Ο Μόλυβος, “Μέκκα” τής γιόγκα» στην εφημερίδα *Τὰ Νέα*⁶⁷, «Η μαγική εμπειρία του γιόγκα retreat: Ταξίδι για χαλάρωση και άσκηση – 5 προτάσεις σε Μάνη και νησιά, για το επόμενο διάστημα», «Δελφοί: Πενθήμερη έκθεση ζωγραφικής και τριήμερο yoga retreat στον όμφαλο τής γής», στην *iefimerida*⁶⁸. Τέλος, η εταιρεία ειδησεογραφικών υπηρεσιών *CNN Greece* προτείνει τις «καλύτερες αποδράσεις για γιόγκα και διαλογισμό στην Ελλάδα»⁶⁹.

Η γιόγκα ωστόσο δεν συνδέεται μόνο με τον τουρισμό, καθώς διαπιστώσαμε ότι ιδέες σχετικές με τη γιόγκα και τις πρακτικές της πλανώνται και σε άλλους τομείς του έμποριου. Αρχαίες ασιατικές έννοιες –καθώς και η έννοια τής «πνευματικότητας» ως μετονομασία τής θρησκείας– ή και ονόματα γκουρού, χρησιμοποιούνται πλέον για να ντύσουν προϊόντα «με μιὰ αύρα μυστικιστικής αυθεντικότητας», όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Jeremy Carrette και Richard King⁷⁰. Έτσι δὲν εἶναι ἀσύνηθες πλέον νὰ κυκλοφοροῦν στὴν ἑλληνικὴ ἀγορὰ ἀρώματα “Samsara”, “Zen”, “Spiritual” ἢ “Maharishi”⁷¹. Ἐπιπροσθέτως,

66. Ντ. Κουρέλλου, «Καὶ γιόγκα καὶ διακοπές», 3/5/2018, <https://www.kathimerini.gr/k/travel/962306/kai-giogka-kai-diakopes/>. Π. Λαφάτη, «Γιόγκα, χαλάρωση, Εύβοια. Τρία yoga retreats στὴν Εὐβοία δείχνουν τὸν δρόμο γιὰ ἓνα ὀλισθηρὸ μοντέλο διακοπῶν», 7/7/2022, <https://www.kathimerini.gr/k/travel/561943792/giogka-chalarosieyvoia/> [προσπελάστηκεν σὶς 24/3/2023].

67. Π. Γιακουμῆ, «Ὁ Μόλυβος, “Μέκκα” τής γιόγκα», 9/6/2009, <https://www.tanea.gr/2009/06/09/greece/o-molybos-mekka-tis-giogka/> [προσπελάστηκεν σὶς 24/3/2023].

68. Β. Ἀθανασιάδου, «Η μαγική εμπειρία του γιόγκα retreat: Ταξίδι για χαλάρωση και άσκηση – 5 προτάσεις σε Μάνη και νησιά, για το επόμενο διάστημα 10/10/2021», <https://www.iefimerida.gr/travel/magiki-empeiria-toy-giogka-retreat>. «Δελφοί: Πενθήμερη έκθεση ζωγραφικής και τριήμερο yoga retreat στον όμφαλο τής γής», 17/5/2022, <https://www.iefimerida.gr/politismos/delfoi-ekthesi-zografikis-yoga-retreat-omfalo-gis> [προσπελάστηκεν σὶς 24/3/2023].

69. Μ. Γραμματικοῦ, «Οἱ καλύτερες ἀποδράσεις γιὰ γιόγκα καὶ διαλογισμό στὴν Ἑλλάδα», 19/3/2018, <https://www.cnn.gr/taksidi/protaseis/story/122166/oi-kalyteres-aposdraseis-gia-giogka-kai-dialogismo-stin-ellada> [προσπελάστηκεν σὶς 24/3/2023].

70. J. Carrette & R. King, *Selling Spirituality. The silent takeover of religion*, ἐκδ. Routledge, U.S.A. 2005, σσ. 16-17.

71. «Samsara Eau de Parfum Guerlain γιὰ γυναῖκες», <https://www.fragrantica.gr/perfume/Guerlain/Samsara-Eau-de-Parfum-55.html>. «Zen Eau de Parfum γιὰ γυναῖκες», <https://www.notino.gr/shiseido/zen-eau-de-parfum-gia-gynakes/>. «Spiritual M. Micallef γιὰ γυναῖκες καὶ ἄνδρες», <https://www.fragrantica.gr/perfume/M-Micallef/Spiritual-51035.html>. «Maharishi Rich Hippie γιὰ γυναῖκες», <https://www.fragrantica.gr/perfume/Rich>

πολύ συνηθισμένη είναι και η πώληση ειδών γιόγκα –όπως στρώματα, τσάντες, ρούχα, βιβλία και άξεσουάρ (βραχιόλια, άρωματικά sticks, ήχογαβάθες, κύμβαλα, θερμός κ.τ.λ.)– ή όποια πραγματοποιείται κυρίως διαδικτυακά είτε από τις ιστοσελίδες των ίδιων των Σχολών Γιόγκα είτε από άλλες ιστοσελίδες εξειδικευμένες στην πώληση αυτών των ειδών⁷². Χαρακτηριστικό δὲ εἶναι τὸ γεγονός ὅτι μεγάλες ἑταιρείες ἀθλητικῶν ειδῶν, καθὼς καὶ ἑταιρείες ειδῶν ἔνδυσης, διαθέτουν στὴν ἑλληνικὴ ἀγορὰ ρούχα καὶ ἄξεσουάρ εἰδικὰ γιὰ γιόγκα⁷³. Ἡ πώληση μάλιστα προϊόντων γιόγκα (καὶ εὐξίας) ἔχει ἀναπτυχθεῖ τόσο, ὥστε τὰ συναντοῦμε καὶ σὲ ιστοσελίδες φαρμακείων⁷⁴, καταστημάτων ειδῶν τεχνολογίας καὶ οἰκιακῶν συσκευῶν⁷⁵, ἀλλὰ καὶ σὲ μεγάλα καταστήματα παιχνιδιῶν, στὰ ὁποῖα διατίθενται κοῦκλες πού «κάνουν ἀσκήσεις διαλογισμοῦ πού τις χαλαρώνουν», καθὼς καὶ ἄλλες μὲ πλήρη ἐξοπλισμὸ γιόγκα⁷⁶.

Hippie/Maharishi-11014.html [προσπελάστηκαν στίς 26/3/2023].

72. “Yogashop.gr, Upgrade your practice”, <https://www.yogashop.gr/el/>. “Niyamas Yoga. Yoga Mats, Accessories, Lifestyle!”, <https://niyamas-yoga.com/>. “My karma. Path to inner self voice”, <https://mykarma.gr/>. “Simplygreen”, <https://simplygreen.gr/>. “Gokotta.gr”, <https://gokotta.gr/>. “Mr.East”, <https://mreast.gr/>. «Ἡ τέχνη τῆς yoga», <https://coya.gr/>. «Χείρωνας, Holistic Shop», <https://chironasholisticshop.gr/> [προσπελάστηκαν στίς 24/3/2023].

73. «Γιόγκα καὶ Πιλάτες», <https://www.adidas.gr/%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1>. «Γιόγκα», <https://www.nike.com/gr/w/yoga-anrlj>. «Γυναικεῖα ρούχα γιὰ γιόγκα», https://www2.hm.com/el_gr/yinaikia/agora-ana-kategoria/athlitika-idi/yoga.html [προσπελάστηκαν στίς 24/3/2023].

74. «Yoga – Διαλογισμός», <https://www.ofarmakopoiou.gr/athlismos-gymnastiki/yoga-dialogismos>. “Yoga – Pilates – Crossfit”, <https://www.dpharmacy.gr/gr/athlisi-kai-euexia/spor-drastiriotites/yoga-pilates-crossfit.html> [προσπελάστηκαν στίς 25/3/2023].

75. «Healthy Living. Ὑγεία τὸ Α καὶ τὸ Ω τῆς ζωῆς μας!», https://www.plaisio.gr/Campaign/2022/04-April/202204-Healthy-Living?utm_source=facebook&utm_medium=Post&utm_campaign=20220428-Healthy-Living&fbclid=IwAR22cmtDMalapDbwd3_xiVM2gqafJx4OQK-nPS2DMwCj-R7gcwvOPAg8TgM. «pilates-yoga, γιὰ νὰ ἔχεις ὄ,τι χρειαστῆς!», https://www.public.gr/cat/sports-and-fitness/aksesoyar-gymnastikis/aksesoyar-pilates-yoga?gclid=CjwKCAiAkfucBhBBEiwAFjbr9g3hMuLJNTmBon7aqcrtPkSYWVO26-YvzwAxsfj7t5sqZlbdGLZ-RoC4Y4QAvD_BwE. “Yoga-Pilates”, <https://www.kotsovolos.gr/personal-care/organa-gymnastikhs/yoga-pilates> [προσπελάστηκαν στίς 25/3/2023].

76. «Barbie Wellness-Γιόγκα», <https://www.moustakastoy.gr/koukles-playset-loutrina/koukles-modas-barbie/barbie-wellness-giogka-gnk01-399923072446/>. «Our Generation Κούκλα Lucy Grace With Yoga Outfit», <https://www.moustakastoy.gr/koukles-playset->

Παρατηρήσεις

Όπως προαναφέρθηκε στην Εισαγωγή, η λέξη «γιόγκα» είναι μία ιδιαίτερα πολύσημη σανσκριτική λέξη. Ωστόσο, στὰ κείμενα τὰ ὁποῖα τὴ διδάσκουν, ἡ ἔννοιά της εἶναι πῶς περιορισμένη καὶ μπορεῖ νὰ ὀρίζει μία πρακτικὴ ἢ ἓνα σῶμα πρακτικῶν ἀφ' ἑνός, ἢ τὸν στόχο καὶ τὴν κατάσταση ἢ ὁποῖα ἐπιτυγχάνεται διαμέσου αὐτῶν τῶν πρακτικῶν ἀφ' ἑτέρου⁷⁷. Σὲ ταντρικὲς καὶ μὴ δυϊστικὲς (advaita) παραδόσεις, ἡ γιόγκα μπορεῖ νὰ γίνῃ κατανοητὴ ὡς μιὰ κατάσταση σύζευξης ἢ ἔνωσης, ὅπου ἡ «ἔνωση» μπορεῖ νὰ ἐκληφθεῖ ὡς ἔνωση μὲ τὴ δύναμη τοῦ Siva, ἔνωση ὄλων τῶν δυαδικοτήτων, ἔνωση μὲ ἓνα «ἐπίπεδο πραγματικότητας» ἢ τέλος ἔνωση τοῦ ἀτομικοῦ καὶ τοῦ ὑπέρτατου ἑαυτοῦ⁷⁸.

Παρατηρώντας ἐν τούτοις μὲ ιδιαίτερη προσοχὴ τὰ ὅσα ἀναφέρθηκαν ἄνωτέρω, οἱ ἀντιλήψεις περὶ γιόγκα ποὺ βρίσκονται διάσπαρτες στὸ διαδίκτυο, οἱ ὁποῖες καὶ ἐντοπίζονται σὲ ἱκανὸ ἀριθμὸ ἄρθρων⁷⁹,

loutrina/koukles-modas-barbie/our-generation-koykla-lucy-grace-with-yoga-outfit-bd31184z-401923031184/. «BARBIE Wellness Ἡμέρα Ὁμορφιάς», https://www.e-jumbo.gr/paichnidia/koukles-kouzinika-set-omorfias-iroes-gia-koritsia/barbie-koukles/barbie-epangelmata-ochimata/barbie-wellness/barbie-wellness-imera-omorfias-mattel_1489581/ [προσπελάστηκαν στὶς 25/3/2023].

77. J. Mallinson & M. Singleton, (μετάφραση, εισαγωγή), *Roots of Yoga*, ἐκδ. Penguin Classics, United Kingdom 2017, σσ. 29-30, 37-46.

78. J. Mallinson & M. Singleton, ὁ.π., σσ. 29-30, 37-46.

79. Σχετικὰ μὲ τὸ πλῆθος τῶν δημοσιευμάτων ποὺ ἀφοροῦν τὴ γιόγκα, τὰ ὁποῖα καὶ ἐντοπίσαμε σὲ διαδίκτυακὲς ἐφημερίδες καὶ περιοδικὰ, ἐνδεικτικὰ μποροῦμε νὰ ἀναφέρουμε τὰ ἑξῆς: Στὴν ἐφημερίδα *Athens Voice*, κάνοντας ἀναζήτηση στὴ λέξη «γιόγκα», ἐμφανίσθηκαν 4.319 ἄρθρα, ἐνῶ στὴν ἀναζήτηση τῆς λέξης “yoga”, τὰ ἀποτελέσματα ἀνέρχονται στὰ 1.098. Ὅμοιες ἀναζητήσεις στὴν ἐφημερίδα *Lifo* ὀδηγοῦν σὲ 729 καὶ 557 ἀποτελέσματα ἀντιστοίχως. Στὴν ἐλληνικὴ ἔκδοση τοῦ γαλλικοῦ περιοδικοῦ *Elle*, κάνοντας ἀναζήτηση στὴ λέξη «γιόγκα» ἐμφανίσθηκαν 290 δημοσιεύματα, ἐνῶ μὲ τὴ λέξη “yoga” 310. Στὸ *Harper's Bazaar* οἱ ὅμοιες ἀναζητήσεις ὀδήγησαν ἀντιστοίχως σὲ 61 καὶ 91 ἄρθρα. Τὸ περιοδικὸ *Holistic Life* εἶναι ἓνα περιοδικὸ μὲ θέματα ποὺ ἀφοροῦν τὶς συμπληρωματικὲς-ἐναλλακτικὲς θεραπείες στὴν ἀναζήτηση τῆς λέξης «γιόγκα» βρήκαμε 50 δημοσιεύματα, ἐνῶ στὴ λέξη “yoga” 53. Στὸ περιοδικὸ *Marie Claire*, οἱ παραπάνω ἀναζητήσεις ὀδηγοῦν σὲ 5 καὶ 19 ἄρθρα ἀντιστοίχως. Στὸ περιοδικὸ *Natura NRG Green & Healthy Life*, τὸ ὁποῖο ἀσχολεῖται μὲ θέματα ὑγείας-διατροφῆς-εὐεξίας, συναντήσαμε περίπου 153 τίτλους ἄρθρων στὴν ἀναζήτηση τῆς λέξης «γιόγκα» καὶ ἄλλους τόσους στὴν ἀναζήτηση τῆς λέξης “yoga”. Τὸ περιοδικὸ *Propaganda* ἀποτελεῖ τὴν ἐλληνικὴ ἔκδοση τοῦ ἀμερικανικοῦ περιοδικοῦ τῆς πολιτισμικῆς τάσης Goth· ἐδῶ ἐντοπίσαμε 179 ἄρθρα στὴν ἀναζήτηση τῆς λέξης

οὐδὸλως ἔχουν σχέση με τὰ κείμενα τὰ ὅποια τὴ διδάσκουν. Πρόκειται γιὰ κάποιες ἄλλες ιδέες, οἱ ὅποιες ὑπὸ τὸν τίτλο «γιόγκα» παρουσιάζονται με ἐκλαϊκευμένο τρόπο, ντυμένες μάλιστα με τὸ ἔνδυμα τῆς ἐπιστημονικῆς γνώσης. Σὲ αὐτὲς τὶς ἀπόψεις μποροῦμε νὰ ἐντοπίσουμε κάποια ἀπὸ τὰ βασικὰ μοτίβα τῆς διάχυτης νέας θρησκευτικότητας, τὰ ὅποια διέκρινε ὁ Ἴω. Ευδάκης⁸⁰.

Πρῶτον: Ἐκφράζεται μία διευρυμένη ἔννοια τῶν δυνατοτήτων τοῦ ἀνθρώπου, καθὼς διαμέσου τῆς γιόγκα, μιᾶς μεθόδου αὐτοβελτίωσης, ἑνός «μονοπατιοῦ», ὁ ἀσκούμενος ἐπιτυγχάνει εἴτε τὴν αὐτογνωσία⁸¹ εἴτε ὁδηγεῖται «στὴν ἄμεση ἐμπειρία τοῦ ἐσωτερικοῦ τοῦ Ἐαυτοῦ, στὴν πραγμάτωση (realization) τοῦ Ἐαυτοῦ ἢ στὴν αὐτοπραγμάτωση (self-realization)» – θεωρήσεις ὡστόσο, οἱ ὅποιες προέρχονται ἀπὸ τὸν Vivekananda ποὺ μεῖς ἰδιαίτερη ἔμφαση δηλώνει τὴν ἔννοια τῆς «πραγμάτωσης» ὡς κατ’ ἐξοχὴν προσωπικὴ καὶ βιωματικὴ⁸². Τὶς ἴδιες περιπτώσεις ἀπόψεις περὶ αὐτοβελτίωσης καὶ ἰσχυρῆς βιωματικῆς καὶ προσωπικῆς χροιάς τῶν γιογικῶν āsana –οἱ ὅποιες χρησιμοποιοῦνται ὡς μέσον πρὸς ἐπίτευξη τῆς αὐτοβελτίωσης– συναντοῦμε ἀργότερα καὶ στὸν B. K. S. Iyengar (1918-2014), δημιουργὸ τοῦ ὁμώνυμου σύγχρονου συστήματος γιόγκα⁸³. Ἐπιπροσθέτως, ἐντὸς τῶν δυνατοτήτων τοῦ ἀνθρώπου ἐντάσσεται καὶ ἡ ἐπίτευξη μιᾶς «κατάστασης διευρυμένης ἐπίγνωσης» ἢ «ἀφύπνισης τοῦ λανθάνοντος δυναμικοῦ» ἢ «ἀνάπτυξης τῆς συνειδητότητας», διαμέσου ἐναλλακτικῶν θεραπευτικῶν τεχνικῶν ἀλλὰ καὶ «ἐσωτερικῶν τεχνικῶν», ὅπως γιὰ παράδειγμα ἡ διαδικασία τοῦ γιογικοῦ διαλογισμοῦ· ιδέες ὡστόσο, οἱ ὅποιες προέρχονται ἀπὸ τὸ κίνημα τῆς Νέας Ἐποχῆς (New Age)⁸⁴, ποὺ ἡ «προσωπικὴ

«γιόγκα» καὶ 203 στὴν ἀναζήτηση τῆς λέξης “yoga”. Τὸ περιοδικὸ *Shape Magazine*, με συμβουλὲς ὑγείας καὶ ἀσκήσεις γυμναστικῆς, ἐμφανίζει στὴν ἀναζήτηση τῆς λέξης «γιόγκα» 429 δημοσιεύματα καὶ στὴν ἀναζήτηση τῆς λέξης “yoga” 757. Τέλος, στὸ *Wefit*, διαδικτυακὸ περιοδικὸ γιὰ τὴν ὑγεία καὶ τὴν εὐεξία, ἡ μηχανὴ ἀναζήτησης σχετικὰ με τὴ λέξη «γιόγκα» ὁδηγεῖ σὲ 1.690 ἄρθρα.

80. Ἴω. Ευδάκης, «Μετανεωτερικότητα καὶ Διάχυτη Θρησκευτικότης», *Θεολογία* 92, 1 (2021), σσ. 166-176.

81. Σουάμι Βιβεκάναντα, *Γιόγκα*, ἐκδ. Δίβρης, Ἀθήνα 1983, σσ. 36-37.

82. Σουάμι Βιβεκάναντα, *Γιόγκα*, ὁ.π., σσ. 74, 355, 383-384, 387-388, 423. Eliz. De Michelis, ὁ.π., σσ. 123-126, 140-146, 173-177.

83. Eliz. De Michelis, ὁ.π., σσ. 211, 219, 221-223, 230-235, 249.

84. Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, «Νέα Ἐποχή, Ἡ θρησκευτολογικὴ ταυτότητα ἑνός

ανάπτυξη», όπως υποστηρίζει ο Wouter Jacobus Hanegraaff, μπορεί να γίνει κατανοητή ως ή μορφή που παίρνει ή θρησκευτική σωτηρία⁸⁵.

Δεύτερον: Καθώς γίνεται λόγος περί «βαθύτερης πνευματικής φύσης» του ανθρώπου ή περι «έσωτερικού σύμπαντος» και καθώς ή γιόγκα προσδιορίζεται ως τό «πνευματικό μονοπάτι που οδηγεί στον έσωτερικό Έαυτό» ή στο «κέντρο του Έαυτού», εμφανίζεται ή διστρωματική όψη του συνόλου της πραγματικότητας. Η πραγματικότητα δηλαδή χωρίζεται στο «μέσα» και στο «έξω», στην έσωτερική πραγματικότητα, ή οποία θεωρείται και ανώτερη, και στην έξωτερική. Στον Vivekananda ώστόσο συναντούμε και τὸ αντίστροφο, δηλαδή τό «έξω», τό «υπερσυνειδητό», ή κατάσταση του samādhi, να υπάρχει σὲ ύψηλότερο πεδίο από το «μέσα», τό «συνειδητό»⁸⁶.

Τρίτον: Η Διάχυτη Νέα Θρησκευτικότητα αποτελεί μία μορφή της Νέας Θρησκευτικότητας και κατά συνέπεια, όπως σημειώνει ο Ίω. Ευδάκης,⁸⁷ έχει τις ίδιες γενικές ιδιότητες-χαρακτηριστικά με αυτά των Νέων Θρησκευτικῶν Κινημάτων ή της «νέας θρησκευτικής συνείδησης», ιδιότητες τις όποιες και επισήμανε ο θρησκευτολόγος Στ. Παπαλεξανδρόπουλος⁸⁸. Έτσι διακρίνουμε:

α. Έξαντικειμενισμό του υπερβατικού και τοποθέτηση του ανθρώπου στη θέση του υποκειμένου. Ο άνθρωπος δηλαδή αποτελεί τὸ υποκείμενο της θρησκευτικότητας και πορεύεται πρὸς τὸ υπερβατικό, πρὸς τό «θεῖο», όπου εἶναι τὸ αντικείμενό του, ο στόχος του ὀδεύει πρὸς τὸ ἀπόλυτο, δηλαδή τὴν «έσωτερική ύπαρξή του» ή τὴν «έσωτερική σιωπή του».

β. Έπιστημονικοποίηση της θρησκείας, κυρίως με τὴν ψυχολογικοποίηση (psychologization), ἀλλὰ και τὴν ιατροκοποίηση (medicalization) της γιόγκα, είτε με τὴ χρήση ιατρικής ὀρολογίας είτε με τὴν υἰοθέτηση

κινήματος», *Έξοδος* 6 (1991), σσ. 17-29 και 7 (1992), σσ. 41-61. P. B. Clarke, "New Age Movement (NAM)", στο: P. B. Clarke (έπιμ.), *Encyclopedia of New Religious Movements*, έκδ. Routledge, U.S.A. and Canada 2006, σσ. 442-446.

85. W. J. Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the mirror of secular thought*, έκδ. E. J. Brill, Netherlands 1996, σσ. 44, 46.

86. Σουάμι Βιβεκανάντα, ὄ.π., σσ. 58-59.

87. Ίω. Ευδάκης, ὄ.π., σσ. 164-165.

88. Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, *Δοκίμια Ίστορίας των Θρησκειῶν*, ὄ.π., σσ. 163, 168-169.

ιατρικής προσέγγισης⁸⁹. Μάλιστα, ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζεται ή γιόγκα από εφαρμογές του ελληνικού διαδικτυακού χώρου, είτε ως άγωγή υγείας και εναλλακτικό σύστημα θεραπείας είτε ως μέθοδος ή όποια βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και προκαλεί αίσθημα ευεξίας, έχει ως αποτέλεσμα ή γιόγκα στη χώρα μας να ταυτίζεται με ένα όλιστικό σύστημα εκγύμνασης και θεραπείας.

γ. Κοσμοθεϊσμό, τοποθέτηση δηλαδή της ιδέας του απόλυτου σε ένα ἐγκόσμιο μέγεθος, σε μία ή περισσότερες ὄψεις της πραγματικότητας, οἱ ὁποῖες ἀντικαθιστοῦν τὸ ἀπόλυτο, ἂν καὶ πολλὲς φορές στὶς ὄψεις τῆς πραγματικότητας δὲν τοποθετεῖται ἀκριβῶς ἡ ἰδέα τοῦ ἀπολύτου, ἀλλὰ κάποια ἀπὸ τὶς ἀντιλήψεις μετὰ τὶς ὁποῖες τὸ ὀνομάζουμε, ὅπως ἀναφέρει ὁ Στ. Παπαλεξανδρόπουλος⁹⁰. Ἔτσι στὶς ἀπόψεις περὶ γιόγκα ποὺ κυκλοφοροῦν στὸ διαδίκτυο γίνεται ἀναφορὰ στὸ «Ἐν» ἢ στὸ «Ὅλον», ἀλλὰ καὶ στὴν «ὑπέρβαση», τὴν «ἀπελευθέρωση», τὴν «ἀφύπνιση» καὶ τὴ «μεταμόρφωση» στὴν «ἰσορροπία», «ἀρμονία» καὶ «ἐπίγνωση» καὶ κυρίως στὸ τρίπτυχο «υγεία-ευεξία-θεραπεία», ὡς ἰδέες στενωτέρες ἐννοιολογικὰ ἀπὸ τὴν ἰδέα τοῦ ἀπολύτου.

Τέταρτον: Ὁ καπιταλισμός, ἂν καὶ δὲν σημειώνεται ὡς ἓνα ἀπὸ τὰ μοτίβα τῆς διάχυτης νέας θρησκευτικότητας ἀπὸ τὸν Ἴω. Ξυδάκης, ἀποτελεῖ ἓνα ἀπὸ τὰ χαρακτηριστικὰ γνωρίσματα τῆς μετανεωτερικότητας, τὸ ὁποῖο, ὅπως παρατηρεῖ ὁ ἐρευνητής, «διαμορφώνει σχέσεις ἀγοραστῆ καὶ πωλητῆ» καὶ «συνδέεται ἄρρηκτα μετὰ τὴν ὕπαρξη καὶ διάδοση τῆς σύγχρονης διάχυτης θρησκευτικότητας»⁹¹. Ὁ καπιταλισμός ὡστόσο, ὅπως πολλοὶ μελετητὲς συμφωνοῦν, ἀπετέλεσε κομβικὸ σημεῖο στὴν ταχεία ἐξάπλωση τῶν σύγχρονων συστημάτων γιόγκα⁹². Διότι κατὰ τὴ

89. Br. S. Turner, "The Body in Western Society: Social Theory and its Perspectives", στὸ: S. Coakley, (ἐπιμ.), *Religion and the Body*, ἐκδ. Cambridge University Press, New York 1997, σσ. 29, 38-39· J. S. Alter, *Yoga in Modern India. The Body Between Science and Philosophy*, ἐκδ. Princeton University Press, United Kingdom 2004, σ. 10· J. Carrette & R. King, ὁ.π., σσ. 116-127· Eliz. De Michelis, "Modern Yoga History and Forms", στὸ: M. Singleton & J. Byrne (ἐπιμ.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, ἐκδ. Routledge, U.S.A. and Canada 2008, σσ. 25-26· M. Singleton, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, ἐκδ. Oxford University Press, New York 2010, σσ. 81, 104.

90. Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, ὁ.π., σσ. 171 καὶ 175, 176.

91. Ἴω. Ξυδάκης, ὁ.π., σ. 162.

92. El. De Michelis, "Yoga, Modern", στὸ: P. B. Clarke (ἐπιμ.), *Encyclopedia of New Religious Movements*, ἐκδ. Routledge, U.S.A. and Canada 2006, σσ. 700-702· ἡ ἴδια,

διάρκεια τής δεκαετίας του 1970, καθώς παρουσιάστηκε μία έκρηξη του ενδιαφέροντος για τή σωματική άσκηση, ή γιόγκα θεωρήθηκε ως ασφαλής και ισορροπημένος τρόπος διατήρησης τής φυσικής κατάστασης. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να ιδρυθεί σημαντικός αριθμός Σχολών Γιόγκα, οί οποίες μάλιστα άρχισαν να τυποποιούν και τις διάφορες πιθανές πρακτικές εφαρμογές της· για παράδειγμα σε άθλήματα, στην ιατρική θεραπεία και τήν πρόληψη, στην περιγεννητική γιόγκα, τή γιόγκα για παιδιά, τή γιόγκα για ηλικιωμένους και για άτομα με ειδικές ανάγκες κ.τ.λ.⁹³ Στη συνέχεια δέ, από τή δεκαετία του 1990 και μετέπειτα, ή γιόγκα μετατρέπεται σε έμπορική επιχείρηση, ή όποια περιλαμβάνει μαθήματα, πιστοποίηση εκπαιδευτών, ρουχά, βιβλία, βίντεο, έξοπλισμό, αλλά και διακοπές προς πώληση στον «πνευματικό καταναλωτή», φαινόμενα τά όποια, όπως είδαμε παραπάνω, έμφανίζονται κατά κόρον και στή χώρα μας.

Συμπεράσματα

Όλοκληρώνοντας τή συζήτηση αυτή, θα θέλαμε να επισημάνουμε τά εξής:

Τά σύγχρονα, δημοφιλή συστήματα γιόγκα που δίνουν έμφαση στις στάσεις του σώματος –τά όποια κατά πλειονότητα άσκοούνται στή χώρα μας και ταυτίζονται με όλιστικά σχήματα γυμναστικής– δημιουργήθηκαν άφ' ενός μόν κατά τò πρώτο ήμισυ του 20ού αιώνα, άφ' έτέρου δέ άποτελούν ένα υβριδικò προϊόν τής διαλογικής συνάντησης τής άποικιοκρατούμενης Ίνδίας με τò παγκόσμιο κίνημα physical

“Modern Yoga History and Forms”, στό: M. Singleton & J. Byrne (έπιμ.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, έκδ. Routledge, U.S.A. and Canada 2008, σσ. 17-20· M. Singleton, “Suggestive Therapeutics: New Thought’s Relationship to Modern Yoga”, *Asian Medicine. Tradition and Modernity*, Vol. 3 (2007), σ. 72· J. Carrette & R. King, *δ.π.*, σσ. 114-120· A. R. Jain, *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*, έκδ. Oxford University Press, New York 2015, σσ. 46-47, 115.

93. El. De Michelis, *A History of Modern Yoga*, *δ.π.*, σσ. 192-193· M. Singleton, “Yoga, Modern”, στό: D. Cush, & Cath. Robinson & M. York, (έπιμ.), *Encyclopedia of Hinduism*, έκδ. Routledge, U.S.A. and Canada 2008, σσ. 1033-1038.

culture⁹⁴. Έπιπλέον, καθώς ή Μοντέρνα Γιόγκα και τὸ κίνημα τῆς Νέας Ἐποχῆς ἀναπτύχθηκαν παράλληλα και συχνὰ με ἀλληλένδετο τρόπο ἀπὸ τὴ δεκαετία τοῦ 1970 και ἐντεῦθεν, οἱ θρησκευτικο-φιλοσοφικὲς πεποιθήσεις ποὺ ἐκφράζονται σὲ περιβάλλοντα ποὺ ἀσκεῖται ἡ γιόγκα τείνουν νὰ εὐθυγραμμίζονται ὄλο και περισσότερο με τὲς μορφὲς θρησκευτικότητος τῆς Νέας Ἐποχῆς⁹⁵.

Ἡ γιόγκα ὡστόσο, στὴ σύγχρονη μορφή της, παρ' ὄλο ποὺ δέχθηκε ἐπιρροὲς και ἀπὸ διάφορα ἄλλα κινήματα ἐκτὸς ἀπὸ αὐτὸ τῆς Νέας Ἐποχῆς⁹⁶, δὲν μπορεῖ νὰ ἐνταχθεῖ στὸ φαινόμενο τῶν Νέων Θρησκευτικῶν Κινήματων⁹⁷. Ἐν τούτοις, θὰ μποροῦσε νὰ ἐνταχθεῖ στὸ ἰδιαίτερο ὑποσύνολό του, αὐτὸ τῆς Διάχυτης Νέας Θρησκευτικότητος, καθώς διακρίνουμε κάποια ἀπὸ τὰ βασικὰ μοτίβα τῆς τελευταίας στὸν τρόπο με τὸν ὁποῖο παρουσιάζεται ἡ γιόγκα στὸ ἐλληνικὸ διαδίκτυο, τὸ ὁποῖο σαφῶς και ἀποτελεῖ μέσον ἔκφρασης τῆς Διάχυτης Νέας Θρησκευτικότητος.

SUMMARY

Yoga in the online media as a form of Diffused New Religiosity

By Loukia Roidou, MA
National and Kapodistrian University of Athens

In our days, yoga stands as an idea and practice, beyond the official organizations which owns it, namely the various Yoga Schools. It moves freely and unorganized, in various applications of Internet and is

94. M. Singleton, "Suggestive Therapeutics: New Thought's Relationship to Modern Yoga", ὄ.π., σ. 82· ὁ ἴδιος, "Yoga, Modern", ὄ.π., σσ. 1033-1038· ὁ ἴδιος, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, ὄ.π., σ. 81.

95. El. De Michelis, "Yoga, Modern", ὄ.π., σσ. 700-702.

96. "Ὅσον ἀφορᾶ τὴ σχέση τῆς γιόγκα με τὰ Νέα Θρησκευτικὰ Κινήματα βλ. Λ. Ροδίτου, ὄ.π.

97. Eliz. Puttick, "YOGA", P. B. Clarke (ἐπιμ.), *Encyclopedia of New Religious Movements*, ἐκδ. Routledge, U.S.A. & Canada 2006, σσ. 702-704.

expressed in numerous areas of life and culture. When one is carefully reading posts related to yoga, one notices that it is possible to classify them into the following categories of articles that combine yoga with: (a) sports, (b) nutrition, (c) therapy and mental health, (d) issues of self-awareness and personal development, (e) the Arts (Theatre, Dance, Music, Visual Arts), and, finally, (f) commercial activities. However, when one is attentively studying these publications, one realizes that the thoughts on yoga scattered around the Internet have nothing to do with the texts that teach it. These publications concern other ideas, which under the title of “yoga”, are presented in a popularized way, even dressed up in the guise of scientific knowledge. In these views, we can identify some of the distinctive features of the diffused New Religiosity. For this reason, yoga in its modern form could be included in the particular phenomenon of the diffused New Religiosity, although it cannot be described as a New Religious Movement.