

ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ



**ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ (Δ.Π.Μ.Σ.)
«ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ»**

Μεταπτυχιακή (Διπλωματική) Εργασία

Τίτλος: Βουνά και Ευζωία

Θεοδώρα Τζαλονίκου

Επιβλέπουσα: Στέλλα Γιαννακοπούλου

**Τριμελής επιτροπή: Δημήτριος Καλιαμπάκος
Ελένη Κωνσταντινίδου
Στέλλα Γιαννακοπούλου**

Αθήνα, 2023

Περιβάλλον
και
Ανάπτυξη

Mountains and Prosperity - Wellness
Theodora Tzalonikou
Economist, Msc Environmental Education
HTEI Western Macedonia and University of the Aegean

[Υπότιτλος εγγράφου]

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδες
Περίληψη.....	4
ΜΕΡΟΣ Α - ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	
ΕΝΟΤΗΤΕΣ	
1. Εισαγωγή.....	7
2. Τα οφέλη της επαφής με τη φύση και το βουνό.....	8
3. Η έννοια της ευζωίας και του σύγχρονου well-being.....	15
4. Συμπεράσματα.....	16
5. Δραστηριότητες στο βουνό.....	17
5.1 Πεζοπορία – Ορειβασία.....	18
5.2 Θεραπευτική ιπασία, Ιππόλυση.....	19
5.3 Forest Bathing (Μπάνιο στο δάσος).....	21
5.4 Ηχοθεραπεία.....	22
5.5 Παρατήρηση πουλιών (Birdwatching).....	24
5.6 Γιόγκα (Yoga).....	26
5.7 Γιόγκα και πεζοπορία – ορειβασία.....	30
ΜΕΡΟΣ Β - ΕΡΕΥΝΑ - ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	
Εισαγωγή.....	34
6.1 Ταυτότητα της έρευνας.....	34
6.2 Περιγραφή του ερωτηματολογίου της έρευνας.....	34
6.3 Αποτελέσματα της έρευνας.....	35
7. Συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών.....	43
8. Συμπεράσματα Έρευνας.....	47
9. Επίλογος.....	48
Βιβλιογραφία.....	49

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια, εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής, των γρήγορων ρυθμών και του άγχους, όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν έστω και λίγο χρόνο ώστε να έρθουν σε επαφή με τη φύση και πολύ περισσότερο με την ορεινή φύση. Η δημιουργία ολοένα και νέων ορειβατικών και πεζοπορικών συλλόγων, τα τελευταία δέκα χρόνια, το αποδεικνύει. Ένα από τα στοιχεία που κάνουν τις ορεινές περιοχές και τα βουνά μοναδικά είναι η ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των επισκεπτών. Πολλές έρευνες αποδεικνύουν ότι η επαφή με την ορεινή φύση, έχει πολλά οφέλη για την σωματική και ψυχική υγεία και συμβάλει στην ολιστική θεραπεία του ανθρώπου και στην ευζωία. Συγκεκριμένα, συμβάλει στην βελτίωση της διάθεσης, στη μείωση του στρες αλλά και στη ρύθμιση του χρόνιου στρες, στη βελτίωση της μνήμης και της γνωστικής ικανότητας, στη μείωση των κινδύνων καρκίνου, στη μείωση των συμπτωμάτων της άνοιας και σε πολλά ακόμη που αναλύονται στην εργασία μας. Μια σχετικά πολύ νέα τάση είναι ο συνδυασμός ορειβασίας και yoga/pilates. Εκτός από αυτή την τάση όμως υπάρχουν και άλλες όπως, η θεραπευτική ιππασία, η ηχοθεραπεία, η παρατήρηση πουλιών, το forest bathing. Η εργασία διερευνά ακριβώς αυτό. Με έρευνα σε συμμετέχοντες ανάλογων δραστηριοτήτων και σε διοργανωτές ορειβατικών συλλόγων, εξετάζονται οι απόψεις, οι εμπειρίες, η σχέση, τα οφέλη που οι συμμετέχοντες στην έρευνα εκφράζουν για τη σχέση τους με όλες τις δραστηριότητες που αναφέρθηκαν παραπάνω. Η έρευνα αναδεικνύει τη σημασία του συνδυασμού ορειβασίας με άλλες δραστηριότητες, τα οφέλη τους και τις δυνατότητες για την ανάπτυξή τους στο μέλλον.

Στο πρώτο μέρος, γίνεται η ανάλυση του θεωρητικού πλαισίου της εργασίας αυτής. Αρχικά, στην πρώτη ενότητα, γίνεται εισαγωγή στο θέμα φύση-βουνά και ευζωία. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους έρχονται τα τελευταία χρόνια σε επαφή με τη φύση και τα βουνά που μόνο οφέλη τους προσφέρουν. Στη συνέχεια, στη δεύτερη ενότητα, η οποία είναι αρκετά εκτενής, αναφέρονται και αναλύονται τα οφέλη της επαφής με τη φύση και το βουνό. Στην τρίτη ενότητα της εργασίας αναλύεται η έννοια της ευζωίας και του σύγχρονου well-being. Στην τέταρτη ενότητα αναγράφονται και αναλύονται όλα τα οφέλη για την υγεία που προσφέρει η επαφή με τη φύση και το βουνό. Στην συνέχεια, στην πέμπτη ενότητα αναλύονται οι δραστηριότητες βουνού και τα οφέλη αυτών, αυτές είναι, η πεζοπορία – ορειβασία, η θεραπευτική ιππασία, το forest bathing (μπάνιο στο δάσος), η ηχοθεραπεία και ηχοθεραπεία με ήχους της φύσης, το birdwatching (παρατήρηση πουλιών), η γιόγκα (yoga) και ο συνδυασμός γιόγκα και πεζοπορία – ορειβασία.

Στο δεύτερο μέρος, παρουσιάζεται η έρευνα, η επεξεργασία δεδομένων και τα συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, στην έκτη ενότητα αναφέρεται η ταυτότητα της έρευνας, η περιγραφή του ερωτηματολογίου της έρευνας και τα αποτελέσματά της. Στην έβδομη ενότητα αναλύονται οι διάφορες συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών. Τέλος, τα συμπεράσματα της έρευνας.

Abstract

In recent years, due to the modern lifestyle, the stress and the fast living, more and more people seek ways to get in touch with nature, especially mountainous nature in order to escape from their stressful routines. The creation of more and more new mountaineering and hiking clubs in the last ten years is proof of this. One of the elements that make mountain areas and mountains unique is the enhancement of the mental well-being of the visitors. Many studies prove that contact with mountain nature has many benefits for physical and mental health and contributes to holistic human healing and well-being. Specifically, it contributes to improving mood, reducing stress but also regulating chronic stress, improving memory and cognitive ability, reducing cancer risks, reducing dementia symptoms and many more that are analyzed in our work.

A relatively very recent trend is the combination of yoga/pilates and hiking. Apart from this trend, however, there are others such as hippolysis, sound therapy, bird watching, forest bathing. This paper examines, exactly this. By researching participants in such activities and to those organizing them, the paper investigates the views, the experiences, the relationship, the benefits that the participants state while defining their relation with hiking and other activities. The research reveals the importance of combining mountaineering with other activities, their benefits, the potential for their future development.

In the first part, the theoretical framework of this work is analyzed. Initially, in the first section, there is an introduction to the subject of nature-mountains and well-being. In recent years, more and more people in their daily lives come into contact with nature and the mountains, which only offer them benefits. Then, in the second section, which is quite extensive, the benefits of contact with nature and the mountain are mentioned and analyzed. In the third section of the paper, the concept of well-being and modern well-being is analyzed. In the fourth section, all the health benefits offered by contact with nature and the mountain are listed and analyzed. Then, in the fifth section, the mountain activities and their benefits are analyzed, these are, hiking - mountain climbing, therapeutic horse riding, forest bathing, sound therapy and sound therapy with sounds of nature, bird watching, yoga and the combination of yoga and hiking - mountaineering.

In the second part, the research, data processing and conclusions are presented. Specifically, the sixth section mentions the identity of the research, the description of the research questionnaire and its results. In the seventh section, the various correlations between variables are analyzed. Finally, the conclusions of the research.

ΜΕΡΟΣ Α - ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

1. Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν να βρουν έστω και λίγο χρόνο μέσα στην καθημερινότητά τους ώστε να έρθουν σε επαφή με τη φύση. Άλλοι επιθυμούν απλά να περνάνε χρόνο σ' ένα όμορφο και ήσυχο φυσικό περιβάλλον, αναπνέοντας καθαρό αέρα και απολαμβάνοντας τους ήχους και τις μυρωδιές των φυτών, των λουλουδιών και των ζώων, άλλοι κάνοντας περιπάτους σε διάφορα μονοπάτια, άλλοι κάνοντας πικνίκ, άλλοι περνώντας κάποιες ημέρες στο βουνό για παρατήρηση της φύσης, αποτοξίνωση και ανανέωση και άλλοι συμμετέχοντας σε πιο έντονες και απαιτητικές αθλητικές δραστηριότητες.

Τι είναι αυτό όμως που κερδίζει κάποιος από την επαφή με τη φύση και του αρέσει πολύ να βρίσκεται κοντά της; *«Η γαλήνη της φύσης θα κυλήσει μέσα σας όπως οι ηλιαχτίδες περνούν ανάμεσα από τα δέντρα. Ο αέρας θα σας μεταδώσει τη φρεσκάδα τους και οι καταγίδες την ενέργεια τους, καθώς οι έννοιες θα πέφτουν σαν τα φθινοπωρινά φύλλα»* έλεγε ο John Muir (Μπέτσκας, 2018).

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες η έκθεση στη φύση, η σωματική δραστηριότητα και άσκηση βοηθάει στην βελτίωση της διάθεσης, τη μείωση του στρες αλλά και τη ρύθμιση του χρόνιου στρες σε ανθρώπους όλων των ηλικιών, φύλων, εθνοτήτων και πολιτισμών, είτε όταν αυτή γίνεται με ατομική πρωτοβουλία είτε μετά από σύσταση ιατρών (Hosang et al., 2021).

Η σωματική δραστηριότητα και άσκηση στη φύση ή αλλιώς η «πράσινη» άσκηση όπως αποκαλείται (green exercise), οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα αντιληπτής άσκησης, μεταβάλλοντας τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης του στρες, της αποκατάστασης της ψυχικής κόπωσης, και της βελτίωσης της διάθεσης και της αυτοεκτίμησης. Ο όρος «αντιληπτή» άσκηση αναφέρεται στην υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για τον βαθμό ευκολίας ή δυσκολίας της άσκησης. Στην προκειμένη περίπτωση, η μείωση του επιπέδου σημαίνει ότι, στη φύση, η άσκηση γίνεται υποκειμενικά αντιληπτή ως πιο εύκολη (Nisbet et al., 2010).

Έρευνες δείχνουν, ότι όσοι νοσηλεύονται σε νοσοκομεία αναρρώνουν πιο γρήγορα, όταν βλέπουν λίγο πράσινο από το παράθυρο του δωματίου τους, σε σχέση με εκείνους που τα δωμάτιά τους βλέπουν κτίρια (Korpela et al., 2014). Εκτός από τις ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, η φύση μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης και για την εργασία. Έχει αποδειχθεί, ότι οι υπάλληλοι εταιριών γίνονται πιο δημιουργικοί όταν βρίσκονται κοντά στο φυσικό περιβάλλον και μακριά από τα κτίρια γραφείων τους (Atchley et al., 2012). Στην Ιαπωνία μελέτες αναδεικνύουν ότι, τα διάφορα έλαια του ξύλου αποτελούν ευεργετικές ουσίες μέσα στα δάση. Τα έλαια αυτά απελευθερώνονται από τα δέντρα και όταν εισπνέει κανείς τον φρέσκο αέρα του δάσους, αυτά έχουν την ιδιότητα να μειώνουν το στρες και το άγχος και να βελτιώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ο ήχος είναι μια άλλη βασική αίσθηση που μπορεί να υποδηλώνει ασφάλεια ή κίνδυνο, επιτρέποντας χαλάρωση ή επιδείνωση του στρες. Οι καταπραΰντικοί ήχοι της φύσης λειτουργούν θεραπευτικά λέει η Rachel Buxton, επιστήμονας διατήρησης στο Πανεπιστήμιο Carleton στον Καναδά, που μελετά ηχητικά τοπία, οικολογία των θαλασσιών πτηνών και οικολογική αποκατάσταση. Ο άνθρωπος, εξάλλου, είναι αναπόσπαστο κομμάτι του φυσικού περιβάλλοντος (Τσαντίλη, 2018; Mock, 2022).



Εικόναι: Η δημιουργία χώρων πρασίνου μέσα στις πόλεις είναι επένδυση. (Παναγοπούλου, 2017), Πηγή: https://www.efsyn.gr/nisides/109346_i-dimioyrgia-horon-prasinoy-mesa-stis-poleis-einai-ependysi

2. Τα οφέλη της επαφής με τη φύση και το βουνό.

Η μείωση της σωματικής δραστηριότητας και της σωματικής άσκησης - άθλησης οδηγεί, συχνά, σε αύξηση ασθενειών και κακή ψυχική υγεία. Συνεπώς, το να ασκείται κάποιος συστηματικά συμβάλλει στη βελτίωση και διατήρηση της καλής του υγείας αλλά και, έμμεσα, στην πρόληψη διάφορων ασθενειών. Αποδεικνύεται, επίσης, ότι η άσκηση βελτιώνει τη μνήμη και τη γνωστική ικανότητα (Brinke et al., 2015).

Οι ορειβάτες, οι πεζοπόροι, οι ποδηλάτες βουνού, οι αθλητές αντοχής και τα τελευταία χρόνια εκπαιδευτικοί διάφορων ειδικοτήτων επιλέγουν να πραγματοποιήσουν τις προπονήσεις τους και τα μαθήματά τους σε εξωτερικούς χώρους, κοντά στη φύση και το βουνό. Αυτή η επαφή με τη φύση αυξάνει την ικανοποίηση και την απόλαυση από την άσκηση, για όσους συμμετέχουν σ' αυτή. Επιπλέον, ενισχύει το δέσιμό τους με τη φύση και βοηθά στο να αναπτύξουν μια σταθερή επαφή με αυτή, μέσω της άσκησης, με πολλά και σημαντικά οφέλη. Αποδεικνύεται, επίσης, ότι η πεζοπορία στη φύση/το βουνό, μειώνει σημαντικά τις επίμονες, αρνητικές σκέψεις. Ταυτόχρονα, οι άνθρωποι που κάνουν αρνητικές σκέψεις παρουσιάζουν, ενδεχομένως, άγχος, κατάθλιψη, υπερφαγία και άλλα προβλήματα (Maler et al., 2005 Yeh et al., 2016).

Μια μελέτη από ερευνητές του Stanford βρίσκει μετρήσιμα στοιχεία ότι το περπάτημα στη φύση μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης.

Συγκεκριμένα, η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο Proceedings of the National Academy of Science, διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που περπάτησαν για 90 λεπτά στη φύση, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες που περπάτησαν σε αστικό περιβάλλον με υψηλή κίνηση, εμφάνισαν μειωμένη δραστηριότητα σε μια περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τον βασικό παράγοντα κατάθλιψης. «Αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι οι προσβάσιμες φυσικές περιοχές μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική υγεία στον ταχέως αστικοποιημένο κόσμο μας», δήλωσε η συγγραφέας Gretchen Daily και Καθηγήτρια Περιβαλλοντικής Επιστήμης και ανώτερης συνεργάτης στο Stanford Woods Institute for the Environment. Περισσότερο από το 50 τοις εκατό του παγκόσμιου πληθυσμού ζει σε αστικά περιβάλλοντα και αυτό προβλέπεται να αυξηθεί στο 70 τοις εκατό μέσα σε λίγες δεκαετίες. Όπως η αστικοποίηση και η αποσύνδεση από τη φύση έχουν αυξηθεί δραματικά, έτσι θα αυξηθούν και οι ψυχικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη. Στην πραγματικότητα, οι κάτοικοι των πόλεων έχουν 20 τοις εκατό υψηλότερο κίνδυνο αγχωδών διαταραχών και 40 τοις εκατό

υψηλότερο κίνδυνο διαταραχών της διάθεσης σε σύγκριση με τους ανθρώπους σε αγροτικές περιοχές. Οι άνθρωποι που γεννήθηκαν και μεγάλωσαν στις πόλεις έχουν διπλάσιες πιθανότητες να εμφανίσουν σχιζοφρένεια. Στην συνέχεια της παραπάνω μελέτης, δύο ομάδες συμμετεχόντων περπάτησαν για 90 λεπτά, η μία σε μια περιοχή λιβαδιών διάσπαρτη με βελανιδιές και θάμνους, η άλλη κατά μήκος ενός οδοστρώματος τεσσάρων λωρίδων κυκλοφορίας. Πριν και μετά, οι ερευνητές μέτρησαν τους παλμούς της καρδιάς και της αναπνοής, έκαναν σαρώσεις εγκεφάλου και έβαλαν τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν κάποια ερωτηματολόγια. Οι ερευνητές βρήκαν μικρή διαφορά στις φυσιολογικές συνθήκες, αλλά σημαντικές αλλαγές στον εγκέφαλο. Η νευρική δραστηριότητα στον υπογεννητικό προμετωπιαίο φλοιό, μια περιοχή του εγκεφάλου που δραστηριοποιείται κατά τη διάρκεια του μηρυκασμού, επαναλαμβανόμενη σκέψη επικεντρωμένη στα αρνητικά συναισθήματα, μειώθηκε μεταξύ των συμμετεχόντων που περπάτησαν στη φύση έναντι εκείνων που περπατούσαν σε αστικό περιβάλλον. «Αυτό το εύρημα είναι συναρπαστικό γιατί δείχνει το αντίκτυπο της εμπειρίας στη φύση σε μια πτυχή της ρύθμισης των συναισθημάτων κάτι που μπορεί να μας βοηθήσει να εξηγήσουμε πώς η φύση μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα», δήλωσε ο επικεφαλής συγγραφέας Gregory Bratman, μεταπτυχιακός φοιτητής στο διεπιστημονικό πρόγραμμα του Stanford για το περιβάλλον, το Stanford Psychophysiology Lab και το Centre for Conservation Biology (Jordan, 2015).

Τα σωματικά οφέλη του περπατήματος είναι τόσα πολλά, «Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να περπατάς», λέει η Ann Green, πρώην αθλήτρια του επτάθλου, δασκάλα yoga και ιδιοκτήτρια στούντιο yoga και γενικής γυμναστικής. «Το περπάτημα βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, την καρδιακή υγεία, ανακουφίζει την κατάθλιψη και την κούραση, βελτιώνει τη διάθεση, δημιουργεί λιγότερο άγχος στις αρθρώσεις και μειώνει τον πόνο, μπορεί να αποτρέψει την αύξηση βάρους, να μειώσει τον κίνδυνο για καρκίνο και χρόνιες ασθένειες, να βελτιώσει την αντοχή, την κυκλοφορία και τη στάση του σώματος. Αν και τα σωματικά οφέλη είναι αξιοσημείωτα, η πνευματική ώθηση που μπορεί να αντληθεί από την προσθήκη μιας βόλτας στην καθημερινή μας ρουτίνα μπορεί να είναι πιο άμεση. Μια μελέτη του Πανεπιστημίου Stanford διαπίστωσε ότι το περπάτημα αύξησε τη δημιουργική απόδοση κατά μέσο όρο κατά 60 τοις εκατό. Οι ερευνητές ονόμασαν αυτό τον τύπο δημιουργικότητας «αποκλίνουσα σκέψη», την οποία ορίζουν ως μια διαδικασία σκέψης που χρησιμοποιείται για τη δημιουργία δημιουργικών ιδεών διερευνώντας πολλές πιθανές λύσεις. Σύμφωνα με τη μελέτη, το περπάτημα ανοίγει την ελεύθερη ροή των ιδεών και είναι μια απλή και ισχυρή λύση στους στόχους της αύξησης της δημιουργικότητας και της αύξησης της σωματικής δραστηριότητας. Οι ψυχολόγοι διαπίστωσαν ότι ένα 10 λεπτό περπάτημα μπορεί να είναι εξίσου καλό με μια προπόνηση 45 λεπτών όταν πρόκειται για την ανακούφιση των συμπτωμάτων του άγχους και την τόνωση της διάθεσης. Η πράξη του περπατήματος είναι επίσης ένα αποδεδειγμένο ενισχυτικό της διάθεσης. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι μόλις 12 λεπτά περπάτημα έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της χαράς, της προσοχής και της αυτοπεποίθησης σε σύγκριση με τον ίδιο χρόνο που αφιερώνουμε καθιστοί. Το περπάτημα στη φύση, βρέθηκε ότι μειώνει τις αρνητικές σκέψεις, γεγονός που αυξάνει τη δραστηριότητα στον εγκέφαλο που σχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα και κατάθλιψη. Το περπάτημα έχει επίσης αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη μνήμη και αποτρέπει τη φθορά του εγκεφαλικού ιστού καθώς γερνάμε (Steinhilber, 2017).

Δεδομένου ότι η άσκηση στη φύση και στο βουνό, ενισχύει την υγεία, αυτό μπορεί να αποτελέσει ισχυρό κίνητρο. Οι άνθρωποι παρακινούνται να ασκούνται για πολλούς και διαφορετικούς λόγους, με αποτέλεσμα, τελικά, τη συνολική βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους συνολικά. Επιπρόσθετες έρευνες από διάφορα επιστημονικά πεδία δείχνουν ότι η σωματική δραστηριότητα στη φύση και τα συναισθήματα σύνδεσης με τη φύση ενισχύουν την ψυχολογική υγεία και ευεξία. Η παρακάτω μελέτη διερεύνησε το αντίκτυπο στην ψυχολογική υγεία και ευεξία του περιβάλλοντος φυσικής δραστηριότητας. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη ήταν 262 άτομα ηλικίας 18-71 ετών. Η ανάλυση έδειξε ότι οι συμμετέχοντες που συμμετείχαν

σε υπαίθρια σωματική δραστηριότητα ανέφεραν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα σωματικού άγχους και υψηλότερη εμπειρία με τη φύση σε σύγκριση με την άσκηση σε εσωτερικούς χώρους. Επίσης, η υπαίθρια δραστηριότητα, σε συνδυασμό με την αυτονομία, προβλέπει χαμηλότερα επίπεδα άγχους γενικά. Τα ευρήματα αποδεικνύουν το αντίκτυπο του περιβάλλοντος φυσικής δραστηριότητας στα επίπεδα άγχους, καθώς και τη συμβολή της υπαίθριας σωματικής δραστηριότητας στην ευεξία (Lawton et al., 2017).

Η άθληση / άσκηση μπορεί να γίνει ευκολότερη όταν εκτελείται σε φυσικό περιβάλλον. Οι ασκούμενοι περπατούν πιο γρήγορα σε εξωτερικούς χώρους, σε σύγκριση με τους εσωτερικούς. Επίσης, σε πείραμα ενός 'τμήματος πράσινης άσκησης και υγείας', πολύ σημαντικό και καθοριστικό ρόλο φάνηκε να έχει το πράσινο χρώμα, όσον αφορά στο ρυθμό της αντιληπτής τους άσκησης, ο οποίος μειώθηκε, ενώ επιπλέον συνολική θετική διάθεση αυξήθηκε. Αποδεικνύεται ότι, η εξωτερική δραστηριότητα που διεξάγεται σε φυσικό και πράσινο περιβάλλον προκαλεί μεγαλύτερα συναισθήματα αναζωογόνησης, ενισχύει τους δείκτες ψυχικής ευεξίας και την αυτοεκτίμηση και μειώνει τις αρνητικές υποκατηγορίες διάθεσης, όπως την ένταση, τον θυμό και την κατάθλιψη. Επιπλέον, οι ενδοκρινικοί δείκτες της αδρεναλίνης, της νοραδρεναλίνης και της κορτιζόλης της ορμόνης του στρες, μειώνονται. Αυτό αποδεικνύει ότι η έκθεση στη φύση επηρεάζει τα δύο κύρια συστήματα του στρες: τον μυελό των συμπαθητικών-επινεφριδίων και τον άξονα υποθάλαμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (Carpenter, 2013).



Εικόνα 2: Το περπάτημα στη φύση μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης (Siemens et al., 2017), Πηγή: <https://www.nbcnews.com/better/health/why-walking-most-underated-form-exercise-ncna797271>)

Σε έρευνα που υλοποιήθηκε από Ιάπωνες ερευνητές, διαπιστώθηκε ότι ο περίπατος στο δάσος είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για τα άτομα που υποφέρουν από έντονο στρες. Η μελέτη τους, διερεύνησε 498 ανθρώπους και πραγματοποιήθηκε δύο φορές σε ένα δάσος την ίδια ημέρα και διαπίστωσε ότι το "Shinrin-Yoku" όπως αποκαλείται στην Ιαπωνία, μείωσε την επιθετικότητα και την κατάθλιψη και αύξησε την ενέργειά τους. Επίσης, επηρέασε θετικά τον καρδιακό τους ρυθμό, την αρτηριακή τους πίεση και τον αυτόνομο έλεγχο. Κατά συνέπεια, το "Shinrin-Yoku" μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος μείωσης του στρες και τα δασικά περιβάλλοντα μπορούν να θεωρηθούν ως θεραπευτικά τοπία (Morita et al., 2006).

Αποδεικνύεται ότι, η μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού (HRV), δείκτης αυτόνομης λειτουργίας, αυξάνεται μετά το περπάτημα σε δασικό περιβάλλον. Το υψηλό (HRV) συνδέεται με την υγιή λειτουργία του αυτόνομου ευρικού συστήματος και της καρδιάς και το χαμηλό συνδέεται με την κακή λειτουργία του αυτόνομου νευρικού συστήματος και τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων. Ένα άλλο αποτέλεσμα της αυξημένης

φυσικής δραστηριότητας είναι η βελτιωμένη ανοσολογική λειτουργία. Σχετικές μελέτες δείχνουν ότι, η κινητικότητα των καρκινικών κυττάρων μειώνονται κατά τριάντα ημέρες μετά από ένα τριήμερο ταξίδι σε ένα δάσος για τους άνδρες και επτά ημέρες για τις γυναίκες. Η διαρκής παραμονή μέσα στο σπίτι, δημιουργεί, συχνά, στον άνθρωπο ένα επίπεδο και ανενεργό συναίσθημα. Η παρακάτω έρευνα που αναφέρεται αποδεικνύει ότι, αντίθετα, η επαφή με τη φύση κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο θετικοί, ζωντανοί, ενεργητικοί και δημιουργικοί. Η επαφή με τη φύση είναι η κινητήριος δύναμη για την ψυχή. Στη μελέτη αυτή λοιπόν συμμετείχαν πενήντα έξι ενήλικες και έλαβαν μέρος σε αποστολές στην άγρια φύση που διοργάνωνε η Outward Bound. Οι συμμετέχοντες πριν την πεζοπορία και κατά το τέλος αυτής φάνηκε ότι είχαν μεγάλες διαφορές ως προς την απόδοση σε διάφορες ερωτήσεις που τέθηκαν. Μετά από τέσσερις ημέρες έκθεσης στη φύση υπήρξε αύξηση 50% στην απόδοσή τους (Atchley et al., 2012).

Συχνά, όταν αισθανόμαστε εξαντλημένοι, σκεφτόμαστε ότι θέλουμε ένα φλιτζάνι καφέ για τόνωση. Ωστόσο, έρευνα δείχνει ότι ο καλύτερος τρόπος για να ενεργοποιηθεί το μυαλό μας είναι η σύνδεση με τη φύση. Οι άνθρωποι με μεγαλύτερη αίσθηση ζωντανίας δεν έχουν μόνο περισσότερη ενέργεια για πράγματα που θέλουν να κάνουν, αλλά γίνονται και πιο ανθεκτικοί σε σωματικές ασθένειες. Μία σίγουρη διέξοδος για καλύτερη υγεία λοιπόν μπορεί να είναι η αφιέρωση περισσότερου χρόνου στο φυσικό περιβάλλον (Ryan et al., 2010).

Επίσης, η παραμονή στη φύση και το περπάτημα σε φυσικό περιβάλλον για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να έχει πολύ σημαντική θετική επίδραση στην δημιουργικότητα, δηλαδή στη δημιουργική σκέψη και γραφή και στη ζωγραφική, όπως επίσης και στην επίλυση διάφορων προβληματισμών που απασχολούν τον καθένα.

Οι ερευνητές του Stanford ανακάλυψαν ότι το περπάτημα ενισχύει τη δημιουργική σκέψη. Εξέτασαν τα επίπεδα δημιουργικότητας μετρώντας τις ικανότητες των ανθρώπων να δημιουργούν σύνθετες αναλογίες σε φράσεις προτροπής. Οι πιο δημιουργικές απαντήσεις ήταν αυτές που αποτύπωναν τη βαθιά δομή της προτροπής. Για παράδειγμα, για την προτροπή «ένα κλεμμένο χρηματοκιβώτιο», μια απάντηση «ένας στρατιώτης που πάσχει από PTSD» αποτυπώνει την αίσθηση της απώλειας και της δυσλειτουργίας, ενώ μια απάντηση «ένα άδειο πορτοφόλι» αποτυπώνει την αίσθηση σωστής λειτουργίας. Το αποτέλεσμα έδειξε ότι το 100 τοις εκατό όσων περπάτησαν έξω ήταν σε θέση να δημιουργήσουν τουλάχιστον μια υψηλής ποιότητας, πρωτότυπη αναλογία σε σύγκριση με το 50 τοις εκατό όσων καθόταν μέσα. «Δεν λέμε ότι το περπάτημα μπορεί να σε μετατρέψει σε Michelangelo», είπε ο Orpezzo, μέλος ΔΕΠ στο Πανεπιστήμιο Santa Clara, αλλά θα μπορούσε να βοηθήσει στα αρχικά στάδια της δημιουργικότητας» (Atchley et al., 2012 Wong, 2014).

Σύμφωνα με μια ανασκόπηση μελετών, η ύπαρξη κήπων στις κλινικές μπορεί να έχει θεραπευτικά οφέλη για όσους πάσχουν από άνοια. Οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Exeter, διαπίστωσαν ότι η ύπαρξη κήπων μειώνει τη διέγερση των ασθενών, ενθαρρύνει τη δραστηριότητα και προάγει τη χαλάρωση. Η φύση μπορεί να ωφελήσει τους πάσχοντες από άνοια, παρέχοντάς τους μία αισθητική διέγερση και ένα περιβάλλον που προκαλεί όμορφες αναμνήσεις (Whear et al., 2014).

Άλλη έρευνα έχει δείξει ότι η διαταραχή του ύπνου σε άτομα με άνοια στα γηροκομεία είναι συχνή και ότι η έκθεση σε φυσικό φως και οι δραστηριότητες στην υπαίθρο συμβάλλουν στα προβλήματα του ύπνου τους. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε δύο ομάδες, η μία ομάδα συμμετείχε σε δραστηριότητες υπαίθρου και η άλλη ομάδα σε δραστηριότητες εσωτερικού χώρου. Οι διαταραχές ύπνου και συμπεριφοράς αξιολογήθηκαν σε μια περίοδο 10 ημερών. Ο ύπνος αξιολογήθηκε με ακτιγραφίματα καρπού με φωτοκύτταρα, τα οποία επέτρεψαν την παρακολούθηση της έκθεσης στο φως. Η ομάδα υπαίθρου δραστηριοτήτων παρουσίασε σημαντικές βελτιώσεις στη μέγιστη διάρκεια ύπνου σε σύγκριση με την ομάδα που συμμετείχε σε δραστηριότητες εσωτερικού χώρου. Επίσης, υπήρξε σημαντική βελτίωση στη λεκτική διέγερση στην ομάδα υπαίθρου δραστηριοτήτων (Connell et al., 2008).

Στις Ηνωμένες Πολιτείες υπολογίζεται ότι 4,4 εκατομμύρια παιδιά πάσχουν από Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) και τα περισσότερα επωφελούνται από έναν χαμηλού κόστους, χωρίς παρενέργειες τρόπο διαχείρισης των συμπτωμάτων τους. Έρευνα υποδηλώνει ότι μετά από μεμονωμένες εκθέσεις σε πράσινους χώρους, τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ των παιδιών μειώνονται. Αυτή η μελέτη εξέτασε εάν οι εκθέσεις ρουτίνας στον πράσινο χώρο, που βιώνονται μέσα από τις καθημερινές ρυθμίσεις παιχνιδιού των παιδιών, μπορεί να αποφέρουν συνεχείς μειώσεις στα συμπτώματα της ΔΕΠΥ. Συλλέχθηκαν δεδομένα από 421 παιδιά και τις συνήθειες τους στο παιχνίδι. Τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι οι καθημερινές ρυθμίσεις παιχνιδιού κάνουν τη διαφορά στη συνολική σοβαρότητα των συμπτωμάτων σε παιδιά με ΔΕΠΥ. Συγκεκριμένα, τα παιδιά με ΔΕΠΥ που παίζουν τακτικά σε περιβάλλοντα πράσινου χώρου έχουν πιο ήπια συμπτώματα από τα παιδιά που παίζουν σε χτισμένους εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους. Αυτό ισχύει για όλες τις εισοδηματικές ομάδες και για τα δύο φύλα. Συμπερασματικά, αυτά και προηγούμενα ευρήματα άλλων ερευνών υποδηλώνουν ότι η τακτική έκθεση σε πράσινο χώρο λειτουργεί ως θεραπεία για τη ΔΕΠΥ (Taylor & Kuo, 2011).

Οι ερευνητές του Στάνφορντ χαρτογραφούν πώς οι άνθρωποι στις πόλεις λαμβάνουν μια ώθηση για την υγεία από τη φύση. Σχεδιάζουν να εξοπλίσουν τους πολεοδόμους με εργαλεία για να δημιουργήσουν πιο υγιείς, πιο βιώσιμες πόλεις σε όλο τον κόσμο. Η έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *Proceedings of the National Academy of Sciences*, περιγράφει πώς η πρόσβαση στη φύση αυξάνει τη σωματική δραστηριότητα των ανθρώπων και συνεπώς τη συνολική υγεία στις πόλεις. Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας στις ΗΠΑ έχει ως αποτέλεσμα 117 δισεκατομμύρια δολάρια το χρόνο σε σχετικό κόστος υγειονομικής περίθαλψης και οδηγεί σε 3,2 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως κάθε χρόνο. Μπορεί να φαίνεται σαν μια διασθητική σύνδεση, αλλά η νέα έρευνα κλείνει ένα σημαντικό κενό στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η κατασκευή της φύσης σε πόλεις μπορεί να υποστηρίξει τη συνολική ανθρώπινη υγεία και ευημερία.

«Κατά τη διάρκεια των περασμένων δύο ετών λόγω της πανδημίας όλοι ήμασταν περιορισμένοι στα σπίτια, μάθαμε πόσο πολύτιμο και ικανοποιητικό μπορεί να είναι να περνάμε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους στη φύση, ειδικά για τους κατοίκους της πόλης», δήλωσε ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Roy Remme, μεταδιδακτορικός ερευνητής στο *Stanford Natural Capital Project* κατά την περίοδο της έρευνας. «Θέλουμε να βοηθήσουμε τους πολεοδόμους να κατανοήσουν πού οι χώροι πρασίνου μπορούν να υποστηρίξουν καλύτερα την υγεία των ανθρώπων, ώστε όλοι να μπορούν να λάβουν τα οφέλη της φύσης», δήλωσε. Στις πόλεις, η φύση παρέχει δροσιστική σκιά στους δρόμους της γειτονιάς, ένα ασφαλές λιμάνι για την απορρόφηση του νερού της βροχής για τη μείωση των πλημμυρών. Είναι ευρέως κατανοητό ότι η σωματική δραστηριότητα βελτώνει την ανθρώπινη υγεία, αλλά το πώς τα πάρκα, οι λίμνες, τα δέντρα και άλλοι αστικοί χώροι πρασίνου ενισχύουν τη σωματική δραστηριότητα και τη συνολική ευημερία είναι ένα άλυτο κομμάτι του παζλ. Η ομάδα συνδύασε δεκαετίες έρευνας για τη δημόσια υγεία με πληροφορίες για τα οφέλη της φύσης για τους ανθρώπους στις πόλεις. Εξέτασαν πώς δραστηριότητες όπως το περπάτημα με σκύλους, το τζόκινγκ, η ποδηλασία και η κοινοτική κηπουρική υποστηρίζονται από τους φυσικούς χώρους των πόλεων. Επίσης, έλαβαν υπόψη πράγματα όπως η απόσταση από το αστικό πράσινο, τα αισθήματα ασφάλειας και προσβασιμότητας για να κατανοήσουν πώς αυτά τα στοιχεία μπορούν να αλλάξουν τα οφέλη της φύσης για διαφορετικούς ανθρώπους. Από τα δεντρόφυτα πεζοδρόμια μέχρι τα πάρκα της πόλης, η ομάδα δημιούργησε ένα πρότυπο πλαίσιο για να χαρτογραφήσει τα οφέλη της φυσικής υγείας της αστικής φύσης. Η ομάδα διερεύνησε πώς οι άνθρωποι μπορεί να επιλέξουν να περπατήσουν μερικά επιπλέον τετράγωνα για να απολαύσουν έναν ανθισμένο κήπο, αποκομίζοντας τα οφέλη για την σωματική τους υγεία, που μπορεί να έχουν χάσει αν δεν υποκινούνταν από φυσικούς χώρους. Στο Άμστερνταμ, οι πολεοδόμοι εφαρμόζουν ένα νέο σχέδιο πράσινων υποδομών.

Χρησιμοποιώντας την πόλη ως υποθετική μελέτη περίπτωσης, οι ερευνητές εφάρμοσαν το πλαίσιο τους για να κατανοήσουν πώς τα σχέδια του Άμστερνταμ για την κατασκευή ή τη βελτίωση νέων πάρκων μπορεί να επηρεάσουν τη σωματική δραστηριότητα για όλους στην πόλη. Εξέτασαν επίσης τις επιπτώσεις σε διαφορετικούς υποπληθυσμούς, όπως οι νέοι, οι ηλικιωμένοι και οι ομοσφαιρικοί χαμηλού εισοδήματος. Αυτό το παράδειγμα δείχνει πώς η πόλη θα μπορούσε να επενδύσει στην αστική φύση για να έχει τα μεγαλύτερα οφέλη από τη σωματική δραστηριότητα για την ανθρώπινη υγεία. Η έρευνα θα χρησιμεύσει τελικά ως βάση για ένα νέο μοντέλο υγείας στο λογισμικό Natural Capital Project δωρεάν εργαλεία ανοιχτού κώδικα που χαρτογραφούν τα πολλά οφέλη που παρέχει η φύση στους ανθρώπους. Το λογισμικό χρησιμοποιήθηκε πρόσφατα για την ενημέρωση μιας αξιολόγησης 775 ευρωπαϊκών πόλεων για την κατανόηση των δυνατοτήτων των λύσεων που βασίζονται στη φύση για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής. Τελικά, το νέο λογισμικό μοντέλο υγείας θα είναι διαθέσιμο σε πολεοδόμους, επενδυτές και οποιονδήποτε άλλο ενδιαφέρεται για νέα επιχειρήματα και εργαλεία στόχευσης επενδύσεων στη φύση στις πόλεις. Τα οφέλη της φύσης είναι πολυδιάστατα, μπορούν να υποστηρίξουν τη γνωστική, συναισθηματική και πνευματική ευεξία, καθώς και τη σωματική υγεία (Cafasso, 2021).

Στις αρχές Απριλίου 2022, περίπου δώδεκα παιδιά και οι οικογένειές τους συγκεντρώθηκαν σε ένα περιφερειακό πάρκο κοντά στο Oakland της Καλιφόρνια μαζί με έναν γιατρό, τον Dr. Nooshin Razani. Αυτές οι οικογένειες συμμετείχαν σε ένα πρόγραμμα που διεξήγαγε ο Dr. Razani στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Νοσοκομείο Παίδων του San Francisco Benioff στο Oakland. Το πρόγραμμα, που ονομάζεται Κέντρο για τη Φύση και την Υγεία, δέχεται παιδιά που αντιμετωπίζουν καταστάσεις όπως άγχος, αυτισμό, παχυσαρκία ή αναπτυξιακά ζητήματα και που ζουν σε περιοχές χωρίς πολλή φύση. Το πρόγραμμα είναι μέρος μιας αυξανόμενης τάσης των λεγόμενων «συνταγών φύσης», οι οποίες έχουν αυξηθεί σε δημοτικότητα την τελευταία δεκαετία για τα σπουδαία οφέλη τους στην υγεία. Σε αυτά τα προγράμματα, οι γιατροί ενθαρρύνουν τους ασθενείς μικρούς και μεγάλους να περνούν περισσότερο χρόνο έξω στη φύση για να βελτιώσουν την ψυχική και σωματική τους υγεία. «Είναι πολύ ξεκάθαρο ότι είναι καλό για σένα», λέει ο Razani (2022). Η έρευνα δείχνει ότι η ζωή κοντά σε χώρους πρασίνου και η αναζωογόνηση που νιώθει κάποιος μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία και να μειώσει τους κινδύνους ορισμένων σωματικών καταστάσεων υγείας, όπως οι καρδιακές παθήσεις. Οι επιστήμονες εξακολουθούν να προσπαθούν να καταλάβουν γιατί, αλλά η κύρια θεωρία είναι ότι το να περνάς χρόνο στη φύση μειώνει το άγχος, μια κατάσταση που συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας. Φυσικά, κανένας γιατρός δεν συμβουλεύει τους ασθενείς να περάσουν μια μέρα στη φύση αντί να συνταγογραφήσουν τα απαραίτητα φάρμακα κατά του άγχους, για παράδειγμα. Οι συνταγές φύσης διατίθενται σε πολλές μορφές. Μέσω αυτών των προγραμμάτων γιατροί και άλλοι επαγγελματίες υγείας ενθαρρύνουν τους ασθενείς τους να περνούν χρόνο στη φύση ως μορφή θεραπείας.

Το ParkRx, κυκλοφόρησε το 2013, είναι ένα από τα πρώτα προγράμματα συνταγογράφησης πάρκων στις ΗΠΑ και παρέχει στους επαγγελματίες υγείας επιστημονικές μελέτες, εργαλεία και ιδέες για να μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς τους. Ο ιστότοπος ParkRx (<https://www.parkrx.org/about>), παρέχει άφθονα στοιχεία για τα οφέλη της φύσης στην υγεία όπως επίσης ενημερωτικά δελτία για τους γιατρούς. Ήδη, περισσότεροι από 5.000 επαγγελματίες υγείας χρησιμοποιούν τον ιστότοπο. Η συνταγογράφηση της φύσης έχει απήχηση και αρχίζει να υιοθετείται και σε άλλες χώρες. Οι γιατροί στη Σκωτία άρχισαν να γράφουν συνταγές αξιοποίησης της φύσης για ασθενείς το 2017 σε συνεργασία με τη Βασιλική Εταιρεία για την Προστασία των Πτηνών της Σκωτίας και την Εθνική Υπηρεσία Υγείας (NHS). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το NHS δημιούργησε επίσης ένα δίκτυο παραπομπής για τη σύνδεση ασθενών με δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση, όπως το περπάτημα και η κοινοτική κηπουρική. Η υγεία κάθε ανθρώπου θα μπορούσε να ωφεληθεί

από μια στενότερη σύνδεση με τη φύση. Ωστόσο, δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι στις πόλεις ίση πρόσβαση σε φυσικό περιβάλλον. Οι πιο πλούσιες γειτονιές τείνουν να έχουν περισσότερο χώρο πρασίνου συγκριτικά με τις φτωχότερες γειτονιές. Αυτό είναι εν μέρει ο λόγος που το πρόγραμμα του Razani (2022) εστιάζει σε παιδιά που δεν έχουν επαρκή χώρο πρασίνου κοντά στο σπίτι τους. Συχνά, αυτοί είναι ταυτόχρονα και οι πληθυσμοί που χρειάζονται περισσότερο τα θεραπευτικά οφέλη της φύσης.

Όταν το σώμα είναι στρεσαρισμένο, υφίσταται φυσιολογικές αλλαγές, αναφέρει ο Mat White (2022), ψυχολόγος υγείας και περιβάλλοντος στο Πανεπιστήμιο της Βιέννης στην Αυστρία. Το άγχος διεγείρει την απελευθέρωση της ορμόνης του στρες, την κορτιζόλη, η οποία με τη σειρά της αυξάνει την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό. Τα χρόνια αυξημένα επίπεδα στρες συνδέονται με το άγχος και την κατάθλιψη, σημειώνει. Το άγχος έχει επίσης συνδεθεί με καρδιακές παθήσεις, παχυσαρκία και άλλα αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η ύπαρξη θετικών εμπειριών στη φύση μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του στρες και στη μείωση της γνωστικής κόπωσης, βελτιώνοντας έτσι την υγεία. Αυτές οι θεωρίες βασίζονται σε έρευνα που άρχισε να κερδίζει έδαφος γύρω στο 2010, λένε ειδικοί στον τομέα (Bratman et al., 2019).

Πολλές μελέτες έχουν βρει συσχετίσεις μεταξύ του χρόνου στη φύση και της βελτίωσης της ψυχικής ή σωματικής υγείας. «Γνωρίζουμε ότι υπάρχει μια ισχυρή σχέση μεταξύ της ψυχικής υγείας και της έκθεσης στη φύση», λέει ο Matthew Browning (2022), ιδρυτικός διευθυντής του Εργαστηρίου Εικονικής Πραγματικότητας και Φύσης στο Πανεπιστήμιο Clemson που μελετά τη σχέση μεταξύ του φυσικού κόσμου και της ανθρώπινης υγείας. Υπάρχει επίσης μια σχέση μεταξύ της μακροχρόνιας έκθεσης στη φύση και του μειωμένου κινδύνου καρδιαγγειακής νόσου και θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, αναφέρει επίσης. Μια σημαντική πρόωμη μελέτη στον τομέα αυτό, που δημοσιεύτηκε το 2008 στο *Lancet* (Mitchell et al., 2008), διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι στην Αγγλία που ζούσαν σε πιο πράσινες περιοχές είχαν χαμηλότερα ποσοστά θανάτου, κυρίως από παθήσεις του κυκλοφορικού και από οποιαδήποτε αιτία. Οι άνθρωποι που ζουν σε πιο πράσινες περιοχές τείνουν επίσης να έχουν χαμηλότερο κόστος υγειονομικής περίθαλψης, αναφέρει ο Browning (2022). Σε σχετική μελέτη (Browning et al., 2022), ο Browning (2022) και οι συνεργάτες του εξέτασαν το συνολικό κόστος υγειονομικής περίθαλψης 5 εκατομμυρίων ανθρώπων στη Βόρεια Καλιφόρνια για μια δεκαετία και συνέκριναν αυτές τις δαπάνες με την ποσότητα πρασίνου ή δέντρων γύρω από την περιοχή κατοικίας. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το να ζει κάποιος πιο κοντά σε περιοχές πρασίνου συσχετίστηκε με χαμηλότερο κόστος υγειονομικής περίθαλψης και η συσχέτιση αυτή ισχύει ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την κατάσταση της υγείας ενός ατόμου (για παράδειγμα, το εισόδημα, η εκπαίδευση, το επάγγελμα και οι συνθήκες στέγασης). Όσον αφορά το πώς η έκθεση στη φύση βοηθά τον αγχωμένο εγκέφαλό μας, οι ερευνητές έχουν δύο βασικές θεωρίες, λέει ο Gregory Bratman (2022), διευθυντής του εργαστηρίου περιβάλλοντος και ευεξίας στο Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον. Η πρώτη, γνωστή στους επιστημονικούς κύκλους ως «Θεωρία Μείωσης του Στρες», είναι ότι η έκθεση σε φυσικό περιβάλλον εμπλέκει το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για την ξεκούραση και την πέψη και ενθαρρύνει την ανάκτηση του στρες. Η δεύτερη είναι η «Θεωρία Αποκατάστασης Προσοχής», δηλαδή γίνεται αποκατάσταση της χαμένης προσοχής την οποία χρησιμοποιούμε για να εστιάσουμε. (Bratman et al., 2019).

Μεγάλο μέρος της έρευνας έχει επικεντρωθεί μόνο στις οπτικές πτυχές της φύσης, δηλαδή το να βλέπει κάποιος το πράσινο χρώμα των δέντρων ή του γρασιδιού ή το μπλε χρώμα ενός ποταμού ή του ωκεανού. Όμως, «οι εμπειρίες της φύσης είναι πολυαισθητηριακές, σημειώνει ο Bratman (2022).

Ορισμένες από αυτές τις έρευνες περιστρέφονται γύρω από το πώς οι υπαίθριοι χώροι μπορούν να σχεδιαστούν καλύτερα ειδικά ώστε να αξιοποιείται η φύση ως μορφή θεραπείας,

σημειώνει ο Stigsdotter (2022). Εάν οι ερευνητές ελπίζουν να χρησιμοποιήσουν θεραπείες που βασίζονται στη φύση για να βελτιώσουν την υγεία συγκεκριμένων ομάδων ασθενών, όπως εκείνοι με άγχος ή κατάθλιψη, ο σχεδιασμός του φυσικού περιβάλλοντος έχει πραγματικά σημασία. Ο σχεδιασμός ενός κήπου ή τοπίου πρέπει να ταιριάζει με το ποιος θα το χρησιμοποιήσει αναφέρει ο Stigsdotter (2022): Κάποιος με καρκίνο μπορεί να ανταποκριθεί σε ορισμένα σχέδια κήπων διαφορετικά από κάποιον που παλεύει με την κατάθλιψη ή με κάποιον άλλο που μετακόμισε πρόσφατα σε έναν οίκο ευγηρίας. «Το πρόγραμμα θεραπείας εξαρτάται από το πρόβλημα υγείας του καθενός», αναφέρει ο (Stigsdotter, 2022).

«Εάν είχαμε υγιή (διαθέσιμα) οικοσυστήματα μέσα στις πόλεις, δεν θα χρειαζόταν να κάνουμε εκδρομές στη φύση», λέει ο Razani (2022). Ωστόσο, έχει δει τα αποτελέσματα του προγράμματός του στην πράξη. Είδε ένα μικρό αγόρι με αναπτυξιακά προβλήματα να ζωντανεύει μαθαίνοντας για τα δέντρα, εντυπωσιάζοντας τον φύλακα του πάρκου με τη βαθιά του γνώση. Παρακολούθησε ένα άλλο παιδί με αυτισμό και άγχος να γίνεται ήρεμο, να ασχολείται και να έχει αυτοπεποίθηση ενώ εξερευνούσε ένα πάρκο. Οι ενήλικες που συμμετέχουν στο πρόγραμμα μεταμορφώνονται επίσης, λέει. Μια μητέρα, επιζήσασα από ενδοοικογενειακή κακοποίηση, έφερε τις κόρες της και τελικά άρχισε να οργανώνει η ίδια εκδρομές στη φύση για άτομα που έχουν βιώσει κακοποίηση.

Όσο περισσότεροι ερευνητές και επιστήμονες της υγείας μαθαίνουν για τις δυνάμεις της φύσης που μειώνουν το άγχος και πολλές ακόμη ασθένειες, τόσο περισσότεροι άνθρωποι θα θεραπεύονται από αυτή «αυτό που έλεγαν πάντα οι άνθρωποι της δημόσιας υγείας, ότι η υγεία ξεκινά έξω από την κλινική, γίνεται όλο και πιο εμφανές», λέει ο Razani (2022) (Mock, 2022).



Εικόνα 3: Οι γιατροί συνταγογραφούν περιπάτους στη φύση (Mock, 2022) Πηγή: <https://time.com/6171174/nature-stress-benefits-doctors/>

3. Η έννοια της ευζωίας και του σύγχρονου well-being

Ο όρος *Ευζωία* αναφέρεται στην καλή ή ικανοποιητική φυσική κατάσταση ενός ανθρώπου, ο οποίος είναι υγιής στην ψυχή και στο σώμα. Είναι μια συνειδητή επιλογή ενός τρόπου ζωής που ανταμείβει με περισσότερη ευδαιμονία και με καλύτερη υγεία, συνολικά (Deci et al., 2006). Η βάση της ευζωίας είναι η σωματική, νοητική, συναισθηματική και πνευματική ισορροπία. Όπως ασκούνται οι μύες του σώματος για καλή φυσική κατάσταση έτσι χρειάζεται να ασκείται τακτικά και το μυαλό. Ο νους μπορεί, πολύ συχνά, να εκπαιδευτεί

σε ένα διαφορετικό τρόπο σκέψης και αντίδρασης. Να είναι πιο δεκτικός σε θετικές σκέψεις και συναισθήματα ώστε να μειώνεται το άγχος και να αυξάνονται συναισθήματα χαράς και αισιοδοξίας. Πολλές φορές, η μη αίσθηση της πραγματικότητας ή των ρεαλιστικών συνθηκών οδηγεί σε έντονο αίσθημα φόβου. Η συνειδητοποίηση της πραγματικότητας και η μείωση της έντασης του φόβου, μπορεί να συμβάλει στην ηρεμία, τη γαλήνη, την ισορροπία και άρα στην καλή ζωή ή την ευζωία (Στυλιανός, 2012).

‘Wellbeing’ ή ευεξία δεν είναι μόνο η απουσία ασθένειας ή αδιαθεσίας. Είναι ένας σύνθετος συνδυασμός φυσικών, ψυχικών, συναισθηματικών και κοινωνικών παραγόντων ενός ατόμου. Το Wellbeing συνδέεται άμεσα με την ευτυχία και την ικανοποίηση της ζωής. Θα μπορούσε να περιγραφεί ως, το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και τη ζωή μας (Euale, 2018).

Η προαγωγή της υγείας μέσω της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας είναι ίσως η πιο πολλά υποσχόμενη στρατηγική για την αντιμετώπιση της μειωμένης ποιότητας ζωής που σχετίζεται με την ηλικία. Όχι μόνον καρδιοαναπνευστική ικανότητα, η σωματική λειτουργία, η υγεία των οστών και η ισορροπία, αλλά και η ευζωία γενικά μπορεί να επηρεαστεί. Μελέτες έχουν διερευνήσει την επίδραση της φύσης ή της δραστηριότητας σε φυσικά περιβάλλοντα στην ευζωία. Η διαβίωση κοντά σε χώρους πρασίνου αποτελεί κίνητρο για σωματική δραστηριότητα. Οι δραστηριότητες στη φύση συνδέονται με τη μείωση του στρες, την ευεξία και την ευτυχία. Όσο υψηλότερη είναι η σύνδεση με τη φύση, τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση από τη ζωή και τόσο υψηλότερη είναι η ευτυχία και τα θετικά συναισθήματα συνολικά. Επιπλέον, ο χρόνος που αφιερώνεται στη φύση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Το περπάτημα σε φυσικά περιβάλλοντα έχει ως αποτέλεσμα καλύτερη φυσική κατάσταση. Σε σύγκριση με τα αθλήματα εσωτερικού χώρου ή τα υπαίθρια αθλήματα σε δομημένα περιβάλλοντα, η σωματική δραστηριότητα στη φύση οδηγεί σε καλύτερη ποιότητα ύπνου και συναισθηματική ευεξία και συμβάλλει σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής συνολικά. Η λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος θα μπορούσε να βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου, επίσης. Το φυσικό περιβάλλον σε σύγκριση με το αστικό αυξάνει τη δραστηριότητα του παρασυμπαθητικού νεύρου και μειώνει τη δραστηριότητα του συμπαθητικού νεύρου. Επιπλέον, έχει παρατηρηθεί αύξηση της δραστηριότητας των «φυσικών φονικών κυττάρων», μετά το περπάτημα στα δάση. Τα «φυσικά φονικά Τ κύτταρα», είναι κυτταροτοξικά, αυτό σημαίνει ότι είναι σε θέση να σκοτώσουν άμεσα κύτταρα μολυσμένα με ιό, καθώς και καρκινικά κύτταρα. Εκτός από τη σωματική ευεξία, η ψυχολογική και συναισθηματική ευεξία, που εκφράζεται ως ευτυχία, επηρεάζεται θετικά από την επαφή με τη φύση. Η σωματική δραστηριότητα σε φυσικά περιβάλλοντα μπορεί να προκαλέσει αυξημένη ψυχική ευεξία. Τα συναισθήματα όπως η ηρεμία ή η ανανέωση είναι σημαντικά υψηλότερα μετά από δραστηριότητα σε φυσικό περιβάλλον σε σύγκριση με δραστηριότητες σε μια πόλη. Το περπάτημα ή το τρέξιμο στη φύση μπορεί να οδηγήσει σε λιγότερη θλίψη, ένταση, σύγχυση και θυμό, ενώ η γνωστική ικανότητα καθώς και η ενέργεια, όπως η ζωτικότητα και ο ενθουσιασμός, μπορούν να αυξηθούν. Οι άνθρωποι που επισκέπτονται χώρους πρασίνου και έχουν ισχυρότερη σχέση με τη φύση βιώνουν πιο συχνά καλύτερη κοινωνική συνοχή. Οι δραστηριότητες σε χώρους πρασίνου διεγείρουν την προσωπική ανάπτυξη, π.χ. αυξημένη εκτίμηση του σώματος. Έχει επίσης αναφερθεί αυξημένη συχνότητα κοινωνικών επαφών λόγω δραστηριότητας σε φυσικό περιβάλλον. Τα τελευταία χρόνια προγράμματα φυσικής δραστηριότητας που βασίζονται στη φύση και τα οποία συμβάλλουν στην ολιστική ευζωία και στο wellbeing και προσφέρουν μια βαθιά χαλάρωση, ηρεμία, αναζωογόνηση και βελτίωση της ψυχικής υγείας όλο και περισσότεροι τα επιλέγουν και τα εντάσσουν στην καθημερινότητά τους (Erber et al., 2020).

4. Συμπεράσματα

Από την ανάλυση που προηγήθηκε συμπεραίνεται ότι, η φύση και το βουνό ως χώρος άθλησης, άσκησης και γενικά σωματικών δραστηριοτήτων παρουσιάζουν σημαντικά οφέλη:

- μείωση του άγχους και του στρες από τον σύγχρονο τρόπο ζωής στις πόλεις
- βελτίωση και διατήρηση της καλής υγείας
- πρόληψη διάφορων ασθενειών
- ηρεμία, χαλάρωση, μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού (συνοδευόμενη από αύξηση του HRV)
- βελτίωση της μνήμης και της γνωστικής ικανότητας
- αύξηση της ικανοποίησης και της απόλαυσης
- ανάπτυξη μίας σταθερής και ισχυρής επαφής και σχέσης με τη φύση
- μείωση των επίμονων αρνητικών σκέψεων
- μείωση των συναισθημάτων έντασης/φόρτισης, του θυμού και της κατάθλιψης
- μείωση των συμπτωμάτων άνοιας
- μείωση των κινδύνων καρκίνου
- αύξηση της ζωντάνιας και της δημιουργικότητας
- μείωση των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ

Επίσης, αναδεικνύεται ότι:

- η άσκηση/άθληση γίνεται ευκολότερη όταν γίνεται σε φυσικό περιβάλλον
- το πράσινο χρώμα μειώνει το ρυθμό της αντιληπτής άσκησης και αυξάνει τη θετική διάθεση
- οι ενδοκρινικοί δείκτες της αδρεναλίνης, της νοραδρεναλίνης και της κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες), μειώνονται
- βελτιώνεται η ανοσολογική λειτουργία του οργανισμού
- ενισχύονται οι δείκτες ψυχικής ευεξίας και αυτοεκτίμησης
- ενισχύεται η αίσθηση του να βρίσκει κάποιος νόημα στη ζωή του

Ως αποτέλεσμα κατανόησης των πολλαπλών ωφελειών της φύσης στην ανθρώπινη υγεία, τα τελευταία χρόνια πολλοί γιατροί συνταγογραφούν περιπάτους στη φύση (αντί φαρμάκων) για καλύτερη υγεία (Korpela et al., 2014; Maddock, 2019; Mock, 2022).

Η ύπαιθρος, τα βουνά και τα δάση, δεν αποτελούν μόνο υποδοχείς δραστηριοτήτων extreme sports. Μπορούν να συμβάλλουν καθοριστικά στην βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων και, σε αυτό το πλαίσιο, πρέπει να είναι προσβάσιμα σε όλους. Παράλληλα, η γνωριμία και κατανόηση των ωφελειών που προσφέρει η φύση μπορεί να λειτουργήσει ως κίνητρο για συνολική αλλαγή συμπεριφοράς και τρόπου ζωής. Ωστόσο, παρά την ευεργετική της επίδραση, η φύση δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο μέσα στο πλαίσιο «η φύση ως θεραπεία», όταν προσεγγίζονται ζητήματα που αφορούν την προστασία και τη διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος. Εκτιμάται, επίσης, ότι όσο περισσότερο οι άνθρωποι συμμετέχουν στην «πράσινη άσκηση» και απολαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες στην ύπαιθρο, τόσο περισσότερο θα ευαισθητοποιηθούν απέναντι στη προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και στα προβλήματα που το απειλούν (Gladwell et al., 2013).

5. Δραστηριότητες στο βουνό

Εισαγωγή

Το βουνό διαθέτει φυσικό περιβάλλον τέτοιο που προσφέρεται για πολλές διαφορετικές δραστηριότητες, οι οποίες τα τελευταία χρόνια αυξάνονται. Δραστηριότητες που παλιότερα γίνονταν μόνο σε κλειστούς χώρους, όπως yoga, το pilates αλλά και άλλες μορφές άσκησης, έχουν αρχίσει και μεταφέρονται και στη φύση και το βουνό. Παράλληλα, εκτός από τις πιο διαδεδομένες δραστηριότητες στο βουνό (πεζοπορία, ορειβασία, τρέξιμο κ.λπ), τα τελευταία

χρόνια αρχίζουν να κερδίζουν έδαφος και άλλες δραστηριότητες όπως, η παρατήρηση πουλιών, το forest bathing, η ηχοθεραπεία κ.α. (Κουθούρης, 2021). Αναλυτικά δραστηριότητες που μπορεί να γίνουν σε βουνό είναι:

5.1 Πεζοπορία – Ορειβασία

Οι λαοί όλης της γης τα αρχαία χρόνια θεωρούσαν τα βουνά σαν κάτι απρόσιτο και απαγορευμένο, οι αναβάσεις στα βουνά δεν είχαν αθλητικό χαρακτήρα. Με το πέρασμα των χρόνων, κυρίως οι στρατιωτικοί λόγοι ανάγκασαν τους ανθρώπους να προσεγγίσουν περισσότερο τα βουνά. Ο Φίλιππος Ε' της Μακεδονίας (200 π.Χ. περίπου), ανέβηκε στον Αίμο (2.374 μ.) για να παρατηρήσει την περιοχή. Επίσης ο Ρωμαίος αυτοκράτορας Αδριανός ανέβηκε στο βουνό Αίτνα (3.274 μ.) τον (3ο αιώνα μ.Χ.) επίσης, ο Έλληνας φιλόσοφος Εμπεδοκλής ανέβηκε στο ηφαίστειο Αίτνα (3.274 μ.) στη Σικελία. Η ορειβασία εμφανίζεται στο τέλος του 18ου και στις αρχές του 19ου αιώνα με τις νέες ιδέες και τις νέες κοινωνικές τάξεις, που έφερε κυρίως η βιομηχανική επανάσταση γι' αυτό και οι πρώτοι μεγάλοι ορειβάτες ήταν Άγγλοι. Πατέρας της ορειβασίας θεωρείται ο Ελβετός επιστήμονας, Οράτιος Βενέδικτος DE SAUSSURE, που θέλησε να μελετήσει τις Άλπεις και που προσπάθησε να κατακτήσει την ψηλότερη κορυφή το MONT BLANC (4.807 μ.). Αυτός που τελικά κατέκτησε πρώτος την κορυφή του MONT BLANC ήταν ο ιατρός Μισέλ Γκαμπριέλ Πακάρ που κατάφερε να φτάσει στις 8 Αυγούστου 1786 στην κορυφή του (4.807 μ.). Η πρώτη γυναίκα που πάτησε την κορυφή αυτή ήταν η Μωρίς Παραντί το 1803 και δεύτερη η Εριέτα ντ' Ανβίλ το 1838. Το 1811 μία οικογένεια Ελβετών εμπόρων πάτησε για πρώτη φορά την κορυφή του Γιούγκ Φράου (4.158 μ.). Το 1854 θεωρείται γενικά ο χρόνος που αρχίζει η χρυσή εποχή για την ορειβασία. Ομάδες ορειβατών εμφανίστηκαν στις Άλπεις. Οι ορειβάτες αυτής της χρυσής εποχής ήταν όλοι σχεδόν Άγγλοι. Οι κυριότεροι από αυτούς είναι οι: Χούντσον Αλφρεντ, Ουίλς Λέσλυ Στέφεν, Τζών Τόντας, Μούρ, Σ. Κένεντυ και ο γνωστότερος όλων Εντουαρντ Ουόμπερ. Το 1821 ιδρύθηκε το συνδικάτο των Οδηγών βουνού του Chamoniix. Το 1857 είναι ένας σταθμός στην ιστορία της ορειβασίας, γιατί ιδρύθηκε ο πρώτος ορειβατικός σύνδεσμος στον κόσμο, το «Alpin Club» στο Λονδίνο που δεχόταν σαν μέλη του μόνο έμπειρους ορειβάτες. Στη Γαλλία αντίστοιχο σύνδεσμο μπορούμε να θεωρήσουμε την «Ομάδα του ψηλού βουνού» (G.H.M) που ιδρύθηκε πολύ αργότερα. Η σύγχρονη ορειβασία αρχίζει με το τέλος του πρώτου παγκοσμίου πολέμου και απλώνεται σε όλες τις ηπείρους. Μετά τον τελευταίο πόλεμο σχεδόν όλες οι υψηλές κορυφές της οροσειράς των Άνδεων πατήθηκαν από διάφορες αποστολές.

Όσον αφορά τις πρώτες αναβάσεις στην Ελλάδα, ήταν αυτή στον Όλυμπο στα τέλη του 18ου αιώνα. Κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής και μέχρι το 1913 οι αναβάσεις είχαν σκοπό τη συλλογή πληροφοριών για το βουνό και ήταν αρκετά επικίνδυνες καθώς υπήρχαν πολλοί ληστές. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να χρειάζεται ειδική άδεια και συνοδεία από τις αρχές της εποχής. Ορόσημο στην ιστορία της ελληνικής ορειβασίας αποτελεί η κατάκτηση της ψηλότερης κορυφής του Ολύμπου από τους Fred Boissonas και Daniel Baud που κατέκτησαν την κορυφή Μύτικας (2.917 μ.) στις 2 Αυγούστου 1913. Τον Αύγουστο του 1921 ο Kurz M. και ο Χρ. Κάκαλος Χ. ανέβηκαν στην κορυφή Στεφάνι (2.909 μ.) και η Morand C. στο Σκολιό (2.911 μ.) ταυτόχρονα γίνεται η πρώτη γυναίκα που ανεβαίνει στον Όλυμπο. Η περίοδος από το 1913 και μετά, μπορεί να χαρακτηριστεί σαν η αρχή της ορειβατικής περιόδου για την Ελλάδα. Στις 12/09/1925 25 Έλληνες και ξένοι ορειβάτες ανέβηκαν στον Όλυμπο. Στις 08/08/1928 ιδρύθηκε ο Ορειβατικός Σύνδεσμος Αθηνών, που μετεξελιχθηκε σε Ελληνικό Ορειβατικό Σύνδεσμο το 1930. Μετά από το 1934 ξεκίνησε η ελληνική περίοδος της αθλητικής ορειβασίας με σημαντικότερους εκπροσώπους τους: Κ. Νάτση, Ι. Πετρόχειλο, Ι. Μιχαηλίδη, Φ. Γαληνό, Γ. Αποστολίδη, Δ. Λιάγκο, Α. Σπανούδη, Π. Μποτίνη, Κ. Γκέκα, Δ. Μπουντόλα, Δ. Κορρέ. Ο πρώτος ορειβατικός σύλλογος στην Ελλάδα ιδρύθηκε το 1928. Σήμερα περίπου 90 χρόνια από την ίδρυση του πρώτου ορειβατικού συλλόγου την Ελλάδα, υπάρχουν περίπου 80 σωματεία με εγγεγραμμένα μέλη πάνω από 16.000. (Θεοδωρόπουλος, 2017).

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η ορειβασία και πεζοπορία στο βουνό είναι τα καλύτερα αντικαταθλιπτικά, αν γίνονται συστηματικά και σε μορφή άσκησης, δηλαδή από 20 λεπτά και πάνω και με ένα σταθερό ρυθμό. Η αναπνοή γίνεται πιο σωστή και με τη βοήθεια του καθαρού οξυγόνου οι πνεύμονες δυναμώνουν. Η βελτίωση ισορροπίας και η ενδυνάμωση των ποδιών εκπαιδεύονται με φυσικό και απλό τρόπο καθώς το έδαφος του βουνού είναι ανώμαλο και με κλίσεις. Επίσης, βοηθά στη διατήρηση του βάρους μόλις χαθεί. Οι πεζοπόροι και οι ορειβάτες μπορούν να κάψουν οπουδήποτε από 60 έως 300 θερμίδες ανά χιλιόμετρο (100 και 500 θερμίδες ανά μίλι) (Penson B., 2020).

Επιπλέον, για τα άτομα που υποφέρουν από άσθμα και αλλεργίες, η λήψη καθαρού αέρα βοηθά στην ανακούφιση αυτών των αναπνευστικών προβλημάτων και διευκολύνει την αναπνοή. Επίσης, οι όμορφες εικόνες, οι ήχοι και μυρωδιές της φύσης, έχουν ως αποτέλεσμα την πλήρη επανασύνδεση με τη φύση, την ισορροπία, την εσωτερική αναζήτηση, την ηρεμία και τη γαλήνη. Για ορισμένους τύπους καρκίνου, συμπεριλαμβανομένης της μυελοειδούς λευχαιμίας, του μυελώματος και ορισμένων καρκίνων του στομάχου, ο κίνδυνος μειώθηκε κατά 26%. Αυτό που ο Ιπποκράτης αποκάλεσε «το καλύτερο φάρμακο του ανθρώπου»: το περπάτημα είναι ο δρόμος της ανθρωπότητας προς έναν καλύτερο κόσμο, πόσο μάλλον να εκτελείτε σε φυσικό - βουνίσιο περιβάλλον (Cortez, 2023; Olafsdottir et al., 2018; Stamatakis et al., 2006).



Εικόνα 4: The health benefits of the mountains in summer (Lindsay, 2023) Πηγή: <https://www.ovonetwork.com/blog/visit-mountains-summer/>

5.2 Θεραπευτική ιππασία, Ιππόλυση

Η θεραπευτική ιππασία ή ιπποθεραπεία αποτελείται από τις λέξεις «ίππος» και «θεραπεία». Ορίζεται ως η θεραπεία με τη βοήθεια αλόγων. Αρχικά, αναφέρθηκε στα έργα του Ιπποκράτη. Ωστόσο, δεν αξιοποιήθηκε μέχρι τη δεκαετία του 1960. Κατά τη δεκαετία του 1960, χρησιμοποιήθηκε ως συμπλήρωμα της παραδοσιακής φυσικοθεραπείας στη Γερμανία, την Αυστρία και τη Σουηδία. Σε χώρες όπως η Γερμανία, η Αυστρία και η Σουηδία που χρησιμοποιούσαν το άλογο στη φυσικοθεραπεία, ο όρος «ιπποθεραπεία» εισήχθη στην ιατρική βιβλιογραφία. Κατά τη δεκαετία του 1970 στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (ΗΠΑ), η ιπποθεραπεία τυποποιήθηκε, ως μέθοδος θεραπείας, από μια ομάδα Καναδών και Αμερικανών θεραπευτών. Η American Hippotherapy Association (AHA) ιδρύθηκε το 1992 και καθιέρωσε ένα επίσημο και διεθνές πρωτόκολλο. Το 1994 καθιερώθηκαν το έγγραφο πιστοποίησης και τα πρότυπα για πιστοποιημένο κλινικό ειδικό ιπποθεραπείας (HPSC) και το 1999 πραγματοποιήθηκε η πρώτη εξέταση πιστοποίησης. Αυτό το πρόγραμμα πιστοποίησης

αποτελείται από τρία βήματα και περιλαμβάνει μια περίοδο εκπαίδευσης τριών ετών. Με πρόγραμμα πιστοποίησης που χορηγείται από την Αμερικανική Ένωση Ιπποθεραπευτών, ο ιπποθεραπευτής αναλαμβάνει τον τίτλο του ειδικού κλινικής ιπποθεραπείας (HPSC). (Koca et al., 2016).

Η θεραπευτική ιππασία- ιππόλυση έχει ως κύριο μέσο (θεραπευτικό, εκπαιδευτικό ή ψυχαγωγικό) το άλογο. Είναι μία μέθοδος θεραπείας και εκπαίδευσης του μυαλού και της ψυχής. Τα άλογα δεν περιορίζονται μόνο στην ψυχοθεραπεία, είναι και οδηγοί μάθησης και εξέλιξης του ανθρώπου. Όλοι οι άνθρωποι, ακόμη και όταν είναι φαινομενικά υγιείς, μπορεί να φέρουν εσωτερικά συναισθήματα ή τραύματα που χρήζουν θεραπείας ή που περιορίζουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Η θεραπευτική ιππασία βασίζεται σε προγράμματα αποκατάστασης, που χρησιμοποιούν το άλογο ως μέσο θεραπείας, βελτώνοντας την υγεία και την ποιότητα ζωής των ατόμων με φυσική, νοητική ή συναισθηματική υστέρηση. Έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία παιδιών με νευρολογικές ή άλλες αναπηρίες, όπως αυτισμό, εγκεφαλική παράλυση, αρθρίτιδα, σκλήρυνση κατά πλάκας, τραυματισμό στο κεφάλι, εγκεφαλικό επεισόδιο, τραυματισμό του νωτιαίου μυελού, διαταραχές συμπεριφοράς και ψυχιατρικές διαταραχές (Valero et al., 2018).

Η ιπποθεραπεία, όπως και κάθε μορφή θεραπείας είναι εκπαίδευση. Δηλαδή, ο άνθρωπος εκπαιδεύεται να μάθει και να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του, να βρει τα εργαλεία, έτσι ώστε να μάθει να διαχειρίζεται τη ζωή του και τον εαυτό του. Τα άλογα στην ιππόλυση έχουν το ρόλο του θεραπευτή και του οδηγού μάθησης και εξέλιξης του ανθρώπου, έχουν την ικανότητα και την διαίσθηση να προσεγγίζουν τους ανθρώπους, να τους καταλαβαίνουν και εν τέλει να τους βοηθούν. Μέσα από έρευνες πολλών ψυχοθεραπευτών στις ΗΠΑ τα τελευταία 35 χρόνια, επιβεβαιώθηκε η αποτελεσματικότητα της ψυχοθεραπευτικής δράσης του αλόγου και αναδείχθηκε σε μια διεθνώς αναγνωρισμένη μέθοδο ψυχοθεραπείας, με 600 πιστοποιημένα κέντρα θεραπευτικής ιππασίας παγκοσμίως. Πιστεύεται ότι καθώς η σημασία της ιπποθεραπείας αναγνωρίζεται βαθύτερα από τους γιατρούς και τους θεραπευτές στη χώρα μας, μεγαλύτερος αριθμός ασθενών και οικογένειές τους θα ωφεληθούν από αυτή τη μορφή θεραπείας (Koca et al., 2016· Μαρκογιάννη, 2009).

Η θεραπευτική ιππασία έχει τη δυνατότητα να ενισχύει τη σωματική και ψυχολογική υγεία, είναι πηγή ευεξίας, απόλαυσης, αυτοπεποίθησης και κοινωνικών επαφών. Η θεραπευτική ιππασία φαίνεται να συνδέεται τόσο με τη σχέση που αποκτά κάποιος με τη φύση και το βουνό όσο και με τη σωματική, πνευματική και ψυχολογική ισορροπία (Erber et al., 2020).

Σχεδόν όλα τα κέντρα ιπποθεραπείας βρίσκονται κοντά στη φύση και τα βουνά, ένα από αυτά είναι το Mission Mountain Enterprises που βρίσκεται στα Βραχώδη Όρη της Μοντάνα και είναι ένας ιδιωτικός, μη κερδοσκοπικός οργανισμός που διοργανώνει διάφορες δραστηριότητες, μία από τις οποίες είναι και η ιπποθεραπεία (Wall et al., 2022).



Εικόνα 5: The Power of Horses, the Power for People (Vašková, 2020). Πηγή: <https://grandmagazine.argusmedia.sk/en/2020/06/10/the-power-of-horses-the-power-for-people>

5.3 Forest Bathing (Μπάνιο στο δάσος)

Το forestbathing ή ‘μπάνιο στο δάσος’ ή στα ιαπωνικά ‘shinrin-yoku’, είναι το να βρίσκεσαι απλά ανάμεσα στα δέντρα, μέσα στο δάσος. Στην Ιαπωνία είναι μέρος της ζωής των ανθρώπων ήδη από τη δεκαετία του ’80. Αν και διαδόθηκε ως ιαπωνική πρακτική, τα οφέλη της επαφής με το δάσος είναι γνωστά εδώ και χρόνια. Αυτό που απλά κάνει κάποιος στην πρακτική του forest bathing, είναι να περπατήσει στο δάσος για να βρεθεί περιτριγυρισμένος από δέντρα και διάφορα φυτά του δάσους, να κοιτά το πράσινο, να συνδέεται με τα στοιχεία της φύσης γύρω του (τα χρώματα, τις μυρωδιές, τα φύλλα που πέφτουν κ.λ.π). Δεν απαιτείται να κάνει κάποια άλλη, συγκεκριμένη δραστηριότητα. Αυτή η ιαπωνική πρακτική αποδείχτηκε ότι έχει ευεργετικές επιδράσεις στην αρτηριακή πίεση και τους παλμούς της καρδιάς, μειώνει την παραγωγή στρεσογόνων ορμονών, βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και προσφέρει συναισθήματα ευφορίας και ευεξίας. Σήμερα, υπάρχουν και πολλά οργανωμένα προγράμματα forest bathing, με οδηγούς που πηγαίνουν μικρές ομάδες στο δάσος μέσα από διαμορφωμένα ορεινά μονοπάτια. Το forest bathing έχει μετατραπεί και σε τουριστική δραστηριότητα (Fitzgerald, 2019).



Εικόνα 6: Forest bathing (πηγή: <https://www.ecomatcher.com/the-art-of-forest-bathing/>)

Οι Αρχές της Ιαπωνίας ξόδεψαν 4\$ εκατομμύρια μελετώντας τις επιδράσεις του 'forest bathing'. Έτσι σχεδίασαν και δημιούργησαν 48 θεραπευτικά μονοπάτια στη φύση. Σύμφωνα με έρευνα του Nippon Medical School στο Τόκυο, ιστοσελίδα: (<https://www.nms.ac.jp/college/english/research/topics/topics02.html>), πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις της δραστηριότητας των κυττάρων (natural killers), τα οποία είναι αυτά που ανταποκρίνονται γρήγορα στα κύτταρα που έχουν προσβληθεί από ιούς ή από καρκινικούς όγκους. Η έρευνα αυτή έδειξε αυξημένη δραστηριότητα στα κύτταρα (nk) την εβδομάδα ακριβώς μετά από μια επίσκεψη στο δάσος, ενώ τα θετικά αποτελέσματα διατηρούνταν για ένα μήνα μετά από κάθε Σαββατοκύριακο στο δάσος. Επίσης, το 'forest bathing' μειώνει το άγχος και συμβάλλει θετικά στην ευημερία των ανθρώπων. Ο 'αέρας του βουνού' δεν είναι απλά πιο καθαρός και δροσερός, αλλά περιέχει διάφορα αιθέρια έλαια που βρίσκονται στο ξύλο των δέντρων και στα φυτά. Πολλά από αυτά έχουν ευεργετικές ιδιότητες για την ανθρώπινη υγεία, όταν εισπνέονται. Μία ενδιαφέρουσα πρόταση των ειδικών είναι: να πηγαίνεις μία βόλτα στο δάσος, να παίρνεις μια πέτρα, να βάζεις πάνω της ένα προβληματισμό σου και στη συνέχεια να αφήνεις την πέτρα στο έδαφος. Έτσι, απαλλάσσεις τον εαυτό σου από το στρες και άγχος του προβληματισμού που είχες. Επίσης, προτείνουν το 'forest bathing' ως μία αποτελεσματική λύση για 'αποτοξίνωση' από τις οθόνες που τόσο πολύ έχουν εισβάλλει στη ζωή όλων (Markwell et al., 2020· Park et al., 2010).

5.4 Ηχοθεραπεία

Η φύση και το βουνό αποτελούνται από μία συλλογή ήχων και ακουσμάτων, όπως είναι το κελάηδισμα των πουλιών, οι ήχοι του κάθε ζώου, το θρόισμα των φύλλων, ο ήχος του τρεχούμενου νερού, ο ήχος του χιονιού, της βροχής, του αέρα, της φωτιάς, οι νυχτερινοί ήχοι στο βουνό, κ.α. Ως ακροατής ο άνθρωπος ακούει και παρατηρεί τους φυσικούς ήχους. Αν αφéρεται ό,τι ο ήχοι της φύσης μπορούν να έχουν ευεργετικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία. Για παράδειγμα η βροχή, προσφέρει σταθερό «λευκό θόρυβο», που ηρεμεί το νευρικό σύστημα και μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του σωματικού πόνου. Κάποιοι φυσικοί ήχοι ενδέχεται να προκαλούν φόβο και άγχος, όπως για παράδειγμα ο ήχος του κεραυνού. Κάποιοι ήχοι προκαλούν το αίσθημα της ασφάλειας, της ηρεμίας, της χαλάρωσης και της γαλήνης, όπως για παράδειγμα το κελάηδισμα των πουλιών ή η ήρεμη ροή του ποταμού. Ο στόχος της ηχοθεραπείας, δηλαδή της θεραπείας με ήχους της φύσης είναι η ισορροπία και η

αποκατάσταση της ευεξίας. Αυτή η θεραπεία φέρνει τα συνασθήματα στην επιφάνεια, είτε αμέσως, είτε μετά από μια - δύο ημέρες (Κατσουρίδης Π., 2021).

Σύμφωνα με έρευνες οι δονήσεις που προκαλεί η ηχοθεραπεία παρομοιάζονται ως μασάζ σε κάθε κύτταρο του σώματος. Σε αντίθεση με το παραδοσιακό μασάζ, το οποίο χειρίζεται τον επιφανειακό ιστό του σώματος, αυτή η θεραπεία λειτουργεί ολιστικά, στο δέρμα, στους μύς, στους ιστούς και τα όργανα. Οι ήχοι της φύσης επιδρούν μ' έναν ιδιαίτερο τρόπο στον εγκέφαλο του ανθρώπου που έχει ως αποτέλεσμα την ενεργοποίηση του εγκεφαλικού φλοιού. Επίσης, η ηχοθεραπεία χρησιμοποιείται για την θεραπεία διάφορων διαταραχών και ασθενειών, όπως είναι η ινομυαλγία, το Alzheimer, η άνοια, ο αυτισμός, η εξάρτηση από άσχημες ουσίες, οι μαθησιακές δυσκολίες, ενώ χρησιμοποιείται και για τη θεραπεία ψυχιατρικών ασθενειών (Κατσουρίδης Π., 2021).

Σε μία άλλη κλινική μελέτη που πραγματοποιήθηκε για την ινομυαλγία (Naghdi et al., 2015), αποδεικνύεται ότι η ηχητική διέγερση χαμηλής συχνότητας μπορεί να διεγείρει μια ρυθμιστική λειτουργία στους ασθενείς και έτσι να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής στην καθημερινότητά τους. Η ινομυαλγία είναι ένα σύνδρομο που περιλαμβάνει διάχυτο σωματικό πόνο με συσχετισμούς κόπωσης, διαταραχής ύπνου, γνωστικές αλλαγές, διαταραχή της διάθεσης και άλλα μεταβλητά σωματικά συμπτώματα. Είναι μια κοινή διαταραχή πόνου που εκτιμάται ότι επηρεάζει το 2% έως 4% του πληθυσμού, εκ των οποίων το 80% είναι γυναίκες. Είναι πιο συχνή στην τρίτη έως την πέμπτη δεκαετία της ζωής του ανθρώπου. Ο πόνος είναι το κύριο σύμπτωμα στους ασθενείς της ινομυαλγίας. Πολλοί ασθενείς αντιμετωπίζουν προβλήματα με τις καθημερινές τους δραστηριότητες και κακή ποιότητα ζωής και μπορεί να καταλήξουν μέχρι και σε αναπηρία. Η παρούσα μελέτη χρησιμοποίησε ένα σχέδιο επαναλαμβανόμενων μετρήσεων σε 19 εθελόντριες (μέση ηλικία 51 ετών) στις οποίες χορηγήθηκαν 10 θεραπείες ήχου, δύο φορές την εβδομάδα για ένα μήνα. Οι θεραπείες περιελάμβαναν 23 λεπτά ήχου. Οι μετρήσεις (που επαναλήφθηκαν πριν και μετά τη θεραπεία) περιελάμβαναν το Ερωτηματολόγιο Επίπτωσης Ινομυαλγίας, την Κλίμακα Ύπνου Jenkins, τον Δείκτη Αναπηρίας Πόνου, το κάθισμα και την ορθοστασία χωρίς πόνο (σε λεπτά), το εύρος κίνησης των μυών του τραχήλου της μήτρας και τον μυϊκό τόνο. Οι συμμετέχουσες στο τέλος της θεραπείας δήλωσαν ότι είδαν βελτίωση στον πόνο, στη διάθεση, στην αϋπνία και στις δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν σημαντικές βελτιώσεις: Το Ερωτηματολόγιο Επίπτωσης Ινομυαλγίας φάνηκε να έχει βελτίωση κατά 81%, η Κλίμακα Ύπνου Jenkins βελτίωση κατά 90% και ο Δείκτης Αναπηρίας Πόνου βελτίωση κατά 49,1%. Επίσης, όσες λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή, προχώρησαν σε μείωση της δόσης των φαρμάκων στο 73,68% των ασθενών και πλήρη διακοπή στο 26,32% των ασθενών. Ο χρόνος καθίσματος και ορθοστασίας χωρίς πόνο αυξήθηκε επίσης σημαντικά. Το εύρος κίνησης των μυών του τραχήλου της μήτρας αυξήθηκε από 25% σε 75%, ενώ ο μυϊκός τόνος άλλαξε από υπερτονικό σε φυσιολογικό. Συμπερασματικά, η ηχοθεραπεία δεν έδειξε ανεπιθύμητες ενέργειες και οι ασθενείς που την έλαβαν εμφάνισαν στατιστικά και κλινικά σημαντική βελτίωση (Naghdi et al., 2015).

Η ηχοθεραπεία γενικά, θεωρείται ως μια συμπεριφορική επιστήμη και έχει την δυνατότητα να αλλάζει την συμπεριφορά, τα συνασθήματα και την φυσιολογία του ατόμου. Συνεπώς, το βουνό και οι ήχοι του μπορεί να αποτελέσει τόπο εφαρμογής προγραμμάτων ηχοθεραπείας, πιο συστηματικά.

Επιπλέον, παράλληλα με τους φυσικούς ήχους στο βουνό οργανώνονται και προγράμματα ηχοθεραπείας με τη βοήθεια τεχνητών ήχων που παράγονται από όργανα όπως, crystal singing bowls, gong, σαμάνικα τύμπανα κ.α. Σε αυτές τις δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες υπό την καθοδήγηση του θεραπευτή-οδηγού, ξαπλώνουν στο βουνό, χαλαρώνουν και αφήνονται στην ευεργετική επίδραση των ήχων (sound bath). Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με πρακτικές yoga, pilates και πεζοπορίας στο βουνό.



Εικόνες 7 & 8: Πρόγραμμα ηχοθεραπείας - sound bath στη Ζήρεια (πηγή: <https://www.ziriafestival.gr/sound-bath-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CF%86%CF%8D%CF%83%CE%B7/>)

5.5 Παρατήρηση πουλιών (Birdwatching)

Η Παρατήρηση Πουλιών (Birdwatching) είναι γνωστή σε πολλά μέρη του κόσμου και έγινε δημοφιλής για πρώτη φορά στη Μεγάλη Βρετανία και τις Ηνωμένες Πολιτείες. Με την πάροδο των χρόνων έγινε εξίσου δημοφιλές στη Σκανδιναβία, την Ολλανδία, τη Γερμανία, την Ελβετία και εδώ και αρκετά χρόνια και στην Ελλάδα (Murray L., 2023). Το (birdwatching) αποτελεί έναν απλό και ευχάριστο τρόπο ψυχαγωγίας σε όλους τους οικοτόπους που φιλοξενούν πουλιά, που το μόνο που χρειάζεται από εξοπλισμό είναι ένα ζευγάρι καλά κιάλια, και ένα σημειωματάριο για την καταγραφή τους. Είτε κοντά στα ποτάμια και στις λίμνες, όπως στην λίμνη Κερκίνη, στο Δέλτα του Έβρου και στον Αμβρακικό Κόλπο, είτε στα δάση και στα βουνά, όπως στην Ελβετία και στην Βάλια Κάλντα, το (birdwatching) προσφέρει μία ιδιαίτερη και ευχάριστη εμπειρία για όσους παρατηρούν, αναγνωρίζουν και καταγράφουν τα διάφορα είδη πουλιών (Βλάχος Χ., 2005). Η παρατήρηση πουλιών ή ακόμα και η απλή ακρόαση των ήχων των πουλιών, μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από οφέλη για την ψυχική υγεία στους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένης της μακροχρόνιας ανακούφισης από το στρες. Οι αρμονικοί τους ήχοι, το πολύχρωμο, διαφορετικό και υπέροχο φτέρωμά τους και ο διαφορετικός τρόπος που κινούνται, κάνει τους ανθρώπους να θέλουν να τα παρατηρούν συνέχεια. Εκτός όμως από την απλή παρατήρηση, αναγνώριση και καταγραφή, η όλη διαδικασία προσφέρει αρκετά οφέλη στην υγεία. Ένα από αυτά είναι η καλλιέργεια της όρασης και της ακοής, η οποία προκύπτει από την προσπάθεια που καταβάλει κάποιος να ακούσει και τον παραμικρό ήχο και κάθε κίνηση των πουλιών. Η επαφή με τη φύση και η προσπάθεια εντοπισμού των πουλιών, βάζει σε μία κινητικότητα τον παρατηρητή και έτσι έχει ως αποτέλεσμα να εξασκεί τις αντοχές του, την αναπνοή του και την φυσική του κατάσταση. Επίσης, η όλη διαδικασία βοηθάει στην μείωση του άγχους και στο να καθαρίζει, αδειάζει το μυαλό. Αναπτύσσεται η ικανότητα της υπομονής και αυξάνεται η περιβαλλοντική συνείδηση και ευαισθητοποίηση (Haupt, 2022).

Οι ερευνητές προσπάθησαν για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα να κατανοήσουν τα οφέλη από την παρατήρηση πουλιών. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε τον Οκτώβριο του 2022 στο Scientific Reports (Hammoud R. et al., 2022), διαπίστωσε ότι η θέαση ή η ακρόαση πουλιών βελτίωσε την ψυχική ευημερία των ανθρώπων για έως και οκτώ ώρες. Σχεδόν 1.300

άνθρωποι χρησιμοποίησαν μια εφαρμογή (μέσω smartphone) και κατέγραφαν τη διάθεσή τους πολλές φορές την ημέρα, σημειώνοντας εάν μπορούσαν να δουν ή να ακούσουν πουλιά. Τα άτομα με κατάθλιψη, παρουσίασαν σημαντικές βελτιώσεις στην ψυχολογία τους όταν έβλεπαν ή άκουγαν πουλιά. Τα οφέλη δεν εξηγήθηκαν από άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως το να βλέπεις δέντρα, φυτά ή νερό. Μια μελέτη του 2017 που δημοσιεύτηκε στο *BioScience* (Cox D., 2017), διαπίστωσε ότι η αφθονία των πτηνών στις αστικές γειτονιές συσχετίστηκε με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες. Μια άλλη μελέτη, που δημοσιεύτηκε το 2020 στο *Ecological Economics* (Methorst J., 2023), έδειξε συσχέτιση μεταξύ της ευτυχίας που νιώθουν οι άνθρωποι στην πόλη και του αριθμού των ειδών πουλιών γύρω από τα σπίτια και τις πόλεις. Το να βρίσκεσαι κοντά σε 14 είδη πουλιών, σημείωσαν οι ερευνητές της μελέτης, ήταν εξισουικανοποιητικό με το να κερδίζεις εππλέον 150 δολάρια το μήνα.

Επίσης, μια άλλη μελέτη του 2013 (Ratcliffe E., 2013), στο *Journal of Environmental Psychology* διαπίστωσε ότι, από όλους τους φυσικούς ήχους που μπορεί να ακούσουν οι άνθρωποι, ο ήχος των πουλιών είναι ο ήχος που θα βοηθήσει περισσότερο στην αποκατάστασή τους από το χρόνιο στρες, επίσης συμβάλλει στην αποκατάσταση της αντιληπτής προσοχής.



Εικόνα 9: Παρατήρηση πουλιών (πηγή: <https://www.biotope.cloud/2015/02/birding-architecture-bird-hides-nature.html>)



Εικόνα 10: Παρατήρηση πουλιών στο βουνό (πηγή: <https://www.visitnc.com/listing/S3Jq/ventures-birdwatching-and-nature-tours>)

5.6 Γιόγκα (Yoga)

Η (yoga), είναι μία αρχαία Ινδική φιλοσοφία – επιστήμη και όχι θρησκεία όπως πολλοί θεωρούν. Η λέξη 'yoga' σημαίνει ένωση της ατομικής συνείδησης με την υπέρτατη συνείδηση. Είναι ένας ολιστικός τρόπος ζωής και η αρχαιότερη μέθοδος πνευματικής και σωματικής ανάπτυξης στον κόσμο, που οδηγεί σε μια κατάσταση πλήρους σωματικής, κοινωνικής, πνευματικής και ψυχικής ευεξίας όπως επίσης και αρμονίας με τη φύση. Η πρακτική της γιόγκα ξεκίνησε πριν 5 χιλιάδες χρόνια. Είναι μοναδική στο είδος της καθώς ενεργεί θετικά σε κάθε είδους, σχεδόν, πρόβλημα του ανθρώπινου σώματος. Έχει τη δυνατότητα να αναζωογονεί και να θεραπεύει το σώμα μέσω της άσκησης, χωρίς να του προκαλεί κάποια ένταση και ανισορροπία. Η 'yoga' είναι σωματική και ψυχολογική πειθαρχία, η οποία συνδυάζει την εκμάθηση και εξάσκηση των στάσεων, της αναπνοής, της αυτοσυγκέντρωσης και χαλάρωσης. Έχει αποτελέσει αντικείμενο έρευνας τις τελευταίες δεκαετίες για θεραπευτικούς σκοπούς για σύγχρονες επιδημικές ασθένειες όπως ψυχικό στρες, άνοια, παχυσαρκία, διαβήτη, υπέρταση, στεφανιαία νόσο, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, βρογχικό άσθμα, προβλήματα θυροειδούς αδένων, μυοσκελετικά και αρθρικά προβλήματα κ.α. (Taneja D., 2014).

Μελέτες αναφέρουν ευεργετική επίδραση της γιόγκα σ' αυτές τις παθήσεις, υποδεικνύοντας ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μη φαρμακευτικό μέτρο ή συμπλήρωμα στη θεραπεία τους. Βέβαια, πάντα με τη γνώση, γνώμη και συμβουλή ενός ειδικού της yoga. Να σημειωθεί ότι υπάρχουν διάφορα στυλ-είδη yoga, που το καθένα έχει ξεχωριστά μονοπάτια εξερεύνησης, έντασης και απαιτήσεων. Τα διάφορα είδη της yoga είναι:

Η (hatha yoga), η οποία στηρίζεται σε μεμονωμένες στάσεις (οι οποίες λέγονται asanas), στις οποίες ο ασκούμενος στέκεται για αρκετές βαθιές αναπνοές. Η συγκεκριμένη απευθύνεται σε όλους τους ασκούμενους, ανεξαρτήτου φύλου, ηλικίας και εμπειρίας, καθώς υπάρχουν πολλά επίπεδα δυσκολίας.

Η (therapeutic yoga), η οποία στηρίζεται στη (hatha yoga), χρησιμοποιεί τεχνικές αναπνοών (pranayamas), τεχνικές αλλά και βοηθήματα (props) της (Iyengar yoga) όπως επίσης και (soundbaths – μπάνιο ήχων), δηλαδή μία μορφή ηχοθεραπείας στην οποία χρησιμοποιούνται διάφορα όργανα για να ξεκινήσουν μια «εμπειρία ακρόασης ολόκληρου του σώματος». Σ' αυτή τη μορφή ηχοθεραπείας, χρησιμοποιούνται καθοδηγούμενοι ήχοι από τον θεραπευτή που έχουν ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της μνήμης και την ανακούφιση από το άγχος. Τα πιο κοινά όργανα αυτής της μορφής ηχοθεραπείας είναι τα κύπελλα ήχου, τα λεγόμενα 'singing balls', τα κρυστάλλινα μπολ, τα γκονγκ, τα κουδουνάκια και οι ανθρώπινες φωνές. Σε μία έρευνα εξετάστηκαν τα αποτελέσματα της ηχητικής χαλάρωσης - διαλογισμού με τη χρήση του ηχητικού κυπέλου (singing bowl) όσον αφορά στη διάθεση, το άγχος, τον πόνο και την πνευματική ευεξία. Συγκεκριμένα, στη μελέτη συμμετείχαν εξήντα δύο γυναίκες και άνδρες (μέση ηλικία 49 ετών). Μετά τον ηχητικό διαλογισμό, οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντικά λιγότερη ένταση, θυμό, κόπωση και καταθλιπτική διάθεση. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες παρουσίασαν σημαντικά μεγαλύτερη μείωση της έντασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που είχαν εμπειρία σ' αυτόν τον τρόπο χαλάρωσης - διαλογισμού. Επίσης, το αίσθημα πνευματικής ευεξίας αυξήθηκε σημαντικά σε όλους τους συμμετέχοντες. Συμπερασματικά, το ηχητικό κύπελο (singing bowl), μπορεί να είναι μια εφικτή, χαμηλού κόστους παρέμβαση τεχνολογίας, αλλά βοηθάει πάρα πολύ στη μείωση των συναισθημάτων έντασης, άγχους και κατάθλιψης και στην αύξηση της πνευματικής ευεξίας (Goldsby et al., 2016 Taneja D., 2014).



Εικόνα 11: Sound of Himalaya – Meditations, (singing bowls). (πηγή: <https://www.soundofhimalaya.com/>)



Εικόνα 12: Forest Gong Bath. (Πηγή: <https://www.yoga-lounge.co.uk/news/2021/4/15/scanias-forest-gong-bath-available-on-our-on-demand-video-library>)



Εικόνα 13: Sound of Himalaya – Meditations, hand drum. (Πηγή: <https://www.soundofhimalaya.com/>)



Εικόνα 14: Sound of Himalaya – Meditations, κουδουνάκια. (Πηγή: <https://www.soundofhimalaya.com/>)

Επίσης, μπορούν να ηχογραφηθούν κάποιοι ήχοι της φύσης και να χρησιμοποιηθούν και αυτοί για την ηχοθεραπεία, όπως ο ήχος της βροχής, του ποταμού, των πουλιών, μουσική περιβάλλοντος δηλαδή, ή καθοδηγούμενες οδηγίες από τον εκπαιδευτή - θεραπευτή. Αυτό το είδος της yoga συστήνεται για οποιοδήποτε άτομο ανεξάρτητα από τη φυσική του ικανότητα, για άτομα σε περιόδους αποκατάστασης από σοβαρές ασθένειες και τραυματισμούς, σε μυοσκελετικά προβλήματα, σε προβλήματα ορθοσωμίας, στην ψυχική υγεία, στη διαχείριση του πόνου και σε ειδικές ομάδες όπως, καρδιοπαθείς, γυναίκες σε περίοδο εγκυμοσύνης κ.α. (Taneja D., 2014; Κατσουρίδης, 2021).

Η (vinyasa yoga), στην οποία μπορούν να συμμετέχουν σχεδόν όλοι, αλλά με προσοχή, καθώς υπάρχει μία συνεχόμενη ροή στην πρακτική, που απαιτεί την πολύ σωστή και σχετικά γρήγορη τοποθέτηση του σώματος στις διάφορες διαδοχικές στάσεις. Οι στάσεις εκτελούνται σε συνδυασμό και συγχρονισμό με μία ειδική αναπνοή, την (Ujjayi pranayama), που σημαίνει νικηφόρος αναπνοή. Η λέξη «ujji» είναι η ρίζα της λέξης και σημαίνει κατακτώ ή επιτυγχάνω κάτι και το πρόθεμα «ud» σημαίνει “προς τα πάνω επεκτεινόμενος” δίνοντας την αίσθηση της υπεροχής. Για το λόγο αυτό όταν ασκείται τακτικά, οι πνεύμονες επεκτείνονται πλήρως, με τον θώρακα να ωθείται προς τα έξω όπως αυτός του κατακτητή. Επίσης, η (Ujjayi pranayama) καλείται και ο ήχος του ωκεανού, επειδή κάνουμε ένα ήχο με τη σύσπαση της επιγλωτίδας στην εισπνοή και την εκπνοή και είναι γνωστή και ως “ψυχική αναπνοή”, εξαιτίας της επίδρασης που έχει στον ου. Αυτή η αναπνοή, εκτός της χρήσης σε ένα μάθημα (vinyasa yoga), είναι τόσο απλή, που μπορεί να εκτελεστεί σε οποιαδήποτε θέση και στιγμή (Taneja D., 2014 Νιότη, 2020).

Η Kundalini yoga ενσωματώνει τον διαλογισμό, τις στάσεις της yoga και τις ασκήσεις αναπνοής (pranayama). Έχει αποδειχθεί με έρευνα ότι προάγει την υγιή νευρολογική γήρανση. Για παράδειγμα, ένα πρόγραμμα Kundalini yoga 12 εβδομάδων αποδείχθηκε ότι βελτιώνει την εκτελεστική λειτουργία και τη μνήμη σε ενήλικες μεγάλης ηλικίας (> 81 ετών) με ήπια γνωστική εξασθένηση (Ibrahim et al., 2022).

Η πρακτική της γιόγκα στα βουνά έχει σπουδαία οφέλη για το σώμα, την καρδιά και το μυαλό, καθώς οι στάσεις (asanas) και οι αναπνοές (pranayamas) που εκτελούνται σε μεγάλο υψόμετρο, όπου ο αέρας είναι καθαρός, επιτρέπουν στο σώμα και τον εγκέφαλο να οξυγονώνεται περισσότερο, διεγείροντας το καρδιαγγειακό σύστημα και αυξάνοντας την ενέργεια που πλημμυρίζει το σώμα μας. Επιπλέον, η yoga στα χιόνια όπως επίσης και η yoga με χιονοπέδιλα, είναι πολύ αναζωογονητική και χαλαρωτική για τους ασκούμενους, είναι ένα πλήρες διάλλειμα ευεξίας σε αρμονία με τη φύση (Mountain activities, 2018 Ilse, 2018).



Εικόνα 15: Ορεινή yoga. (Πηγή: <https://en.france-montagnes.com/magazine/mountain-activities/mountain-yoga-well-being-top-toe>)



Εικόνα 16: Yoga στα χιόνια. (Πηγή: <https://en.france-montagnes.com/magazine/mountain-activities/mountain-yoga-well-being-top-toe>)



Εικόνα 17: Yoga με χιονοπέδιλα. (Πηγή: <https://en.france-montagnes.com/magazine/mountain-activities/mountain-yoga-well-being-top-toe>)

5.7 Γιόγκα και πεζοπορία – ορειβασία

Η πρακτική της γιογα γίνεται και στην φύση και στο βουνό (εκτός από τους κλειστούς χώρους). Οι περισσότεροι ασκούμενοι στη γιόγκα στο ύπαιθρο, δηλώνουν ότι αισθάνονται μία ιδιαίτερη σύνδεση με τη φύση, εκφράζουν σεβασμό προς αυτή και αισθάνονται μέρος της. Γι' αυτό θεωρούν ιδανικό μέρος της πρακτικής τους ένα ήσυχο μέρος στην ύπαιθρο, που μπορεί να είναι ένας κήπος, δίπλα στη θάλασσα, δίπλα σε ένα ποτάμι, ή στο βουνό. Η γιόγκα στη φύση και στο βουνό, προσφέρει αρκετά επιπλέον οφέλη από την πρακτική σε κάποιο εσωτερικό χώρο. Κάνοντας την πρακτική της γιόγκα στο βουνό, ο εισπνεόμενος αέρας είναι

απόλυτα καθарός και αμόλυντος, κάτι πολύτιμο, καθώς σε ένα μάθημα οι αναπνοές είναι απαραίτητες και πολύ σημαντικές για την εξέλιξη των στάσεων 'asanas'. Επίσης, η ησυχία, η μοναδικότητα του τοπίου, οι μυρωδιές και οι φυσικοί ήχοι έχουν ως αποτέλεσμα την απόλυτη συγκέντρωση, την εσωτερική ηρεμία και την χαλάρωση του ασκούμενου. Το βουνό προσφέρει όλα τα απαραίτητα για τη yoga φυσικά στοιχεία, που τεχνητά μόνο μπορούν να δημιουργηθούν μέσα σε μια αίθουσα (Taneja D., 2014 Thorsons, 2001).

Το πρώτο βήμα για την ανάκτηση της ενέργειάς μας είναι να κατανοήσουμε την έννοια της χαλάρωσης και γιατί τη χρειαζόμαστε. Η εύρεση τρόπων επαναφόρτισης του οργανισμού ιδιαίτερα μέσα στη διάρκεια της πανδημίας, ήταν δύσκολη. Πολλοί από τους τρόπους χαλάρωσης που συνήθιζαν οι άνθρωποι, όπως να πηγαίνουν στο γυμναστήριο, ή να πίνουν καφέ με έναν φίλο, δεν ήταν δυνατοί. Η ψυχική και η σωματική χαλάρωση είναι απαραίτητη εάν θέλουμε να νιώσουμε καλύτερα και να επαναφορτίσουμε τον οργανισμό μας. Τα τελευταία χρόνια πολλοί αθλητικοί και ορειβατικοί σύλλογοι συνδυάζουν την πεζοπορία – ορειβασία με τη γιόγκα, αφού σύμφωνα με έρευνες ο συνδυασμός τους παρέχει πολλά οφέλη στην σωματική και ψυχική υγεία και ένα από αυτά είναι η αποφόρτιση και η χαλάρωση, σύμφωνα με πολλούς ειδικούς (Shumake, 2021).



Εικόνα 18: Πεζοπορία και ευεξία στη Βοβούσα – Ανατολικό Ζαγόρι, 2020, προσωπικής συλλογής.

Σύμφωνα με την Jordana Harshman, υπεύθυνη ευεξίας και πιστοποιημένη προπονήτρια ευεξίας στο Stanford Children's Health και σύμφωνα και με την προσωπική μου εμπειρία ως δασκάλα ευεξίας και περιβάλλοντος, ο συνδυασμός της ορειβασίας με τη γιόγκα είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος επαναφόρτισης και χαλάρωσης. Η χαλάρωση και η ξεκούραση χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά ως μια κατάσταση απαλλαγμένη από ένταση και άγχος ειδικά μετά από μια περίοδο έντονης εργασίας. Η χαλάρωση δεν είναι να επιδιώξεις μια συγκεκριμένη μορφή χαλάρωσης που μπορεί να μην σου αρέσει, αντίθετα, δίνει στο μυαλό και το σώμα ένα διάλειμμα για να επαναφέρεις την ενέργειά σου, να υποστηρίξεις τη γνωστική σου λειτουργία και να ρυθμίσεις τη διάθεσή σου, είναι ένα check-in με τον εαυτό σου. Η πιο σημαντική ενέργεια που μπορείς να κάνεις είναι να ελέγξεις τον εαυτό σου για να καθορίσεις πώς νιώθεις ενεργειακά και να αναπτύξεις προτεραιότητες με βάση τις ανάγκες σου. Σύμφωνα με τον Dalton Smith, διαφορετικά είδη ανάπαυσης μπορούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη της χαλάρωσης, αυτά είναι:

Σωματική χαλάρωση: δραστηριότητα που βρίσκεται κάπου μεταξύ της ήρεμης εγρήγορσης σε μια αιώρα και της ήπιας σωματικής κίνησης όπως γιόγκα, περπάτημα στο δάσος ή διατάσεις

Διανοητική χαλάρωση: συχνά, σύντομα και σκόπιμα διαλείμματα για να καταγράψεις μικρές νίκες ή τρία καλά πράγματα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας

Δημιουργική χαλάρωση: απολαμβάνοντας το θαύμα και το δέος μέσα από τη φύση, την τέχνη ή τη μουσική

Συναισθηματική χαλάρωση: να ελέγχεις τις δικές σου ανάγκες, τα συναισθήματα και να σταματάς να προσέχεις πρώτα τους άλλους

Πνευματική χαλάρωση: καλλιέργεια του αισθήματος του ανήκειν ή της σύνδεσης με κάτι πέρα από το υλικοτεχνικό πεδίο της καθημερινής ζωής.

Μην αισθάνεσαι ότι χρειάζεται να αφιερώσεις χρόνο για να ξεκουραστείς, αλλά επέλεξε αυτό που αισθάνεσαι πιο σχετικό σύμφωνα με τις ανάγκες σου. Ο τρόπος ξεκούρασης μπορεί να διαφέρει από μέρα σε μέρα και μπορεί να συμπεριλάβει διαφορετικούς τύπους ανάπαυσης σε μια μέρα. Δεν υπάρχει καμία φόρμουλα για το πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώσεις στην ανάπαυση και δεν υπάρχουν κανόνες σχετικά με το τι μετράει ως ξεκούραση. Είναι σημαντικό να επιλέξεις κάτι που σου αρέσει, ώστε να παραμείνεις στη δραστηριότητα και να βιώσεις θετικά αποτελέσματα. Μπορεί να είναι τόσο απλό όσο το να αφήσεις μια συσκευή μακριά ή να πάρεις μερικές αναπνοές και να επιμηκύνεις την εκπνοή σου. Σκέψου τη χαλάρωση ως ένα είδος παύσης που οδηγεί στην έκφραση του καλύτερου δυνατού εαυτού σου.

Το να ζεις σε μια κατάσταση στέρησης χαλάρωσης δεν είναι μια μακροπρόθεσμη στρατηγική. Δεν είναι κίνητρο. Η αποδοχή ότι η χαλάρωση θα σου προσφέρει περισσότερη ενέργεια για να καλύψεις τις απαιτήσεις της ζωής μπορεί να σε βοηθήσει να αποτρέψεις την ιδέα ότι πρέπει να κάνεις περισσότερα. Η χαλάρωση σε τροφοδοτεί πραγματικά να είσαι ο καλύτερός σου εαυτός. Η πεζοπορία - ορειβασία σε συνδυασμό με τη yoga και το pilates είναι μία προτεινόμενη και αποτελεσματική επιλογή (Shumake, 2021).



Εικόνα 19: Πεζοπορία και ευεξία στη Βάλια Κάλντα, 2019, προσωπικής συλλογής.

ΜΕΡΟΣ 'Β

ΕΡΕΥΝΑ – ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Εισαγωγή

Αντικείμενο της έρευνας είναι η διερεύνηση των συνηθειών μελών ορειβατικών συλλόγων και κέντρων ευεξίας, σε σχέση με την πεζοπορία-ορειβασία-yoga και η διερεύνηση της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες υπαίθρου - βουνού σε συνδυασμό και με άλλες δραστηριότητες όπως, μπάνιο στο δάσος (forest bathing), παρατήρηση πουλιών, ποδηλασία κ.α.. Διερευνήθηκαν τα οφέλη που οι ίδιοι θεωρούν ότι έχουν, οι συνήθειες συμμετοχής τους σε ανάλογα προγράμματα, οι λόγοι για τους οποίους επιλέγουν δραστηριότητες στο βουνό κ.α. Ο σκοπός της έρευνας είναι να εξαχθούν συμπεράσματα κυρίως σε ότι αφορά τον συνδυασμό πεζοπορίας-ορειβασίας και yoga στο βουνό. Δεδομένου ότι ο συνδυασμός τους είναι πολύ πρόσφατος, στις δραστηριότητες των συλλόγων στην Ελλάδα, τα αποτελέσματα της έρευνας, συνολικά, μπορούν να αξιοποιηθούν για την βελτίωση ανάλογων προγραμμάτων.

6.1 Ταυτότητα της έρευνας

Για τον σκοπό της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ειδικά σχεδιασμένο ερωτηματολόγιο, σε άτομα-μέλη ορειβατικών συλλόγων και χώρων άσκησης και ευεξίας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο χρονικό διάστημα Μάρτιος 2022 - Νοέμβριος 2022 και έγινε διαδικτυακά. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε μέσω ηλεκτρονικής φόρμας, η οποία δημιουργήθηκε στο πρόγραμμα Googleforms, όπως περιγράφεται στην ενότητα 6.2. Το ερωτηματολόγιο στάλθηκε σε ορειβατικούς συλλόγους και σε ιδιοκτήτες γυμναστηρίων και κέντρων ευεξίας, συγκεκριμένα στάλθηκε: στον Χιονοδρομικό Ορειβατικό Σύλλογο Γρεβενών, στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Ιωαννίνων, στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Μοιρών, στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Νάουσας, στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Γιαννιτσών, στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Σερρών ΧΚ Λαιλιά, στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Λιτοχώρου, στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Κοζάνης, στον Ελληνικό Ορειβατικό Σύλλογο Έδεσσας, στο Ορειβατικό Καταφύγιο Λαγομάνια, στον Ορειβατικό Μαραθώνιο Ολύμπου, στον Σύλλογο Δρομέων Υγείας Γρεβενών, στο γραφείο τουρισμού και υπαίθριων δραστηριοτήτων 'Green Oliver', στο γραφείο οικοξενάγησης και διοργάνωσης μαθημάτων επιβίωσης και ημερήσιων εκδρομών στη Βάλια Κάλντα 'Overland Adventure Grevena Greece', στον αθλητικό σύλλογο 'Έν Δυνάμει - Γρεβενά' και στο κέντρο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης - σχολείο μαθημάτων ευεξίας 'Tree Health - Γρεβενά', από τους οποίους ζητήθηκε να διανεμηθεί στα μέλη τους.

Ωστόσο, αρκετοί σύλλογοι δήλωσαν ότι έστειλαν το ερωτηματολόγιο με mail στα μέλη τους (δεν το ανάρτησαν στις ιστοσελίδες τους). Συνεπώς, ο ακριβής αριθμός του συνόλου των εν δυνάμει ερωτώμενων δεν μπορεί να διευκρινιστεί ακριβώς. Συνολικά, συγκεντρώθηκαν 234 έγκυρα ερωτηματολόγια.

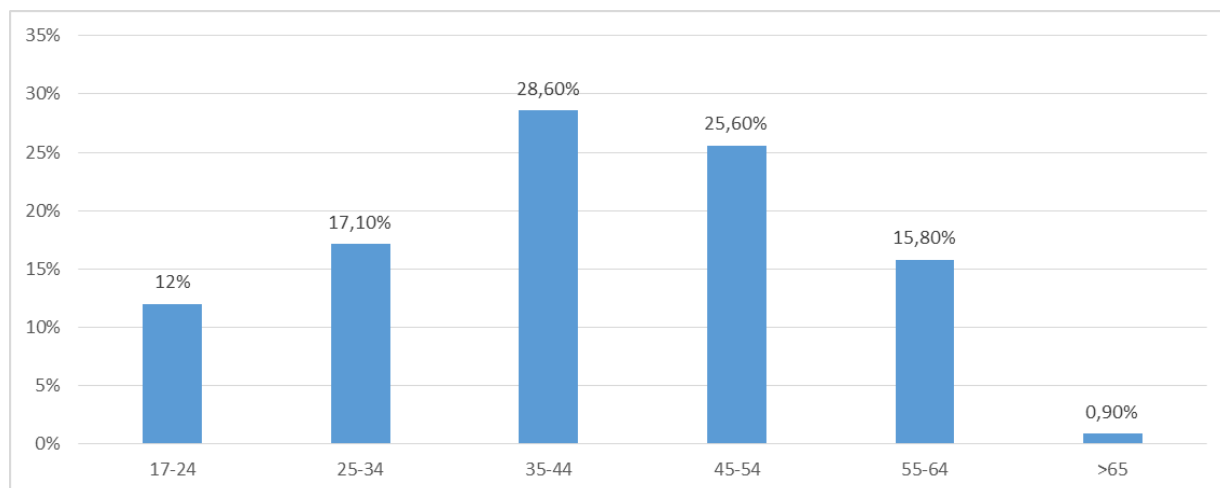
6.2 Περιγραφή του ερωτηματολογίου της έρευνας

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας, αποτελείται από δύο ενότητες ερωτήσεων. Η πρώτη ενότητα περιέχει δέκα ερωτήσεις, κλειστές και ανοιχτές, οι οποίες είναι εισαγωγικές στο αντικείμενο της έρευνας και έχουν σκοπό την καταγραφή των γνώσεων, στάσεων και αντιλήψεων, των ερωτώμενων, σχετικά με την ορειβασία και άλλες δραστηριότητες στο βουνό. Αρχικά, εξετάζεται η συχνότητα επαφής με τη φύση, το βουνό, την ορειβασία και άλλες δραστηριότητες. Στη συνέχεια, ο λόγος για τον οποίο κάποιος επιλέγει να ξεκινήσει να συμμετέχει σε δραστηριότητες ορειβασίας/πεζοπορίας, το χρονικό διάστημα συμμετοχής τους σε αυτές, ο λόγος για τον οποίο σε κάποιον αρέσει να πηγαίνει στη φύση και το βουνό. Στη συνέχεια, σε όσους συμμετέχουν σε δραστηριότητες yoga/pilates, τέθηκε το ερώτημα της συχνότητας συμμετοχής τους σε τέτοιες δραστηριότητες στο βουνό, αν τους αρέσει να κάνουν τις δραστηριότητες αυτές στο γυμναστήριο/σούντιο ή στο βουνό και τι αισθάνονται μετά τη συμμετοχή τους σ' ένα μάθημα yoga/pilates στο βουνό. Επίσης, ρωτήθηκαν σχετικά με το ποια εποχή τους αρέσει κυρίως, να πηγαίνουν για πεζοπορία/ορειβασία και σε ποιες άλλες

δραστηριότητες θα ήθελαν να συμμετέχουν στη φύση/βουνό συμπληρωματικά με την πεζοπορία/ορειβασία. Η δεύτερη ενότητα του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν στα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτώμενων – φύλο, ηλικία, επίπεδο εκπαίδευσης, οικογενειακή και επαγγελματική κατάσταση.

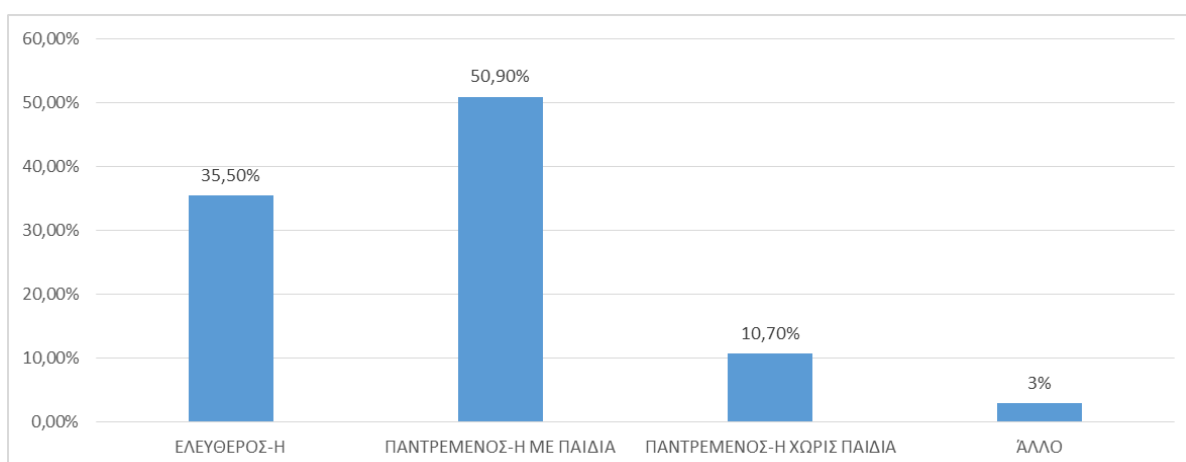
6.3 Αποτελέσματα της έρευνας

Το (67,95%) των ερωτώμενων είναι γυναίκες και το (32,05%) άντρες. Όσον αφορά στην ηλικιακή κατανομή, το (12%) των ερωτώμενων είναι 17-24 ετών, (17,1%) μεταξύ 25-34 ετών, (28,6%) μεταξύ 35-44 ετών, (25,6%) μεταξύ 45-54 ετών, (15,8%) μεταξύ 55-64 ετών και (0,9%) άνω των 65 ετών (Διάγραμμα 1).



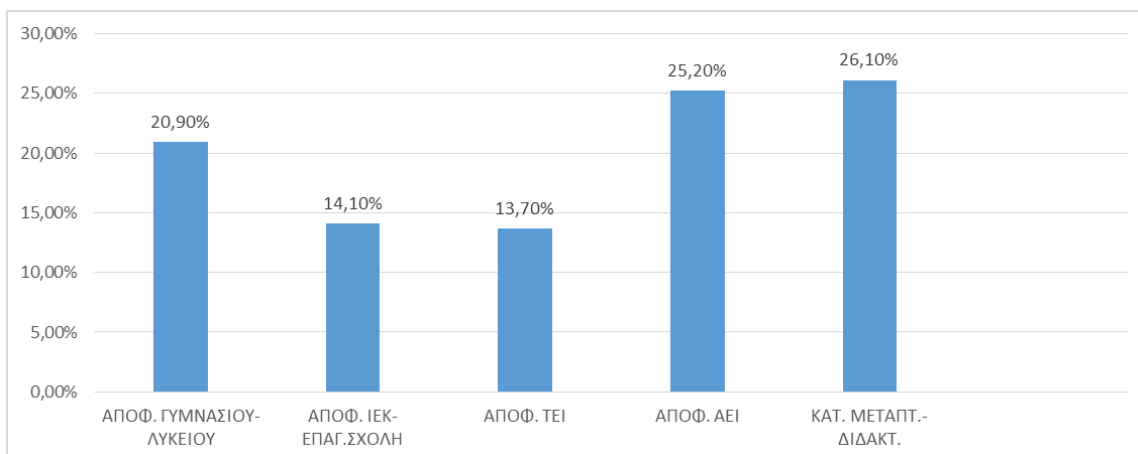
Διάγραμμα 1 Ηλικιακή ομάδα

Η πλειονότητα των ερωτώμενων (50,9%) είναι παντρεμένοι με παιδιά, ενώ (35,5%) είναι ελεύθεροι. Παντρεμένοι χωρίς παιδιά δήλωσαν (10,7%) των ερωτώμενων, ενώ (3%) δήλωσαν κάτι άλλο. (Διάγραμμα 2).



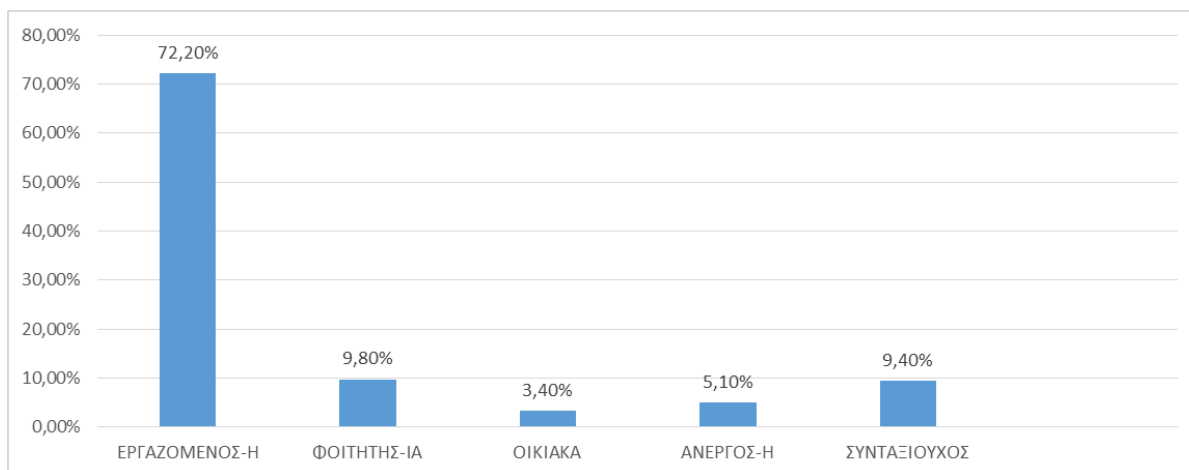
Διάγραμμα 2 Οικογενειακή κατάσταση

Η πλειονότητα των ερωτώμενων (26,1%) είναι κάτοχοι μεταπτυχιακού και διδακτορικού, (25,2%) είναι απόφοιτοι ΑΕΙ και (13,7%) είναι απόφοιτοι ΤΕΙ. Οι απόφοιτοι ΙΕΚ δήλωσαν (14,1%) των ερωτώμενων και γυμνασίου/λυκείου (20,9%). (Διάγραμμα 3).



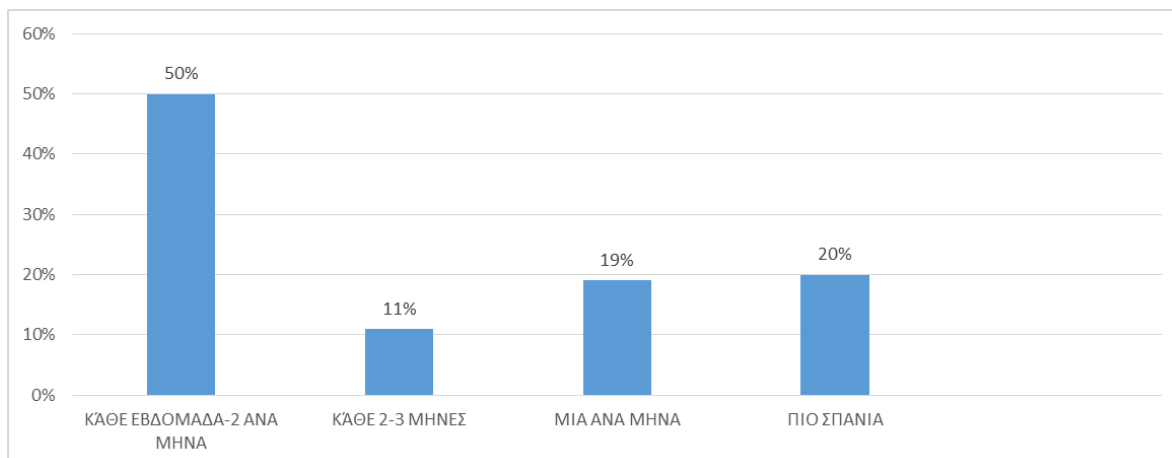
Διάγραμμα 3 Επίπεδο εκπαίδευσης

Αναφορικά με την επαγγελματική τους κατάσταση, το (72,2%) είναι εργαζόμενοι, το (9,8%) είναι φοιτητές και το (3,4%) ασχολούνται με τα οικιακά. Το ποσοστό των ανέργων είναι (5,1%) και των συνταξιούχων (9,4%). (Διάγραμμα 4).



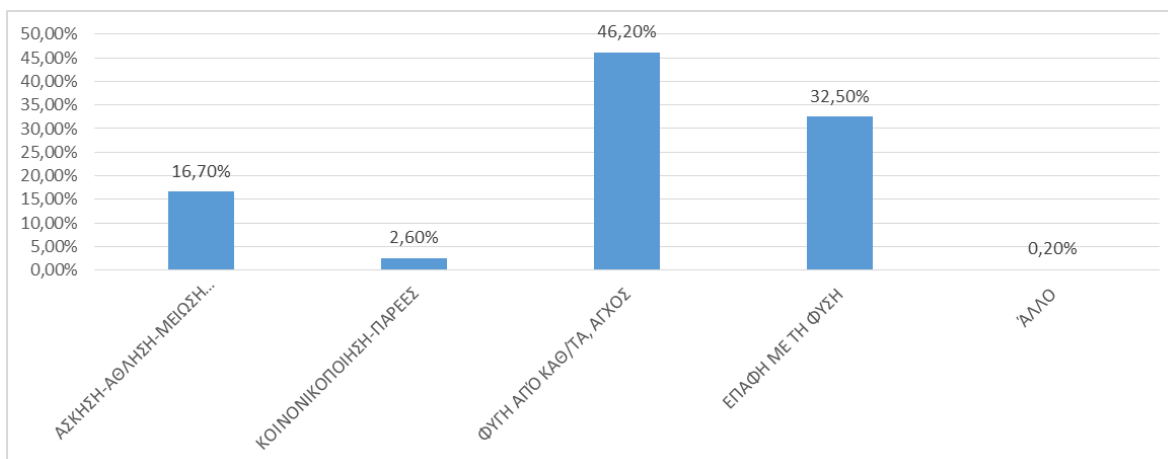
Διάγραμμα 4 Επαγγελματική κατάσταση

Αρχικά διερευνήθηκε, πόσο συχνά, κατά μέσο όρο, οι ερωτώμενοι πηγαίνουν στη φύση και το βουνό για πεζοπορία, ορειβασία ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα. Οι μισοί (50%) δήλωσαν ότι συμμετέχουν κάθε εβδομάδα ή κατ' ελάχιστο δύο φορές το μήνα, ένα (19%) δήλωσε ότι συμμετέχει μια φορά το μήνα, το (11%) πηγαίνει μια φορά κάθε δύο ή τρεις μήνες και ένα ποσοστό σχεδόν (20%) πηγαίνει ακόμη πιο σπάνια. (Διάγραμμα 5).



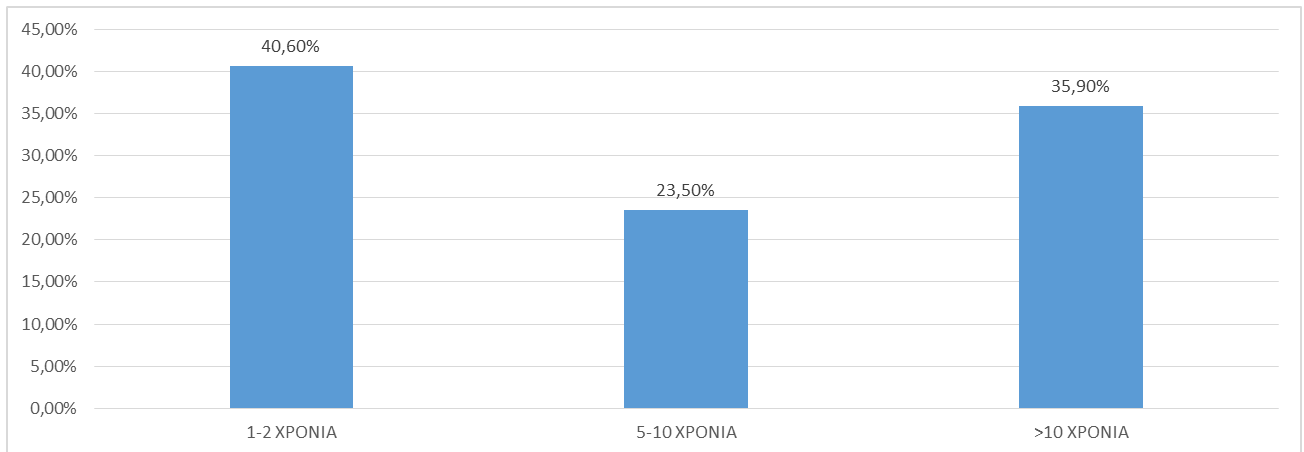
Διάγραμμα 5 Πόσο συχνά πηγαίνετε στη φύση και το βουνό για πεζοπορία, ορειβασία ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα κατά μέσο όρο

Σχετικά με το τι ήταν εκείνο που ώθησε τους ερωτώμενους να ξεκινήσουν τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες ορειβασίας/πεζοπορίας, το (46,2%) δήλωσε ότι ξεκίνησε να συμμετέχει σε ανάλογες δραστηριότητες γιατί ήθελε να ξεφύγει από την καθημερινότητα και το άγχος. Το (32,5%) δήλωσε ότι το έκανε γιατί αναζητούσε τρόπο να έρθει σε επαφή με τη φύση και ταυτόχρονα να φύγει από την πόλη. Το (16,7%) γιατί αναζητούσε στο βουνό ένα χώρο άσκησης και άθλησης και παράλληλα, μέσω αυτών την μείωση του σωματικού βάρους. Ένα πολύ μικρό ποσοστό, μόλις το (2,6%), δήλωσε ότι επέλεξε να συμμετέχει σε ανάλογες δραστηριότητες για να γνωρίσει κόσμο, να κάνει φίλους και να κοινωνικοποιηθεί. (Διάγραμμα 6).



Διάγραμμα 6 Τι ήταν εκείνο που σας ώθησε να ξεκινήσετε τη συμμετοχή σας σε δραστηριότητες ορειβασίας/πεζοπορίας

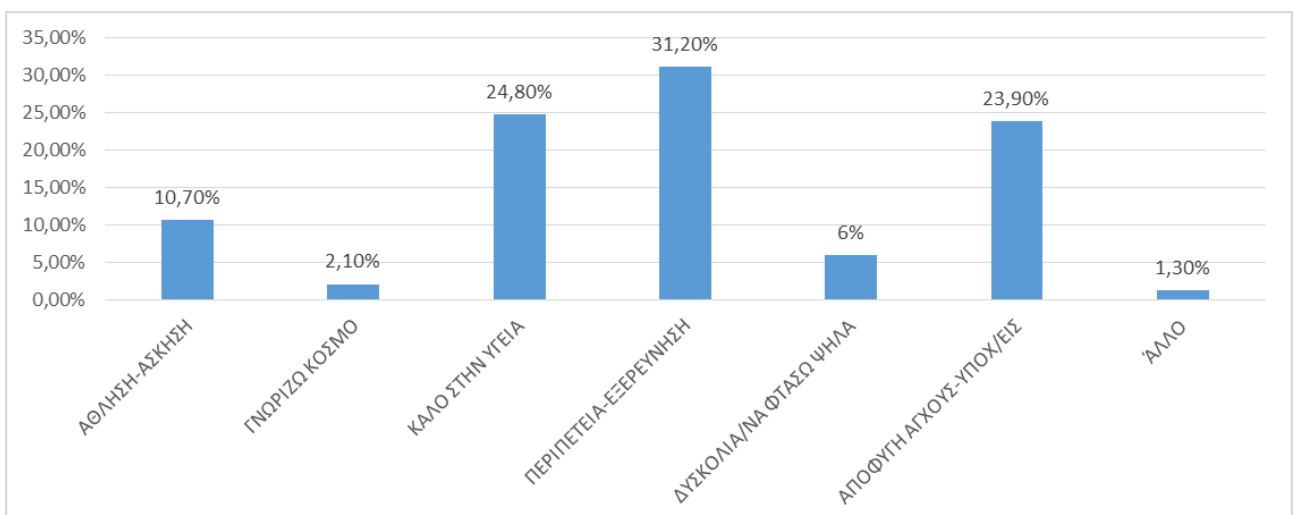
Στη συνέχεια διερευνήθηκε το πόσα χρόνια συμμετέχουν οι ερωτώμενοι σε δραστηριότητες ορειβασίας/πεζοπορίας. Το (40,6%) δήλωσε ότι ξεκίνησε να συμμετέχει σε ανάλογες δραστηριότητες μόλις τα τελευταία 1-2 χρόνια, το (35,9%) συμμετέχει για περισσότερο από 10 χρόνια ενώ το (23,5%) συμμετέχει τα τελευταία 5-10 χρόνια. (Διάγραμμα 7).



Διάγραμμα 7 Πόσα χρόνια συμμετέχετε σε δραστηριότητες ορειβασίας/πεζοπορίας

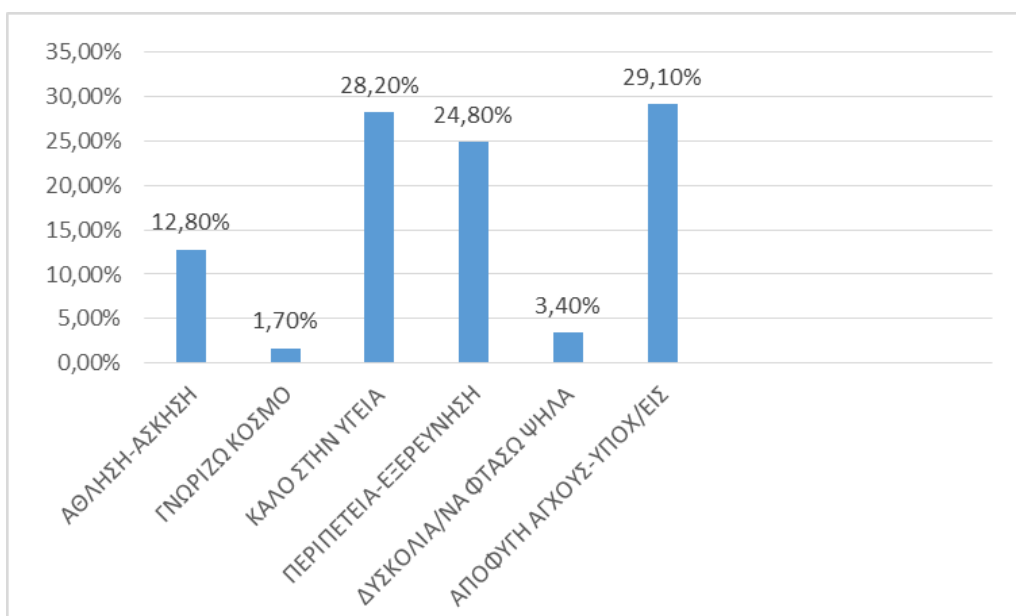
Στην ερώτηση γιατί κυρίως, τους αρέσει και συνεχίζουν να πηγαίνουν στη φύση και το βουνό, τους ζητήθηκε να επιλέξουν τους δύο πιο σημαντικούς λόγους, με σειρά προτεραιότητας.

Στο διαγρ. 8, παρουσιάζονται οι απαντήσεις με βαθμό σημαντικότητας 1. (1η πιο σημαντική). Όπως φαίνεται, το (31,2%) δήλωσε ότι ο πιο σημαντικός λόγος που τους κάνει και συνεχίζουν να θέλουν να πηγαίνουν στη φύση και το βουνό είναι για την περιπέτεια και την εξερεύνηση, το (24,8%) γιατί κάνει καλό στην υγεία, το (23,9%) γιατί φεύγουν από το άγχος και τις υποχρεώσεις, το (10,7%) για άσκηση/άθληση, το (6%) για τον βαθμό δυσκολίας, το (2,1%) για να γνωρίσει τον κόσμο και το (1,3%) για άλλο λόγο. (Διάγραμμα 8).



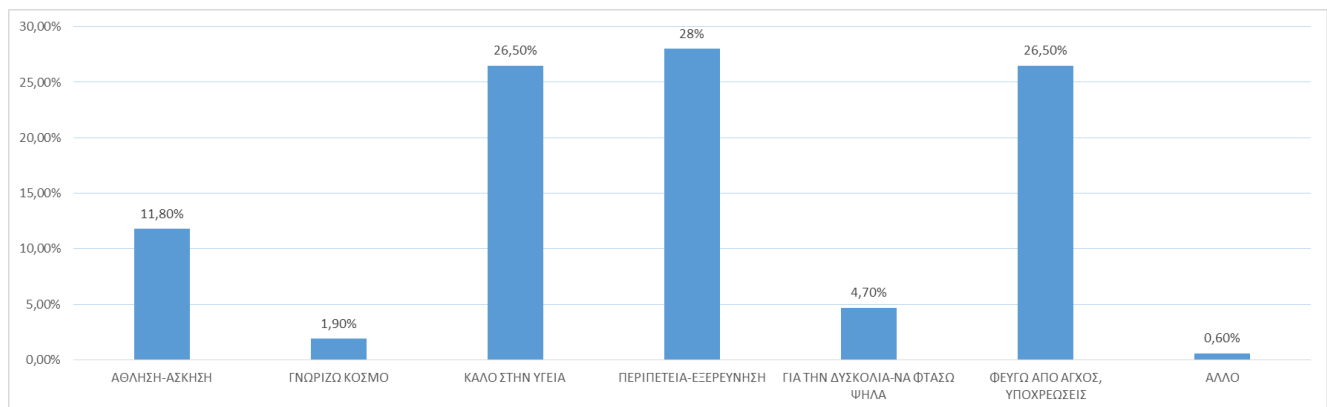
Διάγραμμα 8 Γιατί κυρίως, σας αρέσει και συνεχίζετε να πηγαίνετε στη φύση και το βουνό (η 1η σημαντική)

Στην ερώτηση γιατί κυρίως, τους αρέσει και συνεχίζουν να πηγαίνουν στη φύση και το βουνό, (2η πιο σημαντική), το (29,1%) δήλωσε γιατί φεύγει από το άγχος και τις υποχρεώσεις, το (28,2%) γιατί κάνει καλό στην υγεία, το (24,8%) δήλωσε για περιπέτεια και εξερεύνηση, το (12,8%) για άσκηση/άθληση, το (3,4%) για τον βαθμό δυσκολίας και το (1,7%) για να γνωρίσει τον κόσμο. (Διάγραμμα 9).



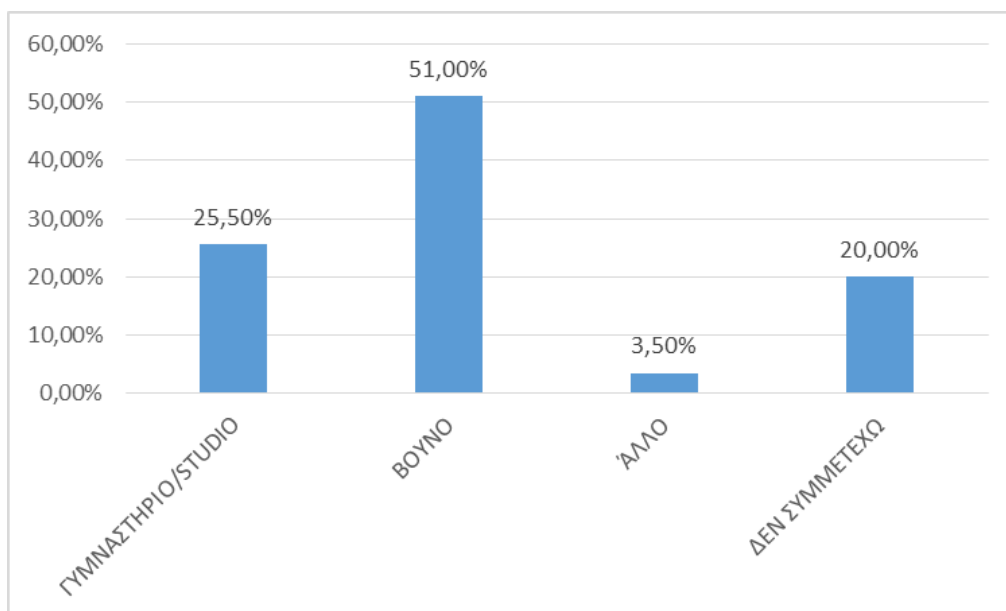
Διάγραμμα 9 Γιατί κυρίως, σας αρέσει και συνεχίζετε να πηγαίνετε στη φύση και το βουνό (η 2^η σημαντική)

Ανεξαρτήτως σημαντικότητας, οι λόγοι που επιλέγονται συνολικά, είναι: για περιπέτεια – εξερεύνηση το (28%), για το ότι κάνει καλό στην υγεία το (26,5%), για την αποφυγή από το άγχος και τις υποχρεώσεις το (26,5%) και το (11,8%) για άθληση – άσκηση.



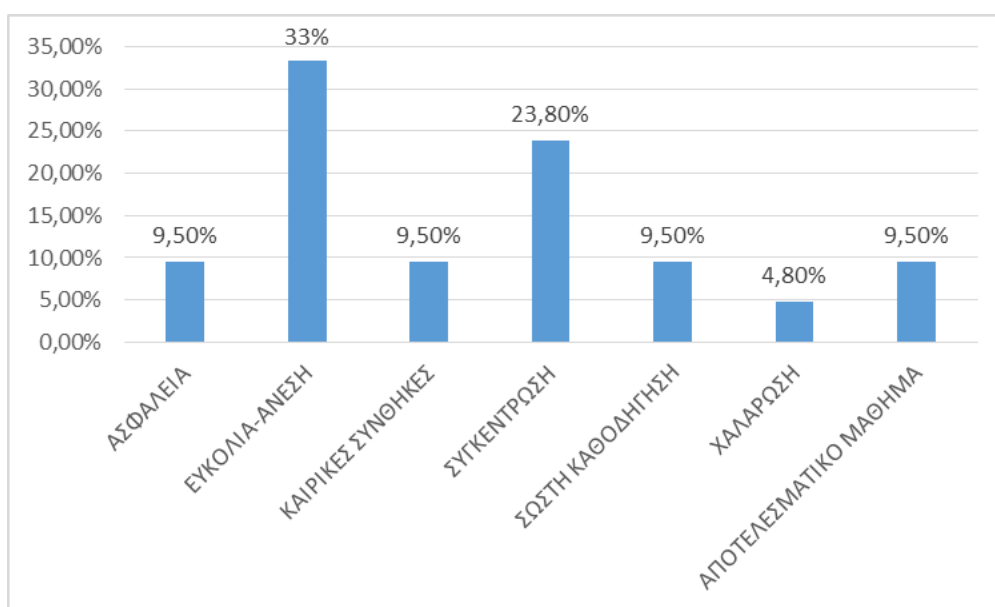
Διάγραμμα 10 Λόγοι ανεξαρτήτως σημαντικότητας

Στην επόμενη ερώτηση κλήθηκαν να απαντήσουν που προτιμούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες γιόγκα/πλάτες, σε γυμναστήρια/ στούντιο ή στο βουνό. Πάνω από τους μισούς (51%) δηλώνουν ότι προτιμούν στο βουνό ενώ το (25,5%) προτιμάει στο γυμναστήριο/στούντιο. (Διάγραμμα 11).



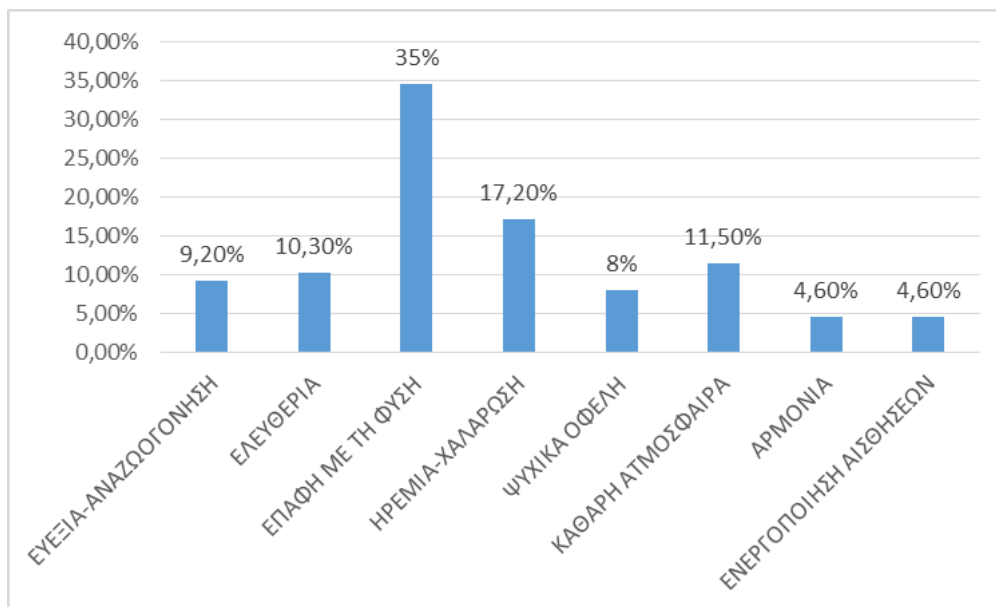
Διάγραμμα 11 Προτίμηση συμμετοχής σε δραστηριότητες γιόγκα/πλάτες στο βουνό ή στο γυμναστήριο/στούντιο

Στη συνέχεια, όσοι απάντησαν ότι προτιμούν τη γιόγκα/πλάτες στο γυμναστήριο, ρωτήθηκαν για τους λόγους της επιλογής. Το (33,3%) επιλέγει το γυμναστήριο για ευκολία και άνεση, το (23,8%) για την καλύτερη συγκέντρωση, το (9,5%) για ασφάλεια, το (9,5%) για τις απρόβλεπτες καιρικές συνθήκες, το (9,5%) την σωστή καθοδήγηση, το (9,5%) για πιο αποτελεσματικό μάθημα και το (4,8%) για την χαλάρωση που νιώθει στην αίθουσα. Η ευκολία και η άνεση αναδεικνύονται πιο σημαντικός λόγος να επιλέξει κάποιος την αίθουσα αφού έτσι μπορεί να συμμετέχει και καθημερινά, χωρίς την ιδιαίτερη προετοιμασία που απαιτείται εξόρμηση στο βουνό. Συνεπώς, μια εναλλακτική θα ήταν να αξιοποιηθούν εξωτερικοί φυσικοί χώροι κοντά ή μέσα στην πόλη για να συνδυαστούν τα οφέλη της υπαίθρου (μικρά άλση, πάρκα, δάση κλπ). Γεγονός που αναδεικνύει και την σημασία αυτών των χώρων στο αστικό τοπίο. (Διάγραμμα 12).



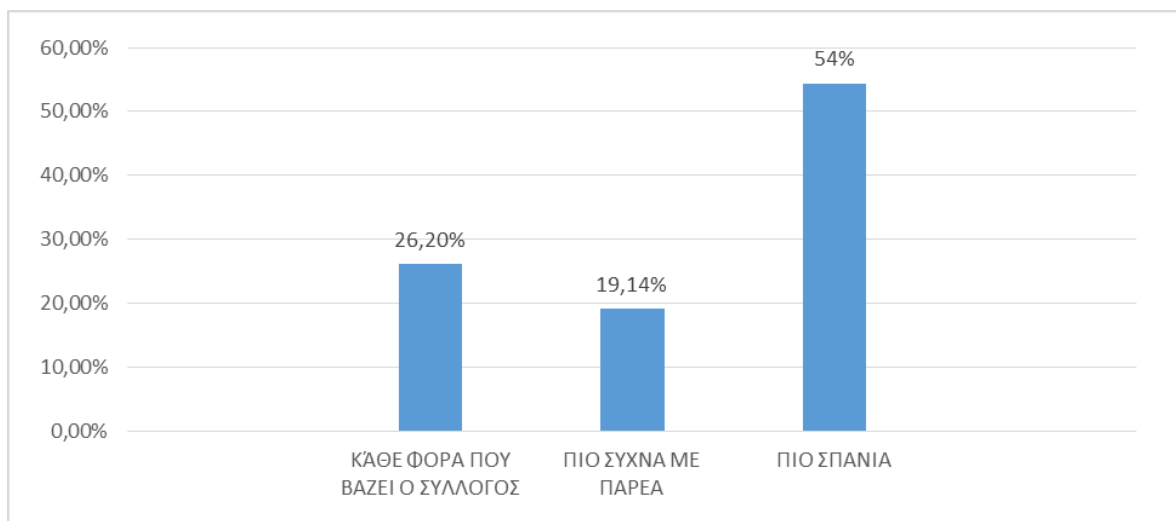
Διάγραμμα 12 Οι λόγοι συμμετοχής σε δραστηριότητες γιόγκα/πλάτες στο γυμναστήριο/στούντιο

Στη συνέχεια, όσοι απάντησαν ότι προτιμούν τη γιόγκα/πιλάτες στο βουνό, ρωτήθηκαν για τους λόγους της επιλογής. Το (35%) επιλέγει το βουνό για την επαφή με τη φύση, το (17,2%) προτιμάει το βουνό για ηρεμία και χαλάρωση, το (11,5%) την καθαρή ατμόσφαιρα, το (10,3%) για την ελευθερία που αισθάνεται στο βουνό, το (9,2%) για ευεξία και αναζωογόνηση, το (8%) για ψυχικά οφέλη, το (4,6%) για την αρμονία και το (4,6%) για ενεργοποίηση των αισθήσεων. (Διάγραμμα 13). Επομένως, η φύση του βουνού, η ηρεμία που αυτό προσφέρει και ο καθαρός αέρας, είναι, κυρίως, οι αιτίες που βγάζουν τον κόσμο από τις αίθουσες των γυμναστηρίων για ένα μάθημα γιόγκα/πιλάτες.



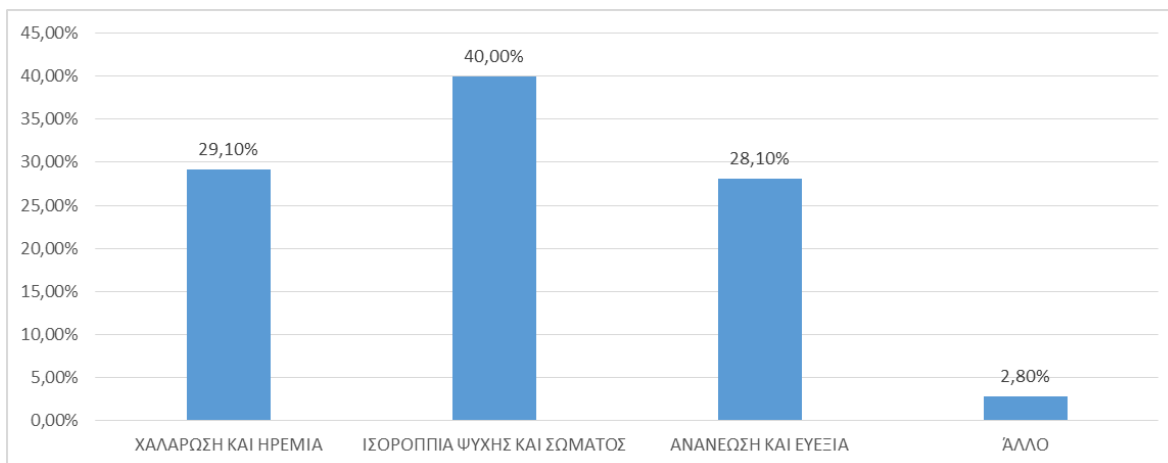
Διάγραμμα 13 Οι λόγοι συμμετοχής σε δραστηριότητες γιόγκα/πιλάτες στο βουνό

Σχετικά με το πόσο συχνά επιλέγουν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν και γιόγκα/πιλάτες στο βουνό, όταν οι σύλλογοι έχουν ανάλογες εκδηλώσεις, πάνω από τους μισούς (54%) δηλώνουν ότι συμμετέχουν πιο σπάνια. Το (26,2%) κάθε φορά που βάζει ο σύλλογος και ακόμη πιο συχνά με παρέα το (19,14%). (Διάγραμμα 14). Παρά τα οφέλη τους, η γιόγκα και το πιλάτες σε συνδυασμό με πεζοπορία/ορειβασία, ακόμη δεν είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα.



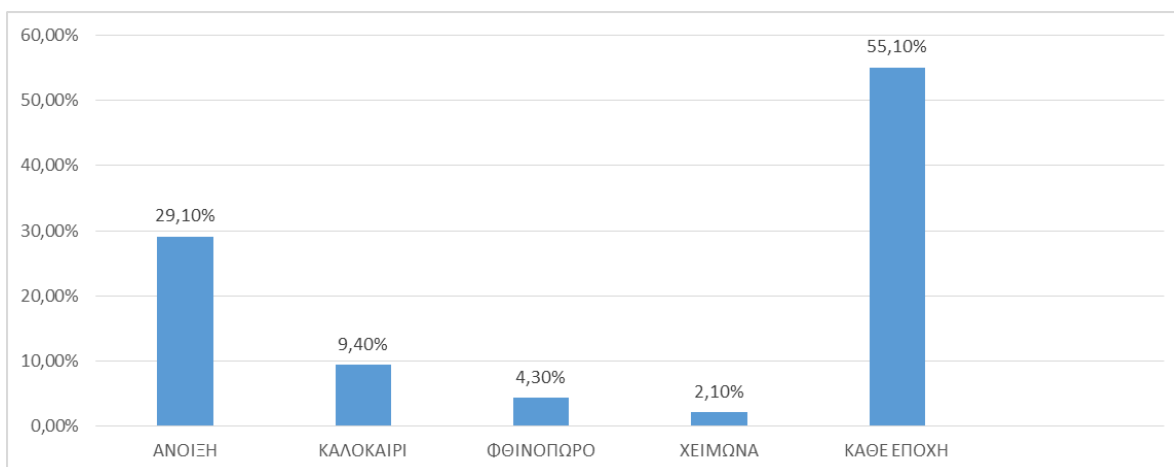
Διάγραμμα 14 Συχνότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν και γιόγκα/πιλάτες στο βουνό

Στην ερώτηση τι κυρίως αισθάνεσαι μετά από τη συμμετοχή σου σ' ένα μάθημα γιόγκα/πλάτες στο βουνό, το (40%) δήλωσε ότι αισθάνεται ψυχική και σωματική ισορροπία, το (29,1%) αισθάνεται χαλάρωση και ηρεμία και το (28,1%) ανανέωση και ευεξία. (Διάγραμμα 15). Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τα γενικά συναισθήματα που προκαλεί η άσκηση μέσω γιόγκα/πλάτες και υπογραμμίζουν τη σημασία των δραστηριοτήτων αυτών.



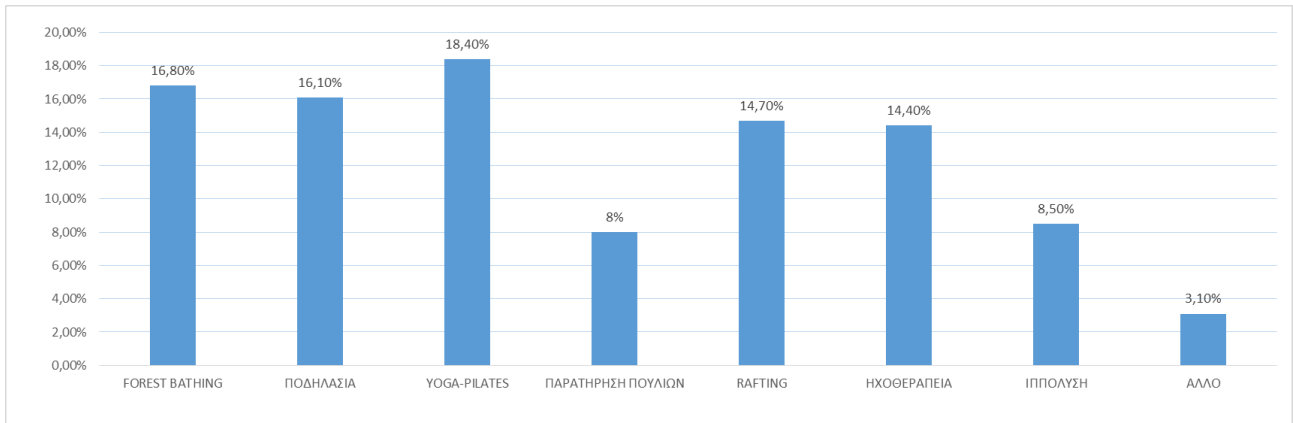
Διάγραμμα 15 Τι κυρίως αισθάνεσαι μετά από τη συμμετοχή σου σ' ένα μάθημα γιόγκα/πλάτες στο βουνό

Στη συνέχεια ερωτήθηκαν για το πότε κυρίως προτιμούν να πηγαίνουν πιο συχνά για πεζοπορία/ορειβασία. Η πλειοψηφία, (55,1%), δήλωσε ότι προτιμά κάθε εποχή, το (29,1%) προτιμά την άνοιξη, το (9,4%) προτιμά το καλοκαίρι, το (4,3%) το φθινόπωρο και το (2,1%) δήλωσε το χειμώνα. Αναδεικνύεται ότι, σε αντίθεση με την γενική πεποίθηση ότι το βουνό ταυτίζεται, κατά βάση, με το σκι και τον χειμώνα, η πεζοπορία/ορειβασία είναι μια δραστηριότητα που απλώνεται και επιλέγεται σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Αυτό μπορεί να συμβάλει σημαντικά και σε μια κινητοποίηση αντίστοιχων τουριστικών δραστηριοτήτων, όλο το χρόνο στα βουνά και τους ορεινούς οικισμούς (Διάγραμμα 16).



Διάγραμμα 16 Ποια εποχή προτιμάτε πιο συχνά για πεζοπορία/ορειβασία

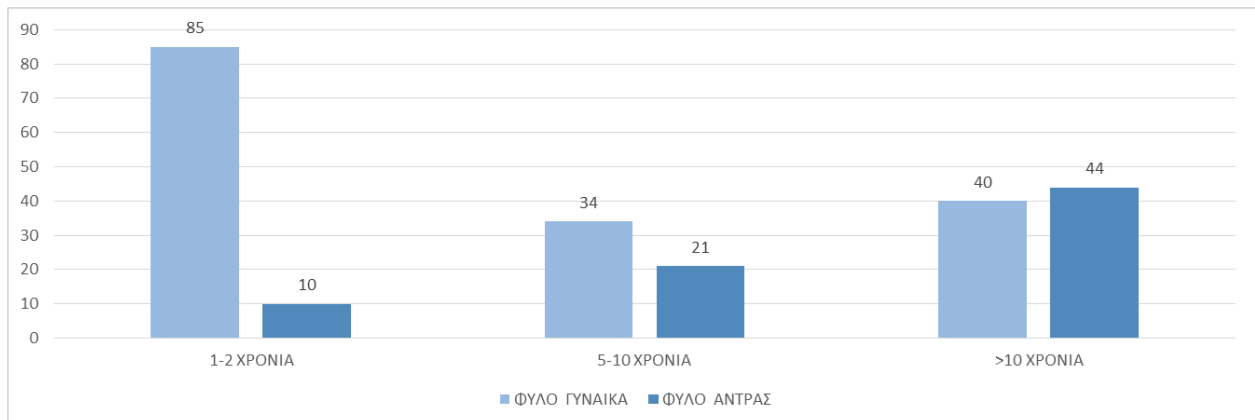
Στη συνέχεια, ρωτήθηκαν για το σε ποιες άλλες δραστηριότητες θα ήθελαν να συμμετάσχουν, συμπληρωματικά με την πεζοπορία/ορειβασία, στη φύση και στο βουνό. Οι ερωτώμενοι μπορούσαν να δηλώσουν μέχρι 3 δραστηριότητες ανεξαρτήτως σειράς προτίμησης. Συνολικά, οι ερωτώμενοι δήλωσαν προτίμηση για τις ακόλουθες δραστηριότητες: (18,4%) για yoga-pilates, (16,8%) για forest bathing, (16,1%) για ποδηλασία, (14,7%) για rafting, (14,4%) για ηχοθεραπεία, (8,5%) για ιππόλυση και (8%) για παρατήρηση πουλιών. (Διάγραμμα 17).



Διάγραμμα 17 Σε ποιες άλλες δραστηριότητες θα ήθελαν να συμμετέχουν στη φύση/βουνό, συμπληρωματικά με την πεζοπορία/ορειβασία

7. Συσχετίσεις μεταξύ μεταβλητών

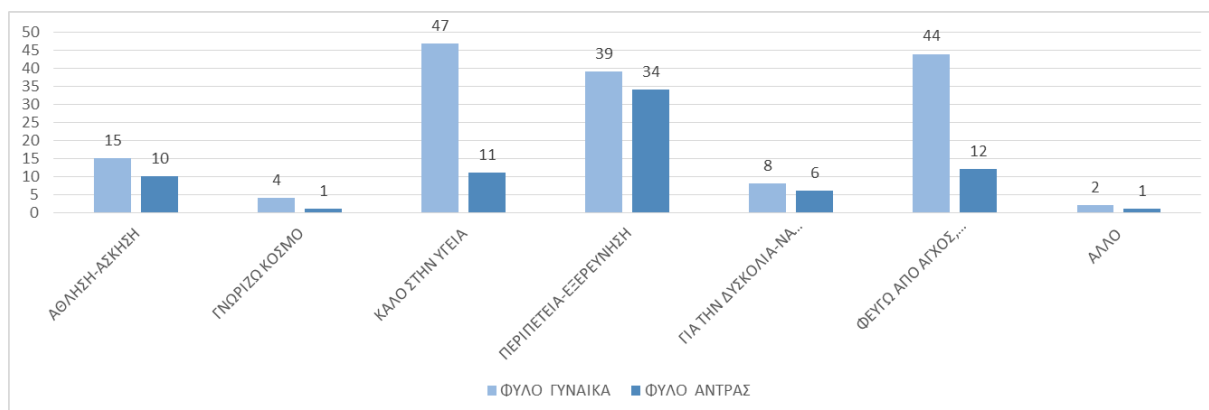
Στη συνέχεια διερευνήθηκαν συσχετίσεις μεταξύ διαφόρων μεταβλητών. Πολύ ισχυρή συσχέτιση εμφανίζεται μεταξύ των μεταβλητών «φύλο» και «χρόνια συμμετοχής» ($\chi^2=37,101$, $df=2$, $p\text{-value}=0,000$). Όπως προκύπτει, οι άντρες σε μεγαλύτερα ποσοστά συμμετέχουν πολύ περισσότερα χρόνια από τις γυναίκες. Πάνω από τους μισούς συμμετέχουν πάνω από 10 χρόνια ενώ πάνω από τις μισές γυναίκες συμμετέχουν μόλις τα τελευταία 1-2 χρόνια. Αναδεικνύεται ότι ο χώρος της πεζοπορίας/ορειβασίας μέχρι πολύ πρόσφατα ήταν κατά βάση αντρικός, με ελάχιστη συμμετοχή των γυναικών. Ωστόσο, τελευταία αυτό αλλάζει σημαντικά (Διάγραμμα 18).



Διάγραμμα 18 Συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών «φύλο» και «χρόνια συμμετοχής»

Οι μεταβλητές «φύλο» και «λόγοι συμμετοχής» δεν εμφανίζουν συσχέτιση.

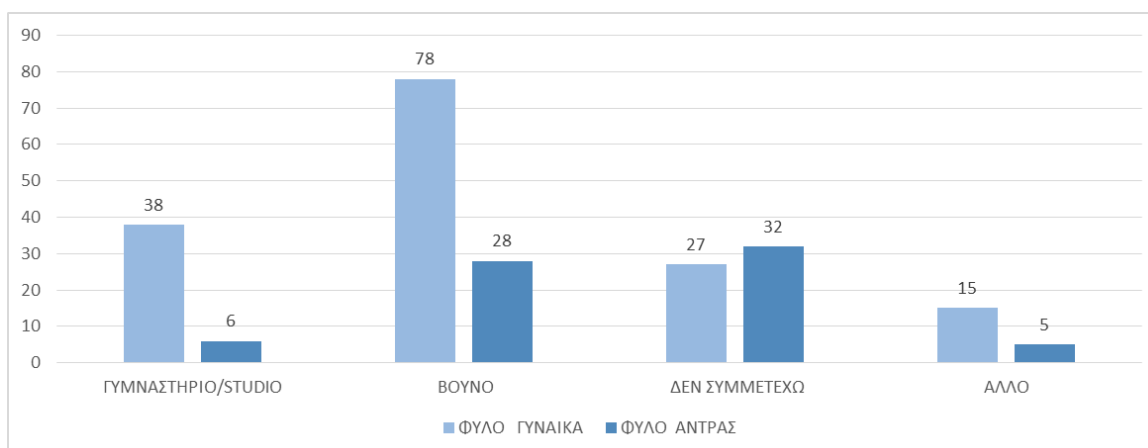
Ισχυρή συσχέτιση εμφανίζουν οι μεταβλητές «φύλο» και «λόγοι που μου αρέσει/συνεχίζω να πηγαίνω στο βουνό» ($\chi^2=16,344$, $df=6$, $p\text{-value}=0,012$). Όπως προκύπτει, οι κύριοι λόγοι για τις γυναίκες είναι ότι φεύγουν από το άγχος και τις υποχρεώσεις, ότι κάνει καλό στην υγεία τους και λόγω διάθεσης για περιπέτεια/εξερεύνηση. Για τους άντρες το βουνό είναι κατά βάση τόπος περιπέτειας και εξερεύνησης. Το εύρημα αντανακλά, σε μεγάλο βαθμό, τον ρόλο



των γυναικών με τις αυξημένες υποχρεώσεις και ευθύνες κυρίως σε θέματα σπιτιού που τις σπρώχνει να αναζητήσουν φυγή στο βουνό. Οι άντρες συνεχίζουν να αποδίδουν στο βουνό χαρακτηριστικά δυναμικά (περιπέτεια) για τα οποία κυρίως το επιλέγουν (Διάγραμμα 19).

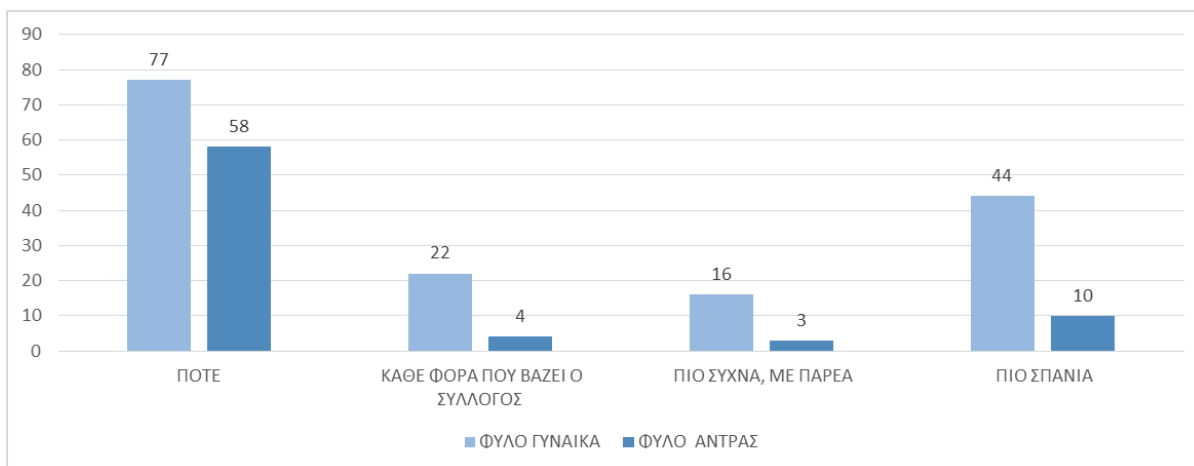
Διάγραμμα 19 Συσχέτιση: «φύλο» και «λόγοι που μου αρέσει/συνεχίζω να πηγαίνω στο βουνό»

Ισχυρή συσχέτιση εμφανίζει το «φύλο» και με την προτίμηση συμμετοχής σε μάθημα yoga «βουνό/γυμναστήριο» ($\chi^2=22,472$, $df=3$, $p\text{-value}=0,000$). Το μεγαλύτερο ποσοστό των αντρών δεν συμμετέχει ενώ από όσους συμμετέχουν οι συντριπτικά περισσότεροι επιλέγουν το βουνό. Μικρότερο ποσοστό γυναικών δεν συμμετέχει ενώ οι μισές, συνολικά, επιλέγουν βουνό. Όμως σημαντικό ποσοστό τους επιλέγει και γυμναστήριο. Αν και η yoga κερδίζει το ενδιαφέρον μάλλον παραμένει «γυναικεία» δραστηριότητα ακόμη (Διάγραμμα 20).



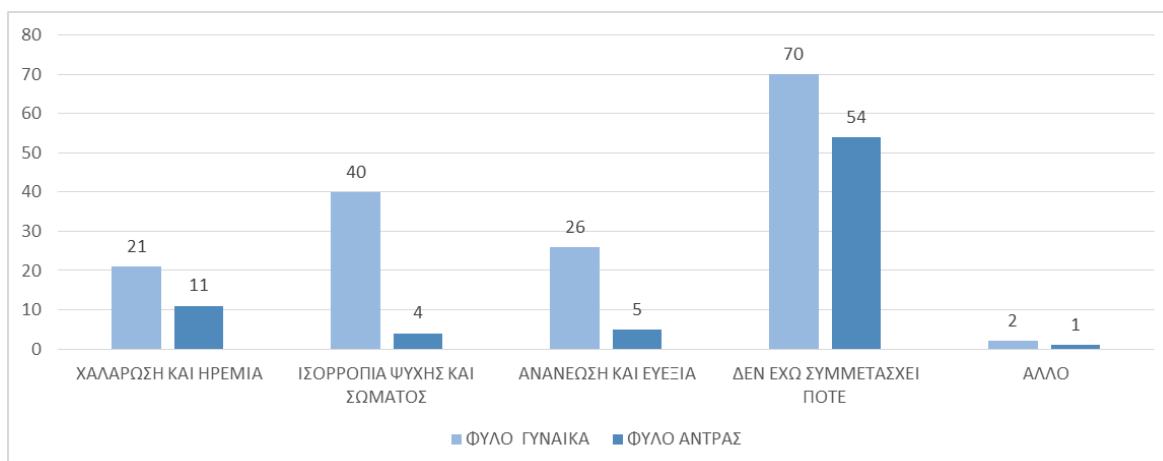
Διάγραμμα 20 Συσχέτιση: «φύλο» και προτίμηση συμμετοχής σε μάθημα yoga στο «βουνό/γυμναστήριο»

Αυτό προκύπτει και από την συσχέτιση μεταξύ «φύλου» και «συχνότητας επιλογής yoga/pilates στο βουνό» ($p\text{-value}=17,545$, $df=3$, $\alpha=0,001$). Το 80% των αντρών δεν συμμετέχει ποτέ σε ανάλογες δραστηριότητες των συλλόγων ενώ όσοι συμμετέχουν το κάνουν σπάνια. Λιγότερες από τις μισές γυναίκες δεν συμμετέχουν ποτέ ενώ το 25% συμμετέχει κάθε φορά που βάζει ο σύλλογος ανάλογη δραστηριότητα ή και πιο συχνά με παρέα (Διάγραμμα 21).



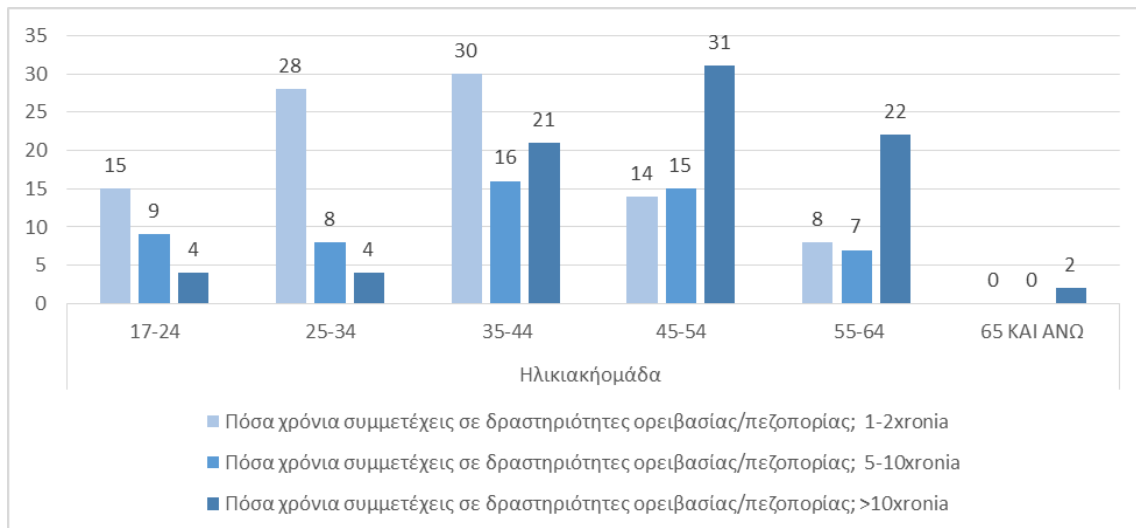
Διάγραμμα 21 Συσχέτιση μεταξύ «φύλου» και «συχνότητας επιλογής yoga/pilates στο βουνό»

Ενδιαφέρον έχουν οι απαντήσεις στο τι αισθάνονται οι γυναίκες και οι άντρες μετά από ένα μάθημα yoga/pilates στο βουνό ($\chi^2=21,867, df=4, p\text{-value}=0,000$). Οι άντρες δηλώνουν κατά βάση χαλάρωση και ηρεμία ενώ οι γυναίκες αισθάνονται κυρίως ισορροπία ψυχής και σώματος και σε λιγότερο βαθμό, ευεξία και ανανέωση. Αυτό οφείλετε, σύμφωνα με τους επιστήμονες, στο ότι τα δύο φύλα έχουν ανεπτυγμένο περισσότερο το ένα από τα δύο ημισφαίρια, με αποτέλεσμα να επεξεργάζονται διαφορετικά κάποιες πληροφορίες. Ενδεχομένως να αποτελεί και «στερεοτυπική» απάντηση, με την έννοια ότι η δήλωση ισορροπίας ψυχής και σώματος μπορεί να χαρακτηριστεί ως πιο «γυναικεία» και άρα δεν λέγεται από τους άντρες (Διάγραμμα 22).



Διάγραμμα 22 Τι αισθάνονται οι γυναίκες και οι άντρες μετά από ένα μάθημα yoga/pilates στο βουνό, συσχέτιση

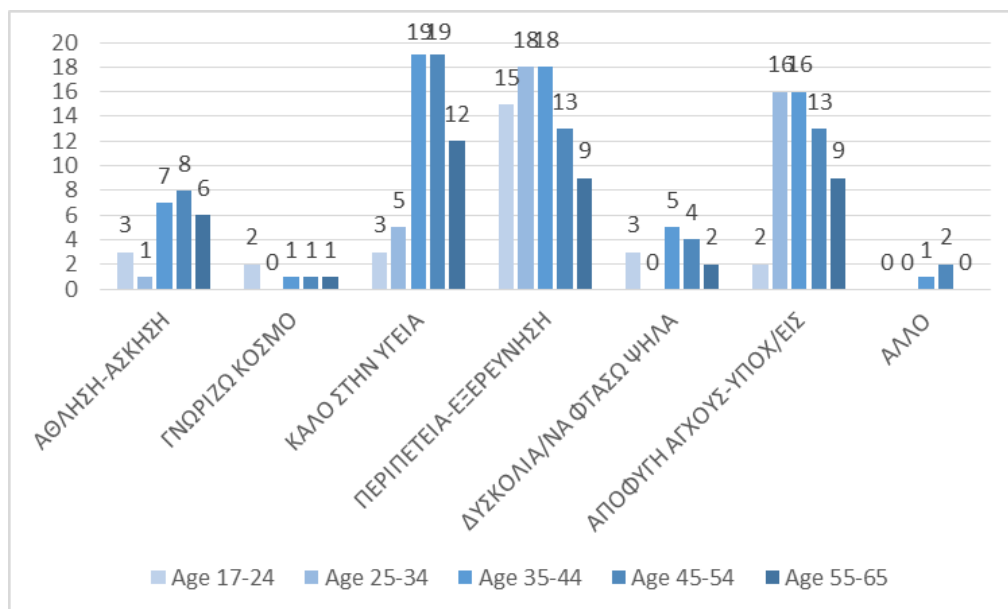
Ισχυρή συσχέτιση εμφανίζουν οι μεταβλητές «ηλικία» και «χρόνια συμμετοχής σε πεζοπορία/ορειβασία» ($\chi^2=44,097$, $df=10$, $p\text{-value}=0,000$). Όπως προκύπτει, αναμενόμενα



οι μεγαλύτεροι σε ηλικία (35 χρονών και άνω) συμμετέχουν περισσότερα χρόνια. Αλλά, το αποτέλεσμα αποτυπώνει μια τάση που ήδη είναι εμφανής, τα τελευταία χρόνια. Την πολύ μεγάλη αύξηση συμμετοχής σε ανάλογες δραστηριότητες, νέων ανθρώπων, από 17 χρονών και άνω. Αρκετά χρόνια πριν, ο αριθμός των ορειβατικών/πεζοπορικών συλλόγων, στην Ελλάδα, ήταν μικρός και ο μέσος όρος ηλικίας των ανθρώπων που συμμετείχαν, σχετικά μεγάλος. Αυτό έχει σημαντικά αλλάξει, τα τελευταία 5 χρόνια (Διάγραμμα 23).

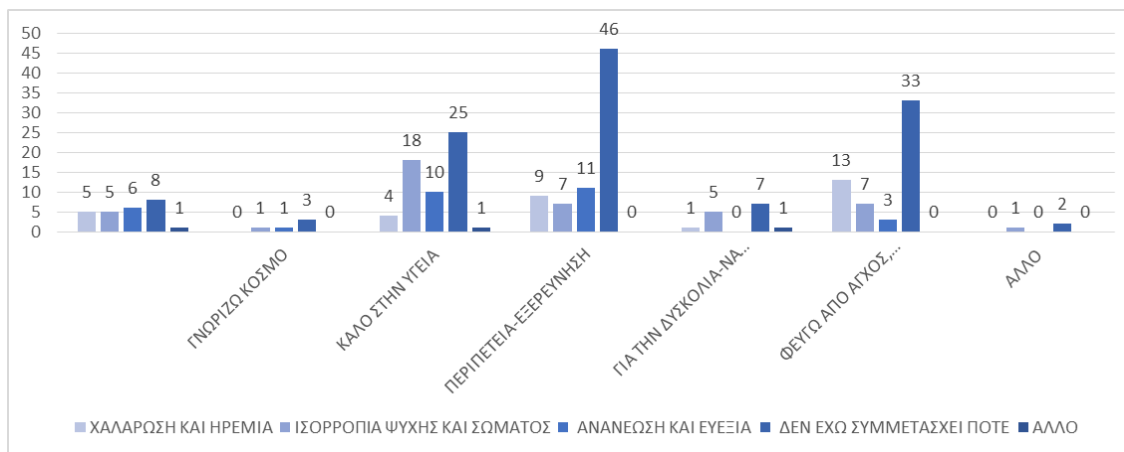
Διάγραμμα 23 Συσχέτιση μεταξύ «ηλικίας» και «χρόνια συμμετοχής σε πεζοπορία/ορειβασία»

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών «ηλικία» και «λόγοι που μου αρέσει/συνεχίζω να πηγαίνω στο βουνό» ($\chi^2=39,612$, $df=24$, $p\text{-value}=0,024$). Τα άτομα μικρότερων ηλικιών (μέχρι και 34 χρονών) δηλώνουν ως κύριο λόγο την περιπέτεια και εξερεύνηση. Στις ηλικίες μεταξύ 25-34 χρονών η φυγή από το άγχος/καθημερινότητα εμφανίζει υψηλά ποσοστά ενώ σε μεγάλα ποσοστά οι από 35-65 χρονών και πάνω ο κύριος λόγος που το κάνουν είναι για λόγους υγείας (Διάγραμμα 24).



Διάγραμμα 24 Συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών «ηλικία» και «λόγοι που μου αρέσει/συνεχίζω να πηγαίνω στο βουνό»

Επίσης ενδιαφέρον παρουσιάζει η συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών «λόγοι που μου αρέσει/συνεχίζω να πηγαίνω βουνό» και «τι αισθάνεσαι μετά από yoga/pilates στο βουνό» ($\chi^2=39,853$, $df=24$, $p\text{-value}=0,022$). Όσοι δηλώνουν ότι πηγαίνουν για να ασκηθούν/αθληθούν νιώθουν χαλάρωση/ηρεμία, ισορροπία ψυχής/σώματος και ευεξία. Όσοι το κάνουν για λόγους υγείας νιώθουν κυρίως ισορροπία ψυχής/σώματος και ευεξία. Όσοι αναζητούν την περιπέτεια νιώθουν κατά βάση ευεξία/ανανέωση ενώ όσοι το κάνουν ως φυγή από το άγχος νιώθουν, τελικά, ηρεμία και χαλάρωση κυρίως (Διάγραμμα 25).



Διάγραμμα 25 Συσχέτιση μεταξύ μεταβλητών «λόγοι που μου αρέσει/συνεχίζω να πηγαίνω βουνό» και «τι αισθάνεσαι μετά από yoga/pilates στο βουνό»

8. Συμπεράσματα Έρευνας

Η επαφή με την φύση γενικά και την ορεινή φύση ειδικά και η άσκηση στο βουνό, μέσα στο φυσικό περιβάλλον αποδεικνύεται ότι έχει σημαντικά σωματικά και ψυχικά οφέλη για την υγεία και συμβάλλει στην ολιστική θεραπεία του ανθρώπου και στην ευζωία. Τα οφέλη που απορρέουν είναι η ηρεμία, η χαλάρωση, η μείωση του στρες, της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού ρυθμού, η μείωση των ενδοκρινικών δεικτών, η βελτίωση της ανοσολογικής λειτουργίας, η αύξηση των συναισθημάτων αναζωογόνησης, η αύξηση της ψυχικής ευεξίας και αυτοεκτίμησης, η μείωση της έντασης, του θυμού και της κατάθλιψης, η μείωση των συμπτωμάτων άνοιας και η αύξηση της ζωντανίας και της δημιουργικότητας.

Τα τελευταία χρόνια, στην Ελλάδα, εμφανίζεται μια τάση συνδυασμού ορειβασίας με άλλες δραστηριότητες βουνού, όπως γιόγκα, πλάτες, κ.α. Πολλοί σύλλογοι και ιδιοκτήτες χώρων άσκησης και ευεξίας την εντάσσουν στα προγράμματά τους. Στο πλαίσιο αυτό, η εργασία διερευνά τη σημασία, τα οφέλη, τις προοπτικές κλπ., του συνδυασμού ορειβασίας με τις υπόλοιπες δραστηριότητες βουνού μέσα από έρευνα σε ιδιοκτήτες - συλλόγους που οργανώνουν ανάλογες δραστηριότητες και από τα μέλη αυτών. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας δείχνει ότι:

- Σε μεγάλο ποσοστό οι συμμετέχοντες σε δραστηριότητες πεζοπορίας-ορειβασίας και συνδυασμού με yoga-pilates κ.λπ. έχουν υψηλό εκπαιδευτικό επίπεδο, είναι εργαζόμενοι και μεταξύ 35-55 ετών.
- Τα τελευταία 5-10 χρόνια έχει αυξηθεί σημαντικά ο αριθμός των νέων ατόμων (<35 χρ.) που συμμετέχουν σε πεζοπορία-ορειβασία ενώ έχει αυξηθεί πάρα πολύ και ο αριθμός των πεζοπορικών-ορειβατικών συλλόγων, σε όλη την Ελλάδα.
- Οι μισοί συμμετέχοντες της έρευνας (50%) πηγαίνουν πολύ συχνά, δηλαδή κάθε εβδομάδα ή κατ'ελάχιστο δύο φορές το μήνα για πεζοπορία/ορειβασία.
- Παρά το ότι η πεζοπορία-ορειβασία αλλά και η yoga είναι κατά βάση αθλητικές δραστηριότητες, η πλειονότητα δηλώνουν ότι ο κύριος λόγος που

θέλουν να πηγαίνουν στο βουνό είναι η φυγή από το άγχος και την καθημερινότητα και η επαφή με τη φύση. Συμπεραίνεται ότι είναι, τελικά, η πόλη και ο σύγχρονος αστικός τρόπος ζωής που σπρώχνει τους ανθρώπους στη φύση και το βουνό.

- Οι μισοί σχεδόν (46,2%) δήλωσαν ότι ξεκίνησαν να συμμετέχουν σε ανάλογες δραστηριότητες γιατί ήθελαν να ξεφύγουν από την καθημερινότητα και το άγχος, όπως επίσης να έρθουν σε επαφή με τη φύση που τόσο πολύ έχουν ανάγκη. Αν αδεικνύεται αφενός ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής στις πόλεις δημιουργεί άγχος και στρες και σπρώχνει όλο και περισσότερο κόσμο να αναζητά διαφυγή στη φύση και το βουνό. Αφετέρου, ότι η φύση και το βουνό θεωρούνται (όπως έχει αποδειχθεί ότι είναι) τόπος που προσφέρει χαλάρωση και ηρεμία. Σε αυτή την τάση θα πρέπει να έχει συμβάλει και η περίοδος της πανδημίας που οδήγησε σε ακόμη μεγαλύτερα επίπεδα άγχους και άρα αναζήτησης διαφυγής, για πολύ κόσμο.
- Μεγάλο ποσοστό (35,5%) δήλωσε ότι συμμετέχει ήδη για περισσότερα από 10 χρόνια σε δραστηριότητες ορειβασίας/πεζοπορίας. Αφενός πρόκειται για ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, αφετέρου προκύπτει ότι οι συνθήκες ευεξίας, ηρεμίας, απόδρασης κ.λπ. που δημιουργεί η επαφή με το βουνό κάνει τους πεζοπόρους να το επισκέπτονται ξανά και ξανά. Η πεζοπορία-ορειβασία μετατρέπεται σε τρόπο ζωής, γίνεται συστηματικά και δεν αποτελεί περιστασιακή δραστηριότητα.
- Στην πλειονότητα των συμμετεχόντων το βουνό είναι, κυρίως, ένας τόπος περιπέτειας και εξερεύνησης και αυτή του η διάσταση αποτελεί τον πιο σημαντικό λόγο για τον οποίο κάποιος επιλέγει να συνεχίζει να πηγαίνει στη φύση και το βουνό. Επιπλέον, σημαντικοί λόγοι επιλογής είναι ότι συμβάλλει στην καλή υγεία και αποτελεί τρόπο φυγής από άγχος και καθημερινότητα.
- Αξιίζει να σημειωθεί ότι παρατηρείται διαφοροποίηση ανάμεσα στα δύο φύλα σχετικά με το γιατί κάποιος συνεχίζει να πηγαίνει στο βουνό. Οι άντρες δηλώνουν κατά βάση για την περιπέτεια και την εξερεύνηση ενώ οι γυναίκες σε μεγαλύτερα ποσοστά για την καλή υγεία και για να ξεφύγουν από την καθημερινότητα. Αυτό αντανακλά σίγουρα το γεγονός ότι οι γυναίκες ερωμίζονται πιο πολλά βάρη σε σχέση με τους άντρες (όταν βρίσκονται μέσα σε οικογένεια) αλλά και, ενδεχομένως, στερεοτυπικές αντιλήψεις ότι η περιπέτεια και η εξερεύνηση φέρουν «αντρικά» χαρακτηριστικά (και γι' αυτό επιλέγονται).
- Yoga / Pilates στο βουνό ή στο γυμναστήριο; Πάνω από τους μισούς επιλέγουν βουνό και μόνο ένας στους πέντε επιλέγει γυμναστήριο.
- Σημαντικό ποσοστό δηλώνει ότι μετά από ένα μάθημα yoga νιώθει ισορροπία ψυχής και σώματος. Αυτό δείχνει ότι οι ερωτώμενοι έχουν επαφή με την φιλοσοφία της yoga, έχουν κατανοήσει τη σημασία της κι έχουν ενσωματώσει στη σκέψη τους βασικές της διαστάσεις.
- Η yoga αλλά και το pilates παραμένουν, ακόμη, γυναικεία υπόθεση (στην Ελλάδα). Πολύ μεγαλύτερα ποσοστά γυναικών συμμετέχουν σε ανάλογες δραστηριότητες, σε σχέση με τους άντρες. Αυτό απορρέει από στερεότυπα σχετικά με το τι θεωρείται «αντρικό» και «γυναικείο» σε ότι αφορά την άθληση. Κάτι που ωστόσο, σιγά σιγά φαίνεται να αλλάζει.

9. Επίλογος

Η επαφή με τη φύση και τα βουνά είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι προσφέρουν στην σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου πολλά οφέλη. Όσο υψηλότερη είναι η σύνδεση με τη φύση, τόσο μεγαλύτερη είναι η ικανοποίηση από τη ζωή και τόσο περισσότερα είναι τα θετικά συνασθήματα. Με τον πέρασμα των χρόνων όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες στην ορεινή φύση και τα βουνά. Η ορειβασία,

το forest bathing, η ιπποθεραπεία, η παρατήρηση πουλιών, η ηχοθεραπεία, η yoga και ο συνδυασμός ορειβασίας και yoga είναι μερικές από αυτές και τα οφέλη αυτών πολλά.

Αντικείμενο της παραπάνω έρευνας ήταν η διερεύνηση των συνηθειών μελών ορειβατικών συλλόγων και κέντρων ευεξίας, σε σχέση με την πεζοπορία-ορειβασία-yoga και η διερεύνηση της συμμετοχής τους σε δραστηριότητες υπαίθρου - βουνού σε συνδυασμό και με άλλες δραστηριότητες όπως, (forest bathing), παρατήρηση πουλιών, ηχοθεραπεία κ.α.. Η έρευνα έγινε διαδικτυακά και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε μέσω ηλεκτρονικής φόρμας. Με την διεξαγωγή των αποτελεσμάτων της έρευνας καταλήγουμε στα εξής συμπεράσματα: Την τελευταία δεκαετία έχει αυξηθεί ο αριθμός των νέων ατόμων που συμμετέχουν σε πεζοπορία-ορειβασία, ενώ έχει αυξηθεί πάρα πολύ και ο αριθμός των πεζοπορικών-ορειβατικών συλλόγων, σε όλη την Ελλάδα. Οι μισοί συμμετέχοντες της έρευνας πηγαίνουν κάθε εβδομάδα για πεζοπορία/ορειβασία και ανάλογες δραστηριότητες και ο λόγος που ξεκίνησαν να συμμετέχουν ήταν γιατί ήθελαν να ξεφύγουν από την καθημερινότητα και το άγχος, όπως επίσης να έρθουν σε επαφή με τη φύση που τόσο πολύ έχουν ανάγκη. Η φύση και το βουνό θεωρούνται τόποι που προσφέρουν χαλάρωση και ηρεμία. Επίσης, το βουνό είναι ένας τόπος περιπέτειας και εξερεύνησης και συμβάλλει στην καλή υγεία. Όσο για τη συμμετοχή τους σε μαθήματα yoga, οι περισσότεροι προτιμάνε να κάνουν στο βουνό ενώ, παράλληλα, θα ήθελαν να συμμετέχουν και σε αρκετές άλλες (όχι διαδεδομένες) δραστηριότητες στο βουνό. Συνεπώς, τα αποτελέσματα της εργασίας μπορούν να φανούν χρήσιμα σε συλλόγους ορειβασίας/ευεξίας ώστε να αναπροσαρμόσουν τα προγράμματά τους, να εισάγουν νέες δραστηριότητες και να προσελκύσουν πιο πολύ κόσμο στο μέλλον.

Η φύση και ιδιαίτερα τα βουνά είναι τόπος που συμβάλλει στην καταπολέμηση του στρες, στη χαλάρωση του σώματος, στην ηρεμία του νου, στην δημιουργία συνθηκών καλών για την υγεία (καθαρός αέρας, μυρωδιές, ήχοι). Το βουνό είναι ένας τόπος που δεν προσφέρεται μόνο για πεζοπορία/ορειβασία. Μπορεί να συνδυάσει πολλές και διαφορετικές μεταξύ τους δραστηριότητες (όπως περιγράφηκαν στην εργασία) και να παρέχει τα βέλτιστα αποτελέσματα στην υγεία, συνολικά.

Βιβλιογραφία

Ελληνική

Βλάχος Χ., (2005). Παρατήρηση πουλιών. Τα Νέα, 20/05/2005, <https://www.tanea.gr/2005/05/20/greece/diakopes-paratirisi-pouliwn/>, πρόσβαση 04/03/2023.

Θεοδωρόπουλος Α., (2017). Ιστορία της ορειβασίας. https://oreivatein.com/page/library/b_orei_his.htm, πρόσβαση 23/03/2023.

Κουθούρης Χ., (2021). Άσκηση σε φυσικό περιβάλλον/υγεία/ποιότητα ζωής/περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση. 'ΑΓΩΓΗ ΥΠΑΙΘΡΟΥ'. ΕΚΤ Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης, http://reader.ekt.gr/bookReader/show/index.php?lib=EDULLI&item=1226&bitstream=1226_01#page/1/mode/1up, πρόσβαση 19/03/2023.

Μαρκογιάννη Ν., (2009). Ιστορία - Η γέννηση της ιππόλυσης χάνεται μέσα στο χρόνο. Hippolysis, 2009, <https://www.hippolysis.gr/%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%81%ce%af%ce%b1/>, πρόσβαση 04/04/2023.

Μπέτσκας, (2018). Οι γιατροί μας εξηγούν πως η πεζοπορία μπορεί να αλλάξει τον εγκέφαλο μας. Άρθρο στο «Μπέτσκας – Το μαύρο πρόβατο της ενημέρωσης», 26/10/2018, Ιστοσελίδα: <http://mpetskas.com/?p=13435>, πρόσβαση 20/03/2023.

Νιώτη Δ., (2020). Τεχνική αναπνοής: ujjayi pranayama – Η ψυχική. Keep fit, 2020, <https://keep-fit.gr/ujjayi-pranayama/>, πρόσβαση 04/01/2023.

Στυλιανός Μ., (2012). Το μυστικό της ευζωίας η της Ευτυχίας; Psihologia.gr, 2012, <https://www.psihologia.gr/%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CF%85%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B5%CF%85%CE%B6%CF%89%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CE%AE-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B5%CF%85%CF%84%CF%85%CF%87%CE%AF%CE%B1%CF%82/>, πρόσβαση 25/04/2023.

Τσαντίλη Ι., (2018). Επιστροφή στη φύση για υγεία και ευεξία. Bodyinbalance, 2017, <https://www.bodyinbalance.gr/blog/epistrofi-sti-fysi-gia-ygeia-kai-eyexia>, πρόσβαση 02/02/2023.

Ξενογλώσση

Atchley R., David L. and Atchley P. (2012). Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings. PLOS ONE, 12/12/2012, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051474>, πρόσβαση 13/03/2023.

Bratman G., Anderson B., Marc G. Berman, Cochran B., Sjerp de J., Flanders J., Folke C., Frumkin H. and JAMES J. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. Science Advances, 24/07/2019, <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aax0903>, πρόσβαση 10/05/2023.

Browning M., Van Den Eeden K., Becker A., Shan J., Alexeeff E., Ray T., Charles P., Quesenberry C. and Kuo M. (2022). Association between residential green cover and direct healthcare costs in Northern California: An individual level analysis of 5 million persons. ScienceDirect - Environment International, 5/2022, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412022001003>, πρόσβαση 25/4/2023.

Cafasso S., (2021). Stanford researchers map how people in cities get a health boost from nature. Stanford University News, 10/05/2021, <https://news.stanford.edu/press-releases/2021/05/10/health-boost-nature/>, πρόσβαση 28/04/2023.

Carpenter M., (2013). From 'healthful exercise' to 'nature on prescription': The politics of urban greenspaces and walking for health. ScienceDirect. Landscape and urban Planning, 02/10/1013, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204613000388>, πρόσβαση 16/04/2023.

Cortez J., (2023). Γυμναστική: Τα 11 λεπτά που σώζουν από πρόωρο θάνατο. Η Καθημερινή, 03/03/2023, <https://www.kathimerini.gr/world/562301665/gymnastiki-ta-11-lepta-poy-sozovn-apo-prooro-thanato/>, πρόσβαση 03/05/2023.

Cox D., Shanahan D., Hudson H., Plummer K., Siriwardena G., Fuller R., Anderson K., Hancock S. and Gaston K., (2017). Doses of Neighborhood Nature: The Benefits for Mental Health of Living with Nature. *BioScience*, 13/01/2017, <https://academic.oup.com/bioscience/article/67/2/147/2900179?login=false>, πρόσβαση 23/04/2023.

Deci L. and Ryan M., (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Springer Link*, 18/11/2006, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9018-1>, πρόσβαση 25/04/2023.

Erber G., Stummer H., Maier M. and Kundi M., (2020). Nature Relatedness of Recreational Horseback Riders and Its Association with Mood and Wellbeing. *NIH - National library of medicine*, 10/06/2020, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7312614/>, πρόσβαση 06/04/2023.

Euale N., (2018). “The Mountains are Healing”: Engaging with Splat’s Knowledges of Wellbeing, Dispossession and Land-based Healing. *University of Guelph. The Atrium*, 20/12/2018, <https://atrium.lib.uoguelph.ca/xmlui/handle/10214/14755>, πρόσβαση 04/05/2023.

Fitzgerald S., (2019). The secret to mindful travel? A walk in the woods. *National Geographic*, 18/10/2019, <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/forest-bathing-nature-walk-health>, πρόσβαση 22/5/2023.

Gladwell V., Brown D., Sandercock G. and Barton L., (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *BMC*, 03/01/2013, <https://extremephysiolmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/2046-7648-2-3>, πρόσβαση 04/03/2023.

Goldsby T., Goldsby M. and Mills P., (2016). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study. *SAGE Journals*, 30/09/2016, <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587216668109>, πρόσβαση 06/05/2023.

Hammoud R., Tognin S., Burgess L., Bergou N., Smythe M., Gibbons J., Davidson N., Afifi A., Bakolis I. and Mechelli A., (2022). Smartphone-based ecological momentary assessment reveals mental health benefits of birdlife. *Scientific Reports*, 27/10/2022, https://www.nature.com/articles/s41598-022-20207-6?utm_medium=affiliate&utm_source=commission_junction&utm_campaign=CONR_PFO18_ECOM_GL_PHSS_ALWYS_DEEPLINK&utm_content=textlink&utm_term=PID100085446&CJEVENT=b7f66a8d12c511ee829a00500a18b8f8, πρόσβαση 03/02/2023.

Haupt A., (2022). Birdwatching Has Big Mental-Health Benefits. Here’s How to Start. *Time*, 14/11/2022, <https://time.com/6231886/birdwatching-mental-health/>, πρόσβαση 06/02/2023.

Hosang T., Javelle F., Laborde S., Metcalfe A. and Zimmer P., (2021). The Importance of Nature Exposure and Physical Activity for Psychological Health and Stress Perception: Evidence From the First Lockdown Period During the Coronavirus Pandemic 2020 in France and Germany. *Frontiers in Psychology*, 04/03/2021, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.623946/full>, πρόσβαση 10/02/2023.

Houlden V., Weich S., João Porto de Albuquerque, Jarvis S. and Rees K., (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. NIH – National library of medicine, 12/09/2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6135392/>, πρόσβαση 03/04/2023.

Ilse, 2018. The benefits of yoga in the mountains. Val Thorens, 20/02/2018, <https://www.valthorens.com/en/blog/the-benefits-of-yoga-in-the-mountains>, πρόσβαση 16/03/2023.

Ibrahim M., Therriault J., Nair V., Dikaios E., Neto P., Walpola I., Rej S. and Lifshitz M., (2022). Kundalini Yoga Intervention Increases Hippocampal Volume in Older Adults: A Pilot Randomized Controlled Trial. National Library of Medicine, 05/09/2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9623893/>, πρόσβαση 05/01/2023.

Korpela (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. ScienceDirect. *Journal of Environmental Psychology*, 03/2014, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494413000753>, πρόσβαση 28/04/2023.

Lawton E., Brymer E., Clough P. and Denovan A., (2017). The Relationship between the Physical Activity Environment, Nature Relatedness, Anxiety, and the Psychological Well-being Benefits of Regular Exercisers. *Frontiers*, 26/06/2017, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01058/full>, πρόσβαση 25/04/2023.

Lin B., Chia-chen Chang, Andersson E., Astell-Burt T., Gardner J. and Feng X., (2023). Visiting Urban Green Space and Orientation to Nature Is Associated with Better Wellbeing during COVID-19. NIH – National library of medicine, 17/02/2023, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9959264/>, πρόσβαση 03/02/2023.

Maddock J., (2019). Why some doctors are prescribing a day in the park or a walk on the beach for good health. *The conversation*, 01/05/2019, <https://theconversation.com/why-some-doctors-are-prescribing-a-day-in-the-park-or-a-walk-on-the-beach-for-good-health-115537>, πρόσβαση 02/03/2023.

Maler C., Townsend M., Pryor A., Brown P. and Leger L., (2005). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. Oxford Academic. *Health Promotion International*, 22/12/2005, <https://academic.oup.com/heapro/article/21/1/45/646436?login=true>, πρόσβαση 23/02/2023.

Markwell N. and Gladwin T., (2020). Shinrin-yoku (Forest Bathing) Reduces Stress and Increases People's Positive Affect and Well-Being in Comparison with Its Digital Counterpart.

Liebertpub, 02/12/2020, <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/eco.2019.0071>, πρόσβαση 03/03/2023.

Methorst J., Rehdanz K., Mueller T., Hansjürgens B., Bonn A. and Böhning-Gaese K., (2021). The importance of species diversity for human well-being in Europe. ScienceDirect, 03/2021, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921800920322084>, πρόσβαση 05/04/2023.

Mitchell R. and Popham F., (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. Science Direct – The Lancet, 8/11/2008, pages 1655-1660, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014067360861689X>, πρόσβαση 18/04/2023.

Mock J., (2022). Why Doctors Are Prescribing Nature Walks. 27/04/2022, <https://time.com/6171174/nature-stress-benefits-doctors/>, πρόσβαση 02/04/2023.

Morita E., Fukuda S., Nagano J., Hamajima N., Yamamoto H., Iwai Y., Nakashima T., Ohira H. and Shirakawa T., (2006). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. Science Direct, 01/01/2007, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0033350606001466>, πρόσβαση 18/02/2023.

Mountain activities, (2018). Mountain yoga: well-being top to toe! France Montagnes, 22/01/2018, <https://en.france-montagnes.com/magazine/mountain-activities/mountain-yoga-well-being-top-toe>, πρόσβαση 24/01/2023.

Murray L., (2023). Bird-watching. Britannica, 16/01/2023, <https://www.britannica.com/topic/bird-watching>, πρόσβαση 18/02/2023.

Naghdi L., Ahonen H., Macario P. and Bartel L., (2015). The effect of low-frequency sound stimulation on patients with fibromyalgia: A clinical study. NIH - National library of medicine, 02/2015, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325896/>, πρόσβαση 02/04/2023.

Nisbet et al., (2010). Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. Springer Link, 28/03/2010, <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-010-9197-7>, πρόσβαση 20/04/2023.

Olafsdottir G., Cloke P. and Vögele C., (2018). Health Benefits of Walking in Nature: A Randomized Controlled Study Under Conditions of Real-Life Stress. SAGEjournals, 28/09/2018, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013916518800798>, πρόσβαση 02/04/2023.

Park B., Tsunetsugu Y., Kasetani T., Kagawa T. and Miyazaki Y., (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. National Library of Medicine, 15/01/2010, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19568835/>, πρόσβαση 17/03/2023.

Penso B., (2020). Top Health Benefits of Hiking and Mountain Climbing. Expedreview, 23/08/2020, <https://www.expedreview.com/blog/2020/08/Top-Health-Benefits-of-Hiking-and-Mountain-Climbing>, πρόσβαση 03/04/2023.

Ratcliffe E., Gatersleben B. and Sowden P., (2013). Bird sounds and their contributions to perceived attention restoration and stress recovery. Elsevier - Journal of Environmental Psychology, 12/2013, Pages 221-228, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494413000650>, πρόσβαση 02/02/2023.

Ryan R., (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. ScienceDirect, 02/06/2010, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494409000838>, πρόσβαση 20/02/2023.

Shumake K., (2021). How to recharge: tips from a Stanford wellness coach. Stanford University News, 30/06/2021, <https://news.stanford.edu/2021/06/30/recharge-tips-stanford-wellness-coach/>, πρόσβαση 25/04/2023.

Stamatakis E., Hamer M., Murphy M., (2006). What Hippocrates called 'Man's best medicine': walking is humanity's path to a better world. Bmj journals, 2006, <https://bjsm.bmj.com/content/52/12/753>, πρόσβαση 03/05/2023.

Steinhilber B., (2017). Why walking is the most underrated form of exercise, 02/09/2017, <https://www.nbcnews.com/better/health/why-walking-most-underrated-form-exercise-ncna797271>, πρόσβαση 03/05/2023.

Taneja D., (2014). Yoga and health. NIH National Library of Medicine, 04/2014, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24963220/>, πρόσβαση 18/04/2023.

Taylor A., & Kuo F., (2011). Could Exposure to Everyday Green Spaces Help Treat ADHD? Evidence from Children's Play Settings. IAAP, 04/08/2011, <https://iaapjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1758-0854.2011.01052.x>, πρόσβαση 19/02/2023.

Valero R., Ballón J. and Cabezas V., (2018). Benefits of hippotherapy in children with cerebral palsy: A narrative review. European Journal of Paediatric Neurology – Elsevier, 11/2018, Pages 1150-1160, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1090379817301745>, πρόσβαση 09/04/2023.

Wall C., Bergman K., Sherick T., Woyden W., Hewitt L., Schnase B. and Pherson M., (2022). Happy Trails at Hippotherapy. Mission mountain enterprises, 07/05/2022, <https://mme-mt.org/post/Happy-Trails-at-Hippotherapy>, πρόσβαση 25/05/2023.

Wong M., (2014). Stanford study finds walking improves creativity. Stanford, 24/04/2014, <https://news.stanford.edu/2014/04/24/walking-vs-sitting-042414/>, πρόσβαση 02/03/2023.

Yeh H., Stone J., Churchill S., Wheat J., Brymer E., Davids K., (2016). Physical, Psychological and Emotional Benefits of Green Physical Activity: An Ecological Dynamics Perspective, 04/2016, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26330207/>, πρόσβαση 02/05/2023.

Thorsons, (2001). B.K.S. IYENGAR: The World's Most Respected Yoga Teacher. Light on YOGA. London.