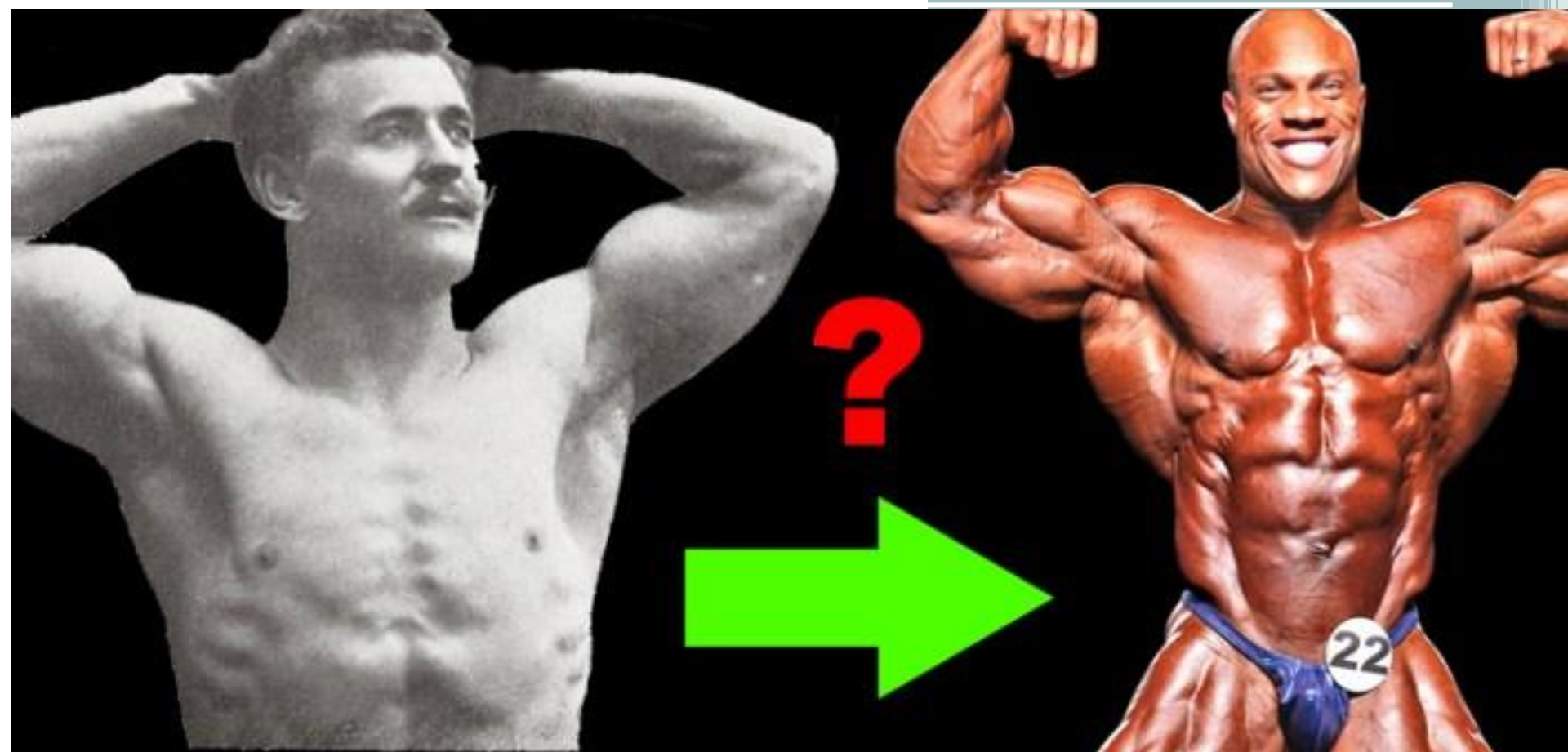


Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ & ΑΣΚΗΣΗ

Ευάγγελος Αλμπανίδης
Καθηγητής

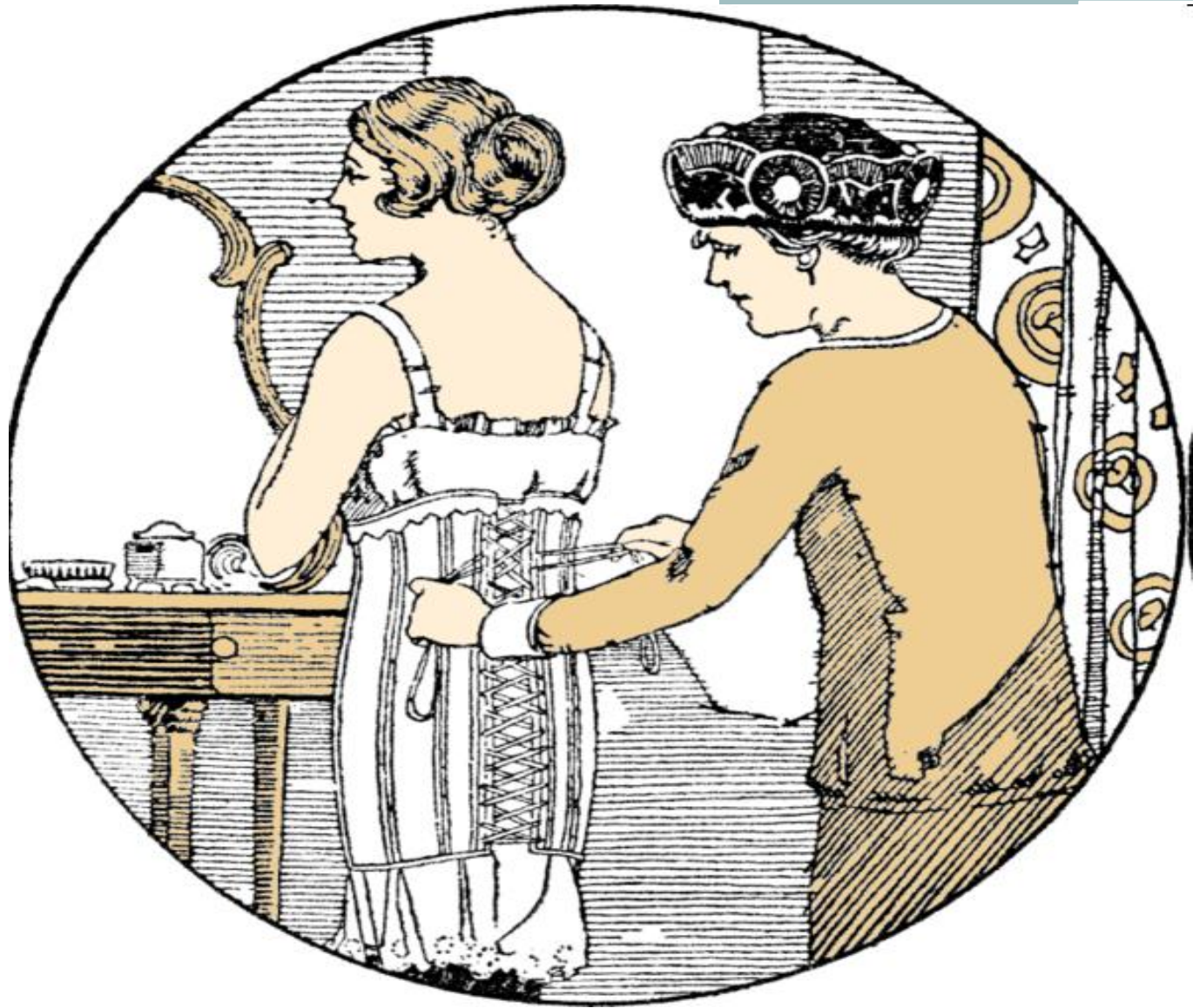


Αριστερά ο **Eugen Sandow** πατέρας του *bodybuilding* (1920).

Δεξιά ο **Phil Heath**, ο Mr Olympia 2015.

ΑΙΝΙΓΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Γνώριμο αλλά και ξένο.
- Φυσικά δοσμένο αλλά και κοινωνικά κατασκευασμένο.
- Το φροντίζουμε ώστε να διατηρηθεί νεανικό και επιθυμητό αλλά αγωνιούμε για τη φθορά του.
- Το χρησιμοποιούμε ως μέσο προσαρμογής αλλά και ως μέσο αντίστασης.



Καταναλωτική κοινωνία και σώμα

- Στη σημερινή καταναλωτική κοινωνία το σώμα καθίσταται πεδίο μόνιμης μέριμνας εκ μέρους του ατόμου, στο πλαίσιο της κυριαρχίας της **«fitness industry»**.
- **Δίαιτα, γυμναστική, «υγιεινός τρόπος ζωής», διαμεσολαβούν τη σχέση του ατόμου με τον εαυτό του.** Η υγεία γίνεται ολοένα και περισσότερο αντιληπτή ως καλή κατάσταση του σώματος, η οποία μπορεί να διασφαλιστεί με συγκεκριμένες δραστηριότητες.

ΤΟ ΣΩΜΑ ΩΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ

- Κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα οι δυτικές κοινωνίες μεταμορφώθηκαν από κοινωνίες της παραγωγής σε κοινωνίες της κατανάλωσης. Αυτές οι εξελίξεις επηρέασαν και το σώμα, εφόσον αναπτύχθηκαν σειρά προϊόντων τα οποία απευθύνονται στη φροντίδα του σώματος αλλά και το ίδιο το σώμα έγινε εμπόρευμα, σε ποικίλες εκδοχές του (π.χ. πορνεία, μοντέλα).
- Η ανάπτυξη του ελεύθερου χρόνου τροποποίησε τη σχέση με το σώμα. Για παράδειγμα, **το μισοαξύριστο ανδρικό πρόσωπο χαρακτηρίζει τη σχόλη και το σαββατοκύριακο, το μαυρισμένο κορμί τις διακοπές.**
- Σύμβολο περιορισμού του εργάσιμου χρόνου και της θέσπισης του «ελεύθερου χρόνου» και των σχετικών δραστηριοτήτων. Αυτές αφορούν τα σπορ, **τα extreme sports, το μποξ, τις καταδύσεις, το body building, αλλά και καλλιτεχνικές δραστηριότητες όπως ο χορός** και το θέατρο, όπου η καλλιέργεια του σώματος διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο.

ΤΟ ΜΙΣΟΑΞΙΡΙΣΤΟ ΑΝΔΡΙΚΟ ΜΑΓΟΥΛΟ:
ΈΝΑ ΙΔΕΟΤΥΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟΥ



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Η κοινωνιολογία επηρεάστηκε από το έργο των ανθρωπολογικών έργων γύρω από το σώμα, όπως του Marcel Mauss.
- Προηγουμένως, η εξέλιξη του σώματος μελετήθηκε κυρίως από τους γιατρούς. Οι γιατροί διαδραμάτισαν καθοριστικό ρόλο και στις υγειονομικές παρεμβάσεις κατά τη διάρκεια του αγώνα ενάντια στις ασθένειες. **Η ιατρική εγκαινίασε μια επιστημονική μελέτη του σώματος με σκοπούς θεραπευτικούς, ενισχύοντας με αποτελεσματικά εργαλεία τον κοινωνικό έλεγχο αλλά και αυξάνοντας την αυτονομία του ατόμου.**
- Η ανθρωποποίηση του σώματος, **η ταύτιση του ατόμου με το σώμα του**, είναι το αποτέλεσμα μιας μακρόσυρτης διαδικασίας.
- Ο Giddens ισχυρίζεται ότι «**διαθέτουμε πολύ μεγαλύτερη από ποτέ αυτονομία για το σώμα μας σήμερα. Πρόκειται για μια κατάσταση που δημιουργεί νέες θετικές δυνατότητες αλλά και νέες ανησυχίες και προβλήματα**».



Η ανθρωποποίηση του σώματος, η ταύτιση του ατόμου με το σώμα του



Το
Σύνδρομο
του Άδωνη

HARRISON G. POPE, M.D.
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

KATHARINE A. PHILLIPS, M.D.
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

ROBERTO OLIVARDIA, Ph.D.
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Επιδιώκοντας το Ιδανικό Σώμα.
Τα Όρια, η Υπέρβαση
και οι Συνέπειες.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΘΕΩΡΗΣΗ - ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Δρ. Ιωάννης Ν. Νέστορας, Ψυχίατρος



Ανθρώπινες σχέσεις • Αγωγή
Συμπεριφορά • Υγεία

ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ - 31

ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ

• Πολλές γυναίκες και αρκετοί άντρες βιώνουν ανασφάλεια για την εικόνα του σώματός τους και την εμφάνισή τους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι δεχόμαστε συνεχώς μηνύματα για το πώς πρέπει να είναι η ιδανική, εξωτερική μας εμφάνιση και πώς να αποκτήσουμε όλα τα χαρακτηριστικά που μας φέρνουν πιο κοντά στο «ιδανικό» πρότυπο ομορφιάς

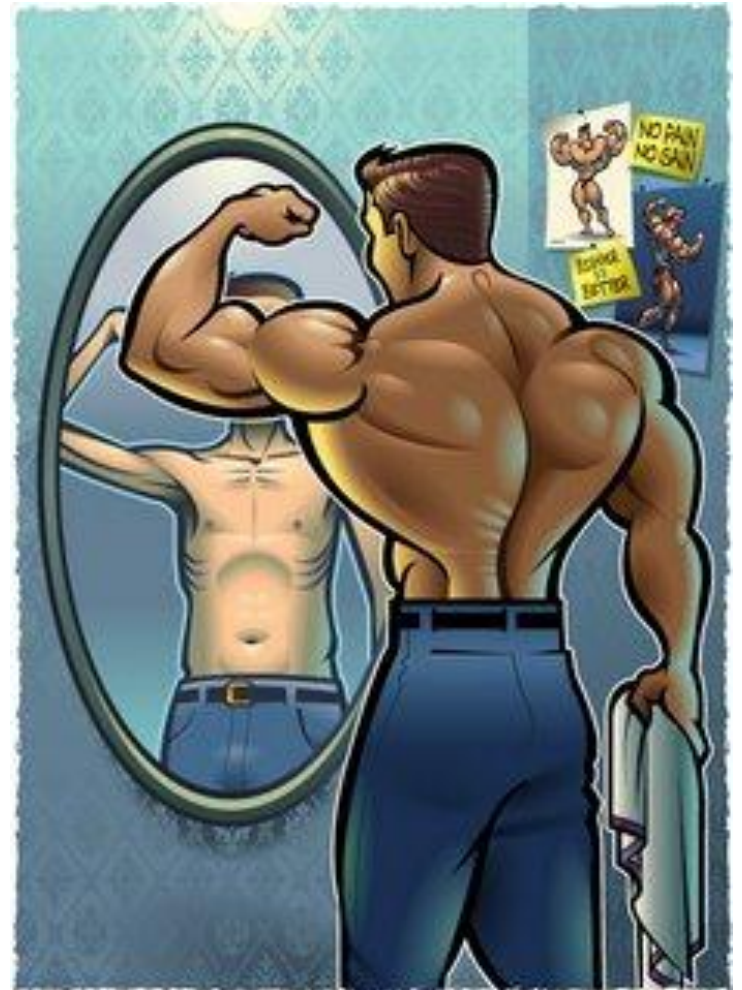
• Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα η «εξιδανικευμένη, ψεύτικη εικόνα» της γυναίκας ή του άντρα είναι βαθιά ριζωμένη, ακόμα από την παιδική, εφηβική ηλικία. Η έρευνα αποκάλυψε ότι το 97% των γυναικών και το 73% μιλούν άσχημα για ένα τουλάχιστον εξωτερικό τους χαρακτηριστικό, ή/και θέλουν να αλλάξουν σίγουρα μερικά στοιχεία της εμφάνισής τους.

ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ είναι το σύνολο των σκέψεων και των συναισθημάτων που έχει κανείς για το σώμα του

Τι τροφοδοτεί όμως αυτή την εμμονή;

- Μηνύματα που δέχονται από Γονείς (ιδιαίτερα τις Μητέρες)
- Μηνύματα που δέχονται από άλλες φίλες/άλλους φίλους και περιβάλλον : Πολλές φορές οι φίλες και οι φίλοι που έχουν εμμονή και ενασχόληση με το βάρος και την εικόνα του σώματος «επηρεάζουν αρνητικά» τα κορίτσια και τα αγόρια ιδιαίτερα στην εφηβεία, τους μεταδίδουν αρνητικά μηνύματα, διαρκές άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και ψυχοσωματική πίεση.
- Μηνύματα από Μ.Μ.Ε/ internet/ blogs etc.: Όσο τα κορίτσια και τα αγόρια βλέπουν «τέλεια, εξιδανικευμένα, ψεύτικα» σώματα στα Social media, τόσο περισσότερο θέλουν να μοιάσουν με εκείνα. Παρόλο που γνωρίζουν ότι ίσως τα μοντέλα που βλέπουν να μην είναι τόσο ρεαλιστικά, εντυπωσιάζονται και επηρεάζονται.
- Η προβολή του αδύνατου έως «σκελετωμένου» σώματος των μοντέλων ως το ιδανικό, παροτρύνει τα πιο πολλά κορίτσια/γυναίκες να θέλουν να το αποκτήσουν, κάνοντας υπερβολικές «θυσίες», αυστηρές δίαιτες, εντατική γυμναστική για να έχουν το σώμα των ονείρων τους, ιδιαίτερα την περίοδο του καλοκαιριού.
- Η προβολή επίσης του ιδιαίτερα μυώδους αντρικού σώματος οδηγεί τα αγόρια στην υπερβολική άσκηση ή και στη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και πρωτεϊνικής δίαιτας. Τα πρότυπα που προβάλλονται και ο συγκεκριμένος, μη ρεαλιστικός σωματότυπος και η «ψεύτικη εικόνα» δημιουργούν άγχος, έλλειψη αυτοπεποίθησης, ακόμα και κατάθλιψη.







ΒΙΓΟΡΕΞΙΑ

- Το άτομο που έχει προσβληθεί από **βιγορεξία** πιστεύει ότι είναι **υπερβολικά αδύνατο και με ανεπαρκώς ανεπτυγμένους μυς**, και κατά συνέπεια είναι δυσαρεστημένο με την εικόνα του σώματός του. Αυτό έχει αντίκτυπο σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του. **Η βιγορεξία επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμησή του, καθώς και τη συναισθηματική του ζωή,**
- Σε επίπεδο σχέσεων, το άτομο που πάσχει από βιγορεξία αφιερώνει όλο και περισσότερο χρόνο στη σωματική άσκηση και στο γυμναστήριο εις βάρος άλλων ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων και στιγμών χαλάρωσης μέσα στη μέρα.
- Η απουσία λιπαρών, **η υπερβολική πρόσληψη πρωτεϊνών, η προσθήκη συμπληρωμάτων διατροφής και βιταμινών ή ακόμα και στεροειδών αναβολικών ή άλλων επικίνδυνων ουσιών μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή ζημιά στη σωματική υγεία του ατόμου**
- Η εντύπωση ότι πλέον δεν είναι σε θέση να ακολουθήσει αυτούς τους υπερβολικά αυστηρούς κανόνες και τον όγκο προπονήσεων που το ίδιο το άτομο επιβάλλει στον εαυτό του, μπορεί να το οδηγήσει ακόμα και στην κατάθλιψη σε κάποιες περιπτώσεις. Εξάντληση από την υπερβολική άσκηση καθώς και τραυματισμοί κατά την άσκηση είναι επίσης συχνά φαινόμενα.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Έντονη αίσθηση ότι το άτομο είναι υπερβολικά κοντό ή υπερβολικά αδύνατο, παρόλο που έχει ανεπτυγμένους μυς.
- Συνεχής, εμμονική επιθυμία να αλλάξει το σώμα του με καθημερινή και έντονη σωματική άσκηση.**
- Υπερβολικά αυστηρά τελεουργικά και κανόνες που συνδέονται με την άθληση, τη διατροφή και -σε ορισμένες περιπτώσεις- τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής ή άλλων προϊόντων που βοηθούν την ανάπτυξη μυϊκού όγκου.
- Έντονο αίσθημα ενοχής όταν το άτομο δεν καταφέρνει να κάνει όλες τις προπονήσεις που το ίδιο επιβάλλει στον εαυτό του.
- Το άτομο περνάει καθημερινά πολλές ώρες κάνοντας γυμναστική, αποκλείοντας έτσι άλλες δραστηριότητες που το ψυχαγωγούν και το χαλαρώνουν.**
- Παρατηρούνται εξάντληση από την υπερβολική άσκηση, κόπωση και τραυματισμοί κατά την άσκηση, που συνδέονται με την απουσία επαρκούς ξεκούρασης και ανάκτησης δυνάμεων μετά την άσκηση.
- Αρνητικός αντίκτυπος στην αυτοεκτίμηση, τη διάθεση και τη συναισθηματική και κοινωνική ζωή του ατόμου.**





physique art inc.

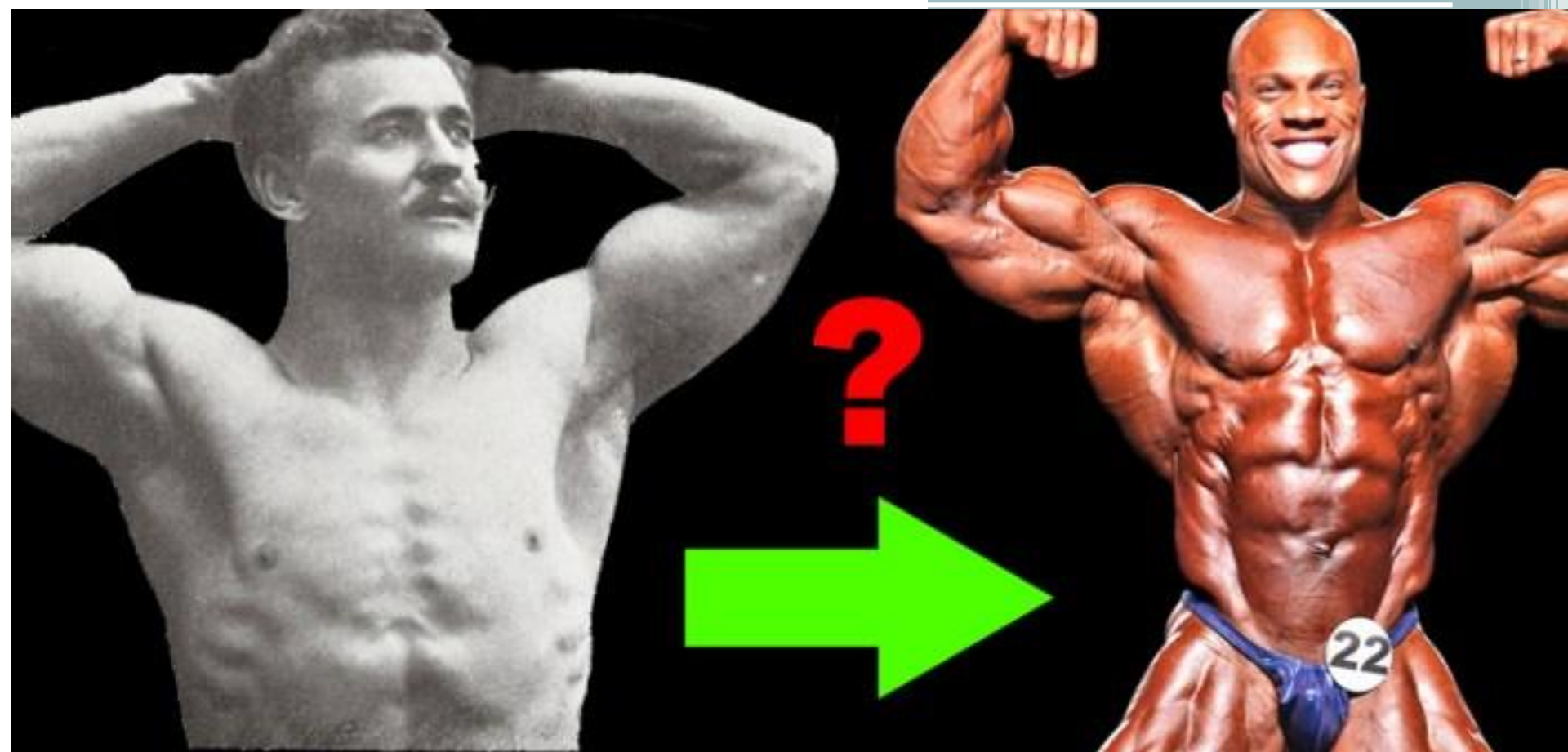






MYOPHILE





Αριστερά ο **Eugen Sandow** πατέρας του *bodybuilding* (1920).

Δεξιά ο **Phil Heath**, ο Mr Olympia 2015.

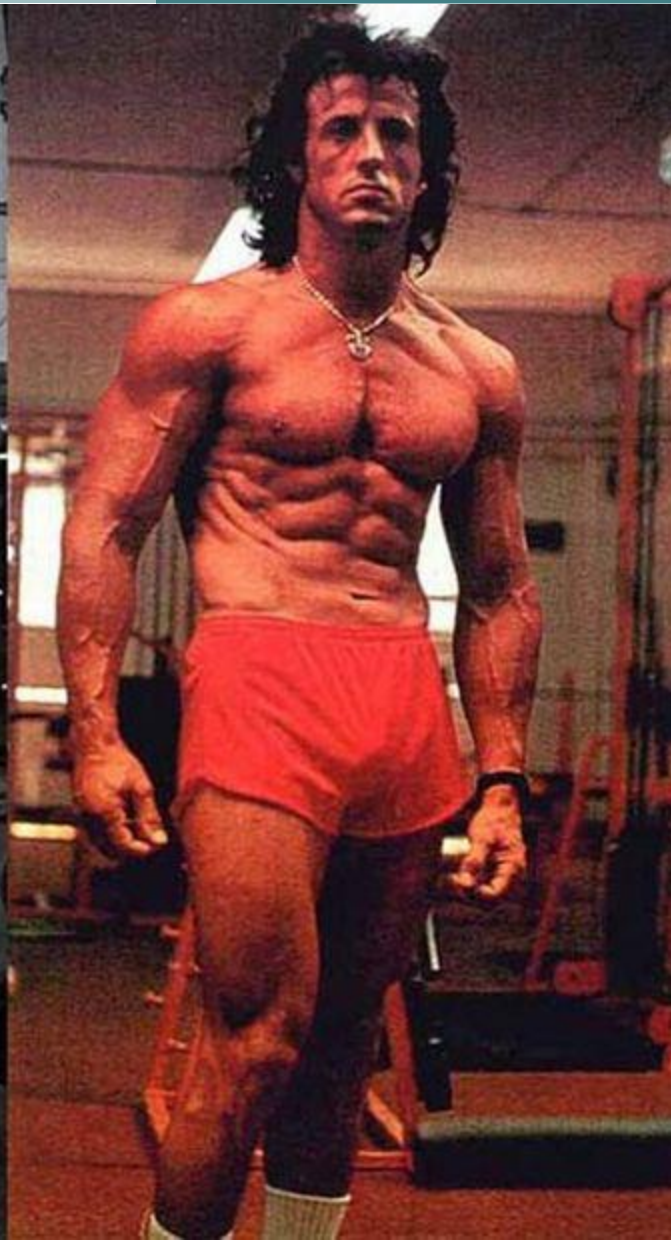


1970-2015

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΠΡΟΤΥΠΩΝ



**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΥ
ΣΤΗΝ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΠΡΟΤΥΠΩΝ**



ΕΡΩΤΗΣΗ

Σας προσλαμβάνουν σε ένα γυμναστήριο. Τι οδηγίες θα δίνετε στους νέους και στις νέες που εγγράφονται στο γυμναστήριο για να βελτιώσουν την εικόνα του σώματός τους;