

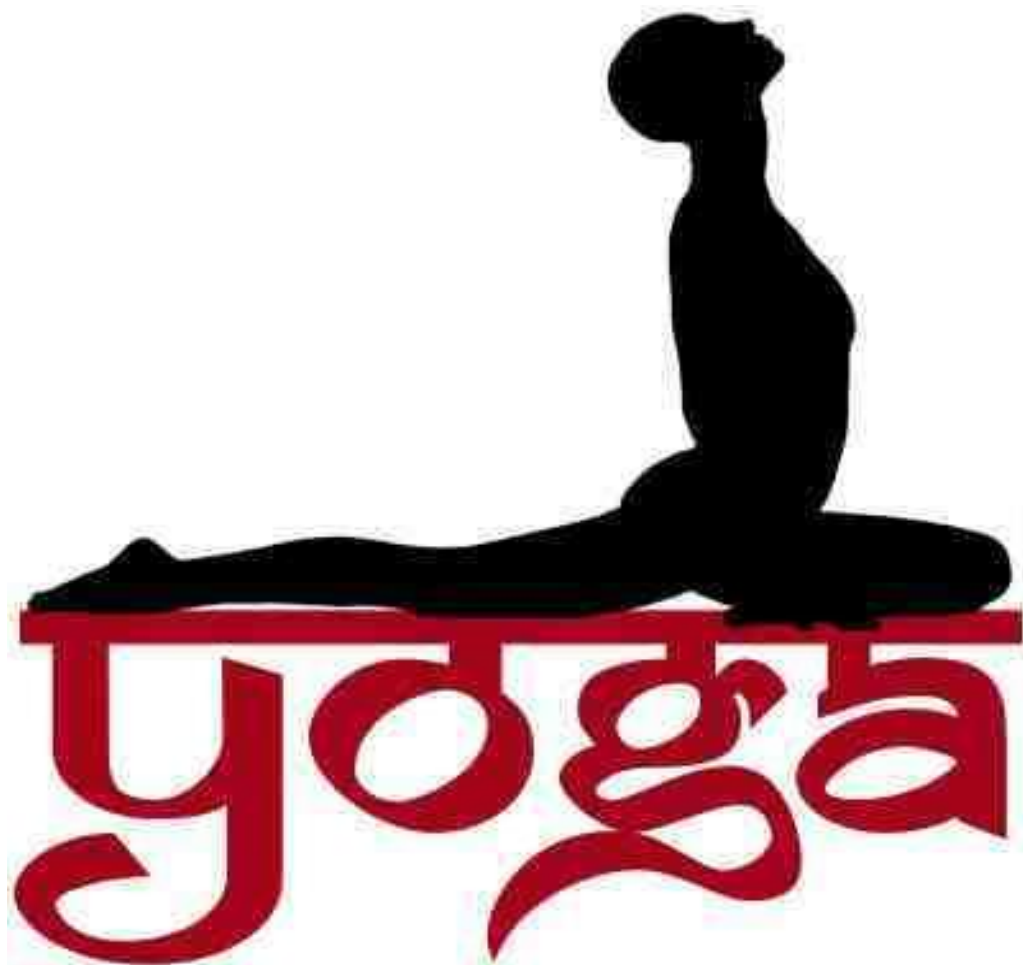
Α.Τ.Ε.Ι. ΘΕΣΣΑΣΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ: Σ.Ε.Υ.Π

ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ & ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΘΕΜΑ:

Η ΥΟΓΑ ΣΤΟ ΔΥΤΙΚΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ



ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:

Κα ΠΙΠΕΡΙΔΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΜΠΡΑΤΣΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

➤ Πρόλογος.....σελ. 2
➤ Εισαγωγή.....σελ.3
➤ Η ιστορία της Yoga.....σελ.5
➤ Προσέγγιση του όρου της Yoga.....σελ.13
➤ Τα πέντε κύρια μονοπάτια της Yoga.....σελ.17
➤ Είδη – Κατηγορίες.....σελ.19
➤ Ασκήσεις.....σελ.26
➤ Τσάκρας και Διαλογισμός.....σελ.48
➤ Αναπνοή.....σελ.60
➤ Θέσεις της Yoga.....σελ.63
➤ Yoga για όλους.....σελ.66
➤ Yoga στην δύση.....σελ.72
➤ Παιδική Yoga.....σελ.76
➤ Yoga στην εγκυμοσύνη.....σελ.80
➤ Yoga στην εμμηνόπαυση.....σελ.85
➤ Yoga για άντρες.....σελ.89
➤ Επιδράσεις τις Yoga.....σελ.93
➤ Τι δεν είναι Yoga.....σελ.112
➤ Τα δώρα της Yoga.....σελ.114
➤ Επίλογος.....σελ.118
➤ Βιβλιογραφία.....σελ.119

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στις μέρες μας συχνά λαμβάνουμε πληροφορίες οι οποίες έχουν σχέση με την Ανατολή. Άλλοτε για τεχνολογικές καινοτομίες και άλλοτε για στοιχεία πολιτισμού τα οποία δημιουργούν ρεύματα προς το δυτικό πολιτισμό. Μία από αυτές τις πληροφορίες είναι και το ρεύμα της yoga. Στην Ελλάδα αναφέρθηκε για πρώτη φορά από τη γνωστή γυμνάστρια Ελένη Πετρουλάκη η οποία προσπάθησε να διαδώσει ακόμα και στο μέσο Έλληνα τα θετικά οφέλη της power yoga. Κατά το πέρασμα των ετών διαδόθηκε με ραγδαίους ρυθμούς προκαλώντας και θετικά και αρνητικά σχόλια. Στο χώρο της αισθητικής ενσωματώθηκε ως ένας ακόμα τρόπος για την βελτίωση τόσο της εξωτερικής εμφάνισης όσο και της πνευματικής αρμονίας. Με αυτόν τον τρόπο κέντρισε το ενδιαφέρον μου ώστε να αναφερθώ στην εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας. Θεώρησα λοιπόν άξιο λόγου να αναπτύξω τις διάφορες πτυχές της έννοιας της yoga ώστε να συμβάλλω κι εγώ με τη σειρά μου στην καλύτερη κατανόησή του σκοπού της καθώς και στις επιδράσεις που μπορεί να επιφέρει όχι μόνο σε ψυχοπνευματικό επίπεδο αλλά και γενικότερα στη στάση ζωής μας με τη βελτίωσή της.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από τα βάθη των αιώνων ξεπηδά μια φιλοσοφία η οποία έχει δημιουργήσει μεγάλο αντίκτυπο μέχρι και σήμερα. Αναφερόμενοι σ' αυτή τη φιλοσοφία, την οποία καλούμε yoga, βλέπουμε πως οι ρίζες της ανάγονται στην αρχαιότητα και δη στην ελληνική μιας και οι προκάτοχοί της ήταν οι Δραβίδες. Αυτοί όντας ελληνικής καταγωγής έζησαν περί τα 6000 π. Χ. Ένας κατακλυσμός όμως τους έκανε να μεταναστεύσουν προς την ανατολή κουβαλώντας και τις γνώσεις αυτής της ιδιαίτερης τεχνικής της yoga.

Εκεί στα εδάφη με την ονομασία πλέον της χώρας της Ινδίας η yoga απέκτησε επάξιους διδασκάλους καθώς και πληθώρα οπαδών. Προοδευτικά άρχισε να ενσωματώνεται με τη θρησκεία της συγκεκριμένης χώρας καθώς και να διευρύνει τους πνευματικούς της ορίζοντες. Πέρα πλέον από την πρακτική της πλευρά αποκτά και πνευματική. Με την πάροδο των χρόνων όμως άρχισε μια αργή παλινδρόμηση προς τη Δύση συμβάλλοντας έτσι στη διαμόρφωση του σημερινού πολιτισμού.

Η yoga δεν μπορεί να θεωρηθεί ούτε ως θρησκεία ούτε ως γυμναστική. Είναι ένα κράμα διαφορετικών πτυχών με ένα και μοναδικό σκοπό, την Πραγμάτωση του ανθρώπου. Είναι επομένως ένα μονοπάτι με τρεις κύριες οδούς, την κάρμα μάργκα η οδός των έργων, γκνάνα μάργκα η οδός της γνώσης και μπάκτι μάργκα η οδός της αφοσίωσης.

Η πρακτική της πλευρά περιλαμβάνει άσκηση, διαλογισμό και τελετουργία τόσο για το σώμα όσο και για το πνεύμα. Τα κύρια σημεία της είναι πέντε, στα οποία βασίζεται όλη η έννοια της yoga. Μπάκτι yoga, Κάρμα yoga, Ράτζα yoga, Γκνυάνα yoga και Χάθα yoga. Βέβαια λόγω της διαφορετικότητας του ατόμου έχουν δημιουργηθεί και διαφορετικά είδη. Ενδεικτικά έχουμε την νταράνα yoga, λάγια, μάντρα, πάουερ, τάο, κουνταλίни, αστάνγκα κ.α..

Για να επιτευχθεί ο σκοπός της yoga χρησιμοποιούνται διάφορες στάσεις – ασκήσεις με ταυτόχρονο βέβαια διαλογισμό κ αναπνοές. Η πιο συνηθισμένη είναι η παντμασάνα ή αλλιώς η στάση του Λωτού η οποία είναι ευρέως διαδεδομένη και απόλυτα συνυφασμένη με την έννοια της yoga. Η κάθε στάση έχει έναν ιδιαίτερο σκοπό γι' αυτό και εφαρμόζονται οι κατάλληλες στις ανάλογες συνθήκες καθώς και απαιτήσεις.

Τα τσάκρας είναι τα ενεργειακά κανάλια από όπου ο άνθρωπος εκπέμπει αλλά και προσλαμβάνει ενέργεια. Αυτά είναι επτά στο σύνολο και

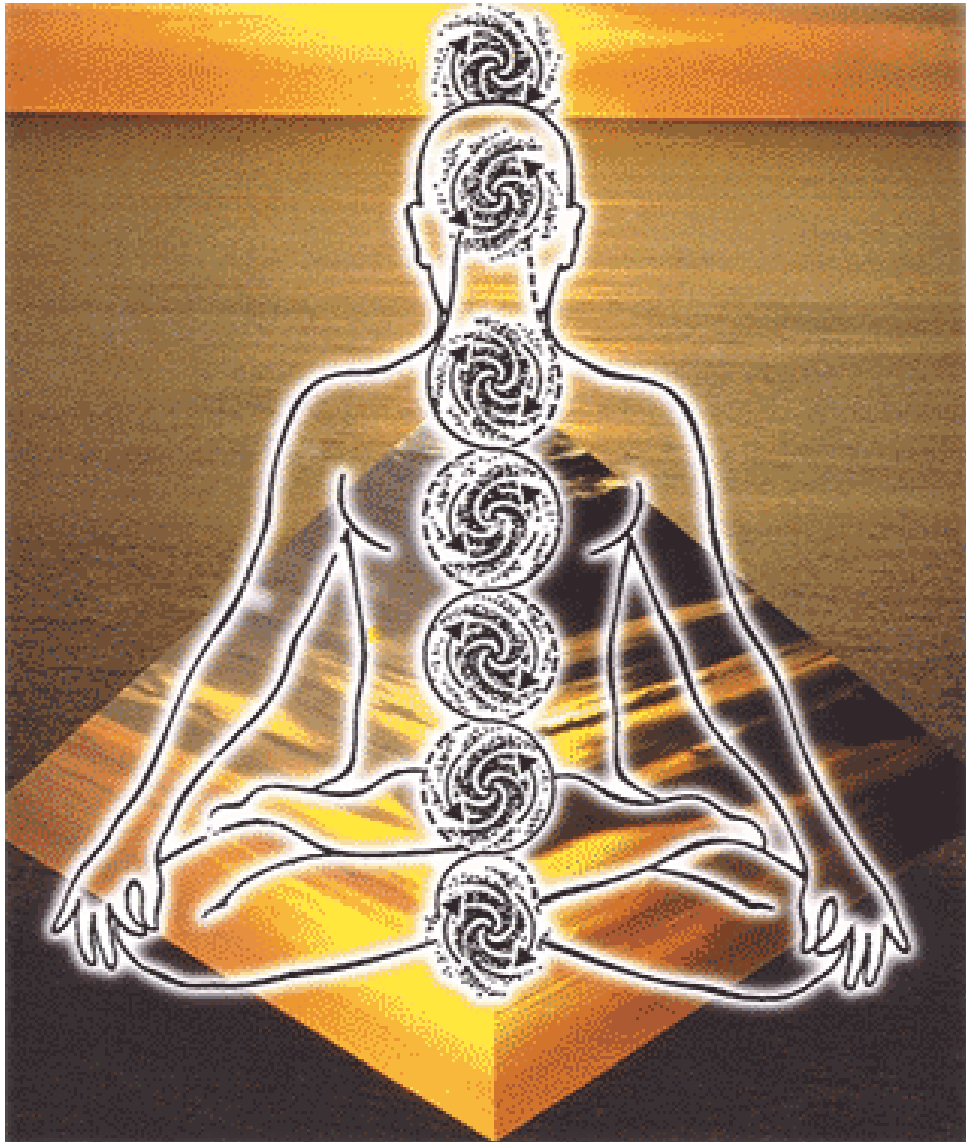
ονομαστικά είναι : Μουλαντάρ, Σβαντιστάν, Μανιπούρα, Αναχάτ, Βισούντα, Άντζια, Σαχασράρ. Από την άλλη το πιο σπουδαίο μέρος είναι ο διαλογισμός. Διακλαδίζεται ανάλογα με το επίπεδο που στοχεύει να φτάσει ο ασκούμενος καθώς και με τον τρόπο που επιλέγει. Μέσω του διαλογισμού επέρχεται χαλάρωση όχι μόνο του σώματος αλλά και του πνεύματος. Είναι η βάση της πυραμίδας για να μπορέσει κανείς να φτάσει στην πραγμάτωση. Δίχως τις σωστές αναπνοές όμως ο διαλογισμός στερείται αξίας. Η αναπνοή εκτός από ζωτικής σημασίας χαίρει και άξιο σημείο του διαλογισμού. Έτσι με τον κατάλληλο συνδυασμό αναπνοής επιτυγχάνεται ο σωστός διαλογισμός και κατά προέκταση η απόκτηση της χαλάρωσης.

Την yoga μπορεί να την ακολουθήσει ο καθένας δίχως πρόβλημα και αυτό γιατί έχει πολλά είδη τα οποία εξυπηρετούν κάθε είδους χαρακτήρα. Στη Δύση χρησιμοποιείται κυρίως η hatha yoga επειδή είναι η πιο προσιτή στην νοοτροπία των περισσότερων δυτικών. Yoga μπορούν να κάνουν ακόμα και τα παιδιά τα οποία εκτός από την ηρεμία που νιώθουν δημιουργούν και καλύτερους δεσμούς με τους γονείς τους. Κατά την εγκυμοσύνη δημιουργείται ελαστικότητα και έτσι οι οδύνες του τοκετού ελαττώνονται σε μεγάλο βαθμό. Μετά τον τοκετό η συνέχισή της βοηθά στην επαναφορά του σώματος αλλά και της ψυχικής αρμονίας μια και αυτό είναι πολύ σημαντικό για μία μητέρα. Κατά την εμμηνόπαυση μειώνει τις εξάψεις όπως και την εφίδρωση. Διατηρεί το σώμα ελαστικό και υποβοηθά στην οστεοπόρωση.

Στην Ανατολή η yoga είναι κατ' εξοχήν ανδρική ιδιότητα μα στη Δύση ο ανδρικός πληθυσμός άργησε κάπως να την οικειοποιηθεί. Παρ' όλα ταύτα όμως κατακτά συνεχώς όλο και περισσότερους αποδεικνύοντας έτσι την άρρηκτη σύνδεσή της ανά τους αιώνες όπου την διέπει.

Τα οφέλη της yoga είναι κατά το πλείστον θετικά και έχουν αντίκτυπο όχι μόνο σε ψυχολογικό επίπεδο αλλά και σε σωματικό. Οφέλη επίσης βρίσκουμε σε νοητικό επίπεδο, σε πνευματικό και σε βιολογικό. Τα ιατρικά είναι εξίσου σημαντικά καθώς συμβάλει όχι μόνο σε πολλές ασθένειες αλλά και στην ενδυνάμωση του μυοσκελετικού όγκου. Επιδράσεις παρατηρούνται στο αναπνευστικό σύστημα, στο νευρικό, στο κυκλοφορικό, στο ορμονικό, στο λεμφικό, στο πεπτικό και στο απεκκριτικό. Οι κίνδυνοί της ανάγονται κυρίως στην κακή εφαρμογή των στάσεων.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ YOGA



Η Yoga είναι Ελληνικής προέλευσης, προ-ελληνικής, Δραβιδικής, πριν το κατακλυσμό που έσβησε το μεγάλο Δραβιδικό πολιτισμό. Οι μισοί απ' τους (Έλληνες) Δραβίδες που επέζησαν, μετανάστευσαν στη νότια Ινδία, μεταφέροντας το πολιτισμό τους, και τη Yoga. Ο μεγάλος Γκάντι ήταν κι αυτός Δραβίδας. Οι αρχαίες πόλεις Mohenjo-Daro και Harappa που ανακαλύφθηκαν στο Πακιστάν, (σε πρώην Ινδικό έδαφος), είναι Δραβιδικές, με ηλικία 4.000 - 6.000 π.Χ. Πόλεις των 2 εκατομμυρίων κατοίκων η κάθε μια, με τέλεια ρυμοτομία, με ζεστό και κρύο νερό σε κάθε σπίτι, αποχετευτικό σύστημα, σε μια αρχιτεκτονική τελειότητα κι αναλογία εκπληκτική. Βρέθηκαν εκεί 6 ελληνικοί σφραγιδολίθοι. Η τεχνική των κοσμημάτων σε χρυσάφι και ασήμι δείχνει γνώσεις ανατομίας και μια ευαισθησία και λεπτότητα καταπληκτική.

Η πιο παλιά αρχαιολογική μαρτυρία της ύπαρξης της yoga είναι αυτές οι πέτρινες «σφραγίδες» με Γιόγκικες στάσεις που βρέθηκαν το 3000 π.Χ. Η πρώτη αναφορά στη Γιόγκα γίνεται στις Βέδες (Veda) το 2500 π.χ. Είναι τα αρχαιότερα, τα ιερότερα και τα πιο σημαντικά κείμενα της Ινδίας. Η λέξη παράγεται από την σανσκριτική ρίζα vid που σημαίνει γνωρίζω ή γνώση και υπονοείτε η γνώση για τον θεό. Το θεμέλιο της Γιόγκικης διδασκαλίας τίθεται στις Ουπανισάδες (Upanishad - μεταγενέστερο τμήμα των Βεδών, γύρω στα 800 π. Χ.). Ετυμολογικά η λέξη Upanishad παράγεται από τα Ura = κοντά, ni = κάτω και sad = κάθονται και υπονοείται το κάθεται κάτω, κοντά στο δάσκαλο και να ακούσει την διδασκαλία του. Αντιπροσωπεύουν μια από τις αρχαιότερες προσπάθειες του ανθρώπου να δώσει μια φιλοσοφική εξήγηση του κόσμου και απάντηση στα υπαρξιακά ερωτήματα.

Το 600 π.Χ. εμφανίζεται το μεγάλο επικό ποίημα η Μαχαμπαράτα η οποία περιλαμβάνει τη Μπαγκαβάντ Γκίτα (Bhagavad Gita) στη οποία ο Θεός με τη μορφή του Κρίσνα εκπαιδεύει τον πολεμιστή Αρτζούνα στη Γιόγκα. Η Bhagavad Gita είναι ένα από τα πιο σημαντικά φιλοσοφικά έργα του κόσμου και το πιο δημοφιλές θρησκευτικό ποίημα της σανσκριτικής φιλολογίας. Την κύρια έμπνευση της την αντλεί από τις Upanishads και συνενώνει την φιλοσοφία της VEDANTA με την πρακτική της Γιόγκα. Ο Πατάντζαλι γράφει τις Γιόγκα Σούτρες (Yoga Sutras - το αρχαιότερο σωζόμενο εγχειρίδιο της Γιόγκα) το 200 π.χ. Σ' αυτό ο Πατάντζαλι συγκέντρωσε, ταξινόμησε και κωδικοποίησε τις παραδοσιακές τεχνικές της Γιόγκα που υπήρχαν έως την εποχή του.

Η Γιόγκα όπως τη ξέρουμε σήμερα είναι το αποτέλεσμα μιας πολύπλοκης εξέλιξης η οποία συμβαίνει τα τελευταία 5.000 χρόνια. Παρόλα αυτά σύμφωνα με τους μελετητές, η Γιόγκα δεν μπορεί να αναγνωριστεί σαν μια ολοκληρωμένη και δομημένη παράδοση πριν το 500 Π.Χ.. Για την καλύτερη κατανόηση της ιστορικής διαδρομής της, η Γιόγκα έχει χωριστεί σε πέντε χρονικές περιόδους:

Αρχαϊκή Γιόγκα, Προ –κλασική Γιόγκα, Κλασική Γιόγκα, Μετά –κλασική Γιόγκα, Σύγχρονη Γιόγκα.

Αρχαϊκή Γιόγκα

Η παλαιότερη γραπτή αναφορά του Ινδικού πολιτισμού βρίσκεται στις Βέδες οι οποίες είναι μια συλλογή από ύμνους και τελετουργικά 3.000 ετών. Η Γιόγκα των Βεδών γνωστή και ως Αρχαϊκή Γιόγκα επικεντρώνεται στην ιδέα της επανένωσης του θεατού και υλικού κόσμου με τον αθέατο και πνευματικό κόσμο. Προκείμενου να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός ήταν απαραίτητο να αναπτυχθεί η ικανότητα του νου να εστιάζει σε υψηλά επίπεδα. Αυτή η εσωτερική εστίαση ως μέσο για να ενισχυθεί η αισθητήρια και ανθρώπινη δυνατότητα είναι η ρίζα όλων των μορφών Γιόγκα.



Οι Βεδικές διδασκαλίες σε αυτό το χρονικό σημείο δεν ήταν δεσμευμένες σε μια ανώτερη κοινωνικά τάξη, αλλά αντίθετα ήταν προς διάδοση στη κοινωνία από τους Βεδικούς προφήτες γνωστοί ως Rishis οι οποίοι είχαν προοδεύσει στην ενόραση της πηγής της ζωής και στην ύπαρξη της. Οι εξυμνήσεις των Rishis μαρτυρούν την ισχυρή διαίσθηση, σοφία και γνώση για την ανθρώπινη ύπαρξη που είχαν αποκτήσει και εμπνέουν ακόμα και σήμερα νέα επίπεδα κατανόησης για τους σύγχρονους ανθρώπους.



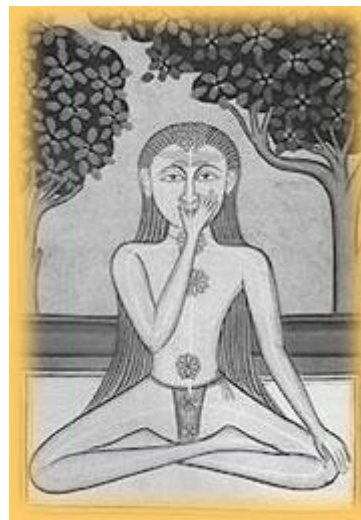
Προ - κλασική Γιόγκα

Αυτή η περίοδος στην ιστορία της Γιόγκα αναπτύσσεται γύρω στο 2.000 Π.Χ. έως το 200 Π.Χ. Η κυριότερη γραμματεία της Γιόγκα αυτή την εποχή βρίσκεται στις Ουπανισάδες (Upanishads) – μια συλλογή κειμένων που αναπτύσσεται γύρω από μεταφυσικές εικασίες – και είναι το ίδιο αινιγματική η αποκάλυψη τους όπως οι Βέδες. Αντιθέτως από τις Βέδες οι Ουπανισάδες θεωρούνταν μυστικές γραφές. Μερικά από τα 200 περίπου κείμενα σχετίζονται άμεσα με τη Γιόγκα και είναι γύρω από την απόλυτη σύνδεση και σχετικότητα όλων των πραγμάτων.

Η Γιόγκα τώρα αρχίζει να βρίσκει τη μορφή της. Καθώς η Γιόγκα και οι διδασκαλίες της άρχισαν να διαδίδονται από το δάσκαλο (guru) στο μαθητή (sadhaka), η σύλληψη ενός ιδιαίτερου συστήματος σκέψης άρχισε να σχηματίζεται. Η Bhagavad-Gita η οποία είναι το πιο γνωστό και δημοφιλές έργο ανάμεσα στην φιλολογία της Γιόγκα γράφτηκε αυτή τη περίοδο (περί το 500 Π.Χ.). Είναι μια πολύ όμορφη περιγραφή των διαλογών μεταξύ του Krishna (Ινδουιστική θεότητα) και του Arjuna ενός Ινδού πρίγκιπα. Η πλοκή, κατά ειρωνεία της τύχης, συμβαίνει σε ένα πεδίο μάχης, ο τόπος που εξελίσσεται η ιστορία συχνά έχει ερμηνευτεί ως μια μεταφορική αναφορά στις πολλές διασπάσεις της προσοχής στο πολυτάραχο κόσμο μας.

Κλασική Γιόγκα

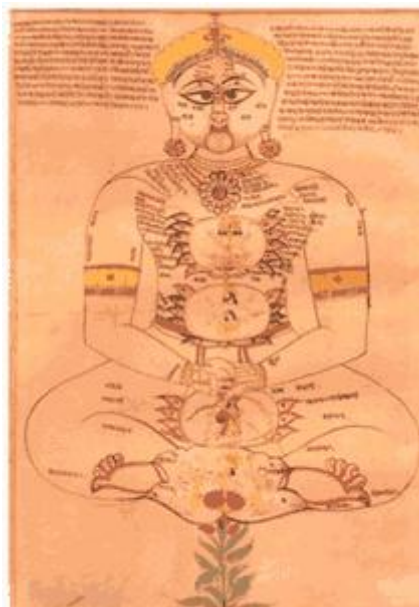
Η Γιόγκα των οκτώ πτυχών που περιγράφεται στις Sutras (Σούτρες) του Patanjali είναι συνήθως αυτή που αναφέρεται ως κλασική Γιόγκα. Οι Yoga Sutras γράφτηκαν πιθανότατα ανάμεσα στο 100 μ.Χ. έως 200 μ.Χ. και αποτελούνται από 195 επιγράμματα - λόγια σοφίας. Εδώ η Γιόγκα παρουσιάζεται με ένα αρκετά συστηματικό και προσιτό τρόπο για αυτό πολλοί που ασκούνται στη Γιόγκα θεωρούν ότι είναι μια σπουδαία πηγή για την κατανόηση και εμπάθυση της πρακτικής τους. Σχεδόν όλοι οι σοβαροί μαθητές σε κάποιο σημείο της πορείας τους θα διαβάσουν αυτά τα επιγράμματα - πολύ συχνά δημοσιεύονται με ερμηνευτικές σημειώσεις



ή σχόλια από σπουδαίους σύγχρονους ή και παλαιότερους δάσκαλους. Ο Patanjali θεωρεί ότι κάθε άτομο αποτελείται από δυο μέρη, ύλη (Prakriti) και ψυχή (Purusha) και ότι ο στόχος της Γιόγκα είναι να ελευθερώσει την ψυχή από τον υλικό κόσμο προκειμένου να βρει την πρωτογενή μορφή της. Αυτό συχνά χαρακτηρίζεται ως φιλοσοφικός δυϊσμός, ο οποίος είναι αξιοπρόσεκτος και καινοτόμος αν λάβουμε υπόψη ότι περισσότερη ινδική φιλοσοφία είναι μη δυϊστικής φύσης. Ο κόσμος όπως γίνεται αντιληπτός έως αυτή την εποχή είναι διάφορες διαστάσεις της ίδιας αμιγούς, χωρίς σχήμα, αλλά συνειδητής ύπαρξης.

Μετά – κλασική Γιόγκα

Ο μεγάλος αριθμός ανεξάρτητων σχολών και συστημάτων Γιόγκα που αναπτύχθηκαν αυτή τη περίοδο, μετά τις Yoga Sutras, αναφέρεται σαν Μετά – κλασική Γιόγκα. Σε αντίθεση με τη Γιόγκα του Patanjali στις αρχές αυτής της εποχής η Γιόγκα είναι αρκετά επηρεασμένη από τη προγενέστερη Βεδική παράδοση χαρακτηρισμένη από το πνεύμα της μη-δυϊστικής φύσης. Μερικούς αιώνες μετά τον Patanjali η εξέλιξη της Γιόγκα πήρε μια πολύ ενδιαφέρουσα στροφή - η δυνατότητα του ανθρώπινου σώματος έγινε τώρα ένας ενδιαφέρων τομέας της μελέτης. Οι yogis του παρελθόντος δεν είχαν δώσει πάρα πολύ προσοχή στο (φυσικό) σώμα, δεδομένου



ότι έστρεψαν όλη την ενέργειά τους στη προσήλωση και το διαλογισμό. Η επιδίωξη τους ήταν να αφήσουν το σώμα τους και τα εγκόσμια προκειμένου να επιτύχουν την επανένωση με την άμορφη πραγματικότητα – τη ψυχή. Η νέα γενιά των yogis εντούτοις, ανέπτυξε ένα σύστημα όπου διαφορετικές ασκήσεις - από κοινού, βαθιές αναπνοές και διαλογισμός - θα βοηθούσαν να

κρατηθεί το σώμα νέο, υγιές και θα παράτεινε τη ζωή. Το ανθρώπινο σώμα θεωρήθηκε ως ναός της αθάνατης ψυχής, και όχι ένα χωρίς νόημα κέλυφος όπου θα το εγκατέλειπαν στη πρώτη ευκαιρία. Αυτό προετοίμασε το δρόμο για τη δημιουργία της Hatha Yoga και άλλων κλάδων και σχολών της Yoga.

Σύγχρονη Γιόγκα

Στα τέλη του 18ου αιώνα λόγιοι και δάσκαλοι της Γιόγκα άρχισαν να ταξιδεύουν προς τη Δύση. Αν θεωρήσουμε την Αμερική σαν το αντιπρόσωπο της Δύσης τότε εκεί λέγεται ότι η Γιόγκα έφτασε στη Δύση το 1893 όταν ο



Swami Vivekananda μίλησε για πρώτη φορά στο τότε Κοινοβούλιο των Θρησκειών στο Σικάγο. Ο Vivekananda κατέπληξε το κοινό και έγινε ένα από τα πιο δημοφιλή μέλη του Κοινοβουλίου και όπως ήταν φυσικό επακόλουθο περιόδευσε στις Η.Π.Α. δίνοντας διαλέξεις περί της Γιόγκα. Αρκετοί σπουδαίοι δάσκαλοι διέσχισαν τον ωκεανό αργότερα και ακολούθησαν τα βήματα του διαδίδοντας τη Γιόγκα σε όλες τις γωνίες της ηπείρου. Σχολές Γιόγκα ιδρύθηκαν και αυξανόμενος

αριθμός ατόμων ένοιωσε έλξη για τις πρακτικές της Γιόγκα. Στη δεκαετία του '20, η Hatha yoga προωθήθηκε σημαντικά στην Ινδία με το σπουδαίο και μακροχρόνιο έργο ζωής του T. Krishnamacharya. Ο Krishnamacharya ταξίδεψε σε πολλές επαρχίες της Ινδίας δίνοντας μαθήματα, παρουσιάζοντας τις διάφορες στάσεις του σώματος και τελικά ίδρυσε τη πρώτη σχολή Hatha yoga. Ο Krishnamacharya θα λέγαμε ότι 'παρήγαγε' τρεις μαθητές οι οποίοι θα συνέχιζαν την κληρονομιά που άφησε και θα ενίσχυαν τη δημοτικότητα της Hatha yoga: ο B.K.S. Iyengar , ο T.K.V. Desikachar και ο Pattabhi Jois . Η Γιόγκα με τη μορφή της Hatha yoga έγινε ευρέως γνωστή στο αμερικανικό πλήθος όταν η Indra Devi ρωσικής καταγωγής, αποκαλούμενη και ως 'η πρώτη κύρια της γιόγκα' άνοιξε μια σχολή γιόγκα στο Hollywood το 1947. Δίδαξε αστέρες του κινηματογράφου και εκπαίδευσε εκατοντάδες άλλους δάσκαλους. Κατά την διάρκεια της δεκαετίας του

1950 ένας από τους πρωτοπόρους δάσκαλους γιόγκα στη δύση ο Selvarajan Yesudian έγραψε το βιβλίο 'Αθλητισμός και Γιόγκα' και ήταν μέσα από αυτό το βιβλίο όπου η Γιόγκα πέρασε και στον αθλητικό κόσμο. Αυτό το βιβλίο μεταφράστηκε σε 14 γλώσσες και πούλησε πάνω από 1 εκατομμύριο αντίτυπα. Το 1961 η Hatha yoga παρουσιάστηκε στην αμερικανική τηλεόραση από τον Richard Hittleman, και το βιβλίο του 'Το σχέδιο της Γιόγκα σε 28 μέρες' πούλησε εκατομμύρια αντίτυπα. Στα μέσα της δεκαετίας του '60 η Γιόγκα έγινε ακόμα πιο δημοφιλής όταν ο Yogi Maharishi Mahesh δίδαξε στο γνωστό συγκρότημα Beatles τον υπερβατικό διαλογισμό. Πολλοί άλλοι καλλιτέχνες και μουσικοί όπου επηρεάστηκαν άρχισαν να επιδίδονται και να αποδέχονται τη γιόγκα. Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του '60 και της δεκαετίας του '70 η γιόγκα έγινε ένας τρόπος ζωής για πολλούς ανθρώπους που ζουν στην αμερικανική δυτική ακτή.

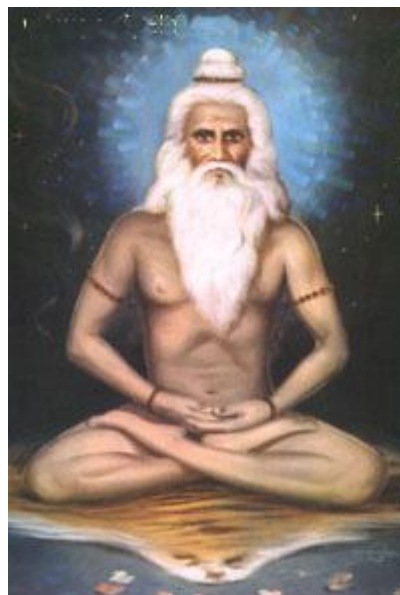


Η Yoga του Patanjali



Ο Patanjali (ένας αινιγματικός φιλόσοφος και συγγραφέας), υπήρξε ο πιο γνωστός υπέρμαχος της Samkhya, μια από τις έξι κλασικές σχολές της Ινδικής φιλοσοφίας. Σχεδόν κάθε δάσκαλος της Γιόγκα έχει μελετήσει μέχρι κάποιο σημείο την πραγματεία του, τις Σούτρες (Yoga Sutras), που θεωρείται η πρώτη συστηματική παρουσίαση της Γιόγκα. Στη πραγματικότητα κανείς δεν ξέρει με βεβαιότητα ποιος ήταν ο Patanjali, αν και οι εικασίες είναι αρκετές. Ήταν ένας απλός συντάκτης γραμματικής, ήταν ένας δάσκαλος της φιλοσοφίας Samkhya, ή μήπως ήταν μια ενσάρκωση του Shesha, (Ινδική θεότητα). Οποίος κι αν ήταν ότι και αν έκανε, κατάφερε με επιτυχία να κωδικοποιήσει τις έννοιες μιας αρχαίας και προφορικής παράδοσης. Η συλλογή του από τις 195 Yoga Sutras (Σούτρες-λακωνικές δηλώσεις) παρέχουν την πρώτη πρακτική διατριβή στο πώς να ζει κανείς τη καθημερινότητα, αρχίζοντας από το πώς κανείς ορίζει τον εαυτό του μέσα στη κοινωνία, μέχρι το πώς θα φτάσει να επιτύχει τη τελική απελευθέρωση και τη πνευματική φώτιση. Επειδή ο Patanjali πίστευε ότι για να επιτευχθεί η πνευματική φώτιση χρειάζεται η βοήθεια ενός δασκάλου οι Σούτρες θεωρούνται ένα οδηγός προς τους δασκάλους, ένα βοήθημα για τις διδασκαλίες.

Ο Patanjali είχε ενστερνιστεί την δυϊστική αντίληψη των φιλόσοφων της Samkhya σχετικά με την ύπαρξη. Από τη μια πλευρά έλεγε υπάρχει ο purusha, ο πανταχού παρών, ο αιθέριος παντογνώστης. Αρσενικός, δίχως μορφή, όχι προφανής, ο purusha συνδέεται με το τίποτα, ακίνητος και όμως κυρίαρχος, απλά βλέπει τα πάντα και ξέρει τα πάντα. Και από την άλλη πλευρά υπάρχει η prakriti η φύση ενσαρκωμένη. Θηλυκή, εμφανής, δυναμική, η prakriti βρίσκεται σε μια διαρκή κίνηση ενώ δημιουργεί και αλλάζει. Είναι ότι είναι έκδηλο σε αυτό το κόσμο. Υφίσταται για να υπηρετεί τον purusha, η prakriti είναι ασυνείδητη και άψυχη. Η φύση είναι υπαρκτή, σύμφωνα με τον Patanjali, μέσα από την πολυμερή αλληλεπίδραση των τριών gunas (ιδιότητες) – sattva (λεπτή), rajas (δραστήρια) και tamas (νωθρή) που αντιπροσωπεύουν τις ορατές διαστάσεις της. Ο Patanjali ευθυγραμμίζει τα τρία gunas με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της ανθρώπινης φύσης. Όταν το στοιχείο sattva παρουσιάζεται, σύμφωνα με αυτή τη φιλοσοφία, η ενέργεια είναι ανάλαφρη, καθαρή και χαρούμενη, η επικράτηση του στοιχείου rajas δημιουργεί παθιασμένα αισθήματα, επιθυμίες ακόμα και πλεονεξία ή απληστία, και επέρχεται η προσκόλληση στα κοσμικά αγαθά. Όταν το στοιχείο tamas



παίρνει τον έλεγχο της ανθρώπινης φύσης φέρνει ότι είναι αργό, βαρύ, παχύ και μπορεί να δεσμεύσει κάποιον στη νωθρότητα, τη μελαγχολία ή την απόγνωση.



Όπως και άλλοι φιλόσοφοι της Samkhya ο Patanjali πίστευε ότι τα δεινά των ανθρώπων άρχιζαν όταν εκείνοι αποκτούσαν προσκλήσεις σε εξωτερικά φαινόμενα, όταν ήταν εξαρτημένοι από τους καρπούς των πράξεων τους, ή όταν οι επιθυμίες τους (όλα τα 'πρέπει', τα 'θέλω', τα 'χρειάζομαι' στη ζωή) τους τραβούσαν μακριά από τη σύνδεσή τους με μια υψηλότερη συνείδηση. Ο Patanjali φρονούσε ότι η διαμάχη ανάμεσα στα gunas, το καθένα ανταγωνίζεται για την επικράτηση, ήταν η πηγή όλων των δεινών. Το sattva μπορεί να φέρνει αισθήματα χαρούμενα ή ευφορίας κατέληγε ο Patanjali αλλά η προσκόλληση σε αυτή την ευφορία μπορεί να οδηγήσει στη πλεονεξία του raja, ή να σε οδηγήσει στη μελαγχολία του tamas. Όπως και στην Bhagavad Gita ο Patanjali έγραψε ότι μόνο η σκληρή δουλεία (karma yoga) και ο βαθύς διαλογισμός (jhana yoga) μπορούν να αποκαλύψουν τα δεινά και να οδηγήσουν στην απελευθέρωση από αυτά. Ουσιαστικά πίστευε ότι μόνο με την προσήλωση στο μονοπάτι των οκτώ πτυχών (ashtanga yoga), ένας yogi θα μπορούσε να δαμάσει τα τρία gunas και να τα φέρει σε ισορροπία, δηλαδή στην αρχέγονη φύση τους. Καταλήγοντας ο Patanjali είπε, ότι απελευθερώνοντας τις προσκολλήσεις στο φυσικό κόσμο ένας yogi επιτρέπει στην υπερβατική ποιότητα του rugusha να λάμψει μέσα από το πραγματικό εαυτό του.

Αν και οι yogis της εποχής απέρριψαν τελικά το δυϊσμό του Patanjali εξ' ολοκλήρου συνέχισαν να χρησιμοποιούν και να επεκτείνουν το μονοπάτι των οκτώ πτυχών. Αυτός ο συνδυασμός της πρακτικής ακόμα χρησιμοποιείται σαν εργαλείο για τη ζωή και ως ένα μέσο για τη πνευματική φώτιση. Παρόλα αυτά οι σύγχρονοι δάσκαλοι δεν θεωρούν πλέον ότι οι μαθητές πρέπει να κυριαρχήσουν τις οκτώ πτυχές με επιτυχία για να ασκήσουν τη yoga.

Το μονοπάτι των οκτώ πτυχών του Patanjali:

1. **Yama**, Ηθικές αξίες για τον εξωτερικό κόσμο και για τις σχέσεις μας με τους άλλους.
2. **Niyama**, Ηθικές αξίες για τον εσωτερικό μας κόσμο και για τη σχέση με τον εαυτό μας.
3. **Asanas**, Φυσικές ασκήσεις και στάσεις του σώματος.
4. **Pranayama**, Έλεγχος ή ρύθμιση της αναπνοής.
5. **Pratyahara** Απόσυρση των αισθήσεων ή προετοιμασία για το διαλογισμό.
6. **Dharana**, Συγκέντρωση του νου.
7. **Dhyana**, Διαλογισμός.
8. **Samadhi**, Ένωση με την συνειδητότητα.

Η Yoga σήμερα

Η yoga έχει αποκτήσει μεγάλη δημοτικότητα στη σύγχρονη εποχή και σήμερα πάνω από 60 εκατομμύρια άνθρωποι στις Η.Π.Α. και την Ευρώπη εξασκούνται στη Γιόγκα σε τακτική βάση. Μπορούμε να πούμε ότι η Γιόγκα είναι το πιο γοργά αναπτυσσόμενο κίνημα υγείας σήμερα, παρά το γεγονός ότι έχει υπάρξει εδώ και χιλιάδες χρόνια. Η συμπεριφορά του κόσμου όσον αφορά την σωματική υγεία, τη φυσική ευεξία, τη πνευματικότητα, τον τρόπο ζωής μας και τη θέση μας μέσα στη κοινωνία, κάνει σημαντική στροφή καθώς οι άνθρωποι ψάχνουν για απαντήσεις στους προβληματισμούς τους ή προτάσεις ώστε να καλυτερεύσουν τη καθημερινότητά τους. Στη Δύση η προσέγγιση αυτών που ασκούνται στη Γιόγκα είναι μάλλον εστιασμένη περισσότερο στα οφέλη για το φυσικό σώμα δηλαδή τις διατάξεις και τις ασκήσεις αναπνοής.

Παρόλο που για αρκετούς στην άλλη μεριά, την Ανατολή, η Γιόγκα είναι συνυφασμένη με τη πνευματική αναζήτηση, εδώ στη Δύση οι περισσότεροι διαχωρίζουν τη Γιόγκα από την πνευματική της διάσταση και τη βλέπουν σαν μια φυσική άσκηση ή ένα πρόγραμμα ευεξίας κα τίποτα παραπάνω.

Στην Ινδία, το Νεπάλ και το Θιβέτ όποιος ενδιαφέρεται μπορεί να συναντήσει ακόμα τη παραδοσιακή πρακτική της Γιόγκα. Η σχέση του δάσκαλου - μαθητή έχει διατηρηθεί ακόμα σε διάφορα ινστιτούτα, σχολές εκπαίδευσης και είναι αυτή που άνοιξε το δρόμο για πολλούς προς την οικουμενική συνειδητότητα. Στην Ινδία με πληθυσμό που ξεπερνά το 1 δισεκατομμύριο η λέξη yoga ακούγεται συχνά. Δεν είναι κάτι ασυνήθιστο να βλέπεις ανθρώπους να ασκούνται στη Surya Namaskar (Χαιρετισμός στον Ήλιο, μια σειρά ασκήσεων αφιερωμένη στον Ήλιο) κατά τη διάρκεια της ανατολής ή να εκτελούν άλλες θεραπευτικές ασκήσεις της yoga. Ενώ η πλειοψηφία του πληθυσμού δε θα λέγαμε ότι ασκεί απαραίτητως τη yoga στην ολότητα της, αρκετοί από αυτούς εξασκούν πολυάριθμες πρακτικές ή πεποιθήσεις που προέρχονται από τη yoga. Μια πολύ επιγραμματική αναφορά στα πιο γνωστά συστήματα yoga που ασκούνται σήμερα στο κόσμο: Hatha yoga, Ashtanga vinyasa, Iyengar yoga, Sivananda yoga και Satyananda yoga.

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΟΡΟΥ ΤΗΣ ΥΟΓΑ



Ο όρος «γιόγκα» προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «yuj» (γιούτζ) και «σημαίνει “συνάντηση”, “ένωση”, “επικοινωνία”, “απορρόφηση”, “επαφή” της ψυχής με την Υπερψυχή, το Θεό». «Γιόγκα είναι ο πρακτικός τρόπος για να βαδίσουμε στο Μονοπάτι της επιστροφής μας σ’ Αυτόν. και ο σκοπός όλων των (συστημάτων) γιόγκα είναι η ένωση και η απορρόφηση της ψυχής στην Πηγή της, το Θεό». Ο στόχος της γιόγκα ορίζεται ως η συγχώνευση στο απρόσωπο, απόλυτο «Ένα» του Ινδουισμού ή η συγχώνευση στο «κενό» του Βουδιστικού νιρβάνα .

Υπάρχουν όμως πολλοί ορισμοί για το τι είναι Γιόγκα. Δεν υπάρχει μία απόλυτη καθορισμένη απάντηση.

1) Γιόγκα σημαίνει "ένωση" ή "σύνδεση". Στα Σανσκριτικά μπορεί να σημαίνει απλώς σύνδεση αλλά μπορεί και η διαδικασία της σύνδεσης ή της ένωσης. Η Γιόγκα είναι το σύστημα, η διαδικασία, η μέθοδος, οι τεχνικές και η πρακτική για να πετύχει ο σκοπός που είναι η Ένωση εννοώντας την Ολοκλήρωση, την Πληρότητα, την Πραγμάτωση του Εαυτού χωρίς όμως και να καθορίζεται και απόλυτα.

2) Η Γιόγκα είναι η μέθοδος που συνειδητά επιδιώκουμε την ένωση με τον Εαυτό, την Αλήθεια μας, με την ίδια τη ζωή και το περιβάλλον γύρω μας. Υπάρχουν διαφορετικά συστήματα Γιόγκα: Τζνάνα Γιόγκα (Jhana Yoga), Κάρμα Γιόγκα (Karma Yoga), Τάντρα Γιόγκα (Tantra Yoga), Χάθα Γιόγκα (Hatha Yoga) ενδεικτικά, γιατί απευθύνονται σε διαφορετικούς τύπους ανθρώπων. Τα διαφορετικά συστήματα δίνουν το καθένα περισσότερη έμφαση σε διαφορετικούς τομείς από το μεγάλο πεδίο της Γιόγκα. Όλα τα συστήματα όμως έχουν τον ίδιο σκοπό, τον ίδιο προορισμό που είναι η πραγμάτωση του Αληθινού Εαυτού.

3) Στα Γιόγκα Σούτρας (λακωνικοί στίχοι που λειτουργούν και σαν αντικείμενα διαλογισμού) του σοφού Πατάντζαλι (Patanjali), κείμενα της Ασάνγκα Γιόγκα (Ashtanga Yoga), υπάρχει ίσως και ο καλύτερος ορισμός της Γιόγκα. "Η Γιόγκα είναι το σταμάτημα των διακυμάνσεων του νου (των αναταράξεων του νου) τότε ο θεατής βιώνει την αληθινή του ύπαρξη". (1.2, 1.3 Yoga Sutra) Ο Πατάντζαλι με αυτούς τους δύο στίχους δεν δίνει μόνο με λακωνικό τρόπο έναν από τους καλύτερους ορισμούς της Γιόγκα αλλά καθορίζει και το αποτέλεσμα και τον σκοπό της που είναι η συνειδητοποίηση της αληθινής καθαρής ύπαρξης. Η αδιάκοπη κίνηση του περιορισμένου ασυνείδητου νου εμποδίζει και θολώνει την θέαση του αληθινού, του απόφιου ή όπως συνηθίζεται να λέγεται Ανώτερος Εαυτός.

4) Ο Dr Swami Shankardev Saraswati μας δηλώνει την προτίμηση για έναν πολύ όμορφο και ευρύ ορισμό. Οτιδήποτε γίνεται με επίγνωση μπορεί να είναι Γιόγκα. Η επίγνωση είναι το κλειδί. Η πραγμάτωση της Γιόγκα θα γίνει με την επίγνωση. Ο ορισμός αυτός μας δείχνει πως Γιόγκα δεν είναι μόνο "άσκηση" στο χαλάκι της πρακτικής αλλά αφορά όλο το φάσμα της ζωής.

5) Στη Χάθα Γιόγκα μπορούμε να βρούμε περισσότερους από έναν ορισμό. Όπως μας υποδεικνύει και το όνομα της επιτυγχάνει το σκοπό της με την

κυριαρχία και την "ενοποίηση" πάνω στις δυαδικότητες μέσα μας. (Χα σημαίνει το φως πίσω από τον ήλιο και Θα τις ποιότητες που συνήθως αποδίδουμε στη σελήνη). Είναι η κυριαρχία πάνω στις αντιθέσεις που υπάρχουν μέσα μας. Είναι η γιόγκα της προσωπικής ανάπτυξης και εξισορρόπησης. Το σημαντικότερο κείμενο της Χάθα Γιόγκα μας δίνει οδηγίες για τον έλεγχο στις ποιότητες της βιοενέργειας (Πράνα - Prana όπως ονομάζεται στη γιόγκα) μέσα μας αλλά και στην αύξηση της. Μας δίνει και οδηγίες σαν πυξίδα για την πρακτική και τη διαδρομή της γενικά. Γιατί γιόγκα δεν είναι μόνο ο προορισμός είναι και η διαδρομή. Συγχρόνως όμως με μεγάλη σαφήνεια και καθαρότητα στα κείμενα της Χάθα Γιόγκα στην Πραντιπικά (Pradipika) κάνει την ανατροπή. "Η Χάθα Γιόγκα είναι το μεγάλο μυστικό των γιόγκι που επιθυμούν να πετύχουν την πραγμάτωση αλλά για να είναι αποτελεσματική πρέπει να μένει μυστικό. Αν φανερωθεί θα είναι ανίσχυρη" (Hatha Yoga Pradipika 1.11). Προφανώς αναφέρει πως είναι προσωπική εσωτερική εμπειρία πέρα από το φυσικό επίπεδο, είναι λεπτές "ενέργειες" που δεν μεταφέρονται γιατί αλλιώς χάνονται. Η γιόγκα είναι πέρα από ορισμούς προσωπική εμπειρία, η διαδρομή και όχι ο προορισμός.

Η γιόγκα είναι μια πανάρχαια και διαχρονική παγκόσμια κουλτούρα που σχετίζεται με την ανάγκη της ανθρωπότητας να εξελίσσεται και να υπερβαίνει όρια. Δεν πρέπει να συγχέεται ή να θεωρείται είδος γυμναστικής, προσευχής, τελετής ή θρησκευτικής πίστης, ούτε και περιορίζεται στο πλαίσιο οποιουδήποτε πολιτισμού, παράδοσης ή θρησκείας. Είναι μια συστηματική διαδικασία που οδηγεί στην εμπειρία των ανώτερων καταστάσεων της συνειδητότητας. Είναι η παγκόσμια επιθυμία για πνευματικότητα, για υπέρβαση. Το πνεύμα της γιόγκα ενώνει όλες τις θρησκείες, τις φιλοσοφίες και τους πολιτισμούς του κόσμου με έναν κοινό δεσμό ανθρωπισμού, ευημερίας και παγκόσμιας κίνησης προς την πνευματική εξέλιξη. Άνθρωποι από όλο τον πλανήτη στρέφονται στη γιόγκα για να βελτιώσουν την υγεία τους, να ηρεμήσουν τον νου τους, να βιώσουν χαρά και πνευματική εξύψωση. Αναπτύχθηκε στις αρχές του ανθρώπινου πολιτισμού, από τη φυσική παρόρμηση, τη φυσιολογική περιέργεια για εξερεύνηση του σώματος και του νου. Όταν το ανθρώπινο είδος συνειδητοποίησε τα διαφορετικά λεπτοφυή πεδία εμπειρίας και συνειδητότητας, ξεκίνησε να επινοεί και να αναπτύσσει τεχνικές, για να μπορέσει να βιώσει αυτές τις υπερβατικές καταστάσεις.

Όλα τα ορθόδοξα (κλασικά) Ινδικά φιλοσοφικά συστήματα έχουν ως μοναδικό στόχο την απελευθέρωση της ψυχής, μέσα από την τελειοποίησή της. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται για αυτό το σκοπό είναι η γιόγκα». Συγκεκριμένα στη γιόγκα αυτό που αναζητείται είναι η ένωση με τη θεία πραγματικότητα. Έτσι λοιπόν στην Ανατολή η Ένωση του ανώτερου Εαυτού μας με τη θεότητα και η μεθοδολογία για την πραγμάτωσή της ονομάζονται Γιόγκα. Επίσης, υπάρχουν και δάσκαλοι της Γιόγκα οι οποίοι ξεκαθαρίζουν εξ αρχής ότι η γιόγκα δεν είναι γυμναστική, αλλά πνευματικό μονοπάτι. Η γιόγκα, αποτελεί μυητική γνώση, είναι η μέθοδος για την ανάπτυξη της συνείδησης και την εναρμόνιση όλων των φορέων μεταξύ τους και αυτών με

το Σύμπαν, τη Θεότητα. Δεν είναι, όπως λανθασμένα θεωρείται, ένα σύστημα γυμναστικής, χαλάρωσης ή αναπνοών αλλά μία φιλοσοφία που η γνώση και η πρακτική της εξάσκηση δίνουν στον άνθρωπο τη δυνατότητα να ξεπεράσει τον εαυτό του. Ο εαυτός πρέπει να ξεπεραστεί, γιατί κατά τις ανατολικές δοξασίες ο άνθρωπος κουβαλά το βάρος των προηγούμενων ζωών του, το γνωστό ως κάρμα, από το οποίο προσπαθεί να απαλλαγεί κάνοντας γιόγκα. Η γιόγκα καίει τους σπόρους του ερχόμενου κάρμα και μόνο έτσι θεωρείται ότι ο άνθρωπος θα φτάσει στην απελευθέρωσή του από την άγνοια, τον πόνο και την επαναγέννηση και στην ένωσή του με το απρόσωπο Απόλυτο, το Μπράχμαν ή στο νιρβάνα και την εξαφάνισή του.

Μάλιστα, η απελευθέρωση, η λύτρωση από το κάρμα και τις αλλεπάλληλες μετενσαρκώσεις, επιτυγχάνεται μέσω κάποιων τεχνικών οι οποίες αποτελούν τους δρόμους που διαμόρφωσε η ινδική σκέψη για την πορεία προς αυτή την λύτρωση. Αυτοί είναι:

α) η κάρμα μάργκα, η οδός των έργων, **β)** η γκνάνα μάργκα, η οδός της γνώσεως και **γ)** η μπάκτι μάργκα, η οδός της αφοσιώσεως. Οι δρόμοι αυτοί ταυτίζονται με τα 3 βασικότερα είδη της γιόγκα, δηλαδή την κάρμα γιόγκα, την γκνάνα γιόγκα και την μπάκτι γιόγκα. Έτσι η γιόγκα διακρίνεται ανάλογα με τα μέσα που χρησιμοποιούνται για την ένωση με το θείο. για παράδειγμα, στην κάρμα γιόγκα η ένωση με το Μπράχμαν γίνεται με έργα και λειτουργικές πράξεις, στην γκνάνα γιόγκα η ένωση με το Μπράχμαν επιτυγχάνεται με μυστικιστική γνώση, στην μπάκτι γιόγκα με την ολοκληρωτική λατρεία μιας θεότητας ή του ίδιου του γκουρού. Υπάρχουν ακόμη πολλά άλλα είδη γιόγκα, όπως η χάθα γιόγκα, το πλέον γνωστό και διαδεδομένο σύστημα στη Δύση, στο οποίο η ένωση με το Μπράχμαν επιτυγχάνεται δια σωματικών ασκήσεων. Οι διάφορες μορφές της γιόγκα είναι διαφορετικές πλευρές του ίδιου θέματος και συχνά συμπίπτουν και εισχωρούν η μία στην άλλη. Και τα διάφορα είδη της γιόγκα δεν είναι τίποτα άλλο παρά διάφορες μέθοδοι για να απορριφθούν τα περιβλήματα της ψυχής. Τότε η ψυχή θα συνειδητοποιήσει τη θεία της φύση και προέλευση και θα αποκτήσει Αυτογνωσία, όπως βεβαίως αυτή ορίζεται στα θρησκευτικά συστήματα του Ινδουισμού και του Βουδισμού.

Οι Ινδοί σοφοί ανέπτυξαν και τελειοποίησαν μια παράδοση αυτοπαρατήρησης για την εξερεύνηση της εσωτερικής ύπαρξης. Με την καλλιέργεια της διαίσθησης, αποκάλυψαν πολλά από τα μυστικά της ζωής. Η γνώση, που μεταδίδεται μέσω της σχέσης γκουρού – μαθητή, ξεδιπλώνεται από γενιά σε γενιά ως ζωντανή παράδοση και επιστήμη. Στην πάροδο των αιώνων η γιόγκικη γνώση τυποποιήθηκε βάσει διαφόρων σχολών τεχνικής και φιλοσοφίας και καθιερώθηκε ως σύστημα. Στην πράξη η γιόγκα είναι η βαθμιαία εμβάθυνση σε τεχνικές που αναπτύσσουν και μεταμορφώνουν την προσωπικότητα. Ο αρχάριος αποκτά με τη γιόγκα καλύτερη υγεία και ζωτικότητα. Αποκτά τη δύναμη να αντιμετωπίζει τις καθημερινές προκλήσεις της ζωής και συγχρόνως επιτυγχάνει εσωτερική αρμονία και αρμονία με το

περιβάλλον. Η γιόγκα ενισχύει την υγεία και την ευεξία και απομακρύνει το άγχος και την ένταση. Όσο εμβαθύνει κανείς στην πρακτική, αρχίζει να αφυπνίζει το λανθάνον δυναμικό του, προσεγγίζοντας τον τελικό σκοπό και στόχο της γιόγκα, που είναι η απελευθέρωση ή αυτοπραγμάτωση.

Η πρακτική της γιόγκα περιλαμβάνει άσκηση, διαλογισμό και τελετουργία για όλο το σώμα και το πνεύμα. Έτσι, οι σωματικές ασκήσεις της γιόγκα, οι οποίες ονομάζονται «ασάνες», δεν είναι ξεκομμένες, αλλά λειτουργούν ως προετοιμασία για το διαλογισμό και αποτελούν μέρος ενός συστήματος μεταφυσικής αναζήτησης με σαφή εξωχριστιανικό προσανατολισμό. Οι Ασάνες έχουν σχεδιαστεί ώστε να κάνουν το σώμα ένα κατάλληλο όχημα για το ταξίδι σε υψηλότερα επίπεδα συνείδησης, για την επέκταση του νου. Δηλαδή, η γιόγκα «χρησιμοποιεί το σώμα ως βάση για πνευματικές τεχνικές που θα προετοιμάσουν τον ασκούμενο να ενωθεί με το Απόλυτο. Το σώμα είναι ένα εργαλείο σε αυτή τη διαδικασία». Ή κατά την Swami (Δασκάλα) Sivananda Radha οι ασάνες είναι πρακτική ευλάβειας, η οποία, όπως όλες οι πνευματικές πρακτικές, μας οδηγεί σε μία κατανόηση της αλήθειας. Πέρα από αυτό υπάρχει επίσης η μυστικιστική ή πνευματική σημασία. Κάθε ασάνα δημιουργεί συγκεκριμένη ψυχική κατάσταση διαλογισμού. Επίσης, πολλές ασάνες είναι βασισμένες σε στάσεις του σώματος που τιμούν τις Ινδουιστικές θεότητες οι οποίες εκδηλώνονται με μορφές όπως ο ήλιος, η τίγρης, το δέντρο, το φίδι κ.τ.λ..

ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΚΥΡΙΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΤΗΣ YOGA

- **Μπάκτι Γιόγκα (yoga)**- της αφιέρωσης και απόλυτης εμπιστοσύνης στο Θεό ή σ' ένα δάσκαλο.
- **Κάρμα Γιόγκα (karma yoga)**- της τέλειας εργασίας με τέλεια έλλειψη προσκόλλησης.
- **Ράτζα Γιόγκα (raja yoga)**- του νοητικού και σωματικού ελέγχου.
- **Γκνυάνα Γιόγκα (jnana yoga)**- της αυτοανάλυσης και έρευνας.
- **Χάθα Γιόγκα(hatha yoga)**- των παραψυχολογικών δυνάμεων.

ΜΠΑΚΤΙ ΓΙΟΓΚΑ: Είναι η Γιόγκα της αφοσίωσης σε έναν ανώτερο σκοπό. Ο άνθρωπος μαθαίνει να ελέγχει τα κατώτερα πάθη του, μεταλλάσσοντας τα ένστικτα και τα πάθη σε ανώτερα συναισθήματα, όπως αυτά της αγάπης, της αυτοθυσίας και της συμπόνιας και σε ανώτερες επιθυμίες, όπως την επιθυμία για πνευματική ανάβαση. Με αυτόν τον τρόπο μετατρέπει τα ψυχολογικά δεσμά του και αντί να προσκολλάται στον υλικό κόσμο συνδέεται με τον πνευματικό. Η Μπάκτι Γιόγκα συνδέεται με το ευλαβικό συναίσθημα το οποίο μπορεί να λάβει δύο μορφές: **α)** τη λατρεία σε ένα προσωπικό Θεό, σε μια συγκεκριμένη αποστολή ή έργο και **β)** τη λατρεία της θεότητας σε αφηρημένο

επίπεδο ή ως ένα ολοκληρωμένο ιδεώδες. Αναπτύσσει την αρετή της Αφοσίωσης και σχετίζεται με την πλατωνική αρετή της Ανδρείας

ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ: Η λέξη «Κάρμα» σημαίνει «Δράση». Είναι η Γιόγκα της Ορθής Δράσης. Με αυτήν ο άνθρωπος μαθαίνει να ρυθμίζει σωστά τις δράσεις του, και να αναγνωρίζει τις αιτίες και τα αποτελέσματα των δράσεών του. Λέγοντας Ορθή Δράση εννοούμε τη δράση με ανιδιοτέλεια, χωρίς να αποβλέπουμε στους καρπούς της δράσης αλλά από αγάπη προς τους άλλους και από καθήκον γιατί αυτό μας προστάζει η συνείδησή μας. Είναι η ίδια προσταγή την οποία ο Καντ διατύπωσε επιγραμματικά στη φράση: «Δράσε με τρόπο ώστε η δράση σου να μπορεί να έχει καθολική αξία». Αυτός που γνωρίζει την Κάρμα Γιόγκα αντιλαμβάνεται με διαφορετικό τρόπο τη ζωή, σαν μια συνεχόμενη ροή, χωρίς διακοπές, χωρίς ύπνο, χωρίς παύσεις και συνεπώς χωρίς θάνατο. Αντιλαμβάνεται την έννοια της μιας ζωής με τους δυο πόλους της, αυτόν που ονομάζουμε ζωή και αυτόν που ονομάζουμε θάνατο. Και αυτό γιατί γνωρίζει ότι μέσα σε ένα σύμπαν που εξελίσσεται, που βρίσκεται συνεχώς σε δράση δεν υπάρχει η έννοια της αδράνειας, κι έτσι μέσα από την ατομική του δράση συμμετέχει στη συμπαντική που εξελίσσει τους κόσμους. Αναπτύσσει την αρετή της Υπηρεσίας και σχετίζεται με την πλατωνική αρετή της Σωφροσύνης.

ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ: Από τη λέξη «Ράτζα» που σημαίνει «βασιλιάς, βασιλικός». Σχετίζεται με την πλατωνική αρετή της Δικαιοσύνης. Συνδέεται με την ανώτερη δημιουργική δύναμη του Σύμπαντος, που ονομάζεται «Κουνταλί» και θεωρείται ότι βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα στον άνθρωπο. Η ονομασία "Κουνταλί" προέρχεται από την σανσκριτική λέξη «Κούνταλ» που σημαίνει σπείρα και αυτό γιατί μοιάζει με ένα συσπειρωμένο φίδι που κοιμάται στην βάση της σπονδυλικής στήλης. Σε φυσιολογικές συνθήκες παραμένει αδρανής, συσπειρωμένη στη βάση της σπονδυλικής στήλης.

ΓΚΝΥΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ: Είναι η Γιόγκα της Γνώσης, από τη λέξη «Γνάνα» που σημαίνει «Γνώση». Σε αυτήν η συνείδηση στοχεύει στη νοητική αρμονία που προκύπτει μέσα από την ορθή αντίθεση των συμπληρωματικών στοιχείων, τον έλεγχο του νου και την καλλιέργεια του ανώτερου ανιδιοτελή νου μας, του λεγόμενου Μάνας. Η γνώση των νόμων της ορατής και άορατης φύσης, για τον Μικρόκοσμο και το Μακρόκοσμο, αποτέλεσαν αντικείμενο των διάφορων φιλοσοφικών συστημάτων που έχουν υπάρξει στην ιστορία της ανθρωπότητας και δημιουργούν μια νοητική οδό ανάβασης προς την αλήθεια. Αναπτύσσει την αρετή της Έρευνας και σχετίζεται με την πλατωνική αρετή της Φρόνησης.

ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ: Περιέχει διάφορες τεχνικές εξωτερικής (Γιάμα στα Σανσκριτικά) και εσωτερικής (Νιγιάμα) κάθαρσης, ελέγχου της αναπνοής, και της βιοενεργειακής δύναμης (Πραναγιάμα) και ελέγχου του φυσικού σώματος μέσω ορισμένων στάσεων (Ασάνας) που στοχεύουν στην εναρμόνιση των ηλιακών (Χα) και των σεληνιακών (Θα) ενεργειών. Οι ενέργειες αυτές σχετίζονται με την υγεία και την ισορροπία του νευρικού συστήματος, που με τη σειρά του σχετίζεται με την ανάπτυξη των παραψυχολογικών δυνάμεων στον άνθρωπο.

ΕΙΔΗ-ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Η yoga ενεργεί σε όποιο επίπεδο έχουμε την ανάγκη ή την επιθυμία, στο σωματικό, στο συναισθηματικό, στο ψυχολογικό, στο διανοητικό, στο πνευματικό, ή ακόμα και σε όλα μαζί. Επιδρά διαφορετικά για τον καθένα μας, γιατί ο καθένας μας είναι μοναδικός οπότε μοναδική είναι και η σχέση του με τη yoga. Όταν αντιληφθεί αυτή τη μοναδικότητά του ο μαθητής τότε οι ορίζοντες του επεκτείνονται. Γι αυτό το λόγο και η yoga χωρίζεται σε διάφορες κατηγορίες. Αυτές είναι:

ΓΙΑΜΑ, ΝΙΓΙΑΜΑ, ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ, ΑΣΑΝΑ, ΠΑΡΤΥΑΧΑΡΑ, ΝΤΑΡΑΝΑ, ΝΤΥΑΝΑ, ΣΑΜΑΝΤΙ, ΛΑΓΙΑ, ΜΑΝΤΡΑ, ΟΝΕΙΡΙΚΗ, ΚΡΙΠΑΛΟΥ, ΑΓΚΝΙ, ΚΡΙΓΥΑ, ΚΟΥΝΤΑΛΙΝΙ, ΤΑΝΤΡΑ, ΑΣΤΑΝΓΚΑ, ΠΑΟΥΕΡ, ΑΝΟΥΣΑΡΑ, ΠΙΕΝΓΚΑΡ, ΚΑΥΤΗ, ΡΙΣΤΟΡΕΪΤΙΒ, ΣΚΙΑΣ, ΓΙΝ, ΦΥΣΙΚΗ, ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΣΙΒΑΝΑΝΤΑ, ΣΒΑΡΟΥΠΑ, ΒΙΝΙΓΙΟΓΚΑ, ΒΙΝΙΑΣΑ ΓΙΟΓΚΑ ΦΛΟΥΟΥ, ΚΑΛΙ ΡΕΪ ΤΡΑΪ ΠΙΟΓΚΑ, ΤΖΙΒΑΜΟΥΚΤΙ, ΜΠΙΚΡΑΜ, ΑΝΑΝΤΑ, ΤΑΟ, ΝΟΕΒΙΛ, ΜΠΟΥΝΤΙ, ΣΑΜΠΤΑ.

ΓΙΑΜΑ (yama): Περιέχει 5 ηθικές εντολές. Αφορά τη σχέση με τους συνανθρώπους μας. Περιλαμβάνει εγκράτεια, αποχή, απαγορεύσεις, σωστή διατροφή, σωματικές καθάρσεις και εξαγνισμό.

ΝΙΓΙΑΜΑ (niyama): Περιλαμβάνει 5 ηθικούς κανόνες ορθής συμπεριφοράς, εσωτερικό εξαγνισμό και αγνότητα προθέσεων.

ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ (pranayama): Είναι η εξάσκηση, η ρύθμιση και έλεγχος της αναπνοής και της βιοενέργειας. Περιέχει αναπνευστικές ασκήσεις με τα δύο ρουθούνια διαδοχικά, συγκράτηση του αέρα, ρυθμούς αναπνοής (εισπνοή - εκπνοή) και χρειάζεται οπωσδήποτε καθοδήγηση έμπειρου δασκάλου.

ΑΣΑΝΑ (asana): Ασχολείται με κατάλληλες σωματικές στάσεις που στοχεύουν σε εναρμόνιση και σωστή διοχέτευση των ενεργειών στα όργανα και τους ιστούς του σώματός μας.

ΠΑΡΤΥΑΧΑΡΑ (partyahar): Είναι ο έλεγχος και η υπέρβαση των αισθήσεων. Περιέχει ασκήσεις που στοχεύουν στην αποσύνδεση της συνείδησης από τα εξωτερικά ερεθίσματα, σε σημείο που ο ασκούμενος σε αυτή να καταφέρνει πλήρη απομόνωση από το περιβάλλον. Είναι το προστάδιο της τέλει συγκέντρωσης.

NTAPANA (dharana): Είναι η Συγκέντρωση σε ένα εξωτερικό ή εσωτερικό αντικείμενο ή ιδέα, που επιτυγχάνεται μέσω της σταθεροποίησης της προσοχής. Η σταθεροποίηση του νου είναι αυτή που επιτρέπει τη γνώση των όντων.

NTYANA (dhyana): Είναι ο διαλογισμός πάνω σε μια πνευματική ιδέα και η ταύτιση με αυτήν. Στη φάση αυτήν καταργείται ο δυϊσμός υποκειμένου και αντικειμένου συγκέντρωσης και το υποκείμενο ενώνεται με το αντικείμενο του διαλογισμού του. Αναφερόμαστε σε μια υψηλή ένωση στην οποία η συνείδηση χάνει την αίσθηση της ύπαρξης ως ατομική διαίρεση.

ΣΑΜΑΝΤΙ (samanti): Είναι η έκσταση, η Θεοφάνεια, η ανώτατη κατάσταση Συνειδητότητας, η έσχατη Ένωση. Η συνείδηση βυθίζεται στη θεότητα, πέρα από τα παν-τίποτα και το άπειρο-μηδέν. Έχει δύο βαθμίδες: τη « Σαμπραγνιάτα », που σημαίνει « με σπόρο », στην οποία ο άνθρωπος διατηρεί τη συνειδησή του, και την « Ασαμπραγνιάτα », που σημαίνει « χωρίς σπόρο », κατά την οποία ο άνθρωπος υπερβαίνει τη συνειδησή του και πετυχαίνει ένα αληθινό πνευματικό όραμα.

ΛΑΓΙΑ (Iaya): Είναι η εστίαση του νου του ανθρώπου στον συμπαντικό ήχο για να συνδεθεί ο άνθρωπος με το σύμπαν.

ΜΑΝΤΡΑ (mantra): Είναι ένα σύστημα που δια ειδικών ψαλμών ρυθμοδονεί ο άνθρωπος τον νου του κατάλληλα ώστε να συνδεθεί με το πνευματικό στοιχείο μέσα του.

ΟΝΕΙΡΙΚΗ (dream): Ονομάζεται η κάθε ατραπός που οδηγεί στην επανένωση με τη πνευματική πηγή μας. Η ονειρική γιόγκα υποστηρίζει πως μέσα μας υπάρχει σοφία, ευσπλαχνία αλλά και το θείο σχέδιο που μπορεί να θεραπεύσει, να οδηγήσει και να προστατέψει αν αναπτυχθεί μία σχέση συνεργασίας με τα όνειρα. Η αρχαία και οικουμενική γνώση της Ονειρικής Γιόγκα μας διδάσκει πως να ενώσουμε τη Συνείδηση μας με το Θεό μέσα από τα όνειρα, με την αφύπνιση της συνείδησης μας μέσω της μελέτης των ονείρων.

ΚΡΙΠΑΛΟΥ (kripalu): Η γιόγκα Kripalu δίνει μεγάλη έμφαση στην κατάλληλη αναπνοή και στην ευθυγράμμιση. Υπάρχουν τρία στάδια στη γιόγκα Kripalu. Το πρώτο στάδιο εστιάζει στην εκμάθηση των στάσεων ώστε να ερευνήσει τις δυνατότητες του σώματός. Το δεύτερο περιλαμβάνει το κράτημα των στάσεων για έναν παραταθέντα χρόνο, που αναπτύσσει τη συγκέντρωση και την εσωτερική συνειδητοποίηση. Το στάδιο τρία καλείται «περισυλλογή στην κίνηση,» στη μετακίνηση από μια στάση σε άλλη η οποία προκύπτει ασυναίσθητα και αυθόρμητα.

ΑΓΚΝΙ (agni): Η Άγκνι Γιόγκα είναι μια γιόγκα δράσης μάλλον παρά ασκητισμού. Διδάσκει το μονοπάτι της συνεργασίας και την πνευματική εξέλιξη του Κόσμου. Βοηθάει το άτομο να διακρίνει τι είναι καλό και να αναγνωρίζει τις πραγματικές αιτίες και σημασίες πίσω από τα γεγονότα και τις προσωπικές σχέσεις. Με την κατανόηση αυτή, η ανθρώπινη συνειδητότητα

επεκτείνεται, δίνοντας γέννηση σε νέα πρότυπα σκέψης, τα οποία με τη σειρά τους, παρέχουν τη δυνατότητα νέας δράσης. Η ελεύθερη βούληση, εξουσιοδοτεί το άτομο με την επιλογή είτε να ακολουθήσει το νέο μονοπάτι και να αλλάξει τη συμπεριφορά του, είτε να πέσει πάλι στα παλιά ριζωμένα πρότυπα. Κάθε ενσάρκωση του προσφέρει την ευκαιρία να κάνει παραπέρα βήματα στην εξελικτική πορεία. Η Άγκνι Γιόγκα μας παρακινεί να αγωνιστούμε προς αυτό το νέο μονοπάτι, μέσα στην καθημερινή μας ζωή και γι αυτό αποκαλείται γιόγκα της Ζωντανής Ηθικής, η οποία εμπερικλείει και συνθέτει, τις Φιλοσοφίες και τις Θρησκευτικές Διδασκαλίες όλων των εποχών. Τα σήματα της άγκνι γιόγκα δείχνουν την πορεία προς την επιτυχία και τη χαρά. Οι τρεις κόκκινες σφαίρες που περιβάλλονται από έναν επίσης κόκκινο κύκλο είναι ένα συμβολικό σχήμα που μπορεί να συναντήσει κανείς ζωγραφισμένο ή χαραγμένο σε πολλά σημεία του πλανήτη, στην Ευρώπη, στη Ρωσία, στην Ασία. Μπορεί να το δει κανείς στην Ινδία ως σύμβολο της ευτυχίας(Chintamani), ή σαν διακοσμητικό στο στήθος των κατοίκων, στα Ιμαλάια. Στο Ναό του Ουρανού, στην Κίνα. Στους Τρεις Θησαυρούς στο Θιβέτ. Στο στήθος του Χριστού, στη γνωστή ζωγραφιά "Η Λατρεία του Χριστού". Στη Μαντόνα του Στρασβούργου. Στα μανίκια των Ναϊτών. Στις λεπίδες των Καυκασίων σπαθιών. Σε αρχαίες ρωσικές εικόνες. Σε βράχους της Μογγολίας. Σε βουδιστικά λάβαρα. Σε αγγεία της Νεολιθικής Εποχής.

Το σήμα απεικονίζει την Τριάδα ή τριπλότητα που υπόκειται της ύπαρξης, π.χ.: Πνεύμα-Ψυχή-Σώμα, ή Ζωή-Συνείδηση-Μορφή, Αγαθό-Ωραίο-Αληθινό, Παρελθόν-Παρόν-Μέλλον κλπ. Ο κύκλος επισημαίνει την αδιάσπαστη Ενότητα των τριών στοιχείων, τα οποία, τελικά, δεν είναι παρά όψεις του ίδιου πράγματος.



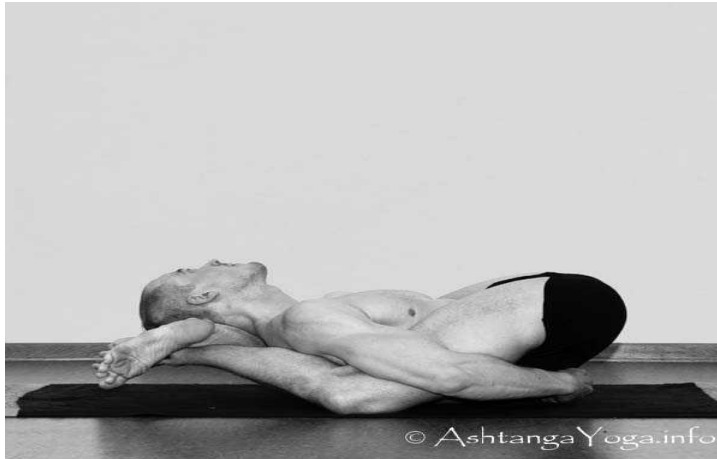
ΚΡΙΓΥΑ (kriya): Η Γιόγκα αυτή διαθέτει ειδικές ασκήσεις ρυθμικής αναπνοής που ανανεώνουν και εξισορροπούν τα πρηνικά ρεύματα (ενέργεια) του οργανισμού. Επίσης διαθέτει ασκήσεις σώματος τις λεγόμενες asanas όπου σε συνδυασμό με την πνοή, αποσκοπούν στην ενδυνάμωση και συνεργασία μυϊκού και νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα υγεία και ευεξία. Γίνονται ασκήσεις χαλάρωσης, οι οποίες θεραπεύουν τον οργανισμό από το άγχος και την κούραση, βοηθώντας στην τόνωση όλων των λειτουργιών του σώματος καθώς και νοητικές ασκήσεις σύγκρισης οι οποίες απαλλάσσουν το νου από φοβίες και ανασφάλειες, δίνουν ψυχική απελευθέρωση και προετοιμάζουν για διαλογισμό. Η Κρίγυα Γιόγκα περιλαμβάνει τις πρώτες έξι βαθμίδες της Αστάνγκα Γιόγκα του Πατάντζαλι: Γιάμα, Νιγιάμα, Ασάνα, Πραναγιάμα, Πρατιαχάρα και Νταράνα.

ΚΟΥΝΤΑΛΙΝΙ (kundalini): Είναι ο τρόπος να αφυπνίσουμε το εσωτερικό πυρ, που εδρεύει στον κόκκυγα του ανθρώπου και ονομάζεται κουνταλίनि

δηλαδή στο τέλος του αιθερικού σωλήνα, που ονομάζεται σουσούμνα. Εδώ εφαρμόζονται αναπνοές σε συνδυασμό με σωματικές ασκήσεις ώστε να υποβοηθήσουν τον στόχο. Είναι ένας έντονος συνδυασμός, καθαρίζοντας τις ενεργητικές μετακινήσεις με την αναπνοή ώστε να ξυπνήσει τα ενεργειακά κέντρα, τα αποκαλούμενα chakras και έτσι να απομακρύνει τα εμπόδια στο ενεργειακό σώμα.

TANTRA (tantra): Η Ταντρική μεθοδολογία είναι ένα από τα πιο αμφιλεγόμενα μονοπάτια αυτοπραγμάτωσης. Η ριζοσπαστικά διαφορετική προσπάθεια προσέγγισης του ζητήματος της ανέλιξης της ψυχής προς την Πηγή και του *ευ ζην*, την έχει παραγκωνήσει σε μεθοριακούς ασκητές που πλέον έχουν αποκτήσει την αύρα του απαγορευμένου. Η Τάντρα είναι πράγματι ένα ανορθόδοξο μονοπάτι αυτοπραγμάτωσης, τουλάχιστον σε σύγκριση με οτιδήποτε κυριαρχεί σήμερα στον Δυτικό πολιτισμό. Ο τρόπος που ο ασκητής επιζητά την πνευματική εξέλιξη είναι ριζοσπαστικός, γοργός, απότομος, είναι ένα σοκ αφύπνισης, ένα τρικ, ένα πονηρό τέχνασμα. Κορωνίδα της μεθοδολογίας του Ταντρικού είναι ο σκοπός του να υπερβεί το παιχνίδι της δυαδικότητας, την πολικότητα μεταξύ θετικού κι αρνητικού, καλού και κακού... Ο Ταντρικός ασκητής βυθίζεται σε μια κατάσταση που για άλλους θεωρείται αμαρτωλή κι απαγορευμένη, και μέσα σε αυτήν καταφέρνει να βρει την οδό προς το Φως. Λέει *ναι* στις απολαύσεις, *ναι* στη ζωή, *ναι* στον οργασμό, *ναι* στον πλούτο της εμπειρίας, μα το κάνει δίχως προσκόλληση κι επομένως βιώνει τη ψευδαίσθηση της πραγματικότητας όχι ως μαρτύριο, όπως υποβάλλει η πλειοψηφία των παγκόσμιων θρησκειών, αλλά ως γιορτή, ως οργιαστικό καρναβάλι, ως μια ξεδιάντροπη ερωτοτροπία. Η Τάντρα είναι ο ασηκτισμός του *Ναι* και η πονηρή εσωτερίκευση του *Όχι*. Η Τάντρα είναι η οδός προς την προσωπική σωτηρία, σε αντιδιαστολή με τις κυριαρχούσες θρησκείες που ευαγγελίζονται μια συλλογική Σωτηρία. Κατά συνέπεια, είναι ο αντίποδας της μοντέρνας πραγματικότητας.

ΑΣΤΑΝΓΚΑ (ashtanga): Η γιόγκα ashtanga έχει ύφος αεροβικής, με σκοπό τη διαμόρφωση όχι μόνο των μυών αλλά και του μυαλού. Απευθύνεται συχνά στους αθλητές και σε εκείνους που απολαμβάνουν την υψηλής ενέργειας άσκηση. Μέσω μιας σειράς ροών, που κινούνται από τη μια στάση προς άλλη χτίζεται η δύναμη και η ευελιξία. Οι θερμοκρασίες δωματίου είναι συχνά υψηλές για να προωθήσουν την αποτοξίνωση μέσω της αυξανόμενης διαπνοής. Είναι μια σειρά από asanas συγκεκριμένης ακολουθίας σε μια συνεχή ροή, συνδυασμένη με συγκεκριμένες αναπνοές. Είναι ένα σύστημα που απαιτεί καλή φυσική κατάσταση ή που θα μπορούσε αν ασκηθεί επιμελώς να αναπτύξει την φυσική μας κατάσταση. Ιδανική για όσους επιζητούν δύναμη, ευλυγισία, καθαρό νου και τόνωση της ενέργειας.



ΠΑΟΥΕΡ (power): Η γιόγκα δύναμης συνδυάζει τα αρχαία «οκτώ άκρα» της yogic φρόνησης που αποκαλύπτει ένα συστηματικό σύνολο αποδεδειγμένων ιστορικών αρχών, φυσικών πρακτικών, τοποθετήσεων και προοπτικών. Η γιόγκα δύναμης αποκαλύπτει τις πρωταρχικές αιτίες της πίεσης και παρέχει τα μέσα να κατακτηθεί, καταδεικνύει την αξία της άσκησης και της τοποθέτησης, και εκμεταλλεύεται τη δύναμη της πειθαρχίας και της εσωτερικής ισορροπίας.

ΑΝΟΥΣΑΡΑ (anusara): Η λέξη anusara σημαίνει «ακολουθώ την καρδιά σου» ή «κινήσου με το ρεύμα της θείας θέλησης». Η γιόγκα anusara περιγράφεται ως ο προσανατολισμός της καρδιάς. Έχει ύφος πνευματικά ενθαρρυντικό διότι στηρίζεται σε μια βαθιά γνώση της εξωτερικής ευθυγράμμισης των σωμάτων.

ΓΙΕΝΓΚΑΡ (Iyengar): Η γιόγκα Iyengar δίνει μεγάλη έμφαση στην ακρίβεια των στάσεων και στην ευθυγράμμιση του σώματος, γι' αυτό χρησιμοποιεί και βοηθήματα π.χ. κουβέρτες, μαξιλάρια, υποστηρίγματα, ιμάντες για να επιτύχει τη σωστή στάση ώστε να αποκτήσουμε πλήρη επίγνωση και ισορροπία στο νου και το σώμα.

ΚΑΥΤΗ (hot): Το Bikram Choudhury, δάσκαλος γιόγκα στα αστέρια, ήταν το πρώτο για να καταστήσει την καυτή γιόγκα δημοφιλή (και αμφισβητούμενη) Πολιτεία με την επώνυμη γιόγκα Bikram του. Η γιόγκα άσκησης σε ένα θερμαινόμενο δωμάτιο αυξάνει την ευελιξία, αποτρέποντας κατά συνέπεια τον τραυματισμό. Εκδίδει επίσης τις τοξίνες από το σώμα.

ΡΙΣΤΟΡΕΪΤΙΒ (restorative): Η ευγενής γιόγκα δεν περιλαμβάνει πολλή φυσική άσκηση. Είναι έ να είδος όπου η πρακτική έχει σκοπό να ηρεμήσει, να χαλαρώσει και να αναζωογονήσει το πνεύμα αλλά και κατ' επέκταση και το σώμα.

ΣΚΙΑΣ (shadow): Η γιόγκα σκιών είναι μέρος της Hatha γιόγκα, όπου οι περιορισμοί στο φυσικό σώμα βλέπουνε ως στρώματα των παγωμένων σκιών. Μέσω της πρακτικής μιας σειράς ακολουθιών όπως αναπτύσσεται, το σώμα ελευθερώνεται από αυτούς τους περιορισμούς όπου στη συνέχεια το μυαλό βρίσκει βελτίωση. Η πρόοδος μέσω αυτών των μορφών επιφέρει τις αλλαγές στην ευελιξία και τη σταθερότητα, καλλιεργεί την ομαλή αναπνοή

καθώς επίσης και τη συνειδητοποίηση της ρυθμικής ροής των εσωτερικών κινήσεων της δύναμης της ζωής.

ΓΙΝ (yin): Περιέχει την πιο αρχαία και, ορισμένοι λένε και την πιο αυθεντική, μορφή της πρακτικής των ασάνας. Οι σοφοί που πρωτοστάτησαν στο μονοπάτι της γιόγκα χρησιμοποίησαν τις ασάνας για να δυναμώσουν το σώμα τους, προκειμένου να κάθονται περισσότερη ώρα στη στάση του διαλογισμού. Στοχεύει στους τένοντες και τους συνδέσμους με σκοπό την αυξανόμενη ευελιξία. Η γιόγκα Yin έρχεται σε αντίθεση με τις πιο ενεργητικές μορφές «yang» της γιόγκα, όπως της Ashtanga, για παράδειγμα.

ΦΥΣΙΚΗ (natural): Η εστίαση της φυσικής γιόγκα, είναι ο ασκούμενος να μάθει να χρησιμοποιεί την πρακτική της γιόγκα όχι μόνο ως φυσική πειθαρχία για να τονίσει το σώμα και να ηρεμήσει το μυαλό, αλλά και ως προσωπική πνευματική πρακτική. Η φυσική γιόγκα είναι η πρακτική του ξυπνήματος, της προσαρμογής, και της καθοδήγησης από τη φυσική δύναμη της νοημοσύνης, της ζωής μέσα μας. Εκφράζει τρεις βασικές αρχές της γιόγκα: πλήρης ικανότητας στη δράση, την ισορροπία, και την απορρόφηση.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ (partner): Η γιόγκα συνεργατών είναι μια διαλογική πρακτική γιόγκα στην οποία οι σπουδαστές μπορούν να είναι μακροπρόθεσμα δεσμευμένοι συνεργάτες ή πρόσφατα συνεργόμενοι συμμετέχοντες σε ένα εργαστήριο γιόγκα συνεργατών. Τα Asanas στη γιόγκα συνεργατών είναι γενικά γνωστές στάσεις γιόγκα που εκτελούνται, με τις ανάλογες προσαρμογές βέβαια, από δύο ανθρώπους. Οι συνεργάτες μπορούν να ταξινομήσουν και να διαμορφώσουν, δύναμη, ευελιξία, και εμπειρία. Η γιόγκα συνεργατών υπογραμμίζει την εμπιστοσύνη οικοδόμησης και την ευαισθησία σε μια σχέση ενώ δημιουργείται ισορροπία από τις θεραπευτικές ιδιότητες που διαθέτει.

ΣΙΒΑΝΑΝΤΑ (sivananda): Το Sivananda, ένα από τα παγκόσμια μεγαλύτερα σχολεία της γιόγκα. Η γιόγκα Sivananda ακολουθεί μια καθορισμένη δομή που περιλαμβάνει την αναπνοή, τα κλασικά asanas, και τη χαλάρωση, καθώς επίσης και τις αρχές της διατροφής και της θετικής σκέψης. Σε αυτό το σύστημα επαναλαμβάνονται 12 στάσεις και μερικές παραλλαγές τους για αρχάριους ή για προχωρημένους, στη διδασκαλία περιλαμβάνονται αναπνευστικές ασκήσεις και απαγγελία mantras (ηχητικές δονήσεις).

ΣΒΑΡΟΥΠΑ (svaroopa): Δεν είναι μια αθλητική προσπάθεια, αλλά μια ενέργεια της συνείδησης χρησιμοποιώντας το σώμα ως εργαλείο. Κάθε ένας θέτει- ενσωματώνει τις θεμελιώδεις αρχές του asana, της ανατομίας, και της φιλοσοφίας της γιόγκα αναπτύσσοντας έτσι την εμπειρία του, την αποκαλούμενη svaroopa. Αυτό είναι μια συνείδηση προσανατολισμένη στην γιόγκα που προωθεί επίσης τη θεραπεία και το μετασχηματισμό.

ΒΙΝΙΓΙΟΓΚΑ (viniyoga): Είναι μια μεθοδολογία για την ανάπτυξη μιας προσωπικής πρακτικής που χρησιμοποιεί τα asanas, το pranayama, την περιουλλογή, το τελετουργικό, και την προσευχή. Τα βασικά χαρακτηριστικά της πρακτικής asana είναι η προσεκτική ολοκλήρωση της ροής της αναπνοής

με τη μετακίνηση της σπονδυλικής στήλης και τη στοχαστική αλληλουχία των asanas. Η λειτουργία τονίζεται πέρα από τη μορφή.

ΒΙΝΙΑΣΑ ΓΙΟΓΚΑ ΦΛΟΟΥ (vinyasa yoga flow): Η γιόγκα Vinyasa είναι μια δημοφιλής, εξελισσόμενη μορφή παραδοσιακής γιόγκα hatha που εστιάζει στην ενσωμάτωση της αναπνοής και της μετακίνησης, της συνειδητοποίησης και της ευθυγράμμισης, της δύναμης και της ευελιξίας, η πρακτική με την καθημερινή ζωή . Παρομοιασμένες με έναν δυναμικό χορό, οι στάσεις ή τα asanas συνδέονται μέσω της αναπνοής για μια μετασχημάτιση και ισορροπημένη επίδραση.

ΚΑΛΙ ΡΕΪ ΤΡΑΪ ΓΙΟΓΚΑ(kali ray tri yoga): Είναι η γιόγκα που με τις στάσεις και τις αναπνοές μπορεί να δημιουργήσει τις δυναμικές και διαισθητικές ροές. Αυτές οι ροές συνδυάζουν τις ενεργές και συνεχείς στάσεις που υπογραμμίζουν το κύμα όπως τις μετακινήσεις της σπονδυλικής στήλης, οικονομία της κίνησης, και του συγχρονισμού με την αναπνοή και τις χειρονομίες.

ΤΖΙΒΑΜΟΥΚΤΙ (Jivamukti): Το Jivamukti είναι μια σανσκριτική λέξη που σημαίνει «απελευθέρωση ζωντανίας» αναπτύχθηκε από τον Sharon Gannon και τον David Life και συνδυάζει τη φυσική πρακτική με ένα εξίσου ισχυρό ίδρυμα σε μια πνευματική γιόγκα παράδοσης. Κάθε κατηγορία εστιάζει σε ένα θέμα, το οποίο υποστηρίζεται από τις αναγνώσεις, τις αναφορές στα βιβλικά κείμενα, τη μουσική, την προφορική λέξη, το asana τοποθετώντας διαδοχικά, και τις yogic πρακτικές αναπνοής.

ΜΠΙΚΡΑΜ (bikram): Σε αυτό το είδος γιόγκα εκτελούν μια σειρά 26 asanas (κάθε ένα το οποίο ισχύει για τουλάχιστον 10 δευτερόλεπτα) και δύο pranayamas, μερικές φορές δύο φορές, μέσα σε κλειστό χώρο με ιδιαίτερα ανεβασμένη θερμοκρασία. Αυτή η σειρά ασκήσεων έχει ως σκοπό να θερμάνει και να τεντώσει τους μύς, τους συνδέσμους, και τους τένοντες σε μια φυσικά προοδευτική διάταξη.

ΑΝΑΝΤΑ (ananda):Ανάντα σημαίνει «χαρά» στα σανσκριτικά,

ΤΑΟ (tao)

ΝΟΞΒΙΛ (Knoxville)

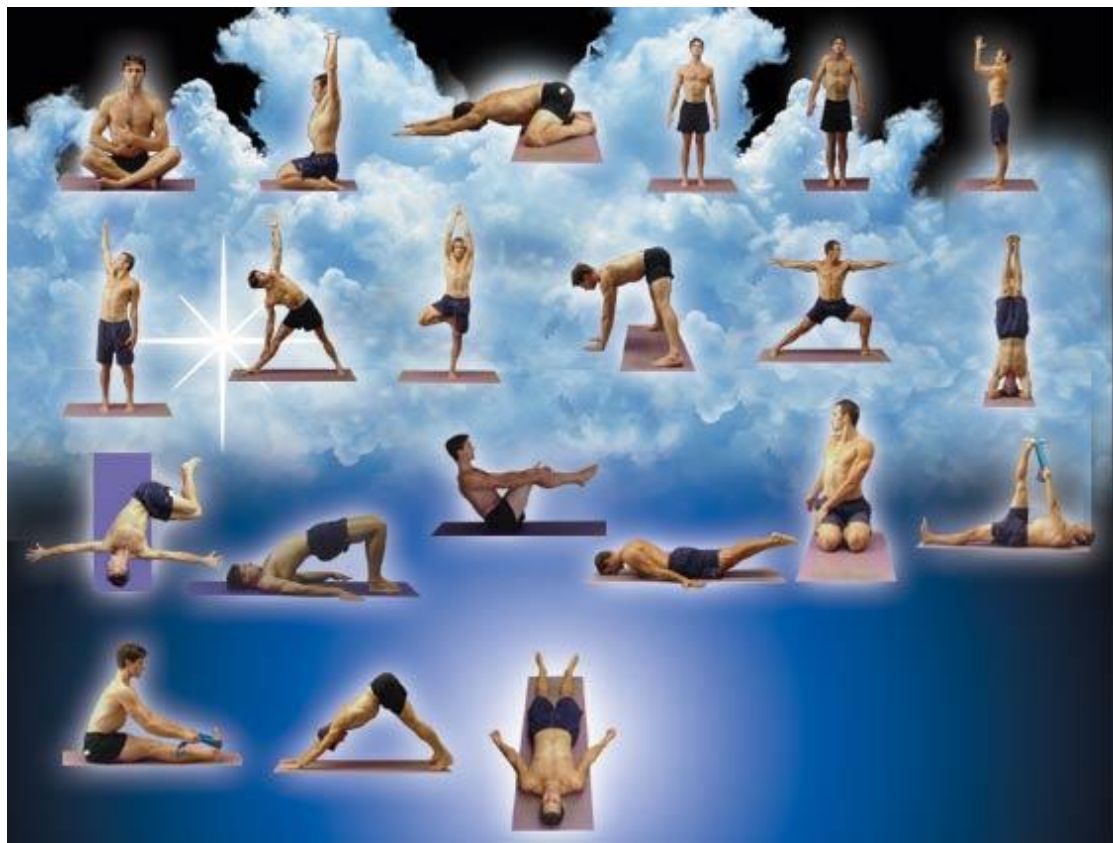
ΜΠΟΥΝΤΙ

ΣΑΜΠΤΑ (sabta): Είναι η Γιόγκα των ήχων, ή του Λόγου. Απευθύνεται σε προετοιμασμένους μυστικιστές.

ΣΑΤΙΑΝΑΝΤΑ (satyananda): Είναι ένα ολιστικό σύστημα το οποίο καλύπτει και τις σωματικές ανάγκες αλλά και τις πνευματικές αναζητήσεις. Εμπνευστής της yoga nidra (βαθιά χαλάρωση). Η έδρα της σχολής βρίσκεται στο Bihar της Ινδίας και έχει αναγνωρισθεί από το κράτος σαν Πανεπιστήμιο και οι σπουδές

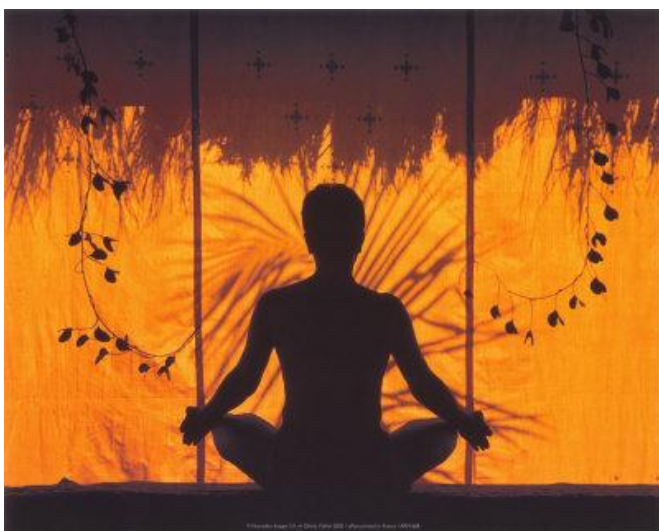
που προσφέρει είναι ανάλογου επιπέδου.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ



Η yoga εκτός από μια αρχαία φιλοσοφία για τη ζωή είναι επίσης και ένα σύστημα ασκήσεων που ενθαρρύνει και ενδυναμώνει την ένωση του σώματος, του νου και του πνεύματος. Ο εννοιολογικός ορισμός της αναφέρεται στην ένωση του σώματος με την αναπνοή, της αναπνοής με τον νου και του νου με το πνεύμα. Ο απώτερος σκοπός της άσκησης yoga είναι να επιτύχουμε μια κατάσταση ισορροπίας και αρμονίας μεταξύ σώματος και νου, η οποία κατάσταση θα μας επιτρέψει την ένωση με τον Πραγματικό Εαυτό μας. Έτσι με τα παραπάνω στοιχεία καταλαβαίνουμε την άρρηκτη σύνδεση της yoga με την άσκηση. Παρακάτω παραθέτονται οι πιο δημοφιλείς ασκήσεις στάσεων yoga.

- **Παντσάσανα- Η στάση του Λωτού**



(Η στάση του Λωτού)

Κάθισε με τα πόδια μπροστά. Έπειτα κάμψε τα γόνατα (με τη βοήθεια των χεριών) έτσι ώστε τα πόδια να διπλωθούν με το αριστερό πέλμα πάνω στο δεξιό μηρό και το δεξιό πέλμα πάνω στον αριστερό μηρό και τα δύο με τα πέλματα στραμμένα προς τα πάνω. Τα χέρια έπειτα αναπαύονται πάνω ή κοντά στα γόνατα. Μερικοί προτιμούν τις παλάμες των χεριών προς τα κάτω και άλλοι τις στρέφουν προς τα πάνω με τον δείκτη της παλάμης να σχηματίζει κύκλο με τον αντίχειρα. Το σαγόνι μπορεί να ακουμπά στο στήθος ή να κρατιέται ψηλά. Το βλέμμα μπορεί να κατευθύνεται στο άκρο της μύτης ή ευθεία μπροστά (μη εστιασμένο). Τα χέρια μπορεί να είναι σταυρωμένα πίσω στην πλάτη κρατώντας με τις παλάμες τα μεγάλα δάχτυλα των ποδιών. Μια ποικιλία είναι να τοποθετείς τις παλάμες μαζί και να τις αναπαύεις στο μέσον μπροστά. Άλλη (ονομαζόμενη γιογκασάνα – η στάση της γιόγκα) είναι να τοποθετούνται τα χέρια στο έδαφος με τις παλάμες προς τα επάνω.



(Χαλάρωση στη στάση Λωτού)

- **Σινταςάνα – Η στάση του πεπαιδευμένου**

Σ' αυτή την περίπτωση τα γόνατα είναι πιο ανοικτά από την στάση του λωτού, αφού η μια πτέρνα αγγίζει το κέντρο του σώματος μπροστά (κοντά στον πρωκτό) και η άλλη είναι ακριβώς πάνω από τον αστράγαλο της προηγούμενης. Αυτό κάνει τα δάκτυλα του πρώτου ποδιού να έρχονται μεταξύ της κνήμης και του μηρού του δεύτερου ποδιού. Τα χέρια στα γόνατα, το σαγόνι και τα μάτια όπως στην παντμασάνα.

- **Σουκταςάνα – Η ευχάριστη στάση**

Αυτή είναι η ευκολότερη στάση απ' όλες τις ασάνα και συνίσταται σε εκείνους που είναι ηλικιωμένοι ή δύσκαμπτοι για να εκτελέσουν τις άλλες ασάνα. Σ' αυτή την περίπτωση μετά το σταύρωμα των ποδιών υψώνουν τα γόνατα οκτώ ή εννιά ίντσες πάνω από το έδαφος. Έπειτα περνούν ένα μαντήλι ή ένα κομμάτι ύφασμα στα οπίσθια και γύρω από τις κνήμες, κάτω από τα γόνατα, και το δένουν μπροστά ώστε το βάρος των γονάτων να στηρίζεται από το ύφασμα. Τα χέρια έπειτα μπορούν να ενωθούν παλάμη με παλάμη και να αναπαύονται στο ύφασμα μεταξύ των γονάτων.

- **Σβαστικασάνα – Η ευνοϊκή στάση**

Σ' αυτή την στάση το αριστερό πόδι τοποθετείται μεταξύ της κνήμης και του μηρού του δεξιού ποδός την πτέρνα στον βουβώνα και το δεξιό πόδι τοποθετείται μεταξύ της κνήμης και του μηρού του αριστερού ποδός. Σαν εναλλαγή η αριστερή πτέρνα μπορεί να τοποθετηθεί κάτω από το άκρο του δεξιού μηρού (στον βουβώνα), και η δεξιά πτέρνα πάνω από το άκρο του

αριστερού μηρού. Σ' αυτή την ασάνα πρέπει να προσέξει κανείς να μη γείρει από την μια πλευρά.

- **Βιρασάνα – Η ηρωική στάση**



(Η στάση του ήρωα ξαπλωμένου στη γη)

Αυτή είναι η πλέον απλή στάση, και έχει διάφορες ποικιλίες: (1) Το ένα πόδι τοποθετείται στον μηρό του άλλου. (2) Το ένα πόδι τοποθετείται πάνω στο μηρό του άλλου και το άλλο πόδι κάτω από τον μηρό του πρώτου. (3) Το ένα πόδι τοποθετείται πάνω στο μηρό του άλλου και το άλλο πόδι στρέφει προς τα πίσω (προς τα έξω). (4) Το αριστερό πόδι τοποθετείται κάτω από τον δεξιό μηρό, το δεξί πόδι βρίσκεται ξαπλωμένο στο πάτωμα απέναντι από τον αριστερό αστράγαλο με το γόνατο προς τα πάνω, με τα χέρια να κοιτάζουν μπροστά από το δεξιό γόνατο, ή διαφορετικά με το αριστερό χέρι στο αριστερό γόνατο και τον δεξιό πήχη ισορροπημένο πάνω στο δεξί γόνατο.

- **Γκομουκασάνα – Η στάση αγελάδας**

Σ' αυτήν οι αστράγαλοι είναι σταυρωμένοι, το πέλμα του δεξιού ποδός είναι τοποθετημένο κάτω από τον αριστερό γλουτό και το πέλμα του αριστερού ποδός κάτω από τον δεξιό γλουτό. Έτσι κάθετα κανείς πάνω στις πτέρνες, τα πόδια είναι γυρισμένα με τα πέλματα προς τα πάνω. Η Ίντρα Ντέβι συνιστά, τα δάχτυλα των χεριών να είναι μπλεγμένα μαζί στο μέσον της πλάτης, το ένα μπράτσο περνώντας πάνω από τον ώμο και το άλλο ανεβαίνοντας από πίσω με τον αγκώνα κοντά στη μέση.

- **Βατζρασάνα – Η διαμαντένια στάση**

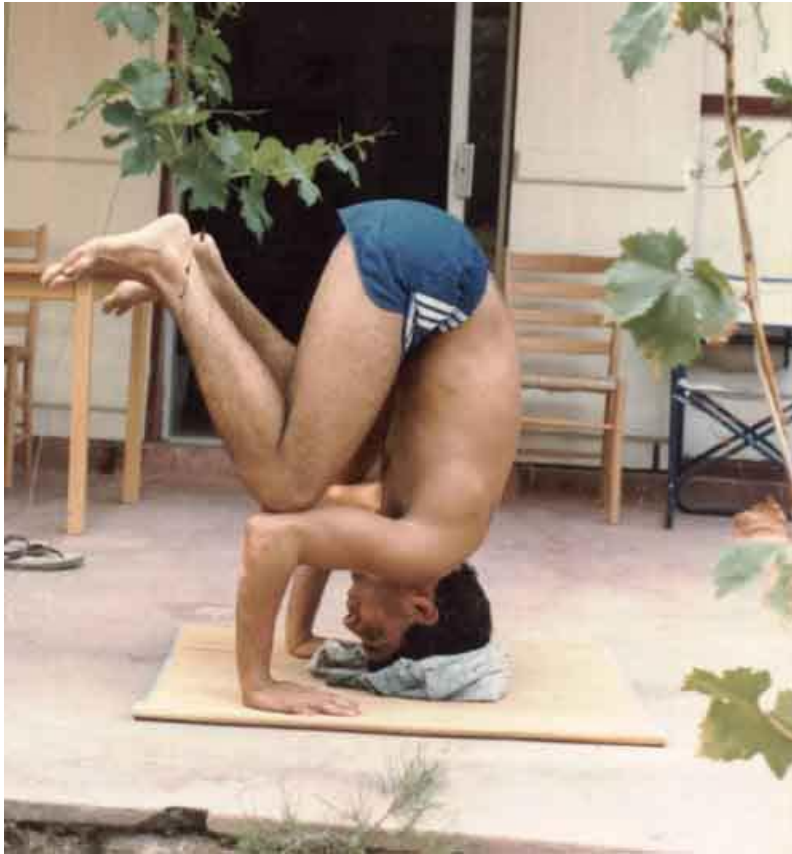
Αυτός ο όρος χρησιμοποιείται από μερικούς για την σιρσασάνα. Άλλοι λένε ότι η δεξιά πτέρνα πρέπει να τοποθετηθεί πάνω από το την ήβη και η αριστερή από πάνω της. Άλλοι πάλι χρησιμοποιούν τον όρο σε μια στάση που μοιάζει με την καθιστή στάση που συχνά χρησιμοποιούν οι Γιαπωνέζοι και επίσης με την στάση προσευχής όπου τα πόδια είναι κολλημένα με τα γόνατα μαζί και λυγισμένα προς τα πίσω.

- **Σιρσασάνα – Η στάση κεφαλής**



(Eka Pada Sirsasana Η στάση (asana) με το ένα πόδι πίσω από το κεφάλι. Προετοιμασία για Bhairavasana)

Αυτή είναι ό, τι κοινώς ονομάζεται «στέκομαι με το κεφάλι κάτω», η στάση κεφαλής, αν και πράγματι, είναι μια στάση επί των βραχιόνων οι οποίοι είναι παράλληλοι με το κεφάλι και δέχονται ένα μέρος του βάρους. Δε θα υπήρχε φυσικά κανένα κέρδος στο να δεχτεί το κρανίο του κεφαλιού υπερβολική πίεση. Η καλύτερη διαδικασία είναι, να μπλέξετε τα δάχτυλα των δύο χεριών και να καλύψετε το πίσω μέρος της κορυφής του κεφαλιού ανάμεσα στα χέρια και να χρησιμοποιήσετε ένα διπλωμένο ύφασμα ή μαξιλαράκι.



(Salaba Η στάση στο κεφάλι με στήριξη 2 Sirsasana)

Γονατίστε κάτω, σκύψτε προς τα εμπρός, βάλτε το κεφάλι και τους πήχεις στο πάτωμα και βαθμιαία σηκώστε το σώμα και τα πόδια τα οποία στην αρχή είναι διπλωμένα, μέχρις ότου φθάσετε σε μια κατακόρυφη στάση, με ή χωρίς την βοήθεια ενός άλλου προσώπου ή ενός τοίχου. Ο αρχάριος θα βρει επιβοηθητικό το να την εκτελεί σε μια γωνιά όπου δύο τοίχοι συναντώνται. Πέντε λεπτά σ' αυτή τη στάση, δυο φορές την ημέρα, είναι αυτό που συνήθως συνίσταται. Σε πολλά μέρη μερικοί χάθα γιόγκι μπορεί να τους δούμε να στέκονται σ' αυτή την στάση για ώρες συνέχεια αν και αυτό είναι σχεδόν περιττό για οποιαδήποτε περίπτωση υγείας.

Συνδεδεμένη μ' αυτήν την ασάνα είναι μια άλλη που ονομάζεται ουρνταβαπαντμασάνα, ο ανάποδος λωτός. Σ' αυτή, κάποιος στέκεται στο κεφάλι και στα χέρια ακριβώς όπως και στη στάση κεφαλής αλλά διπλώνει τα πόδια όπως στη στάση λωτού αντί να τα κρατάει τεντωμένα επάνω.



(Eka Pada Sirsasana Το ένα πόδι πίσω από το κεφάλι, προετοιμασία για Durvasana και Bhairavasana)

- **Σαρβανγκασάνα – Η στάση όλων των άκρων**

Αυτή εκτελείται ως εξής: ξαπλώστε με την πλάτη στο πάτωμα εντελώς οριζόντια, έπειτα σηκώστε τα πόδια και την πλάτη μέχρις ότου να στηρίζεσαι στους ώμους. Η βοήθεια των χεριών είναι επιθυμητή γιατί τα χέρια οδηγούν και υποβαστάζουν το ανυψούμενο σώμα και βοηθούν στη διατήρηση της θέσεως κρατώντας το σώμα πάνω από τη μέση έτσι ώστε οι αγκώνες και το άνω μέρος των βραχιόνων στο πάτωμα να παίρνουν ένα μέρος του βάρους. Το πηγούνι πιέζεται πάνω στο στήθος και τα πόδια κρατιούνται κατακόρυφα. Στην αρχή αυτή η στάση μπορεί να διατηρηθεί μόνο για μισό λεπτό περίπου, αλλά αργότερα ακόμη και τέσσερα ή πέντε λεπτά.

- **Χαλασάνα – Η στάση αρότρου**

Ξεκινήστε να πρόκειται να εκτελέσετε την Σαρβανγκασάνα αλλά αφήστε τα πόδια να συνεχίσουν προς τα πίσω πάνω από το κεφάλι μέχρις ότου τα δάχτυλα ακουμπήσουν στο έδαφος. Έπειτα τα χέρια θα απλωθούν πάνω στο έδαφος. Τα γόνατα και τα πόδια πρέπει να διατηρούνται τεντωμένα. Αυτή η στάση πρέπει επίσης να διατηρείται για μισό λεπτό περίπου έως και τέσσερα ή πέντε λεπτά. Αυτή η άσκηση επιτυγχάνεται από μερικούς με το να κάμψουν τα γόνατα έτσι ώστε να τα φέρουν κάτω στο έδαφος από την κάθε μεριά του κεφαλιού και τα χέρια τώρα κρατάνε τις γάμπες.

- **Σαβασάνα – Η στάση του νεκρού**



Αυτή είναι απλώς η λήψη της θέσεως ενός αναίσθητου σώματος, ξαπλωμένου με την πλάτη, με τα χέρια κατά μήκος των πλευρών. Ο πραγματικός σκοπός αυτής της άσκησης είναι η χαλάρωση ολόκληρου του σώματος. Συνηθίζεται να αρχίζει η χαλάρωση από τα δάχτυλα των ποδιών και τα πόδια, έπειτα χαλαρώνουν τα χέρια και τα μπράτσα, ο κορμός, ο λαιμός, το πρόσωπο, δίνοντας προσοχή στο σαγόνι, τα μάγουλα και τους κροτάφους και τελικά στο κρανίο. Αυτή η άσκηση εκτελείται καλύτερα σε ένα εντελώς σταθερό έδαφος έτσι ώστε να έχει τη μεγαλύτερη επαφή με το πάτωμα και ένεκα τούτου να μεταφέρεται η πίεση του βάρους στα σκληρά μέρη όπου τα οστά βρίσκονται πιο κοντά στην επιφάνεια του σώματος. Την ίδια στιγμή θα πρέπει να χαλαρώνετε τα αισθήματα και τις σκέψεις με σκοπό να επιτύχετε το καλύτερο αποτέλεσμα. Μερικοί διδάσκαλοι συμβουλεύουν να δίδεται λίγος χρόνος σ' αυτή την άσκηση μετά από κάθε περίοδο γιογικικών ασκήσεων. Η αναζωογόνηση που επέρχεται από την άσκηση αυτή είναι πολύ μεγάλη. Υπάρχουν τρεις χαλαρώσεις – του σώματος, των συναισθημάτων και των σκέψεων – που πρέπει να γίνουν πριν κοιμηθεί κανείς. Το μειονέκτημα ενός μαλακού κρεβατιού είναι ότι σ' αυτό ένα πρόσωπο μπορεί να κοιμηθεί χωρίς να χαλαρώσει. Σ' ένα σκληρό κρεβάτι όμως η χαλάρωση είναι αναγκαστική.

Η χαλάρωση καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος στην τεχνική της γιόγκα. Με την Σαβασάνα ένας μπορεί ίσως να την μάθει κατά το δυνατόν πληρέστερα. Αλλά η γενική ιδέα είναι ότι όταν ένα μέρος του σώματος χρησιμοποιείται, τα άλλα μέρη θα πρέπει να είναι χαλαρωμένα όσο περισσότερο μπορεί να γίνει πρακτικά. Μια μορφή χαλάρωσης που συχνά παραμελείται είναι η του προσώπου, η οποία θα μπορούσε φυσικά να εκτελείται κατά την γενική χαλάρωση πριν από τον ύπνο. Είναι καλό να μάθει κανείς να την κάνει και όταν είναι όρθιος. Κάμψτε το επάνω μέρος του σώματος λίγο προς τα εμπρός

με τα χέρια πάνω στα γόνατα που είναι ελαφρώς λυγισμένα. Έπειτα κρεμάστε τα χέρια μπροστά, χαλαρώνοντας όλους τους μυς του προσώπου και κινώντας το με μικρά τινάγματα (όχι πάρα πολύ) έτσι ώστε να νοιώσετε τα αποτελέσματα στο σαγόι, στη μύτη, στα μάγουλα, στους κροτάφους κ.λ.π.

- **Πατσιμοτανασάνα - Η στάση επίκυψης**

Ξαπλώστε κάτω με τα πόδια τεντωμένα ευθεία προς τα εμπρός ενωμένα χωρίς να λυγίζεται τα γόνατα. Έπειτα ανασηκωθείτε χωρίς να κινήσετε τα πόδια και συνεχίστε την κίνηση προς τα εμπρός για να πιάσετε τα δάχτυλα των ποδιών ή να αγγίξετε την καμάρα του ποδιού. Αυτό θα πρέπει να γίνει χωρίς κανένα τίναγμα και το κεφάλι πρέπει να συνεχίσει να σκύβει προς τα εμπρός και προς τα κάτω έως ότου το μέτωπο ν' αγγίξει τα γόνατα ή να είναι ανάμεσα στα γόνατα. Αυτή η στάση θα πρέπει να διατηρείται μόνον για λίγα δευτερόλεπτα στην αρχή αλλά αργότερα μπορεί να φτάσει σε λεπτά.

Ένα ενδιάμεσο στάδιο για να επιτύχουμε την εκτέλεση αυτής της στάσεως είναι να την κάνουμε πρώτα με το ένα πόδι μόνο και να συνεχίζουμε με το καθένα εναλλάξ.

Θα ήταν επιβοηθητικό για την προετοιμασία αυτής της ασκήσεως εάν κάποιος έκανε πρώτα τη άσκηση «απαλλαγή από τα αέρια». Αυτή εκτελείται ενώ είσαι ξαπλωμένος κάτω. Το γόνατο τότε λυγίζει και σηκώνεται πάνω από την κοιλιά ενώ και τα δύο χέρια αγκαλιάζουν το πόδι κάτω από το γόνατο και το πιέζουν απαλά αλλά σταθερά πάνω στο σώμα μερικές φορές. Αυτό το πόδι μετά επανέρχεται στην προηγούμενη τεντωμένη θέση και προσπαθούμε το ίδιο με το άλλο πόδι.

- **Ματσουασάνα – Η στάση ψαριού**

Αυτή είναι μια οριζόντια στάση στην οποία φτάνετε από την καθιστή στάση, προτιμότερα με τα πόδια διπλωμένα σε λωτό ή κάπως παρόμοια. Σ' αυτή την κατάκλιση όμως η μισή ράχη δεν πρέπει να ακουμπά στο πάτωμα, μόνο τα οπίσθια και η κορυφή του κεφαλιού θα πρέπει να ακουμπούν, με την πλάτη διατηρούμενη στη μορφή της γέφυρας. Οι αγκώνες μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν κάποιον να αποκτήσει την στάση. Έπειτα οι βραχίονες δε θα πρέπει να υποβοηθούν την στάση αλλά θα πρέπει να έλθουν προς τα εμπρός και τα χέρια να πιάνουν τα πόδια ή οι παλάμες να ακουμπήσουν επάνω τους. Η στάση μπορεί να διατηρηθεί για μισό λεπτό στην αρχή και δύο ή τρία λεπτά αργότερα.

- **Πυελική στάση**

Σ' αυτήν ένας κάθεται σε γονατιστή στάση αλλά όχι με τις πτέρνες κάτω από το σώμα αλλά με τα πόδια αρκετά ανοικτά έτσι ώστε να βρίσκονται σε κάθε πλευρά του σώματος με τους γλουτούς στο πάτωμα και τα χέρια κάτω

στις πλευρές με τις παλάμες να αναπαύονται στο πάτωμα. Αυτή είναι από μόνη της μια στάση αλλά μπορεί να προχωρήσει και πιο πέρα οπότε γέρνει κανείς προς τα πίσω με τη βοήθεια των αγκώνων και ξαπλώνει με την πλάτη ίσια και τα μπράτσα είτε λυγισμένα με τα χέρια πίσω από τη μέση είτε τεντωμένα προς τα έξω.

- **Μπουτζανγκασάνα – Η στάση κόμπρας**

Πρώτα ξαπλώστε πρηνηδόν, τοποθετήστε τα χέρια στο πάτωμα κοντά στους ώμους και λυγίζοντας τους αγκώνες πιέστε προς τα επάνω ή ισιώστε όσο μπορείτε το επάνω μέρος του σώματος, πάνω από τον ομφαλό ο οποίος θα εξακολουθεί να ακουμπά στο έδαφος. Το κεφάλι τραβιέται πίσω με τεντωμένο το λαιμό. Η στάση διατηρείται γενικώς από μισό έως ένα λεπτό.

- **Σαλαμπασάνα – Η στάση ακρίδας**



(Η στάση ακρίδας με στήριξη)

Σ' αυτή ξαπλώστε πρηνηδόν. Πρώτα με το σαγόνι στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα κατά μήκος των πλευρών του σώματος, σηκώστε το ένα πόδι όσο είναι δυνατό χωρίς να λυγίσετε το γόνατο, έπειτα κατεβάστε το και σηκώστε το άλλο, έπειτα κατεβάστε το και σηκώστε και τα δύο. Σ' αυτή την στάση σηκώνετε επίσης και το κεφάλι και τους ώμους όσο είναι δυνατόν. Διατηρείστε την στάση από μισό έως ένα λεπτό.

- **Ντανουρασάνα – Η στάση τόξου**



(Dhanurasana Η στάση (asana) το τόξο (παραλλαγή)



(Dhanurasana Η θέση της γιόγκα (asana) το τόξο (παραλλαγή - άποψη1)

Ξαπλώστε πρηνηδόν. Κρατώντας τα πόδια σας ενωμένα, λυγίστε τα γόνατα έτσι ώστε τα πόδια να σηκωθούν. Υψώστε τους ώμους, φθάστε τα χέρια πίσω έτσι ώστε να φθάσουν και να κρατήσουν τους αστραγάλους και τραβήξτε προς τα επάνω. Το σώμα θα πρέπει τότε να ισορροπεί πάνω στην κοιλιά. Αυτή η στάση μπορεί συνήθως να διατηρηθεί μόνο για ένα τέταρτο του λεπτού αλλά όμως λίγες ταλαντώσεις μπορούν να γίνουν.

- **Μαγιουρασάνα – Η στάση παγωνιού**



(Εκκίνηση για Padma Mayurasana Η στάση της asana της γιογκα Το παγώνι με Λωτό Padmasana)

Από την οριζόντια στάση πάρτε μια στάση γονατιστή σκύβοντας προς τα εμπρός με τους πήχεις μαζί, κοντά, τις παλάμες στο έδαφος, τα μικρά δάχτυλα να είναι το ένα πλάι στο άλλο, τα δάχτυλα να δείχνουν προς τα πόδια και οι αγκώνες προσαρμοσμένοι σφιχτά στα πλάγια του σώματος. Κρατώντας τα πόδια αλύγιστα και τεντωμένα και το κεφάλι επάνω, ισορροπήστε το σώμα στους αγκώνες παράλληλα προς το έδαφος. Η στάση αυτή θα πρέπει να διατηρείται από λίγα δευτερόλεπτα μέχρι δύο λεπτά. Η στάση μοιάζει με την άσκηση «plant balance» της Δυτικής γυμναστικής.

- **Κουκουτσάνα – Η στάση πετεινού**

Η στάση πετεινού δεν είναι μια επιμήκης στάση και μαζί με του πετεινού είναι δύο ασάνες όπου όλο το σώμα βρίσκεται πάνω από το έδαφος. Τα πόδια βρίσκονται σε στάση Παντμασάνα, τα χέρια σπρώχνονται προς τα κάτω ανάμεσα στους μηρούς και τα γόνατα έτσι ώστε να σηκώνουν όλο το σώμα το οποίο στηρίζεται στους αγκώνες πάνω από το έδαφος.

- **Ουτκατασάνα – Η ανυψωμένη ή άνετη στάση**

Σ' αυτή το σώμα είναι πάνω από το έδαφος μέχρι του σημείου να ισορροπείται μόνο στις μύτες των ποδιών και στα δάχτυλα. Οι πτέρνες είναι ανυψωμένες από το έδαφος και έτσι κάθεστε πάνω στις πτέρνες.

Υπάρχουν μερικές καλές στάσεις για την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης από τις οποίες η πιο διαδεδομένη είναι η :

- **Ματσουεντρασάνα – Η στάση του Ματσουέντρα**



(Η στάση του Ματσουέντρα)

Η αριστερή πτέρνα πρέπει να τοποθετηθεί κοντά στον πρωκτό. Το δεξί πέλμα έπειτα το φέρνετε πάνω από το αριστερό πόδι κοντά στο γόνατο, με το δεξί γόνατο σηκωμένο και το πέλμα στο έδαφος. Έπειτα η κοιλότητα της αριστερής μασχάλης πρέπει να τοποθετηθεί πάνω από το δεξιό γόνατο. Το δεξί πέλμα πρέπει τώρα να κρατηθεί από το αριστερό χέρι. Τώρα στρίψτε την σπονδυλική στήλη γυρνώντας το σώμα καλά προς τα δεξιά. Το πρόσωπο πρέπει να βρίσκεται σε ευθεία με τον δεξιό ώμο. Το δεξί χέρι πρέπει να γυρίσει προς τα πίσω και να κρατήσει τον αριστερό μηρό. Επαναλάβετε την άσκηση και από την άλλη πλευρά. Επαναλάβετε ολόκληρη την άσκηση δύο ή τρεις φορές.

Η Ματσουεντρασάνα έχει πολύ μεγάλη αξία σε μια άσκηση για την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης. Για κάποιον που δε θα ήθελε να καθίσει στο πάτωμα, τα ακόλουθα μπορούν να την αναπληρώσουν: Σταθείτε με την πλάτη προς ένα αντικείμενο δέκα ή δώδεκα πόδια μακριά. Στρέψτε αργά προς τα δεξιά έτσι ώστε να κοιτάξετε το αντικείμενο ίσια, την ίδια στιγμή κινήστε το αριστερό πόδι εμπρός και προς τα δεξιά. Κινηθείτε αργά προς τα πίσω και αντιστρέψτε την διαδικασία. Επαναλάβετε μερικές φορές. Απλές ασκήσεις κάμψεως από πλευρά σε πλευρά και επίσης συστροφής του σώματος από τη μέση είναι ένα καλό συμπλήρωμα σ' αυτήν. Αυτές μπορεί να

γίνονται μερικές φορές φορώντας μια σφιχτή ζώνη ώστε να τονώσουν την αίσθηση των μυών.



- **Μουκτασάνα – Η ελευθερωμένη στάση**

Αυτή είναι απλώς να κάθεται με την δεξιά και την αριστερή πτέρνα ενωμένες – μερικοί λένε μόλις να αγγίζουν η μία την άλλη, και άλλοι λένε να διασταυρώνονται.

- **Μπαντρασάνα – Η στάση ευδαιμονίας**

Οι πτέρνες είναι σταυρωτά κάτω από τα γεννητικά όργανα, τα γόνατα δένονται μαζί από τα χέρια, ή τα χέρια είναι σταυρωτά πίσω από την πλάτη κρατώντας τα δάχτυλα των ποδιών.

- **Σινχασάνα – Η στάση λιονταριού**

Καθίστε στις σταυρωμένες πτέρνες σας με τα χέρια στα γόνατα, τα δάχτυλα τεντωμένα και απλωμένα χωριστά. Το στόμα πρέπει να είναι ανοιχτό και η γλώσσα τεντωμένη έξω προς το σαγόνι. Τα μάτια επίσης είναι ορθάνοικτα. Αυτή η στάση επαινείται σαν καλή για τον πονόλαιμο.

- **Τράβηγμα του τόξου**

Σ' αυτήν την άσκηση κάθεται με τα δύο πόδια τεντωμένα, σκύβετε προς τα εμπρός και πιάνετε τα δάχτυλα των ποδιών. Έπειτα το ένα χέρι παραμένει ακόμη τεντωμένο και το άλλο τραβάει το πέλμα προς το αντίθετο αυτί.

- **Κουνιστή άσκηση**

Αυτή συνίσταται κυρίως για πριν τον ύπνο. Καθίστε με τα γόνατα πάνω και τα χέρια πλεγμένα κάτω από τα γόνατα. Γύρτε προς τα εμπρός έπειτα, κυλιστείτε πίσω και ξαναγυρίστε μερικές φορές.

- **Βρικασάνα – Η στάση δέντρου**

Σταθείτε στο ένα πόδι. Σηκώστε το άλλο πόδι εμπρός και τοποθετείστε το πέλμα στην κορυφή του άλλου μηρού.

Γι' αυτούς που νοιώθουν την ανάγκη για περισσότερες ασκήσεις του λαιμού, πράγμα πολύ σημαντικό για τους ανθρώπους με καθιστικό επάγγελμα υπάρχουν οι ασκήσεις:

1. Του να κουνάς το κεφάλι από πλευρά σε πλευρά μόνο με ένα μικρό τίναγμα σε κάθε άκρη
2. Του να κουνάς το κεφάλι εμπρός και πίσω χωρίς να σηκώνεις ή να κατεβάζεις το σαγόνι καθόλου
3. Του να γέρνεις το κεφάλι εμπρός πρώτα από τη μια μεριά και έπειτα από την άλλη
4. Του να κρεμάς το κεφάλι εμπρός δεξιά με το σαγόνι στο στήθος και μετά πίσω με το στόμα τελείως ανοιχτό και χαλαρό
5. Του να έχεις το κεφάλι προς τα εμπρός και χαλαρό με το σώμα γυρτό και έπειτα να στρέφεις το σώμα έτσι ώστε το κεφάλι να κυλάει γύρω, απλώς με τη δύναμη της βαρύτητας, πρώτα από τη μια πλευρά και έπειτα από την άλλη
6. Του να τεντώνεις τον λαιμό προς τα πάνω με δική του κίνηση εκτάσεως με διάφορες μικρές πλευρικές κινήσεις για να χαλαρώσει.

Η τελευταία είναι χρήσιμη κάθε φορά που τελειώνετε μία από τις στάσεις για διαλογισμό. Ισιώνει τον λαιμό και την πλάτη.

- **Μπαϊράσάνα – Η στάση του Ανυπέμβλητου Σίβα**

Σε καθιστή θέση τεντώστε τα πόδια ενωμένα. Στη συνέχεια περάστε το αριστερό πίσω από το κεφάλι ενώ το δεξί παραμένει τεντωμένο. Τα χέρια έρχονται σε θέση προσευχής στο πρόσωπο. Αλλάζουμε πόδι μετά από μερικά δευτερόλεπτα αρχικά τα οποία μπορούν να φτάσουν έως δύο λεπτά.



(Bhairavasana Η στάση (asana) του Ανυπέρβλητου Σίβα)

- **Τιριάνγκ Μουκοτanasάνα – Η στάση με το ανάποδο τέντωμα**

Το σώμα βρίσκεται σε όρθια στάση αρχικά. Λυγίστε σιγά σιγά τα γόνατα καθώς τα χέρια σας βρίσκονται πίσω από την πλάτη και προσπαθούν να φτάσουν τους αστραγάλους. Το κεφάλι κοιτάει μπροστά τεντωμένο. Όταν συμβεί αυτό παραμείνετε για μερικά δευτερόλεπτα.



(Tiriang Mukhottanasana Η στάση με το έντονο ανάποδο τέντωμα του αρχηγού (αρχική)

- **Ντουρβασάνα - Η στάση του σοφού Durvasana**

Σε όρθια στάση φέρνουμε το αριστερό πόδι πίσω από το κεφάλι. Τα χέρια ακινητοποιούν το πόδι εκεί. Το κεφάλι κοιτάει στο πάτωμα. Μπορείτε να μείνετε για μερικά δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια αλλάξετε πόδι.



(Durvasana Η στάση του σοφού Durvasa)

- **Καρναπιντασάνα – Η στάση που φέρνουμε τα γόνατα πλάι στα αυτιά**

Καθίστε στα γόνατα κ έπειτα σκύψτε έτσι ώστε το κεφάλι σας να έλθει ανάμεσα στα πόδια. Τα γόνατα με τους μηρούς σχηματίζουν ορθή γωνία και τα χέρια αγκαλιάζουν τα πόδια στο σημείο του γονάτου.



(Karnaridasana - Η στάση που φέρνουμε τα γόνατα πλάι στα αυτιά)

- **Τολασάνα – Η στάση ζυγαριά**

Αυτή η άσκηση θέλει το σώμα στη θέση λωτού με τη διαφορά πως με τα χέρια δεξιά και αριστερά στο πάτωμα ακουμπισμένα ανασηκώνουν το σώμα στηριζόμενο μόνο στα δάχτυλα.



(Tolasana Η στάση της γιόγκα η ζυγαριά με στήριξη στα δάχτυλα)



(Παραλλαγή της στάσης ζυγαριάς)

- **Μούντρα – Η στάση της σφραγίδας**

Η στάση σφραγίδα μοιάζει με τη στάση του λωτού μόνο που τα χέρια διασταυρώνονται πίσω από την πλάτη και έρχονται μπροστά να πιάσουν τα δάχτυλα των ποδιών.



(Yoga Mudra η σφραγίδα της γιογκα)



(Yoga Mudra Η σφραγίδα της γιογκα με βαθύ λωτό (Padmasana))

- **Χαιρετισμός στον Ήλιο-Surya Namaskar**

Ο Χαιρετισμός στον Ήλιο ή Surya Namaskar στα σανσκριτικά, είναι το θεμέλιο της yoga. Είναι μια σειρά 12 στάσεων που εκτελούνται σε μια ενιαία, "αέρινη" ροή. Κάθε στάση / κίνηση συγχρονίζεται με την αναπνοή. Εισπνέουμε καθώς εκτείνουμε ή τεντώνουμε το σώμα και εκπνέουμε καθώς συστέλλουμε ή διπλώνουμε το σώμα. Κάθε μία από αυτές τις 12 στάσεις φέρνει την σπονδυλική στήλη σε μια διαφορετική θέση και γυμνάζει τους κύριους μυς, έτσι ολόκληρο το σώμα αποκτά δύναμη και ευλυγισία, ακόμα με την διαστολή και συστολή του στήθους σε κάθε διαφορετική στάση εξισορροπείται ο ρυθμός της αναπνοής μας. Τα οφέλη της πρακτικής επιδρούν θετικά επίσης στα εσωτερικά όργανα του σώματος, αλλά και στους διάφορους αδένες που είναι πολύ σημαντικοί για την υγεία και ευεξία του οργανισμού μας. Ο Χαιρετισμός στον Ήλιο έχει μια βαθιά επίδραση στην αποτοξίνωση των οργάνων μέσω της άφθονης οξυγόνωσης, και βοηθά στην συγκέντρωση και ανάπτυξη της επίγνωσης.

Υπάρχουν διαφορετικές παραλλαγές στον Χαιρετισμό του Ήλιου στα διάφορα συστήματα yoga, αυτός που βλέπεται παρακάτω, είναι μία από τις παραλλαγές της Hatha Yoga.



1. Χαιρετισμός



2. Ορθιος χαιρετισμός



3. Κάμψη εμπρός



4. Δρομέας



5. Η σανίδα



6. Οκτώ σημεία



7. Η κόμπρα



8. Κάτω σκύλος



9. Ο δρομέας



10. Κάμψη εμπρός

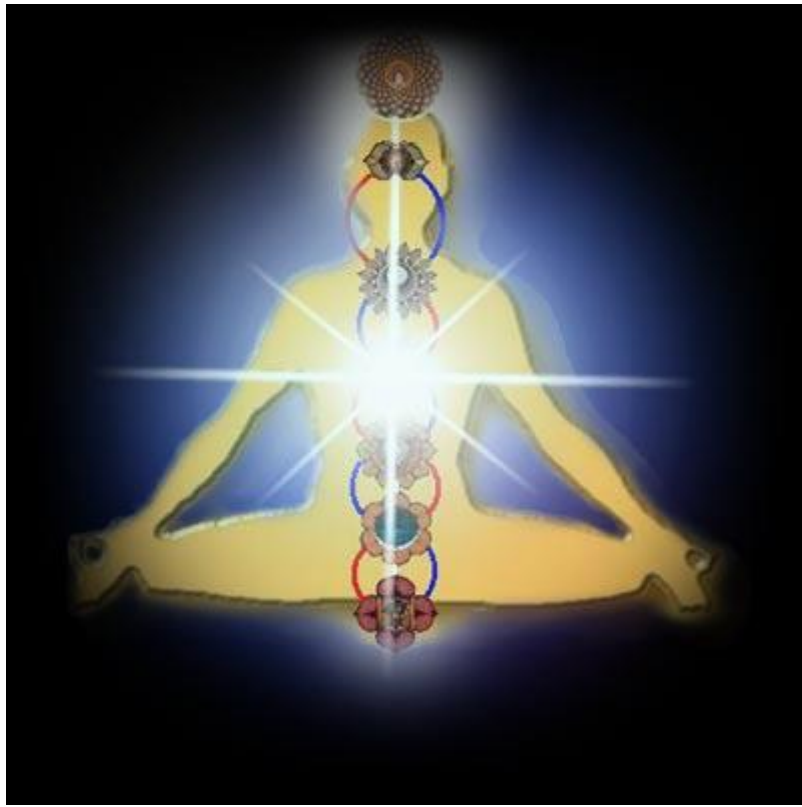


11. Όρθιος χαιρετισμός



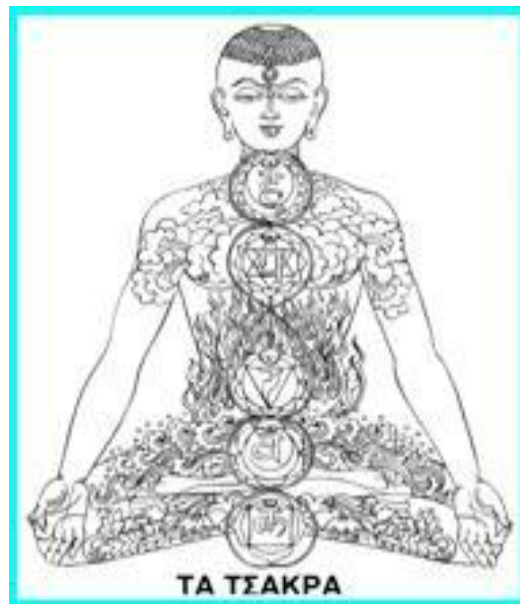
12. Όρθια στάση

ΤΣΑΚΡΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ



➤ ΤΣΑΚΡΑΣ

Η λέξη «τσάκρας» είναι ο πληθυντικός αριθμός της σανσκριτικής λέξης « chakrum » που σημαίνει «τροχός». Τα τσάκρας είναι φίλτρα μέσω των οποίων η ψυχή μας λαμβάνει και εκπέμπει την ενέργεια, είναι ψυχικά κέντρα τα οποία δεν είναι ορατά στο φυσικό σώμα αλλά υπάρχουν σε μια πνευματική διάσταση. Σύμφωνα με την Ταντρική Φιλοσοφία και την Γιόγκα, τα Τσάκρας είναι σημεία ενέργειας πάνω στο αστρικό σώμα. Υπάρχουν επτά βασικά τσάκρας που σχετίζονται με διάφορα μέρη του σώματος, συναισθήματα, επιθυμίες, σκέψεις, δυνάμεις και την υγεία. Οι γκουρού του New Age πιστεύουν ότι τα τσάκρας έχουν χρώματα και δημιουργούν την αύρα, η οποία αποκαλύπτει την πνευματική και ψυχική υγεία κάποιου αλλά επίσης και το κάρμα του. Η υποτιθέμενη ενέργεια των τσάκρας όμως, δεν έχει μετρηθεί επιστημονικά και στην καλύτερη περίπτωση είναι μια μεταφυσική χίμαιρα ενώ στην χειρότερη ένα ανατομικό λάθος.



Στη σανσκριτική σημαίνει ΤΡΟΧΟΣ, ΣΤΡΟΒΙΛΟΣ. Είναι κέντρα λεπτά, φίνα, ενεργητικά όπου ο ψυχισμός έρχεται σε επαφή με το φυσικό σώμα. Είναι δέκτες και πομποί, είναι μετασχηματιστές της κοσμικής ενέργειας. Κάθε Τσάκρας μετατρέπει τη βασική ενέργεια, ανάλογα όπως ένα ηλεκτρικό όργανο μετασχηματίζει τη βασική ενέργεια σε θερμότητα, ψύχος, δύναμη κ.τ.λ. Κάθε Τσάκρας συμφωνεί με την εξέλιξή του. Μετατρέπει και διαφοροποιεί την κοσμική ενέργεια που δέχεται. Τα Τσάκρας σχετίζονται με τις έννοιες ήχος - ζέστη, φως - χρώμα, μορφή - γεύση - όσφρηση. Τα παραλληλίζουν κατά κάποιο τρόπο με τα πλέγματα του φυσικού σώματος. Τα πιο φίνα κέντρα είναι του κρανίου, εργάζονται σε ένα πεδίο κραδασμών πιο ανεπτυγμένο, όπως είναι τα τηλεπαθητικά κύματα, η ενόραση κ.τ.λ. Το κρανίο μαζί με το νωτιαίο μυελό είναι η πολύπλοκη και η πιο τέλεια υπόσταση του σώματος. Στα Τσάκρας βελονίζουν οι Κινέζοι με χρυσές ή αργυρές βελόνες. Υπάρχουν άπειρα Τσάκρας, επτά είναι τα πιο σημαντικά και είναι τοποθετημένα στις θέσεις που αντιστοιχούν στη σπονδυλική στήλη ως εξής:

MULADHARA - CHAKRA (Μουλαντάρ)

Αντιστοιχεί με το ακρότατο σημείο του κόκκυγος. Είναι το κέντρο που είναι άμεσα συνδεδεμένο με τον πόλο του είδους. Μούλα σημαίνει ρίζα. Αντάρ σημαίνει στήριγμα, δηλαδή το κέντρο που στηρίζει τη ρίζα του ανθρωπίνου είδους. Η συμβολική εξήγηση των πόλων είναι πολύ ποιητική στην Ινδία. Στην κορυφή του κρανίου στο θετικό πόλο, εδρεύει ο Θεός Σίβα. Η ουσία της ύπαρξης. Στο μούλαντάρ, τον αρνητικό πόλο εδρεύει η Θεά Κουνταλίνα δύναμη της ύλης. Η Πράνα είναι η πρώτη δύναμη που είναι ικανή να ξυπνήσει την Κουνταλίνα για ν' ανέβει μέσω της Σουσούμνα ως τον πόλο της ατομικότητας, για την ένωση που δίνει η Γνώση. Ο γάμος του Θεού Σίβα με τη Κουνταλίνα που γίνεται η θεά Σάκτι. Το Κέντρο του Μούλαντάρ έχει την αρχή του στα τρία κύρια Νάντις, Ίντα, Πίγκαλα και Σουσούμνα. Η Κουνταλίνα εδρεύει και στα νευρικά κέντρα που ενεργούν στην περιοχή του προκτού, δακτυλίου, κύστης και γεννητικών οργάνων. Το κέντρο της σεξουαλικής αντίδρασης, βρίσκεται στο μυελό της σπονδυλικής στήλης μέσα στο ιερό οστόν. Η Απάντα - Βάγιου ελέγχει αποτελεσματικά το Μούλαντάρ Τσάκρα. Οι Γιόγκι με μια ειδική τεχνική της Κρίγια - Γιόγκα, ξυπνούν το Τσάκρα και συνειδητοποιούν το νευρικό πλέγμα. Με το βίωμα αυτό βλέπουν εξωγήινα οράματα χρωματιστά. Ο άνθρωπος - μικρόκοσμος αναπαράγει το Σύμπαν - μακρόκοσμο. Κάθε Τσάκρα είναι έδρα μιας ειδικής μορφής ψυχικής ενέργειας, που συμβολίζεται από ένα Θεό ή μια θεά. Το Μούλαντάρ είναι το κέντρο ελέγχου της λαγνείας και πρωταρχική συνειδητοποίηση της ατομικής ενέργειας. Μάντρα ΛΑΜ. Εδρεύουν Θεοί και δυνάμεις της φυσικής ύλης. Σύμβολα ζώων είναι το φίδι (ενέργεια) ο ελέφαντας (σταθερότητα). Το Μούλαντάρ το παριστάνουν με 4 πέταλα, χρώματος κόκκινου. Συσχετίζεται με το πλέγμα του προστάτη.

SVADHISTHAN - CHAKRA (Σβαντιστάν)

Έδρα του ενστίκτου. Κέντρο που ελέγχει τις ασυνείδητες ή ενστικτώδεις δυνάμεις. Μάντρα ΒΑΜ. Σύμβολο ζώου. Ο θαλάσσιος δράκοντας Μακάρα (οι ασυνείδητες δυνάμεις). Είναι επίσης κέντρο αναπλαστικής δύναμης της φυσικής ύλης. Συσχετίζεται με το πλέγμα της λεκάνης. Έξι πέταλα χρώματος βαθύ κόκκινο.

MANIPURA - CHAKRA (Μανιπούρα)

Κατευθύνει τη Σάμανα - Βάγιου την Πράνα της αφομοίωσης. Ελέγχει το στομάχι, το συκώτι, το έντερο και η δράση του σταματά στον προκτό. Συσχετίζεται με το ηλιακό πλέγμα. Είναι η έδρα της ηλιακής φωτιάς ή Πρανικής ενέργειας. Κέντρο ελέγχου των αισθήσεων ή των φυσικών ορέξεων. Μάντρα ΡΑΜ. Σύμβολο ζώου ο Κριός (Θέρμη). Δέκα πέταλα χρώματος σκούρο βιολέ.

ANAHAT - CHAKRA (Αναχάτ)

Είναι το κέντρο της καρδιάς, το συνειδητοποιούμε μέσα από τους παλμούς της καρδιάς. Η καρδιά θεωρείται η έδρα της ατομικής ψυχής, της αγνής αγάπης. Κέντρο ελέγχου των συγκινήσεων και των εγωιστικών αισθημάτων.

Μάντρα ΓΙΑΜ. Σύμβολο ζώου η αντιλόπη (ευκινησία). Επίσης ο φαλλός - (εξαγνισμός). Δώδεκα πέταλα χρώματος χρυσοκόκκινου.

VISUDHHA - CHAKRA (Βισούντα)

Έχει το κέντρο συνηχίσεως στο λαιμό και συγκεκριμένα στο λάρυγγα. Το βαθύτερο κέντρο εδρεύει στους αυχενικούς σπονδύλους. Το Βισούντα ελέγχει την Ούντανα - Βάγιου, δηλαδή όλες τις ψυχοσωματικές ενέργειες που εκδηλώνονται με την έκφραση. Έδρα της νοητικής Γνώσης (Διάνοια). Κέντρο της αντικειμενικής Γνώσης, της πέραν του κόσμου της πλάνης και των φαινομένων. Μάντρα ΧΑΜ σύμβολο ζώου ο Κύκνος (Διατήρηση). Δεκαέξι πέταλα χρώματος φωτεινού καφέ.

AJNA - CHAKRA (Ατζνια)

Το κέντρο ενέργειας αυτού του Τσάκρα βρίσκεται μέσα στο κρανίο, πίσω από το μετωπιαίο οστόν. Το εσωτερικό βλέμμα στη συγκέντρωση πρέπει να κατευθύνεται στο κέντρο του μετώπου ανάμεσα από τα δυο φρύδια. Όταν γίνει σωστή συγκέντρωση τότε δημιουργούνται στο 'τζνια Τσάκρα κραδασμοί που συχνά φτάνουν ως το Σάχασράρα. Ταυτίζουν επίσης το 'τζνια Τσάκρα με την επίφυση, το μικροσκοπικό αδένα, γνωστό σαν τρίτο μάτι, ή έδρα ψυχής. Τα δυο κύρια Νάντις, Ίντα και Πίγκαλα ανεβαίνουν από τα δυο ρουθούνια κατ' ευθείαν στο 'τζνια Τσάκρα. Το ονομάζουν επίσης Shiva Nerpa δηλαδή το μάτι του Σίβα. Η ενεργοποίηση του 'τζνια ξυπνά τη διαίσθηση, τονώνει τις εγκεφαλικές και νοητικές ενέργειες, επίσης ανοίγει το δρόμο προς τον πόλο της ατομικότητας, (το Σάχασράρα Τσάκρα). Το 'τζνια Τσάκρα είναι έδρα ενόρασης, κέντρου ελέγχου του υποσυνείδητου ή της ψυχικής Γνώσης. Συγχώνευση της ουσίας με την ιδέα. Κατευθύνει τη σκέψη, τη θέληση, το όραμα. Μάντρα ΩΜ (AUM) και ΧΑΜ (HAM) και ΚSHAM (KSHAM). Δύο πέταλα χρώματος άσπρο ασημί. Σύμβολα ζώων δεν υπάρχουν από εδώ και πάνω.

SAHASRAR - CHAKRA (Σαχασράρ)

Το κρανίο αποτελείται από δυο ζώνες:

1. Τα δυο ημισφαίρια του εγκεφάλου που θεωρείται η έδρα της προσωπικότητας και το κέντρο των εντολών μέσω της θέλησης εκεί που συσσωρεύονται οι πληροφορίες, οι προσλήψεις, οι λογικές αντιδράσεις και μια περιοχή υποφλοιώδης που περιέχει τους κύριους αδένες, την επίφυση, υπόφυση, θάλαμο, υποθάλαμο και τα πιο σύνθετα συστήματα όπως τα λεμφατικό, παραγκεφαλίδα, ραχιονωτιαίο.
2. Η δεύτερη ζώνη είναι αυτή που δίνει στον άνθρωπο την πραγματική του διάσταση και τους νόμους των σχέσεων χρόνου και χώρου. Αυτή είναι η έδρα της αναπνοής, της έμπνευσης, της διαίσθησης του έξω λογικού λειτουργεί αυτόματα. Αυτό το τμήμα είναι σα ναρκωμένο από έλλειψη άσκησης.

Ο σημερινός άνθρωπος βασίζεται κατά κανόνα στη λογική. Σχεδόν δεν έχει διαισθήσεις και βέβαια η ενόραση είναι μια σπάνια κατάσταση. Αν ο άνθρωπος είχε αναπτύξει τη δεύτερη ζώνη, θα είχε φωτισμένη συνείδηση και

θα συλλάμβανε καταστάσεις έξω από τη λογική. Το Σάχασράρα Τσάκρα συνδέεται με τον αντίθετο πόλο, τη Μουλαντάρ, με τα Νάντις Ίντα Πίγκαλα και Σουσούμνα. Όταν ελέγχονται οι δυο πόλοι της ατομικότητας και του είδους ισορροπούν και όλα τα άλλα Τσάκρας. Η Σουσούμνα αρχίζει από τη Μουλαντάρ και κατευθύνεται στην κορυφή, ανεβαίνοντας κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Στο κρανίο διακλαδώνεται. Το ένα κλαδί κατευθύνεται στην κορυφή του κρανίου και το άλλο κατευθύνεται στο ΄τζνια Τσάκρα. Κατά την άνοδό της διαπερνά τα Κέντρα. Η σημασία της Σουσούμνα είναι μεγάλη στη Γιόγκα γιατί μέσω της Σουσούμνα ανεβάζουν οι Γιόγκι τα Πρανικά ρεύματα και την Κουνταλίνη. Το Σαχασράρα, συμβολίζεται με τον χιλιόφυλο λωτό με τα χρωματιστά πέταλα. Είναι έδρα της Παγκόσμιου και Απόλυτης Συνείδησης. Κέντρο της ολοκληρωτικής συγχώνευσης και επαναληπτικής Ένωσης του θεού Σίβα με τη θεά Σάκτι. Χρώμα, άσπρο κιτρινωπό. Τα Τσάκρας είναι τοποθετημένα στο ψυχικό πεδίο, αλλά επιδρούν στα πλέγματα του φυσικού σώματος. Μεταξύ του ΄τζνια και Σάχασράρα είναι τοποθετημένο το Bindu. Σπέρμα του πρώτου κραδασμού, έδρα της ενκράσεως των υπερήχων, κέντρο ελέγχου των Νάντις, των προσλήψεων των ήχων στην τελική τους έκταση.

Τα επτά τσάκρας

Σύμφωνα με την απόκρυφη γνώση, ο ανθρώπινος οργανισμός, το ανθρώπινο σκήνωμα αποτελείται από:

Ψυχή ή αιτιατόν	1. Το χοϊκό σώμα	Η κατώτερα Τετρακτύς (ο μορφικός κόσμος)
	2. Το αιθερικό ή ζωτικό σώμα	
	3. Το αστρικό σώμα	
	4. Το κατώτερο νοητικό σώμα	
	5. Το ανώτερο νοητικό σώμα	Η ανωτέρα Τρικτύς (ο άμορφος κόσμος ή πνευματικός)
	6. Το ενορατικό σώμα	
	7. Το ατμικό σώμα	
	8. Η μονάς	

Τα ονόματα αυτά στα αρχαία Ελληνικά είναι:

Δέμας ή σήμα ή σώμα.
Επιθυμικόν - γενετήσιος ορμή.
Θυμικόν - ψυχικά επιθυμιαί.
Φρην ή νοητικόν.
Αιτιατόν.

**Λόγος ή διαισθητικών ή εννοητικών.
Νους ή νόος.
Αγαθόν.**

Από τα οκτώ αυτά κέντρα συνήθως λογαριάζονται όλα εκτός του ογδού (μονάς ή αγαθόν). Το χοϊκό σώμα, είναι αυτό που χρησιμοποιεί τις πέντε αισθήσεις σαν μέσον αναγνώρισης του εξωτερικού κόσμου. Το αιθερικό είναι απροσπέλαστο στις αισθήσεις και χρησιμεύει σαν μεσάζοντας του χοϊκού και των άλλων σωμάτων. Έχει τη μορφή του χοϊκού και πεθαίνει μαζί του. Το αστρικό σώμα, είναι το συναισθηματικό μέρος του ανθρώπου. Σε αυτό αναπτύσσονται και φωλιάζουν τα χοϊκά πάθη κι οι εγωπαθητικές διαθέσεις. Το κατώτερο νοητικό, είναι η κοινώς λεγομένη, διάνοια του ανθρώπου. Το ανώτερο νοητικό σώμα είναι άμορφο. Είναι πνευματικής φύσης, είναι η ανωτέρα σκέψη, η απρόσωπη, αυτό που διαμορφώνει τις αξίες, τα ιδανικά κλπ. Το εννοητικό είναι η καθαυτή ψυχή του ανθρώπου, η συνείδηση, ο Άνθρωπος. Το ατμικό ή πνευματικό είναι ο νους των αρχαίων Ελλήνων, επόπτης και βοηθός όλων των άλλων σωμάτων, ο ανώτερος Νους που ασχολείται με ανώτερες εργασίες. Το Αγαθόν ή μονάς ή θεία ακτίνα ή Λόγος είναι η Δημιουργική Πνοή. Τα πέντε πρώτα σώματα - χοϊκό, θυμικό, κατώτερο νοητικό, ανώτερο νοητικό και αιθερικό - παρουσιάζονται σαν πεντάλφα ή πεντάκτινο αστέρι. Τα σώματα της Ανωτέρας Τριτύος, τα άμορφα, εκτείνονται στο Άπειρο σαν Καταστάσεις. Σύμφωνα με τον Πυθαγόρα, το ανθρώπινο σώμα έχει σχέση με τον υλικό και υπερυλικό κόσμο. Έχει επτά κλειδιά ή κέντρα εισροής κοσμικής ενέργειας.

<p>Τα επτά κέντρα ή επτά τσάκρας είναι τα εξής:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ο Ιερός Όφις, στην περιοχή του ιερού οστού.2. Το σπληνικό πλέγμα, στην περιοχή της σπλήνας. Πολλοί, αναφέρουν στη θέση αυτή το γενετήσιο πλέγμα, που εδρεύει κάτω από τον ομφαλό.3. Το ηλιακό πλέγμα, στην περιοχή του ομφαλού.4. Το καρδιακό πλέγμα, στην περιοχή της καρδιάς.5. Το λαρυγγικό πλέγμα, στον θυρεοειδή αδένα.6. Το μετωπικό πλέγμα, λίγο ψηλότερα από τα μάτια, στην υπόφυση.7. Το κεφαλικό πλέγμα, πάνω από το κεφάλι.
--

Τα επτά πλέγματα αποτελούνται από φύλλα ή πέταλα, με ορισμένο πλανήτη στο καθένα.

1. Ο Ιερός Όφις από τέσσερα φύλλα. Ο πλανήτης που εδρεύει είναι η Σελήνη.
2. Το σπληνικό πλέγμα από έξι φύλλα. Ο πλανήτης που εδρεύει είναι ο Ερμής.
3. Το ηλιακό πλέγμα από δέκα φύλλα. Ο πλανήτης που εδρεύει είναι η Αφροδίτη.
4. Το καρδιακό πλέγμα από δώδεκα φύλλα. Ο πλανήτης που εδρεύει είναι ο Ήλιος.
5. Το λαρυγγικό πλέγμα από δεκαέξι φύλλα. Ο πλανήτης που εδρεύει είναι ο Άρης.
6. Το μετωπικό πλέγμα από ενενήντα έξι φύλλα. Ο πλανήτης που εδρεύει είναι ο Δίας.
7. Το κεφαλικό πλέγμα από εννιακόσια εβδομήντα δύο φύλλα, με εσωτερική καρδιά από δώδεκα φύλλα. Ο πλανήτης που εδρεύει είναι ο Ποσειδώνας.

Ακόμα, τα τέσσερα στοιχεία της φύσης, έχουν μια συγκεκριμένη έδρα στο σώμα.

Το Πύρινο στοιχείο εδρεύει στην καρδιά, το Υδάτινο στοιχείο εδρεύει στο ήπαρ, το γήινο στοιχείο εδρεύει στους πνεύμονες και το αέρινο στοιχείο εδρεύει στην κύστη. Τον Ιερό Όφιν θα τον συναντήσουμε στη Θεά Αθηνά, στον Ηρακλή, στον Ασκληπιό κι αλλού. Το μετωπικό πλέγμα όταν αναπτυχθεί δίνει διορατικές ικανότητες. Είναι αυτό που παριστάνεται σαν τρίτο μάτι. Το κεφαλικό πλέγμα συχνά, παριστάνεται σαν δύο κέρατα ή μισοφέγγαρο, πάνω στο κεφάλι. Οι μύστες έχουν παρασταθεί με σκούφο τέτοιας μορφής. Τα πλέγματα έχουν κάποιο ιδιαίτερο φως το καθένα. Το φως αυτό υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους, σε διαφορετικά χρώματα και προέρχεται από τους κραδασμούς των σκέψεων των ανθρώπων. Είναι μια μορφή ενέργειας και ονομάζεται Αύρα (1.). Η ενεργοποίηση των επτά πλεγμάτων, συνήθως γίνεται με βαθύ διαλογισμό και ηχητικούς κραδασμούς (2.). Στη "Μυστική Αίγυπτο", ο Πωλ Μπράντον παρουσιάζει στον επίλογο του βιβλίου, μια βαθυστόχαστη ανάλυση των τεσσάρων στοιχείων της φύσης, στην μορφή της Σφίγγας και αναλύει με γλαφυρό τρόπο σε μεταφυσικό επίπεδο την πνευματική λειτουργία των επτά τσάκρας (3.) .

Αύρα

Η αύρα περιγράφεται γενικά, με ωοειδές σχήμα σαν μορφή. Αυτό το σχήμα είναι μεταβλητό και επεκτείνεται σύμφωνα με την προσωπική ενέργεια. Καθώς ένα άτομο αναπτύσσεται στις πνευματικές γνώσεις, η αύρα του αυξάνεται. Τα σημεία Τσάκρας είναι φυσικά συγκινησιακά σημεία μέσα στην αύρα και μερικές φορές χρησιμοποιούνται από τους θεραπευτές. Στην περιοχή του ιερού οστού είναι το πρώτο Τσάκρας είναι γνωστό σαν η ρίζα ή το βασικό Τσάκρας και είναι η βάση της σπονδυλικής στήλης. Το χρώμα του είναι το κόκκινο και δίνει κουράγιο, θάρρος και εσωτερική δύναμη. Οι αρχηγοί και αυτοί που είναι ανεξάρτητοι στην κοσμική ζωή υπάγονται στις συνδυασμένες ποιότητές του. Η απουσία του κόκκινου στην αύρα δείχνει αδυναμία σε αυτό το Τσάκρας. Το δεύτερο Τσάκρας, στην περιοχή της σπλήνας συγγενεύει με την προσαρμοστικότητα, το στοχασμό, την ανταλλαγή

και τη βοήθεια που δίνει ο καθένας στους άλλους. Όταν η ενέργεια εδώ, είναι δυνατή, βοηθά την ανάπτυξη ψυχικών ικανοτήτων και διαισθήσεων. Μια μικρή ποσότητα πορτοκαλί στην αύρα δείχνει ότι αυτή η περιοχή χρειάζεται εργασία. Το τρίτο Τσάκρας είναι το Ηλιακό Πλέγμα, στην περιοχή του ομφαλού. Είναι κίτρινο, το χρώμα της ευτυχίας, της περιέργειας και της απόλαυσης της ζωής. Μια χαμηλή ή μέση ποσότητα κίτρινου στην αύρα μπορεί να σημαίνει ότι αυτές οι ποιότητες δεν είναι πρώτιστες στη συνείδησή του ατόμου. Το τέταρτο Τσάκρας είναι στην περιοχή της καρδιάς. Αυτό είναι πράσινο, το χρώμα της πρακτικότητας. Η ενέργειά του είναι χρήσιμη για σκληρές εργασίες, διαπραγματεύσεις και πληρότητα. Το πέμπτο Τσάκρας, είναι στην περιοχή του λαιμού, στον θυρεοειδή αδένα και το χρώμα του είναι μπλε. Η ενέργεια εδώ είναι κατευθυνόμενη προς καθολική ικανότητα, πολλαπλή χρησιμότητα και μεταβλητότητα, δίνει αγάπη για την ελευθερία και την αλλαγή. Το έκτο Τσάκρας, μερικές φορές καλείτε “το Τσάκρας του μετώπου ή Τρίτο Μάτι” και είναι στο μέτωπο λίγο ψηλότερα από τα μάτια, στην υπόφυση. Αυτή η πηγή ενέργειας γεννά ένα λουλακί χρώμα, το οποίο δίνει υπευθυνότητα, προστασία στους άλλους και οικογενειακές αξίες. Το έβδομο Τσάκρας, είναι στην κορυφή της κεφαλής κι έχει βιολετί χρώμα, ένα πνευματικό χρώμα. Αυτό δίνει την ενέργεια που κατευθύνεται από φιλοσοφικές σκέψεις, λογική, μεταφυσική και εσωτερική ανάπτυξη. Το δυνατότερο είναι, το πιο πιθανό να έχετε προσεγγίσει σε χρήσιμες και ασυνήθιστες αντιλήψεις. Δεν υπάρχει ιδιαίτερη έμφαση σε αυτά τα χαρακτηριστικά στην αύρα σας.

Ηχητικοί κραδασμοί

Κάθε κραδασμός είναι μια μορφή ενέργειας. Έτσι, οι ηχητικοί κραδασμοί παράγουν κι αυτοί με τη σειρά τους, κάποια μορφή ενέργειας. Αυτοί οι κραδασμοί έχουν επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι μύστες χρησιμοποιούσαν αυτή την επίδραση σε κατάλληλες στιγμές και για ορισμένο λόγο. Οι αξίες των γραμμάτων και αριθμών που έχουν σκοπό την ολοκλήρωση μυστικών και αγίων Ονομάτων παράγουν ηχητικές δονήσεις ορισμένου ρυθμού. Για παράδειγμα οι ηχητικοί κραδασμοί που παράγονται από ένα συγκεκριμένο τρόπο χρησιμοποίησης των Αγίων Επιθέτων “Χάι, Καγιούμ” ενεργοποιούν το μετωπικό πλέγμα. Γενικά, οι κατευθυνόμενες δονήσεις από αυτούς που έχουν πλήρη Γνώση, παράγει ηθελημένα αποτελέσματα.

➤ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Ο διαλογισμός είναι η έβδομη διάσταση σύμφωνα με τα κείμενα της Raja Yoga, τις Σούτρες της Γιόγκα (Yoga Sutras - Sutra = λακωνικοί στίχοι σαν αντικείμενα διαλογισμού) του Πατάντζαλι (Patanjali). Πάνω σε αυτά τα κείμενα στηριζόμαστε όταν λέμε ότι ο διαλογισμός προέρχεται άμεσα από τη Γιόγκα.

Ο διαλογισμός είναι πιο απαραίτητος από ποτέ. Μας βοηθάει να βρούμε το σταθερό σημείο μέσα μας, το κέντρο μας, όταν όλα γύρω μας κινούνται, αλλάζουν και τρέχουν. Αναζητούν και απαιτούν συνεχώς περισσότερα από εμάς. Εμείς όμως με το διαλογισμό από το κέντρο μας, αυτό το σταθερό σημείο μέσα μας, βλέπουμε πιο καθαρά την κίνηση γύρω μας.

Αυτό μας κάνει πιο λειτουργικούς γιατί δεν "ζαλιζόμαστε" από την κίνηση και τις αλλαγές.

Ο διαλογισμός είναι η κληρονομιά μας από τη γιόγκα. Μπορεί να μην ακολουθεί πάντα τη γιόγκα αλλά πραγματικά χωρίς αυτόν ή τις αναπνοές, η γιόγκα, φαίνεται ατελής, αποστειρωμένη. Είναι εντυπωσιακό που με την υποστήριξη με το μάθημα γιόγκα, μετά πόσο εύκολα μπαίνουν οι άνθρωποι, ακόμα και οι καινούργιοι, στην εσωτερική σιωπή του διαλογισμού. Αναπτύσσεται η ικανότητα συγκέντρωσης πέρα από τις προσδοκίες, πέρα από κάθε πρόβλεψη. Όλα έρχονται και γίνονται τόσο εύκολα και φυσικά.

Καθοδηγούμενος Διαλογισμός: Σε αυτόν τον διαλογισμό δίνουμε πολλές οδηγίες για να μπούμε στην κατάσταση του διαλογισμού. Είναι η εύκολη μέθοδος να μας εισάγει στο διαλογισμό. Στην χαλάρωση της γιόγκα, στη Yoga Nidra και στην αυτοϋπνωση δίνουμε συνεχόμενες οδηγίες όταν καθοδηγούμε. Εδώ στο καθοδηγούμενο διαλογισμό είναι διαφορετικά. Οι οδηγίες είναι πιο λυτές. Έχουν ένα πρακτικό χαρακτήρα να μας δώσουν τις σωστές κατευθύνσεις, τις απαραίτητες τεχνικές. Μπορεί να φτιάξουμε την στάση του διαλογισμού ή να δώσουμε κάποια σημεία συγκέντρωσης. Είναι όμως μία εσωτερική κατάσταση, μια διαδικασία πέρα από τις τεχνικές. Είναι πιο εύκολο όταν διαλογιζόμαστε μαζί με άλλους μα είναι μια προσωπική συγχρόνως διαδρομή.

Διαλογισμός Ζα Ζεν: Ο διαλογισμός Ζα Ζεν που μεταφράζεται σαν σιωπηλό κάθισμα ή κάθισμα στη σιωπή. Χρησιμοποιούμε αυτόν τον όρο από τη παράδοση του "Zen" επειδή με τον συνηθισμένο όρο "διαλογισμό" που δεν είναι και τόσο ακριβής, οι διάφορες σχολές έχουν πολύ σημαντικές διαφοροποιήσεις που μπορεί να περιλαμβάνουν μέχρι και έντονη κίνηση. Για αυτό επιλέξαμε αυτό τον όρο για το καθημερινό διαλογισμό γιατί δεν είναι απλώς ένα όνομα αλλά συγχρόνως και μια οδηγία (κάθισμα στη σιωπή). Μας υποδεικνύει την στάση του σώματος αλλά και του νου. Είναι ο πιο προσιτός και ελεύθερος διαλογισμός. Είναι πιο εύκολο να κάνετε διαλογισμό μαζί με άλλους για αυτό ελάτε να κάνετε διαλογισμό μαζί μας.

Διαλογισμός με Μάντρα (ειδικός ήχος - δόνηση) : Είναι περισσότερο σαν προετοιμασία για τον διαλογισμό παρά κανονικός διαλογισμός. Χρησιμοποιούμε ειδικούς ήχους που η δόνηση τους προάγει τη συγκέντρωση. Η βελτίωση της συγκέντρωσης είναι ένα από τα πολλά οφέλη που μπορούμε να έχουμε με την πρακτική του διαλογισμού και της γιόγκα γενικότερα. Αρχίζει να γίνεται συγκέντρωση όταν εισχωρούμε στη δόνηση του ήχου. Ειδικά όταν χρησιμοποιείται τη πρωταρχική και αρχέγονη δόνηση που συμβολίζει το Σύμπαν το απόλυτο "ΩΜ". Τότε όταν η δόνηση του ήχου δονεί μέσα μας ξεπερνάει τα όρια του διαλογισμού και της συγκέντρωσης και ενώνεται με το Απόλυτο, το Σύμπαν και βιώνουμε την Ολοκλήρωση, την Πληρότητα.

Ειδικοί Διαλογισμοί

Vipassana Meditation: Συνδυάζει τον διαλογισμό που είμαστε κανονικά καθισμένοι σε θέση που νοιώθουμε άνετα, με διαλείμματα με συνειδητό περπάτημα, με επίγνωση και "επιπλέον" βοηθήματα που προάγουν την

συγκέντρωση. Υπάρχει και αντικείμενο συγκέντρωσης που συνήθως είναι απλά η φυσική κίνηση, το πήγαινε - έλα της αναπνοής ή την αίσθηση που έχουμε ή ότι άλλο μας βοηθάει στην συγκέντρωση και προάγει την επίγνωση. Είναι πιο εύκολο όταν συντονίζονται και άλλοι με αυτόν και κάθε διαλογισμό. Για αυτό σχηματίζουμε ομάδες διαλογισμού.

Διαλογισμός με ανοιχτά τα μάτια "Ο Καθρέπτης της Ψυχής" ή αν προτιμάτε "Ο Καθρέπτης του Νου." Γίνεται σε ειδικές συνθήκες και χρειάζεται ειδικό περιβάλλον. Οδηγεί στην επίγνωση τόσο απόλυτα ξεκάθαρα που είναι σαν να έχουμε έναν καθρέφτη και βλέπουμε το μέσα μας, το νου μας το εσωτερικό μας. Κατά γενική ομολογία είναι μια δυνατή εμπειρία. Δεν τον κάνουμε συχνά και όταν γίνεται αποτελεί έκτακτο γεγονός.

Αυτό που είναι σημαντικό είναι η σωματική στάση που κρατάμε στο διαλογισμό να βοηθάει, τη συγκέντρωση και το διαλογισμό. Οι περισσότεροι προτιμούν τις κλασσικές καθιστές θέσεις διαλογισμού της γιόγκα όπως: το εύκολο κάθισμα σαν σε σταυροπόδι (Sukhasana). Οι πιο ευκίνητοι προτιμούν τον Λωτό (Padmasana). Αυτό που περισσότερο προτιμούμε εμείς είναι η στάση του "ήρωα" (Virasana) όπου ολοκληρωμένη, καθόμαστε στις γάμπες, όμως με την κατάλληλη υποστήριξη όλοι την μπορούν. Διαθέτουμε στα μαθήματα της γιόγκα ειδικά σκαμνάκια διαλογισμού που ανασηκώνουν την λεκάνη από τις γάμπες και χωρίς προσπάθεια διορθώνει την στάση του σώματος. Σε όλους χαρίζει μεγάλη ευκολία και άνεση. Αυτό βοηθάει πραγματικά στη συγκέντρωση για τον διαλογισμό. Αυτή η άνεση που δίνουν τα ειδικά σκαμνάκια στην αρχή ξαφνιάζει γιατί άμεσα δίνει την επίγνωση, την αίσθηση τόσο της αναπνοής αλλά και στις φυσικές καμπύλες του σώματος δηλαδή την σωστή στάση του. Μετά είναι εύκολο να "ανοίξει" και η επίγνωση τόσο στον εσωτερικό μας κόσμο, το νου αλλά ανοίγει και η αντίληψη για τα ερεθίσματα στο εξωτερικό περιβάλλον. Αυτό το άνοιγμα της αντίληψης δεν αφορά μόνο το διαλογισμό αλλά μας ανοίγει και στην ζωή. Η στάση του σώματος είναι και στάση ζωής. Βελτιώνει την ποιότητα της ζωής.

Επειδή είναι σημαντικό η στάση να μην μας ενοχλεί στο διαλογισμό ακόμα και στην κοινή καρέκλα μπορεί να γίνει θαυμάσια συγκέντρωση. Αυτό που χρειάζεται είναι να περάσουμε τη φιλοσοφία που έχουν τα ειδικά σκαμνάκια και στην καρέκλα. Και αυτό δεν αφορά μόνο τον διαλογισμό αλλά και την ίδια μας τη ζωή. Ζούμε σε μία κοινωνία της καρέκλας. Αυτό, το πως να καθόμαστε σωστά και άνετα σε μία καρέκλα είναι τόσο ωφέλιμο και σημαντικό για την σπονδυλική στήλη, για όλα τα οστά και το νου είναι ένα θέμα που το εισάγουμε πάντα στα μαθήματα μας της γιόγκα.

Θα μπορούσαμε να απαριθμήσουμε τις βασικές αρχές που προστάζει ο διαλογισμός της γιόγκα, έτσι έχουμε:

1. Ο διαλογισμός δεν είναι φυγή επιδρά σε όλους και σε όλα γύρω μας
2. Ο διαλογισμός ας είναι απλώς μια καθιστή χαλάρωση
3. Ο διαλογισμός είναι σαν μια πόρτα για το νου
4. Ο διαλογισμός είναι συγκέντρωση
5. Ο διαλογισμός είναι ένα ταξίδι στο παρόν

6. Μας φέρνει στην πραγματικότητα
7. Ο διαλογισμός είναι η αυτογνωσία
8. Ο διαλογισμός είναι η θεραπεία
9. Είναι η πορεία προς την ολοκλήρωση
10. Ο διαλογισμός είναι η πνευματικότητα
11. Μόνο ο άνθρωπος με το πνεύμα διαλογίζεται
12. Ο διαλογισμός είναι η ανθρώπινη εξέλιξη

Η χαλάρωση της γιόγκα και η ικανότητα που προσφέρει να μας χαρίζει αυτή την εσωτερική ησυχία αποτελεί μια σταθερή βάση ώστε να προχωρήσουμε στα βαθύτερα εσωτερικά επίπεδα του διαλογισμού. Ο διαλογισμός είναι η πραγματική χαλάρωση. Η ικανότητα να χαλαρώνουμε και να απαλλαγούμε από τις εντάσεις είναι ένα από τα πολλά οφέλη του διαλογισμού. Ο διαλογισμός είναι η απόλυτη μέθοδος χαλάρωσης. Η ένταση, το άγχος και το στρες παραμορφώνουν τις καταστάσεις και τα πράγματα. Τα μεγαλοποιούμε ή τα υποτιμούμε. Ο διαλογισμός ενισχύει την επίγνωση για να βλέπουμε τα πράγματα και τις καταστάσεις στις πραγματικές τους διαστάσεις. Η βελτίωση της επίγνωσης, η αυτογνωσία, η καθαρότητα της σκέψης και του νου είναι μόνο μερικά από τα δώρα του διαλογισμού. Ο διαλογισμός (όποιον και να κάνετε) ενισχύει και την πρακτική της γιόγκα. Και η γιόγκα όμως είναι σαν προετοιμασία για τον διαλογισμό. Σύμφωνα με την παράδοση ο διαλογισμός είναι τμήμα που προέρχεται από τη γιόγκα. Αυτό δεν σημαίνει πως για να κάνετε διαλογισμό πρέπει να κάνετε και γιόγκα. Η εμπειρία μας είναι πως ίσως τα βοηθήματα που παρέχουμε (σκαμνάκια διαλογισμού, ειδικά μαξιλάρια) ή η δόνηση του χώρου λόγω της πρακτικής της γιόγκα και του διαλογισμού ολοένα γίνονται και πιο εύκολα. Οι άνθρωποι οι καινούργιοι που έρχονται σε μας αναζητούν όλο και πιο νωρίς στα μαθήματα της γιόγκα τον διαλογισμό. Έτσι μας κάνουν φανερή την σύνδεση της γιόγκα με τον διαλογισμό. Με μαθήματα γιόγκα ή χωρίς μαθήματα, τα μαθήματα διαλογισμού ξεκινάμε με μικρής διάρκειας διαλογισμό και τις απαραίτητες οδηγίες. Προχωράμε σταδιακά, όσο νοιώθουμε άνετα, αυξάνουμε και την διάρκεια. Ο διαλογισμός πέρα από την τεχνική και τα βοηθήματα είναι μια εσωτερική κατάσταση. Είναι η πορεία προς την αυτογνωσία προς την εσωτερική Αλήθεια.

Η "Χαλάρωση" γίνεται "αυτοϋπνωση." Χρησιμοποιούμε τον όρο "αυτοϋπνωση" για να δείξουμε ότι επιδιώκουμε κάτι πιο εξειδικευμένο. Η χαλάρωση έχει συχνά περισσότερο σχέση με το άγχος και την ένταση. Αλλά και η χαλάρωση μπορεί να μας φτάσει στο πέμπτο επίπεδο Πρατγιαχάρα (Pratyahara) από τα οκτώ επίπεδα της Ράτζα Γιόγκα (Raja Yoga) ή (Ashtanga Yoga) Αστάνγκα Γιόγκα όπως από αρχαίους χρόνους ονομάζονται τα κείμενα της γιόγκα (Yoga Sutras) του Πατάντζαλι (Patanjali). Η Ράτζα Γιόγκα (Raja Yoga) βασίζεται στους αφορισμούς (Yoga Sutras) του Πατάντζαλι.

Όταν είμαστε πραγματικά χαλαρωμένοι μπορούμε να περάσουμε πολύ θετικά μηνύματα που μένουν μέσα μας στο υποσυνείδητο. Επειδή αυτές τις τεχνικές από την παράδοση της γιόγκα αποδεικνύονται τόσο αποτελεσματικές

τις χρησιμοποιούν τροποποιημένες στη ψυχιατρική, την ψυχολογία και τον αθλητισμό. Εμείς στη γιόγκα έχουμε την ολοκληρωμένη τεχνική.

Η προσωπική χαλάρωση και αυτοϋπνωση είναι μία εμπειρία βαθιάς χαλάρωσης που τόσο έχουμε ανάγκη. Πολλές φορές νομίζουμε ότι χαλαρώνουμε και απλώς αυξομειώνουμε την ένταση και το άγχος όπως αυξομειώνουμε την ένταση της μουσικής. Είναι μία διαφορετική εμπειρία η καθοδηγούμενη βαθιά χαλάρωση. Έχουμε τόσους τρόπους για να περάσουμε τα επίπεδα και να νοιώσουμε την πραγματική χαλάρωση που περιέχει μέσα της την ενεργεία που επανέρχεται σε όλο μας το σώμα και νου. Μέσα στη βαθιά χαλάρωση βρίσκει την ευκαιρία το σώμα και ο νους και ανασυγκροτούνται. Σε αυτά τα επίπεδα βαθιάς χαλάρωσης δεν μπαίνουν, δεν μπορεί να υπάρξει το άγχος, η ένταση ή το στρες.

Μπορούμε να προχωρήσουμε και πιο πέρα. Μέσα στη βαθιά χαλάρωση δεν υπάρχει "ο λογοκριτής" μεταξύ του συνειδητού και του υποσυνείδητου νου. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να περάσουμε θετικά μηνύματα, θετικές προβολές στο υποσυνείδητο και να μιλήσουμε στη "γλώσσα του ονείρου". Είναι η γλώσσα που μπορούμε να περάσουμε τα θετικά μηνύματα βαθιά στο υποσυνείδητο. Πολλές φορές λειτουργούμε αντίθετα από τη συνειδητή θέλησή μας επειδή το υποσυνείδητο δουλεύει με άλλον αυτόματα επαναλαμβανόμενο μηχανικά τρόπο (pattern) που μας περιορίζει. Η επίδραση της χαλάρωσης με θετικά μηνύματα περνάει τόσο βαθιά μέσα μας ώστε να μπορεί να μας απαλλάξει από αυτά τα στερεότυπα συμπεριφοράς (pattern). Τότε η χαλάρωση γίνεται το μέσο μιας εσωτερικής θεραπευτικής μεταμόρφωσης.

Για να φτάσει κανείς στην πραγμάτωση πρέπει να περάσει από οκτώ στάδια:

1. Κρίγια γιόγκα
2. Χάθα γιόγκα
3. Μάντραμ γιόγκα
4. Κάρμα γιόγκα
5. Μπάκτι γιόγκα
6. Σάμπτα γιόγκα
7. Γκνάνι γιόγκα
8. Ράτζα γιόγκα

ΑΝΑΠΝΟΗ



" Όταν η αναπνοή περιπλανιέται, ο νους είναι ασταθής, αλλά όταν είναι σταθερή η αναπνοή, είναι έτσι σταθερός και ο νους "

Η αναπνοή είναι ζωή. Είναι μια από τις πιο ζωτικές μας λειτουργίες, αν όχι η πιο ζωτική. Η Pranayama είναι μια από τις θεμελιώδεις δραστηριότητες στη yoga. Από τη πλευρά της yoga σωστή αναπνοή σημαίνει να φέρουμε περισσότερο οξυγόνο στο αίμα και στον εγκέφαλο και να ελέγξουμε τη Prana (ζωτική ενέργεια). Η Pranayama επίσης πάει χέρι με τις Asanas. Η ένωση αυτών των δυο θεωρείται η ανώτερη μορφή εξυγίανσης και αυτοπειθαρχίας που καλύπτει και το νου και το σώμα. Η Pranayama είναι η επιστήμη του έλεγχου της αναπνοής. Αποτελείται από σειρές ασκήσεων με προορισμό να συναντήσουν τις ανάγκες του σώματος και να διατηρήσουν ακμαία την υγεία.

Η Pranayama έρχεται από τις εξής λέξεις:

Prana: Ζωτική ενέργεια ή Δύναμη της Ζωής.

Yama: Πειθαρχία ή Έλεγχος.

Ayama: Διεύρυνση ή Προέκταση.

Κατ' αυτό τον τρόπο Pranayama σημαίνει «τεχνικές αναπνοής» ή «έλεγχος της αναπνοής». Στην ιδανική πρακτική, το άνοιγμα της εσωτερικής μας ζωτικής ενέργειας δεν εξαντλείτε στις βαθιές αναπνοές. Σκοπεύει να βοηθήσει και να προετοιμάσει τους ασκούμενους για τη διαδικασία του Διαλογισμού.

Κατά την διάρκεια της αναπνευστικής διαδικασίας εισπνέουμε, βάζουμε στο σώμα οξυγόνο, το οποίο περνά μέσα από το σώμα σαν μορφή ενέργειας που φορτίζει τα διάφορα μέρη του σώματος. Κατόπιν εκπνέουμε, βγάζουμε από το σώμα , διοξείδιο του άνθρακα και μαζί τοξικά κατάλοιπα. Με την πρακτική της Pranayama επέρχεται ισορροπία ανάμεσα στο οξυγόνο και το διοξείδιο του άνθρακα. Απορροφώντας prana μέσω των τεχνικών της αναπνοής επιτυγχάνεται και η σύνδεση του νου, του σώματος και του πνεύματος.



Αλλά η ζωή είναι γεμάτη υπερένταση (stress). Εξ' αιτίας της καθημερινής εργασίας, των οικογενειακών υποχρεώσεων, των οικονομικών πιέσεων, έχουμε τη τάση να αγνοούμε την αναπνοή μας, έτσι και αυτή καταλήγει να είναι ρηχή και γρήγορη. Όταν τελικά χρησιμοποιούμε μόνο ένα μέρος των πνευμόνων τότε προκύπτει η μη επαρκής οξυγόνωση που με τη σειρά της οδηγεί σε διάφορες επιπλοκές. Καρδιακές παθήσεις, προβληματικός ύπνος και κόπωση είναι μερικά από τα συμπτώματα από την ελλιπή οξυγόνωση. Επομένως η αρνητική ενέργεια της ανησυχίας και των διάφορων "βασάνων" καταλήγουν σε λιγότερη ενέργεια μέσα στο σώμα. Εξασκώντας βαθιά και συστηματική αναπνοή μέσω της Pranayama επαναφορτίζουμε το σώμα μας.

Η ποιότητα της αναπνοής απεικονίζει την ποιότητα του μυαλού. Υπάρχει μια σύνδεση μεταξύ των διανοητικών, συναισθηματικών, και ψυχολογικών καταστάσεων μας με το ρυθμό και το βάθος της αναπνοής μας. Για παράδειγμα όταν φοβόμαστε παίρνουμε γρήγορες και ρηχές αναπνοές. Όταν είμαστε χαλαρωμένοι ή όταν κοιμόμαστε παίρνουμε αργές και βαθιές αναπνοές. Αφού λοιπόν η νοητική μας κατάσταση επηρεάζει την ποιότητα της αναπνοής μας μπορούμε να επιλέξουμε να αλλάξουμε την αναπνοή μας ώστε μέσω αυτού να αλλάξουμε τη νοητική μας κατάσταση μιας και η αμφίδρομη σχέση της αναπνοής με το νου σε πολλά επίπεδα είναι γεγονός. Όταν χαλαρώνουμε και επιβραδύνουμε τον ρυθμό της αναπνοής τότε ομοίως χαλαρώνει και ο ρυθμός του νου. Μετά από κάποιο χρόνο, αρχίζετε να ενεργείτε και να σκέφτεστε από μια κατάσταση της ειρήνης. Όσο περισσότερο χρόνο παραμένετε σε αυτή τη κατάσταση τόσο περισσότερο θα ενεργείτε με υπομονή, κατανόηση και συμπόνια. Η αναπνοή μας βοηθάει να διατηρούμε τη σύνδεση μας με τη παρούσα στιγμή. Η παρουσία μας στο τώρα μας ελευθερώνει. Μπορούμε να προχωρήσουμε και να προσπεράσουμε τις παλιές αδικίες ή οδύνες και να δούμε τον κόσμο όπως πραγματικά είναι, χωρίς λανθασμένες προσδοκίες. Μαθαίνουμε να δεχόμαστε τον εαυτό μας αλλά και τους άλλους όπως είναι.

ΘΕΣΕΙΣ ΤΗΣ YOGA



ΓΡΗΓΟΡΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Γρήγορη χαλάρωση σε σημεία κλειδιά που συσσωρεύουν ένταση.

ΑΥΤΟΠΑΡΑΔΟΧΗ

Για να απαλλαγούμε από την αυτοκριτική και να αναπτύξουμε την αυτοεκτίμηση.

ΤΑ ΚΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Βελτιώνει την επίγνωση και τον πλούτο στην αναπνοή. Βοηθητικό στην όλη διαδικασία "Απελευθέρωση της Αναπνοής".

ΗΣΥΧΟΣ ΥΠΝΟΣ

Συχνά κρατάμε τις εντάσεις και στον ύπνο με αποτέλεσμα να μην ξεκουραζόμαστε ούτε καν στον ύπνο. Η γιόγκα χαρίζει ήσυχο και βαθύ ύπνο.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΦΩΣ

Δίνει ένα αίσθημα αισιοδοξίας θετικής οπτικής του εαυτού και πνευματική θεώρηση των πραγμάτων και καταστάσεων.

ΝΟΗΤΙΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ

Παρατήρηση του νου. Αναπτύσσει την ικανότητα συγκέντρωσης. Ιδανική για την απομάκρυνση της νοητικής και συναισθηματικής έντασης. Είναι σειρά χαλάρωσης - αυτοϋπνωσης.

Η ΛΙΜΝΗ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Υπάρχει ένα γνωμικό στη γιόγκα: Είμαστε τόσο νέοι όσο και η κατάσταση της σπονδυλικής στήλης. Στα μαθήματα της γιόγκα κρατάμε νέα την σπονδυλική στήλη χρειάζεται όμως να "επισκεφθούμε" και τη Λίμνη της Νεότητας.

ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙ

Για να μάθουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας και να ανοίξουμε για να δεχτούμε αγάπη και να αγαπήσουμε.

TERRA INCOGNITA

Το σώμα είναι το σπίτι μας. Μπαίνουμε σε καινούργια δωμάτια.

ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

Βοηθάει να επικεντρωθούμε στο παρόν. Το σώμα και η αναπνοή είναι στο παρόν ο νους όμως χάνεται στο παρελθόν και στις ανησυχίες για το μέλλον.

ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ

Ο διασπασμένος νους που ταξιδεύει επιστρέφει στο παρόν.

ΑΠΟΕΝΟΧΟΠΟΙΗΣΗ

Επικοινωνία, απομάκρυνση της ενοχής και να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας.

Η ΞΕΧΑΣΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ

Επικοινωνία με το υποσυνείδητο και αυτομεταμόρφωση.

ΘΙΒΕΤΑΝΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Ιδανική για όσους έχουν κάποια δυσκολία να χαλαρώσουν ή ετοιμάζονται να φύγουν από το σώμα τους.

ΕΞΩΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Βιωματική εμπειρία για βαθιά κατανόηση του ενεργειακού σώματος. Ταξίδι έξω από τα όρια του φυσικού σώματος.

ΦΩΣ ΣΤΗΝ ΑΥΡΑ

Δυναμική τόνωση της αύρας, της φωτεινής ενέργειας που μας περιβάλλει.

ΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΣΤΙΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΕΝΣΑΡΚΩΣΕΙΣ

Βιωματική εμπειρία για βαθιά κατανόηση, κάθαρση και απελευθέρωση από το παρελθόν.

Ο ΜΑΓΙΚΟΣ ΚΑΘΡΕΠΤΗΣ

Αυτός ο καθρέπτης είναι μαγικός και αυτό που "καθρεφτίζει" θα περάσει στη ζωή σας. Θα περάσει την εικόνα του στην πραγματικότητα. Είναι επικίνδυνος γιατί η δύναμη του μαγεύει.

YOGA ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ



Η Γιόγκα δίνει στον καθένα αυτό που του λείπει. Ο καθένας μπορεί να πάρει από τη Γιόγκα ότι χρειάζεται. Η Γιόγκα ωφελεί τους πάντες, άσχετα από ηλικία, φυσική κατάσταση, σωματικές ικανότητες και επίπεδο ευλυγισίας. Προσφέρει ενδυνάμωση και ευλυγισία και χαλάρωση, χωρίς το ένα να δρα σε βάρος του άλλου. Βοηθά σαν μέθοδος προθέρμανσης, χαλάρωσης και ξεκούρασης όσους καταπονούνται από εντατικά αθλήματα, πρόβες και προπονήσεις (αθλητές, ηθοποιούς, τραγουδιστές, χορευτές). Απαραίτητη για όσους πάσχουν από άγχος, υπερένταση, νευρικήτητα, έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Γιόγκα σημαίνει σύνδεση ένωση. Στη γιόγκα και στην παράδοση της βασιζόμαστε όταν λέμε ότι το σώμα με την αναπνοή είναι σε απόλυτη σύνδεση με το νου και την ψυχολογική μας κατάσταση. Hatha είναι η Γιόγκα της Εναρμόνισης. Σημαίνει ότι με την άσκηση της γιόγκα εναρμονίζουμε την κίνηση με την αναπνοή και αυτό προϋποθέτει τη συμμετοχή του νου. Η συνεργασία αυτή σώματος, αναπνοής και νου βοηθάει στην ανάπτυξη της συγκέντρωσης τόσο στην άσκηση όσο και στην καθημερινή ζωή, στις δραστηριότητές μας, στην εργασία.

Η Γιόγκα δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε πριν χιλιάδες χρόνια από εμπνευσμένους ανθρώπους. Χρειαζόντουσαν αποτελεσματικές ασκήσεις για να διατηρήσουν σωματική και πνευματική υγεία σε μια καθιστική ζωή (παρέμεναν ακίνητοι σε πολύωρους διαλογισμούς). Σήμερα μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε την ολοένα αυξανόμενη πίεση και το άγχος του σύγχρονου τρόπου ζωής. Η Γιόγκα καταρχήν είναι εμπειρία πέρα από λεκτικούς ορισμούς.

Από τότε μέχρι σήμερα «κάποια» πράγματα έχουν αλλάξει.

Αυτό στο οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρονται στις ημέρες μας απλά σαν «γιόγκα» είναι στην ουσία η Hatha Yoga. Αυτό το συγκεκριμένο σύστημα γιόγκα είναι το πιο δημοφιλές στη Δύση και αυτό στο οποίο έχουν τις ρίζες τους διάφορα άλλα στυλ της γιόγκα, όπως Power yoga, Ashtanga yoga, Bikram yoga, και Kundalini yoga ανάμεσα σε άλλα.

Πολλές μοντέρνες σχολές της Hatha yoga προέρχονται από τη σχολή του πολύ σπουδαίου δασκάλου Sri Tirumalai Krishnamacharya, ο οποίος δίδαξε από το 1924 και μέχρι το θάνατό του το 1989. Ανάμεσα στους μαθητές του, οι κυριότεροι που έκαναν διάσημη τη Γιόγκα στη Δύση είναι:

- Ο Sri K. Pattabhi Jois, που καθιέρωσε το στυλ της Ashtanga Vinyasa Yoga.
- Ο B.K.S. Iyengar και το ομώνυμο στυλ της γιόγκα που δίνει έμφαση στην ευθυγράμμιση και τη χρήση βοηθημάτων όπως τουβλάκια, ζώνες κ.α.
- Ο T.K.V. Desikachar (γιός του Krishnamacharya) και το στυλ της Viniyoga.

Ένα άλλο σημαντικό ρεύμα επιρροής στις σχολές της γιόγκα ήταν ο Swami Sivananda του Rishikesh (1887-1963) και οι πολλοί μαθητές του, ανάμεσα στους οποίους μερικοί είναι:

- Ο Swami Vishnu-Devananda, ιδρυτής των Διεθνών Κέντρων Sivananda Yoga.
- Ο Swami Satyananda, της σχολής γιόγκα του Bihar και
- Ο Swami Satchidananda, της Integral Yoga.

Η λέξη Hatha προέρχεται από την ένωση των 2 σανσκριτικών λέξεων Ha και Tha που σημαίνουν αντίστοιχα ήλιος και σελήνη. Αναφέρεται στα nadis (ενεργειακά κανάλια) του σώματος. Η λέξη ha αναφέρεται στο κανάλι του ήλιου (pingala) , ενώ η λέξη tha στο κανάλι της σελήνης (ida). Πρόκειται για δύο διαφορετικές πλευρές, στοιχεία του εαυτού μας(Ήλιος: φωτιά, ενέργεια, δύναμη - Σελήνη: νερό, συγκέντρωση, ηρεμία).

Όταν όμως οι δύο αυτές λέξεις ενωθούν, τότε hatha σημαίνει δυναμικός, ισχυρός, υποδηλώνοντας ότι είναι μια πρακτική που απαιτεί ισχυρή θέληση και αυτοπειθαρχία. Είναι η γιόγκα που φέρνει την ένωση, τη σύνδεση ανάμεσα σε σώμα, πνεύμα και ψυχή. Την αρμονία σε όλα τα επίπεδα. Η Hatha Yoga είναι το πιο διαδεδομένο σύστημα γιόγκα στη Δύση όπου η πρακτική της αφορά κυρίως την πνευματική και ψυχική υγεία του ασκούμενου.

Hatha γιογκα είναι μια από τις τέσσερις κύριες παραδόσεις των Tantra Yoga. Hatha γιογκα κυρίως γίνεται για την υγεία και τη ζωτικότητα της σύγχρονης εποχής. Προέρχεται από τις λέξεις "Ha 'έννοια Ήλιο και" A' έννοια φεγγάρι ενώνει και Hatha Yoga. Είναι κοινώς μεταφράζεται ως η γιογκα, που φέρνει ο συνδυασμός "του ζεύγη των αντίθετων."

Είναι ο συμβολικός συνδυασμός ενεργητικών και παθητικών ενεργείας, οι αντιθέσεις της. Hatha γιογκα είναι μερικές φορές γνωστή και ως "ισχυρός γιογκα." Είναι από αυτή τη γιογκα ότι υπάρχουν αρκετοί άλλοι ρυθμοί της γιογκα προερχόταν συμπεριλαμβανόμενων Power γιογκα, Bikram γιογκα, και Kundalini Yoga.

Έτσι το πιο αγαπητό είδος γιόγκα στη Δύση έγινε η Χάθα γιογκα. Δεν επιτρέπεται όμως να τη θεωρήσουμε μόνο σαν είδος γυμναστικής. Η άσκηση αυτή του σώματος εξυπηρετεί την άσκηση του πνεύματος, έτσι που να μπορεί ο άνθρωπος να αυτοσυγκεντρώνεται. Όπως και άλλες μορφές της γιόγκα, το ίδιο και η Χάθα ξεκινάει από την προϋπόθεση ότι το ανθρώπινο εγώ είναι θείο. Γι' αυτό η Χάθα γιόγκα αποσκοπεί στο να οδηγήσει τον άνθρωπο που ασκείται να βρει το πραγματικό του «εγώ».

Η Χάθα γιόγκα υποστηρίζει ότι από μολύσματα καθώς και από ερεθισμούς και ενέργειες της παρούσας ζωής, που είναι αποτέλεσμα των προηγούμενων μορφών ζωής από τις οποίες το άτομο είχε περάσει. Η Χάθα θέλει επίσης να οδηγήσει στη Ράτζα γιόγκα, δηλαδή τη βασιλική γιόγκα, η οποία επιδιώκει να κυριαρχήσει επάνω στον συναισθηματικό και πνευματικό κόσμο του ανθρώπου.

Το συμπέρασμα είναι πως όλοι οι δάσκαλοι της γιόγκα δε σταματούν μόνο στις ασκήσεις του σώματος αλλά προχωρούν βαθύτερα ώστε ολόκληρη η πνευματική υπόσταση να κατακτηθεί από τη γιόγκα. Στην πραγματικότητα όμως δεν μπορεί κανείς να διαχωρίσει μεταξύ τους αυτές τις δύο ινδουιστικές αντιλήψεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι οι οποίοι αρχίζουν με τις ασκήσεις γιόγκα είτε εν αγνοία είτε εν γνώση τους οικειοποιούνται τις ινδουιστικές αντιλήψεις. Οι δάσκαλοι της γιόγκα είναι βαθιά ριζωμένοι στην πίστη του Βράχμα και τη διδασκαλία του Κάρμα (του νόμου αιτίου και αποτελέσματος) όπου διδάσκεται πως η ύπαρξή μας σ' αυτή την ζωή και οι πράξεις μας καθορίζονται από τις μορφές ζωής από τις οποίες έχουμε μέχρι τώρα περάσει. Οι Ουπανισάδες περιγράφουν την αποτελεσματικότητα της Κάρμα με τα εξής λόγια: «Όπως ενεργεί κάποιος και όπως περπατάει τέτοιος γίνεται. Όποιος πράττει το καλό θα γίνει κάτι καλό. Όποιος πράττει το κακό θα γίνει κάτι κακό.».

Το πρόγραμμα της γιόγκα περιλαμβάνει:

Ασκήσεις γιόγκα (asanas) : Ασάνα (asana) ονομάζουμε την σωματική στάση της γιόγκα. Η συγκεκριμένη ονομασία περιλαμβάνει τις εσωτερικές διεργασίες που δημιουργεί. Δεν περιορίζεται στο σωματικό επίπεδο και στην εξωτερική όψη της στάσης, αλλά αφορά το σύνολο της ύπαρξης. Περιλαμβάνει την εσωτερική στάση του νου αλλά και την διαδικασία της αναπνοής. Όταν αποκαλούμε την ασάνα (asana) "άσκηση" δεν εννοούμε την γυμναστική με την επαναλαμβανόμενη κίνηση (συνήθως επίπονη) που αφορά μόνο το σωματικό κομμάτι. Ενώ στα μαθήματα της γιόγκα και για την ασάνα (asana) ειδικότερα, με μεγάλη σαφήνεια, δίνουμε αυτή την ενότητα που το εκφράζουμε με τον ορισμό, με το τρίπτυχο: "**σώμα - νους - ψυχή**" ή και "**σώμα - νους - αναπνοή**".

Συνήθως την άσκηση την ταυτίζουμε με τη γυμναστική με ιδρώτα, με πολλή και γρήγορη κίνηση, την έντονη προσπάθεια για να ξεπεράσουμε τα όρια μας με τη βία. Στις στάσεις γιόγκα (asanas) δίνουμε περισσότερη έμφαση στην αρμονία της κίνησης με την αναπνοή και τη συγκέντρωση. Σεβόμαστε τα όρια μας αλλά με τη βοήθεια της αναπνοής και της συγκέντρωσης τα όρια μας διευρύνονται χωρίς τη χρήση βίας στο σώμα. Δουλεύουμε κυρίως τους εσωτερικούς μυς (βρίσκονται κοντά στα ζωτικά όργανα και τα οστά). Είναι ένα ολιστικό σύστημα. Η επίδραση της δεν είναι μόνο στο σώμα αλλά και στο νου, στην αναπνοή, στην ψυχική μας διάθεση. Επιδρά στο σύνολο της ύπαρξης μας ιδιαίτερα το ανοσοποιητικό και νευρικό σύστημα. Σύμφωνα με τη γιόγκα η στάση του σώματος είναι και στάση ζωής. Η στάση του σώματος, η αναπνοή, ο νους και η ψυχολογική μας κατάσταση λειτουργούν σαν συγκοινωνούντα δοχεία σε αλληλοεπίδραση. Η βελτίωση που θα νοιώσετε με τη πρακτική της γιόγκα θα είναι εντυπωσιακή και θα γίνει φανερή και στους άλλους γύρω σας.

Αναπνοή της γιόγκα (Pranayama) : Η αναπνοή μας είναι σαν το δακτυλικό αποτύπωμα. Κάθε άνθρωπος αναπνέει με τον καθαρά δικό του διαφορετικό τρόπο. Προσαρμόζεται αυτόματα ανάλογα με τις δραστηριότητες και τη

διάθεση μας. Αυτό όμως που έχουμε κοινό, είναι οι τρόποι που περιορίζουμε και κόβουμε την αναπνοή μας. Για παράδειγμα το στρες, το άγχος την κάνει ρηχή, βιαστική, φτωχή, την κόβει. Δεν χρησιμοποιούμε το σύνολο των μυών που σχετίζονται με την αναπνοή. Στη γιόγκα κάνουμε τις ασκήσεις με πλούσια, βαθιά, και μεγάλης διάρκειας αναπνοή. Αυτό είναι σημαντικό γιατί η αναπνοή μας είναι η κύρια και πιο εύκολη στην πρόσβαση πηγή ενέργειας, δύναμης, διαύγειας και ανανέωσης που έχουμε. Σύμφωνα με την παράδοση της γιόγκα η αναπνοή είναι βασικός φορέας της Prana (Πράνα: βιοενέργεια) και οι τεχνικές για την αύξηση της Prana ονομάζονται Pranayama (Πραναγιάμα). Για αυτό η πρακτική της γιόγκα γίνεται με επίγνωση της αναπνοής. Κάθε άσκηση γιόγκα (asana) συνοδεύεται από την δική της αναπνοή. Αποτελεί όμως και ένα αυτόνομο κομμάτι ενός προγράμματος γιόγκα όπου δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση στην απελευθέρωση της. Αυξάνουμε, εξισορροπούμε την αναπνοή και την ελευθερώνουμε από τα ασυνείδητα κρατήματα που την περιορίζουν. Έχουμε δημιουργήσει ένα ιδανικό περιβάλλον για την απελευθέρωση της, ένα δυνατό και ευλύγιστο σώμα με τις ισορροπημένες ασκήσεις γιόγκα που συνήθως έχουν προηγηθεί.

Χαλάρωση της γιόγκα (Yoga Nidra) & Εσωτερικά ταξίδια: Ιδανικός τρόπος για να απομακρύνουμε το στρες, την ένταση από το σώμα και το νου. Γίνεται στο τέλος του προγράμματος και απομακρύνει τη μυϊκή κούραση που μπορεί να έχει δημιουργηθεί από την άσκηση. Η Γιόγκα Νίντρα (Yoga Nidra) είναι καθοδηγούμενη χαλάρωση ιδανική για την απομάκρυνση της μυϊκής, νοητικής και συναισθηματικής έντασης. Έτσι θα νιώθετε ξεκούραστοι και ανανεωμένοι μετά από την πρακτική της γιόγκα. Ιδιαίτερα ευεργετικό για την απομάκρυνση του χρόνιου άγχους και της έντασης. Είναι τόσο ευεργετικό και πολύτιμο που μας το ζητάνε και σαν ξεχωριστό πρόγραμμα ή συνεδρία. Με ειδικά θέματα όταν θέλουμε να πετύχουμε κάτι πιο εξειδικευμένο.

Βασικά στάδια της Γιόγκα:

Η πρακτική της γιόγκα διδάσκεται σε μακρά σειρά μαθημάτων. Μολονότι υπάρχουν πολλές παραλλαγές, που διαμορφώθηκαν στην πάροδο του χρόνου, τα συνηθέστερα στάδια των μεθόδων αυτών αυτοβυθισμού είναι οκτώ. **(α)** Η αυτοσυγκράτηση: συμμόρφωση προς ορισμένες επιταγές, όπως είναι η αποφυγή γενετησίων σχέσεων, κλοπής, φιλαργυρίας, **(β)** Η αυτοκαλλιέργεια: επιδίωξη αταραξίας, καθαριότητας, συνεπείας στην άσκηση κ.λπ. Ύστερα από αυτά τα δύο στάδια ο ασκούμενος μυείται και παίρνει από το δάσκαλο του (γκουρού) ένα νέο όνομα και μία τελετουργική φράση (μάντρα), την οποία οφείλει να επαναλαμβάνει επίμονα, για να επιταχυνθεί η πορεία του προς τη λύτρωση. **(γ)** Ο έλεγχος του σώματος: με ειδικές στάσεις του σώματος επιδιώκεται η επιβολή πάνω στις ζωτικές ενέργειες του ανθρωπίνου οργανισμού. **(δ)** Η ρύθμιση της αναπνοής: με την εφαρμογή των ασκήσεων αυτών ο αναπνευστικός ρυθμός επιβραδύνεται, το σώμα και ο νους ηρεμούν και ολόκληρη η νοητική δύναμη του ανθρώπου προετοιμάζεται για τα τελικά στάδια της γιόγκα. **(ε)** Η συγκράτηση των αισθήσεων: με την παρατεταμένη ενατένιση ενός αντικειμένου, ο «γιόγκι» (δηλ. ο ασκούμενος στη γιόγκα) επιδιώκει να επιβληθεί πάνω στις αισθήσεις του. **(στ)** Η

συγκέντρωση της προσοχής: η καθήλωση αυτή του νου αποβλέπει στη δημιουργία ενός μονωτικού φραγμού από τα γύρω φαινόμενα και τις εσωτερικές φαντασίες. Για να το επιτύχει, η ινδουιστική παράδοση έχει διαμορφώσει διάφορες τεχνικές, στις οποίες δεσπόζουν η επανάληψη της ινδουιστικής ιερής συλλαβής «Ωμ», σιωπηλά η με μακρόσυρτο ψαλμικό ρυθμό, η ενατένιση ιδιότυπων σχημάτων κ.ά. Τα επόμενα δύο τελευταία στάδια οδηγούν στον τελικό σκοπό της γιόγκα, που είναι: **(ζ)** Ο στοχασμός, η ενατένιση και η θεωρία. **(η)** Ο φωτισμός, η απελευθέρωση: Με την απόλυτη περισυλλογή ο γιόγκι πιστεύει ότι πραγματώνει την ένωση του, τη ζεύξη με την υπερβατική πραγματικότητα. Όποιος φθάσει στο τελικό στάδιο ξεφεύγει λένε, από την υπαρκτική σφαίρα και κατορθώνει να βρει τη λύτρωση.

Ενώ στις πρώτες φάσεις διατηρούνται ορισμένα στοιχεία συνειδητότητας, στην τελευταία ο γιόγκι καταλήγει σε μια κατάσταση υπερβάσεως κι αυτής ακόμη της αυτοσυνειδησίας. Δεν αντιλαμβάνεται πια ούτε χρώμα, ούτε οσμή, ούτε ήχο, ούτε αφή, ούτε τον εαυτό του, ούτε κανέναν άλλο. Το πνεύμα του «ελευθερώνεται» - σύμφωνα με την έκφραση των μυημένων - από τη μνήμη και τη λήθη. Αυτό θεωρείται επίγνωση, φωτισμός.

Στις μέρες μας η ζωή μας έχει διαμορφωθεί μέσα στην ένταση, το άγχος, τους φόβους, τη μοναξιά, την ελάχιστη σωματική κίνηση, τον περιορισμένο ελεύθερο χρόνο. Μπορούμε να ζούμε λίγο πιο ανθρώπινα με τη βοήθεια της γιόγκα. Το άγχος όμως δημιουργεί πολλές επιπλοκές. Δεν είναι όμως απαραίτητο να υποφέρουμε από συμπτώματα όπως:

Οι εντάσεις κρύβονται σε περιοχές κλειδιά και ταλαιπωρούν: το πάνω μέρος της πλάτης, ωμοπλάτες, ώμοι, λαιμός, οισοφάγος, σφιγμένα σαγόνια, σφίξιμο δοντιών, πόνοι στο στήθος, ναυτία, διαταραχές στομάχου, αυχένα, αυτιά, πόνοι στα έντερα και διαταραχές, φόβος ότι θα ξανασυμβεί, ανεξήγητες ενοχλήσεις, παλάμες που ιδρώνουν, πεσμένη ενέργεια, αύξηση αγωνίας, ζαλάδα, πονοκέφαλοι, χρόνιο άγχος, χρόνια κούραση, ερεθισμένα νεύρα, παράξενοι πόνοι, νευρικά- μυϊκά μούδιασμα ή τινάγματα.

Η γιόγκα μπορεί να αντιμετωπίσει όλα τα παραπάνω με το «άνοιγμα» της αναπνοής και την υποστήριξη του σώματος οξυγονώνοντας το αίμα και διευκολύνοντας την κυκλοφορία του.

Με την κατάλληλη υποστήριξη, σε ήσυχο περιβάλλον, μπορείτε να πάρετε μια ανάσα που θα σας χαλαρώσει θα αποβάλει την ένταση και το άγχος, και θα βοηθήσει το σώμα σας να εκφράσει την δυναμική των ικανοτήτων σας. Έτσι ο οργανισμός σας θα μπορεί να ανταποκριθεί στις προκλήσεις της καθημερινότητας σε όλα τα επίπεδα.

Η γιόγκα θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το στρες και την ένταση. Η γιόγκα θα σας ελευθερώσει από τις επιπλοκές που δημιουργούν. Έχει πολλούς τρόπους η καθοδηγούμενη χαλάρωση και η απελευθέρωση της αναπνοής είναι από τις πιο αποτελεσματικές.

Η YOGA ΣΤΗ ΔΥΣΗ



Σήμερα η μετάδοση της γιόγκικης γνώσης δεν παραμένει στα μεταφυσικά κινήματα αλλά έχει απορροφηθεί από πολλούς φορείς σε επίσημο και ανεπίσημο επίπεδο, δηλαδή ιδιωτικό. Σε επίσημο επίπεδο εφαρμόζεται σε νοσοκομεία, ιατρικές κρατικές ακαδημίες, επίσημους συλλόγους κλπ και γίνονται έρευνες πάνω στα αποτελέσματα της γιόγκα. Σε ανεπίσημο επίπεδο εφαρμόζεται και διδάσκεται στα κέντρα ελευθέρων σπουδών, γυμναστήρια, μεταφυσικές σχολές, και σε ένα βαθμό από τα εσωτερικά/ μεταφυσικά τάγματα. Τα συστήματα της γιόγκα είναι ένας από τους τομείς του εσωτερισμού που έχουν αναγνωρισθεί επίσημα από αρκετά κράτη, όχι τόσο για τον πνευματικό- μνητικό χαρακτήρα, αλλά κυρίως για το θεραπευτικό και ψυχαγωγικό χαρακτήρα.

Η αναγνώριση της γιόγκα από τους επίσημους φορείς έχει γίνει σε όλο τον κόσμο και σας παρουσιάζουμε σε ποιες χώρες. Τις πληροφορίες έχουμε πάρει από το άρθρο του κ. Κατσιάμπα Λ. Ηλία με τίτλο «η επιστημονική μέθοδος της γιόγκα –οι εφαρμογές της στον σύγχρονο άνθρωπο» στο περιοδικό «Νέο Ομακοείο» που εκδόθηκε το καλοκαίρι του 2001 από το Ομακοείο Τρικάλων.

- Στην Αυστραλία η γιόγκα είναι ενσωματωμένη στο εκεί εθνικό σύστημα υγείας και οι εκεί γιατροί την προτείνουν, ανάλογα με την πάθηση, και συνιστούν την εξάσκηση στη γιόγκα. Ακόμη οι τεχνικές της γιόγκα διδάσκονται σε φυλακές, ψυχιατρικές κλινικές, νοσοκομεία, εργοστάσια , οίκους για καθυστερημένα παιδιά κλπ
- Στη Δανία αναγνωρίζεται η γιόγκα ως μέρος του Εθνικού Εκπαιδευτικού προγράμματος.
- Στη Γαλλία η γιόγκα διδάσκεται ως μάθημα επιλογής στα Πανεπιστήμια, ενώ πρόσφατα η κυβέρνηση έδωσε επιχορήγηση εκατομμυρίων φράγκων για να ιδρυθεί Πανεπιστήμιο της γιόγκα, έξω από το Παρίσι.
- Στην Τσεχοσλοβακία το υπουργείο Αθλητισμού και Υγείας τονίζει τη σημασία της γιόγκα σε όλη την χώρα.
- Στην πρώην Σοβιετική Ένωση συνεργάζονται γιόγκι με επιστήμονες σε διαστημικά εκπαιδευτικά προγράμματα, για να διαπιστώσουν πως ένα εκπαιδευμένο στη γιόγκα σώμα μπορεί να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες του διαστημικού περιβάλλοντος.
- Σε όλη την ήπειρο της Λατινικής Αμερικής η γιόγκα ανθεί.
- Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής η γιόγκα διδάσκεται σε πανεπιστημιακό επίπεδο και αποτελεί μια ακαδημαϊκή γνώση εξεζητημένη.

- Στην Ινδία η γιόγκα έχει γίνει υποχρεωτικό μάθημα σε πολλά από τα κυβερνητικά σχολεία και χιλιάδες δάσκαλοι εκπαιδεύονται σε αυτή.
- Στην Αγγλία η γιόγκα διδάσκεται από την BWY(British Wheel of Yoga= Βρετανική Ένωση Γιόγκα) , καθώς και την ΙΥΤΑ(International Federation of Yoga= Διεθνής Ένωση Γιόγκα με έδρα την Αυστραλία)
- Στον 8^ο τόμο της Ιταλικής Εγκυκλοπαίδειας Υγεία που είναι μεταφρασμένη στα Ελληνικά και που είναι εγκεκριμένη από το Υπουργείο Παιδείας της Ιταλίας, υπάρχει αφιέρωμα 11 σελίδων για το ζήτημα της γιόγκα και περιγράφονται τα οφέλη που μπορεί να έχει κάποιος που ασκείται την γιόγκα στη σωματική και νοητική του υγεία.
- Στην Αμερική το Υπουργείο Υγείας της Κυβέρνησης των Ηνωμένων Πολιτειών έχει βγάλει ένα ογκωδέστατο βιβλίο μέσα στο οποίο πληροφορεί το αμερικάνικο κοινό σχετικά με εναλλακτικούς τρόπους αυτοθεραπείας. Σε αυτό το βιβλίο περιγράφεται το τι μπορεί να προσφέρει η γιόγκα στην προληπτική υγεία των πολιτών. Αντιγράφουμε ορισμένα αποσπάσματα του κειμένου που αναφέρεται στη γιόγκα και που περιλαμβάνεται στο συγκεκριμένο βιβλίο.

ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗ ΔΥΣΗ:

- ☞ Χάρε – Κρίσνα
- ☞ Υπερβατική Αυτοσυγκέντρωση
- ☞ Κέντρο Θείου Φωτός Ομκαράντα
- ☞ Ανάντα Μάργκα
- ☞ Σάι Μπάμπα
- ☞ Βάγκβαν Ρατζνής της πόλης Πούνα
- ☞ Γιογκανάντα
- ☞ Κρισναμούρτι

Οι Ινδουϊστές αποδίδουν τιμή στη θεά Σίβα σαν την Κυρίαρχο της γιόγκα.

Για το ότι η Δύση ανοίγει τις πόρτες της στη γιόγκα, υπάρχουν πολλοί λόγοι. Πολλοί είναι εκείνοι που ζητάνε κάποιο τρόπο για ανακούφιση και ξαλάφρωμα από το στρες και το αλάφιασμα της εποχής μας. Κάτι τέτοιο προσφέρει η γιόγκα με ιδιαίτερο τρόπο. Γι' αυτό πολλοί εργαζόμενοι καθώς και φοιτητές ελκύονται κοντά της.

Άλλοι πάλι τη βρίσκουν σαν ένα ελαφρό είδος γυμναστικής που βοηθάει στην υγεία και την ευεξία. Ένα μεγάλο μέρος βέβαια ζητάει στη γιόγκα ψυχική ειρήνη, το νόημα της ζωής και κάτι το χειροπιαστό.

Είναι αλήθεια ότι ο Δυτικός πολιτισμός για πολλά χρόνια τώρα έχει παραμελήσει τις εσωτερικές ανάγκες του ανθρώπου γεμίζοντάς τον μόνο με εξωτερικά υλικά αγαθά. Τώρα ο άνθρωπος βλέπει πλέον το εσωτερικό του κενό και προσπαθεί να το γεμίσει με οτιδήποτε φανεί στο δρόμο του.

Ο υλισμός, ο ορθολογισμός και ο αθεϊσμός έδειξαν πως δεν μπορούν πια με κανέναν τρόπο να ικανοποιήσουν τη δίψα του ανθρώπου, μα ούτε και μπόρεσαν ποτέ να λύσουν κάποιο από τα πολυάριθμα προβλήματα του κόσμου μας. Στο σημείο αυτό έρχεται η γιόγκα και υποστηρίζει σήμερα ότι προσφέρει την απάντηση, τόσο πνευματικά όσο και στα ψυχικά προβλήματα.

Εν όψει της μεγάλης κατάχρησης φαρμάκων, είναι πολλοί εκείνοι που προτιμούν να γίνουν υγιείς με τη γιόγκα. Επειδή προσφέρεται σε διάφορες μορφές προσελκύει ανθρώπους από διάφορα κοινωνικά στρώματα. Όλοι αυτοί ψάχνουν για εκείνο το «κάτι». Η γιόγκα υπόσχεται επιτυχία στη ζωή, ηρεμία στα νεύρα, αρμονία στις εκδηλώσεις, καινούρια σωματική δύναμη με μια εναλλαγή της ύλης και την αποβολή από τα όργανα του σώματος κάθε περιττής και ακάθαρτης ουσίας.

Στη Δύση, η μεγάλη πλειοψηφία των μαθημάτων γιόγκα γίνεται σαν μια σειρά από ασάνες, που οργανώνονται ανάλογα με τα επίπεδα των μαθητών και το στόχο του μαθήματος (Bhavana). η αναπνοή μπορεί να ρυθμίζεται απ' τις ασάνες ή όχι. το μάθημα τελειώνει γενικά με χαλάρωση. αυτοί οι τρεις συντελεστές μπορούν να διατεθούν με τρόπο πολύ διαφορετικό ανάλογα με τις σχολές, την ώρα, την ηλικία και την προσδοκία των μαθητών. σπάνια, μπορεί να τραγουδήσουν αποσπάσματα από τις Γιόγκα Σούτρες, καθώς και mantras. Αυτή η μορφή είναι πιο συχνή στην Ινδία.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΥΟΓΑ



Sharyn Peavey

Γιόγκα για παιδιά

Η φιλοσοφία της γιόγκα είναι γνώστη εδώ και χιλιάδες χρόνια. Στη γιόγκα σκοπός της άσκησης είναι να ελευθερώσουμε το σώμα, τα συναισθήματα και το νου από εντάσεις. Η Γιόγκα αποτελεί την ιδανική άσκηση για την σωστότερη και ασφαλέστερη ανάπτυξη των παιδιών μας. Ασκει το σώμα, ηρεμεί, αυξάνει τη συγκέντρωση, ενισχύει τη σύνδεση Σώματος, Νου & Πνεύματος.



Τα παιδιά κάνουν ευχάριστα γιόγκα, γιατί είναι στην φύση τους να ανακαλύπτουν νέους τρόπους σωματικής έκφρασης. Ακόμα και σε νηπιακή ηλικία τεσσάρων ετών μπορούν να κάνουν γιόγκα. Η γιόγκα παίζει καθοριστικό ρόλο στην ομαλή ανάπτυξη των παιδιών, ενώ μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα και σε εκείνα τα παιδιά που αντιμετωπίζουν μαθησιακές δυσκολίες, διαταραχές ύπνου και λόγου ή ταλαιπωρούνται από άσθμα και πονοκεφάλους.

Ειδικότερα στη Χάθα γιόγκα που εκπορεύτηκε από την παρακολούθηση της φύσης, των φυτών και των ζώων, βρίσκουμε ασκήσεις με ονόματα που εξάπτουν την φαντασία τους, όπως το λιοντάρι, το βουνό, το δέντρο, η χελώνα, ο ήλιος... Έτσι το αδύναμο παιδί ταυτίζεται και νιώθει δυνατό σαν λιοντάρι, το ανασφαλές παιδί με ισχυρό βουνό ενώ αυτό που αντιμετωπίζει μαθησιακές δυσκολίες αποκτά αυτοπεποίθηση μέσα από βιωματική εμπειρία.

Διδασκαλία

Οι ασκήσεις της Γιόγκα (ασάνα), δίνονται με όμορφο, ελκυστικό τρόπο, σαν παιχνίδι, ώστε να προξενήσουν το ενδιαφέρον των παιδιών στην άσκηση αλλά και την φύση, μέσα από την οποία, "δανείζεται" η τέχνη την κινησιολογία της.

Υγεία

Όλοι γνωρίζουμε ότι "η πρόληψη είναι καλύτερη από την θεραπεία". Πόσοι όμως γνωρίζουμε πως να το κάνουμε πράξη; Εξοικειώνοντας τα παιδιά μας με την τεχνική της Γιόγκα, τους δείχνουμε τον δρόμο για την "Προληπτική ιατρική".

Στόχοι

Σκοπός του προγράμματος είναι, εκτός από την υγεία των παιδιών, να τους αναπτύξουμε την ικανότητα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις μελλοντικές εντάσεις τους, χωρίς την εξαρτώνται πάντα από "εξωτερική βοήθεια".

Προσοχή

Μεγάλη προσοχή χρειάζεται, όταν εμπιστευόμαστε τα παιδιά μας σε έναν εκπαιδευτή Γιόγκα, γιατί υπάρχουν διάφορες απαγορεύσεις, ανάλογα με την ηλικία τους. Γι' αυτό προτείνουμε το πρόγραμμα Παιδική Γιόγκα στο Raja Yoga.

Η γιόγκα για παιδιά είναι:

- * Παιχνίδι
- * Μαγικά εφόδια για να έχουν την δύναμη του νου και του σώματος
- * Συνειδητές Σωματικές Ασκήσεις – Ασάνες
- * Ικανότητα για να μεταμορφώνονται σε ό, τι αυτά επιθυμούν
- * Χαρά και Ζωντάνια
- * Φανταστικά Ταξίδια – Διαλογισμός
- * Ζωγραφική Μικρών Καλλιτεχνών
- * Αυθεντικός Χορός
- * Θεατρικό Παιχνίδι
- * Επιλεγμένα Παραμύθια
- * Γέλιο με την Ψυχή τους

Οι άνθρωποι όλα αυτά τα ονόμασαν γιόγκα για παιδιά. Κυρίως όμως είναι ένα παιχνίδι φαντασίας και άσκησης που προκύπτει από τη παρατήρηση και τη μίμηση της φύσης. Εδώ τον πρώτο ρόλο έχει ο αυθορμητισμός και η ζωντάνια, διότι τα παιδιά δεν εξασκούνται στην γιόγκα, αλλά την βιώνουν.

Τι προσφέρει η γιόγκα στα παιδιά

Απευθύνεται σε παιδιά από 4 έως 12 ετών. Πρόκειται για ένα όπλο που βοηθάει την ομαλή και ολοκληρωμένη ανάπτυξη ενός ατόμου, στο σώμα, στα συναισθήματα, και στις σκέψεις του, όπως για παράδειγμα στη:

- Μυϊκή Ανάπτυξη
- Χαλάρωση
- Αυτοπεποίθηση
- Συγκέντρωση του νου
- Έλεγχο του νου
- Και πολλά ακόμη



Γιόγκα παιδί-γονιός

Σε ένα μάθημα γιόγκα παιδί-γονιός, τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς διασκεδάζουν, ασκούνται, μαθαίνουν και χαλαρώνουν δημιουργώντας όμορφες στιγμές μεταξύ τους.

Απευθύνεται σε γονείς με παιδιά ηλικίας 2,5- 4 χρονών που έχουν τη διάθεση να προσφέρουν στα παιδιά τους και στους εαυτούς τους όμορφες, δημιουργικές στιγμές αγάπης.



ΥΟΓΑ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ



Οι τεχνικές της γιόγκα που εφαρμόζονται στις εγκύους είναι προσεκτικά επιλεγμένες και ήπια προσαρμοσμένες στις ανάγκες της γυναίκας σ' αυτήν την ευαίσθητη περίοδο της ζωής της. Ακόμα, και επειδή, κάθε εγκυμοσύνη είναι διαφορετική, διαφοροποιούνται ανάλογα. Το πρόγραμμα σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητο να εφαρμόζεται από υπεύθυνους δασκάλους της γιόγκα που είναι ειδικά εκπαιδευμένοι για το σκοπό αυτό.

Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης

- Καλύτερη συνειδητότητα του σώματος
- Διατήρηση του σώματος σε καλή φόρμα
- Εξισορρόπηση της ενέργειας
- Συνειδητοποίηση των σκέψεων και των συναισθημάτων, και έλεγχος τους
- Σωματική και νοητική χαλάρωση
- Διατήρηση της ηρεμίας και της αρμονίας
- Συνειδητή επαφή με το μωρό
- Θετική νοητική στάση

Στη διάρκεια του τοκετού

- Συνειδητή παρουσία κατά τον τοκετό
- Σωστός χειρισμός της αναπνοής
- Συνειδητός έλεγχος διάφορων μυών
- Καλύτερη αντιμετώπιση των συστολών και ανανέωση της ενέργειας ενδιάμεσα των συστολών
- Καλύτερη συνεργασία με το γιατρό και τη μαία

Μετά τον τοκετό

- Γρηγορότερη επαναφορά στη προ της εγκυμοσύνης σωματική κατάσταση
- Αντιμετώπιση των συναισθηματικών αλλαγών
- Φυσική προσαρμογή στις αλλαγές της ζωής που η γέννηση του μωρού φέρνει στη μητέρα
- Διατήρηση της ηρεμίας και της αρμονίας, η οποία θα μεταφερθεί και στο μωρό

Σωματικές επιδράσεις

- Αποτελεσματική αντιμετώπιση των πόνων στη μέση και στη πλάτη
- Χαλάρωση και δυνάμωμα των μυών των ποδιών, ελάττωση του κινδύνου πρηξίματος και κραμπών
- Βελτίωση της γενικής φυσικής κατάστασης
- Αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση διάφορων ενοχλήσεων όπως το αυξημένο βάρος, καούρες, δυσκοιλιότητα, δυσκολία στην αναπνοή
- Αύξηση της ενεργητικότητας
- Ευκινησία, ευλυγισία και ευεξία
- Διόρθωση και βελτίωση της στάσης του σώματος
- Βελτίωση της ισορροπίας του σώματος
- Βελτίωση της αναπνοής

Ψυχονοητικές επιδράσεις

- Αίσθηση εσωτερικής αρμονίας
- Αισιοδοξία, χαρά, θετική στάση για τη ζωή

- Αντιμετώπιση του άγχους, της έντασης, των αρνητικών σκέψεων, της κατάθλιψης, της κακής διάθεσης
- Καλύτερη εξοικείωση με την εγκυμοσύνη
- Απελευθέρωση από το φόβο του τοκετού
- Ευκολότερη συνειδητοποίηση του μωρού και καλύτερη επικοινωνία μαζί του
- Περισσότερη σιγουριά και αυτοπεποίθηση όσον αφορά το τοκετό
- Μεγαλύτερη αφιέρωση χρόνου στον εαυτό μας



Εγκυμοσύνη είναι δημιουργία

Η Φύση μας έχει χαρίσει τη δυνατότητα να βιώσουμε τη μαγευτική εμπειρία της δημιουργίας μιας νέας ζωής μέσα μας. Είναι ένα μεγάλο δώρο που χρειάζεται το σεβασμό μας. Για εννέα μήνες μοιραζόμαστε το σώμα μας με ένα μελλοντικό άνθρωπο που θα είναι ο κοντινότερος σε όλη μας τη ζωή. Σήμερα ξέρουμε πόσο η δική μας φυσική και ψυχοσυναισθηματική κατάσταση τόσο στην διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και στον τοκετό αλλά και στην περίοδο μετά τη γέννα λειτουργεί καθοριστικά στην εξέλιξή του.

Γιόγκα:

μια αρχαία μέθοδος ως εργαλείο για τη σύγχρονη μέλλουσα μητέρα

Η Γιόγκα σαν μια ολοκληρωμένη επιστήμη για τον άνθρωπο που συσσωρεύει πείρα, γνώση και άσκηση 5000 χρόνων, προσφέρει μια πλήρη εκπαίδευση: σωματική, νοητική και πνευματική. Προετοιμάζει με φυσικό τρόπο τον οργανισμό της γυναίκας για τη σύλληψη, για μια υγιή και αρμονική εγκυμοσύνη, για φυσικό τοκετό και γρήγορη επαναφορά μετά απ' αυτόν. Μέσω των διαφόρων τεχνικών: στάσεις του σώματος (asanas), τεχνικές αναπνοής (pranayama), νευρομυϊκές συσπάσεις (bandhas), σύνθετες τεχνικές (mudras), τεχνικές εσωτερικού καθαρισμού (kriyas), βοηθάμε τον εαυτό μας να αντιμετωπίσει τις διάφορες ενοχλήσεις στην περίοδο της εγκυμοσύνης και να προετοιμαστούμε για ένα φυσικό τοκετό. Οι τεχνικές χαλάρωσης, αυτοσυγκέντρωσης και διαλογισμού εναρμονίζουν τις ψυχο-νοητικές λειτουργίες, διατηρούν την εσωτερική ηρεμία και την αρμονία και καταπολεμούν μ' αυτόν τον τρόπο το άγχος, την ένταση και την κούραση της καθημερινότητας. Προσφέροντας στον εαυτό μας, προσφέρουμε περισσότερο και στο μωρό μας. «Σήμερα, περισσότερο από κάθε άλλη φορά οι άνθρωποι

αντιμετωπίζουν ένταση και δυσκολίες τις οποίες δεν μπορούν να ελέγξουν. Έτσι και στην εγκυμοσύνη και τον τοκετό ο φόβος, το άγχος και η έλλειψη σωματικής άσκησης κάνουν πιο δύσκολη τη φυσική αυτή διαδικασία της αναπαραγωγής του ανθρώπου. Με τη γιόγκα, που είναι μια ολοκληρωμένη επιστήμη της ζωής, η έγκυος γυναίκα ελέγχει την ένταση, το φυσικό και συναισθηματικό πόνο, διατηρεί το σώμα δυνατό και ευλύγιστο. Συμβάλει να ελαττωθεί ο πόνος, βλέπει καθετί με ηρεμία, με δύναμη και ενέργεια. Η γιόγκα είναι πηγή δύναμης που βοηθά να 'ναι μια μητέρα αποδοτική και γεμάτη».

Τεχνικά χωρίζουμε την εγκυμοσύνη σε 2 ομάδες: Στην πρώτη ομάδα εντάσσονται έγκυες 1^{ου} & 2^{ου} τριμήνου και στην δεύτερη ομάδα εντάσσονται έγκυες 3^{ου} τριμήνου



Μέσα από την εβδομαδιαία συμμετοχή στα μαθήματα γιόγκα, η έγκυος μαθαίνει πώς να αυτοσυγκεντρώνεται, πώς να ηρεμεί τον νου και να χαλαρώνει, να «ακούει» το σώμα της και να σέβεται τα όρια του, φέρνοντας αρμονία σε όλα τα επίπεδα: σε σωματικό, ψυχοσυναισθηματικό και ενεργειακό. Οι σωματικές ενοχλήσεις που επιφέρει η εγκυμοσύνη (πόννοι στην πλάτη κ.λ.π.) εξαφανίζονται ή μειώνονται αισθητά. Το σώμα και ιδιαίτερα η περιοχή της λεκάνης προετοιμάζεται για τον τοκετό με ειδικές ασκήσεις που βοηθούν στην αιμάτωση της μήτρας (άρα και του εμβρύου), στην κάθοδο και εμπέδωση του εμβρύου ακόμα και στην διαστολή του τραχήλου. Προτείνονται **ειδικές τεχνικές και ασκήσεις** που βοηθούν τα έμβρυα με ισχιακή προβολή να μετατραπούν σε κεφαλική προβολή. Εκπαιδεύεται στις αναπνευστικές τεχνικές που θα χρησιμοποιήσει στον τοκετό σε κάθε μάθημα και τις χρησιμοποιεί και κατά την διάρκεια της κύησης, σε κάθε περίπτωση που νιώθει ότι τις χρειάζεται (καούρες, αϋπνία, υπερένταση κλπ). Την ώρα της χαλάρωσης & του καθοδηγούμενου οραματισμού στέλνουμε θετικά συναισθήματα και σκέψεις, αγάπη και φως στην μήτρα και το έμβρυο. Μαθαίνει τεχνικές απελευθέρωσης από το άγχος, τον φόβο και τον πόνο.

Μαθαίνει πως να διαχειριστεί το άγχος και τις ωδίνες του τοκετού. Ακόμα και αν κάνει επισκληρίδιο αναλγησία είναι σημαντικό να γνωρίζει πως να διαχειριστεί τις ωδίνες έως ότου έρθει η ώρα της επισκληριδίου.

ΥΟΓΑ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ



Μια ευαίσθητη ομάδα πληθυσμού αποτελούν οι γυναίκες που βρίσκονται σε περίοδο κλιμακτηρίου και εμμηνόπαυσης. Αναγνωρίζοντας τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε αυτό το κομμάτι της ζωής, θεωρούμε αναγκαία την ύπαρξη σωματικής άσκησης. Η κλιμακτήριος είναι η φάση ζωής που η γυναίκα μεταβαίνει από την αναπαραγωγική στην μη-αναπαραγωγική κατάσταση και διαρκεί περίπου μια δεκαετία έως ότου εγκατασταθεί η εμμηνόπαυση. Λόγω της μείωσης των οιστρογόνων συνδέεται με καρδιακές παθήσεις, οστεοπόρωση και ψυχο-συναισθηματικές μεταβολές.

Η yoga προσφέρει μια ήπια και ασφαλή μέθοδο εκγύμνασης του σώματος με ταυτόχρονα οφέλη στις υπόλοιπες λειτουργίες του οργανισμού. Ρυθμίζει και εξισορροπεί τις ορμόνες και το νευρικό σύστημα, απαλύνοντας τα συμπτώματα των εξάψεων και της έντασης. Έχει αποδειχθεί ότι η γυναίκα βιώνει έντονο άγχος από τις αλλαγές που παρατηρεί στο σώμα και στην καθημερινότητά της κι αυτό έχει σαν συνέπεια την παραίτηση της από την ίδια την ζωή. Νιώθοντας αδυναμία να ελέγξει την αϋπνία, τις εξάψεις και το άγχος, γρήγορα εγκαθίσταται ο φόβος και η προσκόλληση στην ασθένεια και δημιουργείται έτσι ένας φαύλος κύκλος που την οδηγεί σε έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητα.

Στην γιόγκα ορίζουμε αυτήν την κατάσταση ταμασική δηλ. επιβραδυντική ποιότητα που οδηγεί σε ανισορροπία. Το Sadhana στην προσπάθειά του να δείξει στους ανθρώπους πως η υγεία είναι ευθύνη του καθενός, επιδιώκει μέσα από την πρακτική της γιόγκα να προσφέρει μια άλλη οπτική αυτής της περιόδου που δεν οδηγεί στην ασθένεια. Σύμφωνα με τον Snoboda (1999) ο εμμηνουρυσιακός κύκλος στα σανσκριτικά καλείται artarva και προέρχεται από την λέξη rtu που σημαίνει εποχή. Κάθε φορά που η εποχή αλλάζει – είτε πρόκειται για περιβαλλοντολογικές αλλαγές, είτε για την ζωή ενός ανθρώπου- προσαρμοζόμαστε. Αν δεν το κάνουμε επαρκώς είμαστε ανοιχτοί στην πιθανότητα της ασθένειας. Ποτέ δεν είναι αργά για κάποιον να ασχοληθεί με την αυτό-εξέλιξή του. Κάθε προσπάθεια αποτελεί ένα λιθαράκι προς την βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας.

Προτείνουμε μερικές ασκήσεις καθώς κ τον τρόπο εφαρμογής:

Viparita Karani (Πόδια στηριγμένα στον τοίχο)

Πώς να την κάνετε : Απλώστε στο πάτωμα ένα υπόστρωμα, ενώστε το με τον τοίχο και στην ορθή γωνία που σχηματίζεται, βάλτε μια κουβέρτα. Ξαπλώστε ανάσκελα, ώστε να βλέπετε τον τοίχο, και σηκώστε τα πόδια σας. Η μέση σας πρέπει να στηρίζεται στην κουβέρτα και τα πόδια σας να είναι ίσια και να στηρίζονται στον τοίχο. Αν μπορείτε, κρατήστε τη στάση αυτή για 15'. Σε τι βοηθάει : Αν τα πόδια σας πηρζονται εύκολα, αν έχετε κίρσους ή νιώθετε διαρκώς κουρασμένη, η άσκηση αυτή είναι από τις πιο εύκολες που μπορείτε να κάνετε, ιδιαίτερα έπειτα από πολύωρη ορθοστασία.

Adho Mukha Virasana (Η στάση του παιδιού)

Πώς να την κάνετε : Είναι αρκετά εύκολη και το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα κλειστό sleeping-bag ή 2 κουβέρτες διπλωμένες για να στηρίζετε το σώμα σας. Καθίστε στις φτέρνες με τα γόνατα στο δάπεδο, ανοιγμένα στο ύψος των γοφών, και βάλτε μπροστά σας το στήριγμα που έχετε επιλέξει. Γείρετε μπροστά μέχρι ο κορμός και το κεφάλι σας να ακουμπούν τελείως στις κουβέρτες. Γυρίστε το κεφάλι από τη μια πλευρά, αναπνέετε αργά και αφήστε για μερικά λεπτά το σώμα σας να χαλαρώσει. Πριν σηκωθείτε, γυρίστε το κεφάλι σας από την άλλη πλευρά. Σε τι βοηθάει : Η στάση αυτή ηρεμεί τα νεύρα, εξισορροπεί τα συναισθήματά σας, μειώνει την πίεση του αίματος και χαλαρώνει τους μύς της πλάτης.

Setu Bandha Sarvangasana (Η στάση της γέφυρας)

Πώς να την κάνετε : Για τη στάση αυτή χρειάζεστε 2 στηρίγματα για το σώμα σας, τα οποία τοποθετείτε σε ευθεία γραμμή, κολλητά το ένα δίπλα στο άλλο. Καθίστε πάνω τους προς την άκρη της μιας πλευράς, έτσι ώστε, όταν ξαπλώσετε, το κεφάλι σας να είναι κοντά στην άλλη άκρη. Γλιστρήστε μέχρι το πίσω μέρος του κεφαλιού και οι ώμοι σας να ακουμπήσουν στο πάτωμα. Μείνετε στη θέση αυτή για 5' ή περισσότερο και όταν θελήσετε να σταματήσετε, λυγίστε τα γόνατά σας, καθίστε και κάντε την Adho Mukha Virasana.

Σε τι βοηθάει : Ηρεμεί την καρδιά, βοηθάει στη μείωση της πίεσης, περιορίζει τις ορμονικές διακυμάνσεις και ενδείκνυται για τις συχνές αλλαγές της διάθεσης και τις εξάψεις.

Ευεργετικές ιδιότητες στην εμμηνόπαυση:

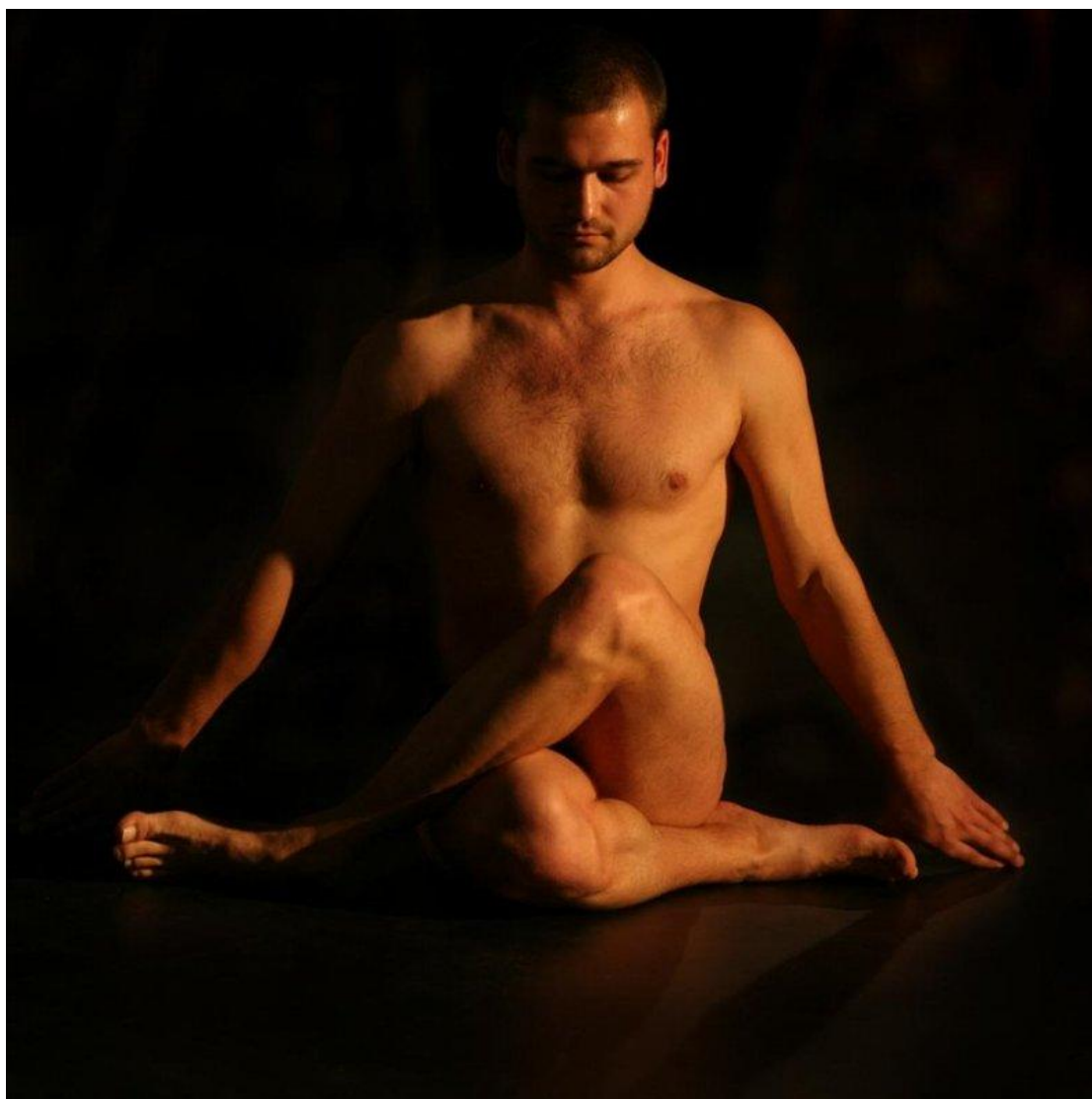
Η γιόγκα μπορεί να μειώσει τις εξάψεις και τη νυχτερινή εφίδρωση των γυναικών που περνούν στην εμμηνόπαυση και φαίνεται πως οξύνει τις νοητικές τους λειτουργίες, σύμφωνα με ερευνητές από την Ινδία. Για να διαπιστώσουν αν η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει γυναίκες με σωματικά και νοητικά συμπτώματα εμμηνόπαυσης, ζήτησαν από 120 γυναίκες, 40 έως 55 ετών, να κάνουν γιόγκα, στρέτσιγκ ή ασκήσεις ενδυνάμωσης για 5 μέρες την εβδομάδα σε διάστημα 2 μηνών. Οι κινήσεις, η αναπνοή και ο διαλογισμός που περιλήφθηκαν στην παρέμβαση μέσω της γιόγκα είχαν σκοπό ένα κοινό αποτέλεσμα, να αναπτυχθούν δεξιότητες πάνω στις αλλαγές του νου μέσω της μείωσης του ρυθμού της ροής των σκέψεων στον εγκέφαλο, εξηγούν οι ερευνητές.

Οι γυναίκες στην ομάδα της γιόγκα, επιπλέον, άκουσαν διαλέξεις σχετικά με τη χρήση της γιόγκα στον έλεγχο του στρες και άλλα θέματα σχετικά με αυτήν, ενώ αυτές που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου άκουσαν διαλέξεις σχετικά με τη διαίτα, την άσκηση, τη φυσιολογία της εμμηνόπαυσης και το στρες. Μετά από 8 εβδομάδες, οι γυναίκες που ανήκαν στην ομάδα της γιόγκα έδειξαν σημαντική μείωση των εξάψεων, της νυχτερινής εφίδρωσης και των διαταραχών στον ύπνο, σε αντίθεση με τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου,

παρατήρησε η Dr. R. Chattha, του Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana, στην Ινδία.

Και οι δυο ομάδες έδειξαν βελτίωση σε τεστ προσοχής και συγκέντρωσης, αν και η βελτίωση στην ομάδα της γιόγκα ήταν σημαντικά μεγαλύτερη. Σε τεστ μνήμης και εξυπνάδας που αποτελούνταν από 10 μέρη, η ομάδα της γιόγκα εμφάνισε βελτίωση σε 8, ενώ η ομάδα ελέγχου σε 6. Οι βελτιώσεις ήταν σημαντικά μεγαλύτερες στην ομάδα της γιόγκα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου σε 7 από τα επιμέρους τεστ. Η παρούσα έρευνα δείχνει την υπεροχή της γιόγκα έναντι της άσκησης στη βελτίωση των νοητικών λειτουργιών που θα μπορούσε να αποδοθεί στην έμφαση στη σωστή αναπνοή, στο συγχρονισμό της αναπνοής με τις κινήσεις του σώματος, στη χαλάρωση και στην ανάπαυση, καταλήγουν οι ερευνητές.

ΥΟΓΑ ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ



ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ ΗΤΑΝ ΠΡΟΝΟΜΙΟ ΤΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΟΙ ΔΥΤΙΚΟΙ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΝ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΣΗΜΕΡΑ

Ενώ η γιόγκα στην Ινδία ήταν παραδοσιακά ανδρική ασχολία, και μόνον σχετικά πρόσφατα διαδόθηκε στο γυναικείο φύλο, ενώ και στη Δύση οι πρώτοι ενθουσιώδεις γιόγκις ήταν άνδρες, από το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα οι Ευρωπαίοι και Αμερικανοί άνδρες στράφηκαν σε πιο δυναμικές μεθόδους φυσικής άσκησης, προτιμώντας τα σπορ και τις πολεμικές τέχνες, θεωρώντας πως είναι πιο «ανδρικά». Αυτή η τάση όμως έχει αρχίσει να αναστρέφεται και όλο και περισσότεροι δυτικοί άνδρες ανακαλύπτουν τη γιόγκα, με ανακούφιση και ενθουσιασμό. Το γιατί είναι προφανές. Η γιόγκα είναι ιδανικό «όπλο» ενάντια στο άγχος, βελτιώνει την αναπνευστική ικανότητα, βοηθά τα μέγιστα στην πρόληψη των καρδιοπαθειών, της υπέρτασης και της κατάθλιψης. Επίσης αποτελεί αντίδοτο στην ακαμψία της καθιστικής ζωής – καθώς και την ακαμψία, την έλλειψη ευλυγισίας που προξενείται από τα περισσότερα είδη γυμναστικής και τα σπορ – κι αυτό χωρίς τον ανταγωνιστικό – άρα και στρεσογόνο – χαρακτήρα που έχουν τα περισσότερα απ' αυτά.

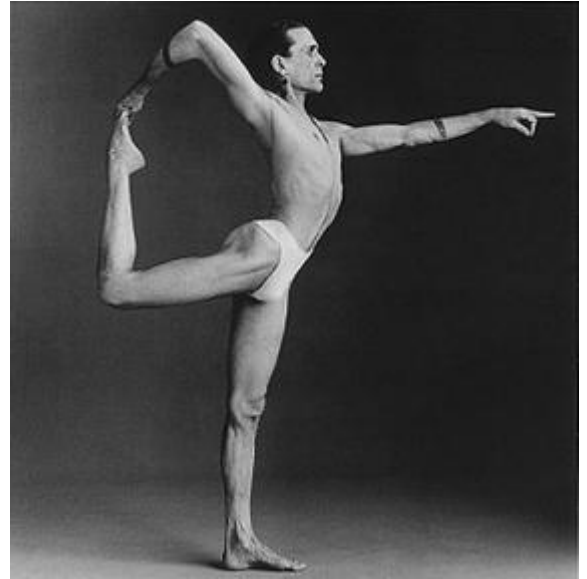


ΣΤΡΟΦΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΣΑ-ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Οι άντρες υποτίθεται πως είναι δυνατοί, αθλητικοί, με το νου προσηλωμένο στο στόχο τους, και δεν αφήνουν τον εαυτό τους να παρασυρθεί από τις συγκινήσεις. Αλλά σήμερα πια, όλο και περισσότεροι άνδρες ανακαλύπτουν πως το στερεότυπο του δυνατού και ανεξάρτητου αρσενικού είναι κάτι που τους απομονώνει και έχει κακές επιπτώσεις στις σχέσεις με τους φίλους, με τη σύντροφό τους και με την οικογένειά τους. Έτσι, αρχίζουν να κοιτούν περισσότερο προς τα μέσα, και να δίνουν μεγαλύτερη σημασία στις σχέσεις τους με τον εαυτό τους αλλά και με τους άλλους. Η γιόγκα ακριβώς αυτό διδάσκει: τη σχέση ανάμεσα στο σώμα και την αναπνοή, τους μύες και τη σκελετική δομή, ανάμεσα στο φυσικό σώμα και τις συγκινήσεις, το νου και το σώμα, εμάς και τους γύρω μας. Η γιόγκα μας δίνει την ευκαιρία να ησυχάσουμε, να μην κάνουμε τίποτα, απλά να είμαστε. Δίνει στους άντρες «την άδεια» να σταματήσουν λίγο το φρενήρη ρυθμό της ζωής τους για να αφουγκραστούν την εσωτερική φωνή τους. Για πολλούς άνδρες, ίσως αυτή είναι η πρώτη φορά που δοκίμασαν να κάνουν κάτι τέτοιο, να κοντοσταθούν για να δούν τι πραγματικά συμβαίνει στη ζωή τους.

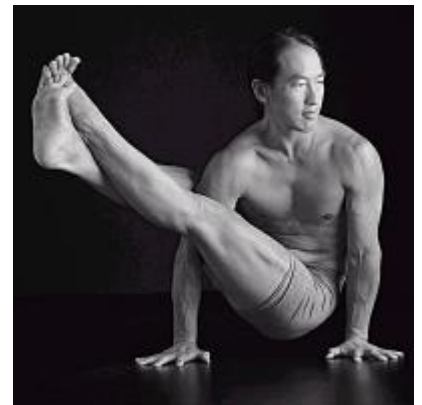
ΣΤΡΕΣ – ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Οι άνδρες, όπως λένε οι ψυχολόγοι, έχουν την τάση να μη δίνουν σημασία στο στρες που νοιώθουν, με αποτέλεσμα να είναι υποψήφιοι για καρδιακές νόσους σε μικρότερη ηλικία απ' ό, τι οι γυναίκες. Εκτός από την ικανότητά της στην πρόληψη αλλά και στη διαχείριση των καρδιακών ασθενειών, η γιόγκα είναι ένα σπουδαίο αντίδοτο στην κατάθλιψη, που είναι πλέον μάστιγα ανάμεσα στους άνδρες, που συχνά νοιώθουν ανίκανοι να ανταποκριθούν στις υπερβολικά υψηλές απαιτήσεις του μοντέλου του «επιτυχημένου» που τους παρουσιάζεται.



ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Το κάθε σπορ έχει το δικό του «λεξιλόγιο» κινήσεων, και συχνά μας είναι δύσκολο να μεταφράσουμε την κιναισθητική γλώσσα ενός σπορ σε μια άλλη μορφή κίνησης. Το σώμα δημιουργεί ειδικά νευρολογικά και νευρομυϊκά μοντέλα που μένουν अपαράλλαχτα και μας εξυπηρετούν στο συγκεκριμένο σπορ. Αναπνέουμε με έναν ορισμένο τρόπο, κινούμαστε μ' έναν ορισμένο τρόπο. Συχνά τραυματίζουμε τους ίδιους μύες και συνδέσμους με τον ίδιο πάντα τρόπο.



Η ευλυγισία που παρέχει η γιόγκα επιτρέπει την ασφαλή πρακτική των σπορ «δύναμης» και της άρσης βαρών. Η γιόγκα η ίδια είναι ευέλικτη, με την έννοια ότι ανάλογα με το δάσκαλο και τη σχολή, υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία στυλ, από την πιο δυναμική ως την πιο διαλογιστική, ώστε ο καθένας να επιλέξει το στυλ που περισσότερο ταιριάζει στο χαρακτήρα του, αλλά και τεράστια ποικιλία παραλλαγών της κάθε άσκησης ώστε να ταιριάζει στην φυσική κατάσταση του καθενός, ακόμη κι αν υπάρχουν τραυματισμοί ή προβλήματα: έτσι μπορεί να γίνει. ο ιδανικός σύντροφος σε μια περίοδο αποκατάστασης μετά από τραυματισμούς.

Η γιόγκα επαναφέρει το σώμα σε ισορροπία, στη φυσική του ευθυγράμμιση. Με την τεράστια γκάμα στάσεων που διαθέτει, ανάσκελα, μπρούμυτα, με κάμψη μπρος, με κάμψη πίσω – μπορεί να μας δείξει πού βρίσκονται οι ανισορροπίες και οι αδυναμίες του σώματος, βοηθώντας μας να βρούμε τρόπους να το



ενδυναμώσουμε. Η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει την απόδοση κάθε αθλητή στο σπόρ του, διδάσκοντάς τον πώς να αναπνέει σωστά, πώς να χαλαρώνει και πώς να γίνει και να διατηρείται ευλύγιστος. Είναι μία από τις λίγες σωματικές δραστηριότητες που έχει «απο-συμπιεστική» δράση στο σώμα (το κολύμπι και η ενόργανη γυμναστική είναι δύο άλλα παραδείγματα). Αυτό είναι απαραίτητο, για να αντισταθμίσει τα αποτελέσματα της βαρύτητας που «επιβαρύνει» το σώμα σε δραστηριότητες όπως το τρέξιμο ή το τζόγκινγκ. Η γιόγκα επίσης παρέχει την αντιστάθμιση που είναι τόσο απαραίτητη σε ασυμμετρικά σπορ όπως το γκόλφ, το τέννις ή το πινγκ πονγκ, που στρέφουν τη σπονδυλική στήλη μόνο προς μια κατεύθυνση.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΥΟΓΑ



Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εξοικειωμένοι με την ιδέα ότι η γιόγκα περιλαμβάνει σωματικές στάσεις, ασκήσεις αναπνοής, χαλάρωση και διαλογισμό. Αυτό είναι αλήθεια και οι τεχνικές αυτές είναι θεμελιώδεις όσον αφορά τον τρόπο λειτουργίας της γιόγκα. Όμως, η γιόγκα είναι κάτι περισσότερο απ' αυτά. Όταν η γιόγκα δεν περιορίζεται μόνο στα εβδομαδιαία μαθήματα και μπει στη ζωή μας, τότε αρχίζει να αποτελεί τμήμα μιας διαδικασίας αυτομεταμόρφωσης. Όταν ζούμε τη γιόγκα σαν τρόπο ζωής, κάτι αρχίζει να μεταβάλλεται στο σώμα, το νου, τα συναισθήματα και την ενέργειά μας. Η ζωή αρχίζει να μας αποκαλύπτεται με τρόπους που δεν είχαμε φανταστεί

παλαιότερα.

Ανακαλύπτουμε καλύτερες ευκαιρίες να ζήσουμε πλουσιότερη, πληρέστερη ζωή. Οι σωματικές πρακτικές έχουν μεγάλη αξία και συστήνονται, όμως η πραγματική εστίαση της γιόγκα είναι η ανάπτυξη συμπληρωματικών δεξιοτήτων που λειτουργούν παράλληλα με τις σωματικές πρακτικές. Ο πρωταρχικός στόχος αυτής της εστίασης είναι να ζούμε συνειδητά, να αναπτύξουμε επίγνωση του εαυτού μας. Αυτό συμπληρώνει τις σωματικές πρακτικές και είναι ένα γεγονός που συχνά παραβλέπεται στην προσέγγιση της γιόγκα που είναι ευρύτερα γνωστή.

Τα γνωστά οφέλη τη γιόγκα είναι και φυσικά και διανοητικά. Τα φυσικά οφέλη είναι τα αποτελέσματα ενός καλά τονισμένου και ισχυρότερου σώματος μαζί με τη βελτιωμένη ζωτικότητα. Βελτιώνει επίσης το ποσοστό μεταβολισμού και τη γενική υγεία μας. Για τα διανοητικά οφέλη, η γιόγκα μας διδάσκει πώς να εστιάζει στην αναπνοή ενώ φαινόμαστε και αισθανόμαστε νεώτεροι. Βελτιώνει την αθλητική απόδοσή μας επίσης. Συνήθης πρακτική της γιόγκα με τις οδηγίες περισυλλογής για να ελέγξει τις ασθένειες όπως ο διαβήτης, η πίεση αίματος, τα χωνευτικά προβλήματα, η αρθρίτιδα, αρτηριοσκλήρωσης, τα χρόνια και προβλήματα καρδιών.

Οι εργαστηριακές δοκιμές έχουν αποδείξει ακόμη και τις αυξανόμενες δυνατότητες του γιόγκι συνειδητά να ελέγξουν τις αυτόνομες ή ακούσιες λειτουργίες, όπως η θερμοκρασία, ο κτύπος της καρδιάς και η πίεση αίματος. Σύμφωνα με τους ιατρικούς επιστήμονες, η θεραπεία γιόγκα είναι επιτυχής λόγω της ισορροπίας που δημιουργείται στα νευρικά και ενδοκρινή συστήματα που επηρεάζει άμεσα όλα τα άλλα συστήματα και τα όργανα του σώματος. Η γιόγκα ενεργεί και οι δύο ως θεραπευτική και προληπτική θεραπεία. Η ίδια η ουσία της γιόγκα βρίσκεται στην επίτευξη της διανοητικής ειρήνης, των βελτιωμένων δυνάμεων συγκέντρωσης, μιας χαλαρωμένης κατάστασης της διαβίωσης και της αρμονίας σε σχέσεις.

Μέσω της πρακτικής της γιόγκα, γινόμαστε ενήμεροι για την ενδοσυνοχή μεταξύ των συναισθηματικών, διανοητικών και φυσικών επιπέδων μας. Οι στάσεις γιόγκα εκμετάλλευσης συστρέφουν πραγματικά τις τοξίνες από το σώμα μας και ο γιόγκι που αναπνέει εμποτίζει το σώμα με την ενέργεια. Πρέπει να αναπνεύσουμε βαθειά για να φέρουμε το οξυγόνο σε όλα τα κύτταρά μας, απελευθερώνουμε το σώμα των τοξινών και μας ενεργοποιούμε, αλλά χρησιμοποιούμε επίσης την αναπνοή για να μας βοηθήσουμε να γυρίσουμε το εσωτερικό στην περισυλλογή. Η ειρήνη του μυαλού είναι σημαντική σε μας και έτσι μένει ήρεμη κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η επίδραση της Γιόγκα στο σώμα και στο νου

Στην αρχή αισθάνεται κανείς όντως μια ευεξία και αναζωογόνηση. Υποβάλλεται όμως ν' αποδώσει αυτή τη βελτίωση σε κάποιες «κρυμμένες δυνάμεις», σε κάποια «μυστική σοφία» που υπάρχει κρυμμένη μέσα στις γιογκικές ασκήσεις - (ασάνες). Αντ' αυτού, άνετα θα μπορούσε κανείς ν' αποδώσει την ευεξία που αισθάνεται, στην κίνηση στη δραστηριοποίηση του σώματος που «ξυπνάει» από τον καθιστικό τρόπο ζωής που επιβάλλει η σημερινή κοινωνική οργάνωση. Το ίδιο αίσθημα εξάλλου έχει κανείς, όταν αρχίζει τρέξιμο, κολύμπι, ποδόσφαιρο ή οποιοδήποτε άλλο είδος σωματικής γυμναστικής. Πολύ περισσότερο, αν κόψει κάποιες άσχημες συνήθειες όπως το κάπνισμα, το ξενύχτι, την πολυφαγία, το αλκοόλ, κ.λ.π.

Κάθε «μεταφυσική» εξήγηση αυτής της ευεξίας περιπτεύει. Η επιμονή σ' αυτήν καταντά απλώς «προσωπική προτίμηση» ή ιδεοληψία ή περιέργεια που κρύβει άλλους σκοπούς. Αυτό το αίσθημα ευεξίας το έχουν μόνο οι αρχάριοι. Οι πιο προχωρημένοι αντίθετα αρχίζουν να έχουν προβλήματα, πόνους στη μέση, στα γόνατα, την πλάτη, στις κλειδώσει. Οι ασάνες, αυτές οι περίεργες γιογκικές στάσεις, είναι αφύσικες για το ανθρώπινο σώμα. Είναι εμπνευσμένες από τα ζώα, μιμούνται τις στάσεις των ζώων.

Αυτό άλλωστε φανερώνεται και από τα ονόματά τους. Να μερικά:

1) Σαλαμπασάνα= η στάση της ακρίδας, 2) Μπουντζαυγκασάνα= η στάση της κόμπρας, 3) Κουκοντασάνα= η στάση του κόκορα: 3) Ούτχαν Πριστασάνα= η στάση της σαύρας κι άλλα τέτοια περίεργα ονόματα.

Κάποιες απ' αυτές είναι πιο εύκολες, κάποιες πολύ δυσκολότερες. Για να κατορθώσει κανείς να «κάτσει» σωστά σ' αυτές τις γιογκικές στάσεις, πρέπει να εξασκείται πολύ καιρό. Σιγά – σιγά, θα χαλαρώσουν οι κλειδώσεις του σώματος και θ' αναγκαστούν με επίμονη βία, στα όρια των δυνατοτήτων τους, να στρίψουν αφύσικα. Αρκετοί τραυματίζονται ελαφρά ή βαρύτερα= (ρήξη συνδέσμων, μηνίσκος, τραυματισμός των τενόντων). Τραυματισμός γονάτων ή και μέσης.

Αν βέβαια κάποιος για χρόνια κάθεται σ' αυτές τις στάσεις (π.χ. τη στάση του λωτού), τότε έχει πρόβλημα με τα γόνατά του. Το γεγονός ότι εμφανίζονται σωματικά προβλήματα, ως συνέπεια της Γιόγκα, το βεβαιώνουν

τα ίδια τα «ιερά» τους κείμενα. Οι «ιερές» Ουπανισάδ (μυστικιστικά Ινδουιστικά κείμενα) λένε όποιος παραπονεθεί ή βαρυγκωμήσει γι' αυτά τα προβλήματα που προκαλεί η γιόγκα, αυτός είναι ανάξιος για τη γιόγκα. Τον καιρό που έκανα αυτές τις ασκήσεις έτυχε και παρακολούθησα τη διάλεξη ενός Ινδού γιόγκι στη Θεσσαλονίκη. Θέλοντας να υπερισχύσει των άλλων «πνευματικών ανταγωνιστών», που αρχίζουν το ψάρεμα με εξισώσεις του στυλ «Γιόγκα = υγεία = ομορφιά», είπε μια αλήθεια.

«Όποιος κάνει γιόγκα μόνο, για να αποκτήσει υγεία και ομορφιά, ας κάνει καλύτερα κολύμπι. Δεν έχει κανένα λόγο να κάνει γιόγκα. Η γιόγκα είναι γι' αυτούς που ενδιαφέρονται να εξελιχθούν πνευματικά ».

Ο κύριος στόχος της γιόγκικης γυμναστικής, ο σκοπός των γιογκικών στάσεων, δεν είναι η ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος ούτε η απόκτηση ευλυγισίας. Στόχος τους είναι η αλλαγή της βιοχημικής ισορροπίας του οργανισμού.

Καθήμενος κανείς σ' αυτές τις στάσεις, ασκεί πίεση πάνω στα εσωτερικά όργανα του σώματος, καρδιά, έντερα, συκώτι, πνεύμονες, αλλά ιδιαίτερα πιέζει, επιδρά πάνω στους ενδοκρινείς αδένες (τα Τσάκρας όπως λέγονται στην ορολογία τους). Η πίεση αυτή διεγείρει τον αδένα (τις περισσότερες φορές), οπότε έχουμε υπερλειτουργία και έκχυση μεγάλης ποσότητας ορμόνης μέσα στο σώμα. Άλλες φορές συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Κάθε ομάδα στάσεων (ασάνες) ασκεί πίεση σε διαφορετικούς αδένες. Μια ομάδα στάσεων διεγείρει π.χ. το θυρεοειδή αδένα, οπότε έχουμε μεγαλύτερη παραγωγή της ορμόνης θυροξίνης, που χύνεται στο αίμα, και αλλάζει ολόκληρο το βασικό μεταβολισμό του σώματος.

Το άτομο γίνεται υπερκινητικό, πράγμα που το εκλαμβάνει ως «άντληση ενέργειας από ανώτερα συμπαντικά κέντρα» μέσω των Γιογκικών τεχνικών. Έχουν φροντίσει από καιρό πριν, μέσα από τα έντυπα τους, και τις διαλέξεις να «περάσουν» αυτή την ερμηνεία.

Ο στόχος τους είναι ν' αλλάξουν την ορμονική και βιοχημική ισορροπία του σώματος. «Ν' ανεβάσουν» το επίπεδο ισορροπίας των ορμονών μέσα στο σώμα, να διεγείρουν με λίγα λόγια τον οργανισμό γιατί μ' αυτόν τον τρόπο νομίζουν ότι θ' αποκτήσουν πνευματικές εμπειρίες, θα φτάσουν να γίνουν θεοί από μόνοι τους.

Είναι φυσικό ο άνθρωπος που είναι σε μια κατάσταση «ορμονικών διαταραχών» να 'χει αλλοιωμένη αισθητηριακή αντίληψη. Είναι χειρότερο απ' ό, τι όταν μεθά κανείς η παίρνει ναρκωτικά. Στην Ινδία, στο άσραμ του Σατυανάντα, ένας Άγγλος, ο Τόνυ, που έκανε για δύο χρόνια Κρίγια Γιόγκα, μου είπε ότι είναι σαν να παίρνει L.S.D. συνεχώς*. Αισθανόταν τρομερή ενέργεια μέσα του (υπερκινητικότητα λόγω διέγερσης του θυρεοειδούς αδένου) και δεν μπορούσε να κάτσει σ' ένα μέρος. Ήθελε συνέχεια να κάνει πράγματα, να δουλεύει. Δεν μπορούσε να συντονισθεί με τους φίλους του. Τους έβρισκε αργούς, έτσι ξέκοψε απ' αυτούς και συνδέθηκε. περισσότερο με το άσραμ.

* Το L.S.D. είναι από τα πιο ισχυρά ναρκωτικά. Δημιουργεί ακουστικές παραισθήσεις. Η συχνή του χρήση, πάνω από 30 φορές, δημιουργεί σχιζοφρένεια.

Τα οφέλη της Hatha yoga

Η συστηματική άσκησή της προσφέρει στον ασκούμενο μυϊκή ευλυγισία και δύναμη αλλά επίσης αναπτύσσει την ικανότητα της συγκέντρωσης και την ψυχική μας δύναμη, τη θέλησή μας. Και όχι μόνο. Μας βοηθάει να δούμε τον κόσμο από μία άλλη οπτική γωνία, μας υπενθυμίζει την αρχή της μη βίας (ahimsa) και πως μπορούμε να την υιοθετήσουμε και να την εφαρμόσουμε στη ζωή μας.

Και ακόμα πιο συγκεκριμένα, μπορεί να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε ασθένειες που είναι τόσο συχνές σήμερα όπως υψηλή πίεση, αναπνευστικά προβλήματα, διαβήτη, πεπτικά προβλήματα, ημικρανίες, κατάθλιψη αλλά και μυοσκελετικά προβλήματα (κύφωση, σκολίωση, αυχενικό σύνδρομο, προβλήματα μέσης κτλ), αρθρίτιδες, τραυματισμούς. Παράλληλα, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες, ένα πρόβλημα που εμφανίζεται σε πολλούς ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας και δυσχεραίνει την καθημερινή ζωή όλων μας. Με λίγα λόγια, η Hatha Yoga είναι μια επιστήμη του σώματος και του πνεύματος η οποία περιλαμβάνει ένα μεγάλο αριθμό από ασκήσεις και τεχνικές. Βλέποντας κανείς τις πρακτικές και τους στόχους της λίγο πιο βαθιά, μπορεί να παρατηρήσει ένα σύστημα εσωτερικής εξερεύνησης και προσωπικής ανάπτυξης.

Και εάν χρησιμοποιήσουμε τις αρχές που μας προσφέρει σωστά, σεβόμενοι το σώμα μας και τον εαυτό μας γενικότερα, εάν κάνουμε τη γιόγκα τρόπο ζωής μας και όχι απλά σποραδικές επισκέψεις σε κάποιο στούντιο, τότε αλήθεια, μπορούμε να καταφέρουμε πολλά! Μπορούμε να ισορροπήσουμε όλες τις πλευρές του εαυτού μας –σώμα, ψυχή, πνεύμα- όλα δηλαδή τα απαραίτητα συστατικά για μια αρμονική και εμπλουτισμένη ζωή που τόσο όλοι μας τη έχουμε ανάγκη. Μία ζωή που έχουμε την τύχη να ζούμε

και που έχουμε όφελος να την ζήσουμε όσο ουσιαστικότερα μπορούμε για τον εαυτό μας αλλά και για τον κόσμο γύρω μας.

Τα οφέλη της Pranayama

Η αναπνοή είναι μια φυσική διαδικασία της ζωής μας που πολύ λίγο προσοχή δίνουμε σε αυτήν. Είναι μια αυτόνομη λειτουργία του σώματος την οποία εκτελούμε ακόμα και αν δε συγκεντρωθούμε σε αυτή. Γιατί τότε θα έπρεπε να μάθουμε αναπνευστικές τεχνικές της yoga. Αυτοί είναι μερικοί λόγοι που η Pranayama είναι σημαντική:

Η Pranayama μας διδάσκει το σωστό τρόπο να αναπνέουμε. Έχουμε συνηθίσει να αναπνέουμε συνήθως από το θώρακα χρησιμοποιώντας μόνο ένα μέρος των πνευμόνων, χωρίς να γνωρίζουμε ότι αυτός ο αφύσικος και ανθυγιεινός τρόπος μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες επιπλοκές.

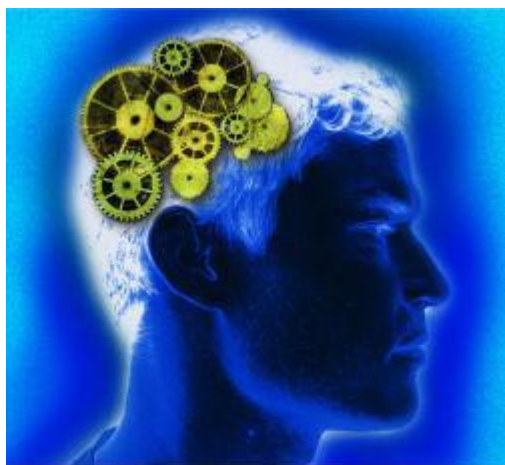
Με τις τεχνικές αναπνοής αυξάνουμε την ικανότητα των πνευμόνων, περισσότερο οξυγόνο εισρέει στον οργανισμό και έτσι έχουμε καλύτερη υγεία. Μαθαίνουμε να αναπνέουμε αργά και βαθιά – με το σωστό τρόπο. Η Pranayama μειώνει τις τοξίνες και αλλά κατάλοιπα μέσα από το σώμα μας. Λειτουργεί σαν μέσο πρόληψης ως προς τις ασθένειες. Η Pranayama βοηθά τη καλή λειτουργία της πέψης. Με το σωστό τρόπο αναπνοής ο μεταβολισμός και κατάσταση της υγείας μας θα αρχίσει να βελτιώνεται.

Η Pranayama αναπτύσσει την ικανότητα της συγκέντρωσης και της εστίασης. Καταπολεμά το άγχος και χαλαρώνει το σώμα. Ο έλεγχος της αναπνοής φέρνει γαλήνη και ησυχία στο νου. Έχει να προσφέρει ένα καλύτερο αυτοέλεγχο. Μέσα απ την συγκέντρωση χειριζόμαστε πιο αποτελεσματικά το ψυχισμό μας και τις αντιδράσεις μας. Το μυαλό μπορεί να λειτουργήσει με καθαρότητα, αποφεύγοντας τις διενέξεις και τις λάθος αποφάσεις. Επιπλέον ο αυτοέλεγχος εμπεριέχει και έλεγχο στο σώμα μας. Η Pranayama οδηγεί σε ένα πνευματικό ταξίδι μέσα από ένα χαλαρό σώμα και νου.

Σε σχέση με το νου

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ ενός ακροβάτη και ενός yogi; Από κάποια απόσταση θα φαινόταν ότι και οι δυο κάνουν το ίδιο πράγμα. Αν όμως κοιτάξετε από πιο κοντά θα δείτε ότι ο yogi αναπνέει πιο ήπια, πιο αργά, και πιο ομαλά. Ίσως ακόμα προσέξετε ότι ο ακροβάτης έχει ένα σφίξιμο στο πρόσωπο καθώς γυρνά και χαμογελά στο κοινό ενώ το πρόσωπο του yogi είναι χαλαρό και το βλέμμα του είναι εστιασμένο σε ένα σημείο. Παρόλο που εκ πρώτης όψεως οι εξωτερικές διαφορές φαίνονται ότι είναι ασήμαντες, οι εσωτερικές διαφορές είναι αρκετά σημαντικές ανάμεσα στον ακροβάτη και τον yogi. Στα περισσότερα μαθήματα yoga στη Δύση το επίκεντρο είναι οι asanas (στάσεις του σώματος). Αν και οι διατάσεις και τόνωση που προκύπτουν είναι ένα καλό γεγονός, είναι όμως ακόμα καλύτερο γεγονός αν συνδυάζεται με αργή και βαθιά αναπνοή ή με κάποιες άλλες τεχνικές της yoga. Μια τέτοια τεχνική είναι το drishti, η εστίαση του βλέμματος, που βοηθά το νου να ησυχάσει.

Όταν το βλέμμα είναι εστιασμένο σε ένα συγκεκριμένο σημείο, το μυαλό είναι λιγότερο πιθανό να αποσπαστεί από τις σκέψεις που προέρχονται από οπτικά ερεθίσματα π.χ. το χαλί εδώ είναι κακόγουστο...δε το πιστεύω ότι ο τύπος φοράει αυτή τη φόρμα κ.α. Αυτές οι σκέψεις αποσπούν και “μολύνουν” το μυαλό, αναγκάζοντας το διαρκώς να ανακατεύει τις διάφορες σκέψεις και να μεταβάλλεται σε διακυμάνσεις επηρεασμένο από αυτές. Η yoga είναι διάσημη πια για την ικανότητα της να καθησυχάζει και να φέρνει την ειρήνη στο νου. Πως όμως η yoga το καταφέρνει αυτό;



Υπάρχουν δυο νευρικά συστήματα στο ανθρώπινο σώμα: το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό. Το συμπαθητικό είναι γνωστό και ως το σύστημα του “πάλεψε ή τρέχα”, προκαλεί την αύξηση της πίεσης του αίματος, ο ρυθμός της αναπνοής επιταχύνεται, και η αδρεναλίνη πλημμυρίζει το αίμα. Ιστορικά αυτό εμφανίστηκε για να προετοιμάζει το ανθρώπινο σώμα να αντιμετωπίσει αλλά επικίνδυνα ζώα. Αλλά στο σημερινό κόσμο βιώνουμε αυτή την αντίδραση καθώς είμαστε μπλοκαρισμένοι σε

κάποιο κυκλοφοριακό μμποτιλιάρισμα ή καθώς νοιώθουμε πίεση και άγχος στο γραφείο. Όταν το συμπαθητικό σύστημα διεγερθεί υπερβολικά προκύπτουν διάφορες επιπτώσεις στην υγεία, όπως έλκος, ημικρανίες και καρδιακά προβλήματα.

Το παρασυμπαθητικό σύστημα μειώνει τη πίεση του αίματος και επιβραδύνει το ρυθμό της αναπνοής. Όταν το αίμα δεν χρειάζεται να βιαστεί να υποστηρίξει τους μύες, είναι ελεύθερο να ταξιδέψει στο πεπτικό, στο αναπαραγωγικό, στους αδένες και στο ανοσοποιητικό σύστημα – συστήματα τα οποία απαρτίζονται από πολύ σημαντικά όργανα για την μακροπρόθεσμη επιβίωση του ανθρώπου. Το σώμα έχει τώρα το χρόνο να θεραπεύσει τη ζημία που συσσωρεύεται κατά τη διάρκεια των καθημερινών μαχών μας.

Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η αργή, βαθιά αναπνοή προάγει τις λειτουργίες του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος και επιτρέπει στη χαλάρωση και στη θεραπεία να συντελεστούν. Οι τεχνικές έλεγχου αναπνοής της yoga γνωστές και σαν Pranayama ενθαρρύνουν τις ενέργειες του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος. Έτσι ενώ ο yogi και ο ακροβάτης φαίνεται να αποκτούν και οι δυο δύναμη και ευλυγισία από τις διατάσεις και τις κάμψεις, ο yogi είναι σε θέση να συγκεντρώσει περισσότερα οφέλη για την υγεία του από τη προσθήκη της Pranayama στη πρακτική του. Αλλά ακόμη περισσότερα συμβαίνουν στο εσωτερικό του yogi. Ο yogi εργάζεται για να ηρεμήσει τις διακυμάνσεις του νου.

Πιθανότατα ανακαλύψατε ότι ο νους θέλει να ασχοληθεί με οτιδήποτε άλλο εκτός της αναπνοής. Ο νους έχει την τάση να περιπλανιέται, να χάνει τη

σύνδεση με το σώμα, να ονειροπολεί, να ανησυχεί για το μέλλον, να αναπολεί και να συγχύζεται καμία φορά, για το παρελθόν. Οι άνθρωποι έχουν εξελίξει τη δυνατότητα να αναπνέουν αυτόματα, ακόμη και στον ύπνο τους. Παρόλο που η διαδικασία της αναπνοής δεν απαιτεί συνειδητή επίγνωση, η εστίαση της προσοχής στην αναπνοή μας οδηγεί στο να εστιάσουμε σε τι συμβαίνει αυτή ακριβώς τη στιγμή, μας φέρνει στο παρόν, στο εδώ και τώρα. Η εστίαση στην αναπνοή δεν επιτρέπει στο συνειδητό μυαλό να παρασυρθεί μακριά, αλλά το προτρέπει να μείνει συνδεδεμένο με το σώμα και στο παρόν. Αλλά γιατί να μην επιτρέπουμε στον εαυτό μας να ονειροπολεί ή να αναπολεί, φαίνεται άβλαβες.

Συχνά όταν αναπολούμε τις παλιές καλές στιγμές μας αρχίζουμε να φοβόμαστε ότι μπορεί να μην ξανασυμβούν. Όσο περισσότερο χρόνο περνάμε αναπολώντας το παρελθόν τόσο λιγότερο ανοιχτοί είμαστε στα σπουδαία πράγματα που συμβαίνουν άμεσα, ακριβώς τώρα. Πολλές φορές όταν είμαστε ακόμα στη μέση μιας καλής στιγμής στη ζωή μας ανησυχούμε μήπως τελειώσει και αρχίζουμε να καταστρώνουμε σχέδια ώστε να τη ζήσουμε πάλι. Μας διαφεύγει να αγκαλιάσουμε τη κάθε στιγμή καθώς αυτή ξετυλίγεται.

Και παρόλο ότι το να έχουμε στόχους στη ζωή είναι καλό πράγμα, το να ξοδεύουμε χρόνο ονειροπολώντας, δεν πρόκειται να μας φέρει πιο κοντά στη πραγματοποίηση των ονείρων. Το να χανόμαστε στη φαντασία μπορεί συχνά να οδηγήσει στην απογοήτευση, όταν η πραγματικότητα κάνει την εμφάνιση της.

Η ποιότητα της αναπνοής απεικονίζει την ποιότητα του μυαλού. Υπάρχει μια σύνδεση μεταξύ των διανοητικών, συναισθηματικών, και ψυχολογικών καταστάσεων μας με το ρυθμό και το βάθος της αναπνοής μας. Για παράδειγμα όταν φοβόμαστε παίρνουμε γρήγορες και ρηχές αναπνοές. Όταν είμαστε χαλαρωμένοι ή όταν κοιμόμαστε παίρνουμε αργές και βαθιές αναπνοές. Αφού λοιπόν η νοητική μας κατάσταση επηρεάζει την ποιότητα της αναπνοής μας μπορούμε να επιλέξουμε να αλλάξουμε την αναπνοή μας ώστε μέσω αυτού να αλλάξουμε τη νοητική μας κατάσταση μιας και η αμφίδρομη σχέση της αναπνοής με το νου σε πολλά επίπεδα είναι γεγονός. Όταν χαλαρώνουμε και επιβραδύνουμε τον ρυθμό της αναπνοής τότε ομοίως χαλαρώνει και ο ρυθμός του νου. Μετά από κάποιο χρόνο, αρχίζετε να ενεργείτε και να σκέφτεστε από μια κατάσταση της ειρήνης. Όσο περισσότερο χρόνο παραμένετε σε αυτή τη κατάσταση τόσο περισσότερο θα ενεργείτε με υπομονή, κατανόηση και συμπόνια.

Η αναπνοή μας βοηθάει να διατηρούμε τη σύνδεση μας με τη παρούσα στιγμή. Η παρουσία μας στο τώρα μας ελευθερώνει. Μπορούμε να προχωρήσουμε και να προσπεράσουμε τις παλιές αδικίες ή οδύνες και να δούμε τον κόσμο όπως πραγματικά είναι, χωρίς λανθασμένες προσδοκίες. Μαθαίνουμε να δεχόμαστε τον εαυτό μας αλλά και τους άλλους όπως είναι.

Τα σημεία προσφοράς της γιόγκα μπορούν να ταξινομηθούν σε τέσσερις κατηγορίες στα σωματικά, ψυχολογικά, νοητικά και πνευματικά.

Τα οφέλη σε σωματικό επίπεδο είναι :

A. α) ενίσχυση και ισχυροποίηση των συστημάτων του οργανισμού (μυϊκό, νευρικό, ανοσοποιητικό, ενδοκρινικό, κλπ)

A. β) αναζωογόνηση και ενίσχυση της ζωτικότητας ή της Δύναμης της Ζωής του ανθρώπου

A. γ) αποτοξίνωση των συστημάτων του οργανισμού

A. δ) εξισορρόπηση των συστημάτων του οργανισμού

Τα οφέλη σε ψυχολογικό επίπεδο είναι :

B. α) Σταδιακός έλεγχος των κακών έξεων, εθισμών και εξαρτήσεων του ανθρώπου

B. β) Αποβολή των αρνητικών υποβολών, εντυπώσεων, που έχουν διοχετευθεί από τη μικρή ηλικία του ανθρώπου

B. γ) Τρόπος αποφόρτισης του στρες του ανθρώπου

B. δ) Αποτοξίνωση και άντληση των απωθημένων του ανθρώπου που έχουν διοχετευθεί στο ασυνείδητο από την μικρή του ηλικία

Τα οφέλη σε νοητικό επίπεδο είναι :

Γ. α) Σταδιακή εκλέπτυνση και ανάπτυξη του ανθρωπίνου νου μέσα από συνεχή εξάσκηση

Γ. β) Σταδιακή ανάπτυξη της αντίληψης, επαφής και κοινωνίας νου και σώματος, όσο αφορά τις λειτουργίες και τον έλεγχο αυτών

Γ. δ) Αποτοξίνωση από νοητικές τοξίνες και οτιδήποτε εμποδίζει την ανάπτυξη και τη λειτουργία του νου του ανθρώπου

Γ. ε) Ανάπτυξη της σχέσης νου και νόησης μέσα από συνεχή άσκηση και επαφή με το εσώτερο «είναι» του ανθρώπου , το ψυχοπνευματικό

Τα οφέλη σε πνευματικό επίπεδο είναι :

Δ. α) Σταδιακή συνειδητοποίηση του έσω εαυτού ή του πνευματικού τρίμματος που ονομάζεται ψυχοπνεύμα

Δ. β) Συνειδητή ανάπτυξη και αντίληψη της πνευματικότητας του ανθρώπου, ως απόρροια της πνευματικής επαφής με τον εσώτερο εαυτό-είναι του ανθρώπου

Δ. γ) Σύνδεση με το εσώτερο «είναι», διαβλέποντας ο άνθρωπος όχι μόνο την υλική ή τρισδιάστατη πραγματικότητα, που συλλαμβάνουν οι πέντε αισθήσεις αλλά και τη βαθύτερη υπόσταση του σύμπαντος και ίσως άλλων συμπάντων - διαστάσεων - ουρανών

Δ. δ) Απολύτρωση από καρμικά δεσμά ως τελικός στόχος και πραγμάτωση της ψυχοπνευματικής εξέλιξης της ανθρωποψυχής στους κόσμους της μορφής

Επίδραση της γογα στο βιολογικό επίπεδο:

1. Βελτίωση του ύπνου.
2. Μείωση των πόνων.
3. Το βάρος του σώματος επανέρχεται σε κανονικά επίπεδα.
4. Αυξάνεται η ενέργεια.
5. Αυξάνεται η αντοχή.
6. Οι παλμοί της καρδιάς μειώνονται.
7. Η ταχύτητα της αναπνοής μειώνεται.
8. Η πίεση του αίματος μειώνεται.
9. Το κυκλοφορικό σύστημα και η καρδιά βελτιώνουν τη λειτουργία τους.
10. Το αναπνευστικό σύστημα βελτιώνει τη λειτουργία του.
11. Το εύρος και η απαλότητα της αναπνοής μεγαλώνουν.
12. Η επιδεξιότητα βελτιώνεται.
13. Το ανοσοποιητικό σύστημα βελτιώνεται.
14. Η στάση του σώματος βελτιώνεται.
15. Η ευλυγισία των μυών αυξάνεται.
16. Η δύναμη των μυών αυξάνεται.
17. Η λειτουργία της κένωσης βελτιώνεται.
18. Η λειτουργία των ενδοκρινών αδένων ομαλοποιείται.
19. Οι λειτουργίες των εσωτερικών οργάνων όπως, στομάχι, συκώτι, παχύ έντερο, και άλλων ομαλοποιούνται.
20. Το νευρικό σύστημα σταθεροποιείται.
21. Οι κλειδώσεις αποκτούν μεγαλύτερη ευλυγισία.
22. Ο συνδυασμός της όρασης και των κινήσεων βελτιώνεται.
23. Ο χρόνος αντίδρασης βελτιώνεται.

Επίδραση της γογα στο ψυχολογικό επίπεδο:

1. Η συγκέντρωση βελτιώνεται.
2. Η προσοχή αυξάνεται.
3. Η διάθεση βελτιώνεται.
4. Η σωματική και η κινητική επίγνωση αυξάνεται.

5. Η αυτοπραγμάτωση αυξάνεται.
6. Η μελαγχολία / θλίψη / κατάθλιψη, μειώνονται έως και αποβάλλονται.
7. Η επιθετικότητα μειώνεται έως και αποβάλλεται.
8. Το βάθος της αντίληψης βελτιώνεται.
9. Η νευρολογική σύνδεση σώματος και νου βελτιώνεται.
10. Η μνήμη βελτιώνεται.
11. Η μαθησιακή ικανότητα βελτιώνεται.
12. Το ευ ζην βελτιώνεται.
13. Η αυτοαποδοχή βελτιώνεται.
14. Οι κοινωνικές δεξιότητες βελτιώνονται.
15. Η ανησυχία / ανυπομονησία μειώνονται.
16. Η ισορροπία βελτιώνεται.
17. Η σταθερότητα βελτιώνεται.
18. Η γνωστική λειτουργία βελτιώνεται.

Μια έρευνα που έγινε στο University of California, Berkeley προτείνει ότι η τακτική εξάσκηση στις στάσεις της yoga συνδέεται με την καλύτερη εικόνα του σώματος. Γυναίκες που πήραν μέρος στην ερευνά και έπαιρναν μέρος σε μαθήματα Ashtanga ή Iyengar yoga ανέφεραν ότι ήταν περισσότερο ικανοποιημένες με το σώμα τους, και επίσης ότι είχαν πιο ισορροπημένη διατροφική συμπεριφορά συγκριτικά με άλλες γυναίκες που έπαιρναν μέρος σε άλλες παραδοσιακές δραστηριότητες για τη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, ή άσκηση στο γυμναστήριο. Ναι, είναι αλήθεια ότι οι γυναίκες που έλκονται από τη yoga έχουν καλύτερη σωματική εικόνα, λέει η ερευνήτρια Jennifer Daubenmier, P., αλλά η έμφαση της yoga στην αποδέσμευση της έντασης, στο διαλογισμό και στη σωματική επίγνωση (αντί στο κάψιμο των θερμίδων και στο χάσιμο των παραπάνω κιλών), μπορεί ίσως να εξηγήσει τις παραπάνω διαφορές.

Οφέλη ιατρικά

Οι παθολόγοι και οι επιστήμονες ανακαλύπτουν όλο και περισσότερο τα νέα οφέλη υγείας τη γιόγκα. Οι μελέτες εμφανίζουν ότι μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα διάφορων κοινών και ενδεχομένως απειλητικών για τη ζωή ασθενειών όπως η αρθρίτιδα, αρτηριοσκλήρωσης, η χρόνια κούραση, ο διαβήτης, το άσθμα και η παχυσαρκία.

Άσθμα

Οι μελέτες που πραγματοποιούνται στα όργανα γιόγκας στην Ινδία έχουν εκθέσει τις εντυπωσιακές βελτιώσεις στο άσθμα. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι οι επιθέσεις άσθματος μπορούν συνήθως να αποτραπούν από την πρακτική της γιόγκας.

Προβλήματα αναπνοής

Οι ασθενείς που ασκούν τη γιόγκα έχουν μια καλύτερη πιθανότητα τη δυνατότητα να ελέγξουν τα προβλήματα αναπνοής τους. Με τη βοήθεια των योगic ασκήσεων αναπνοής, είναι δυνατό να ελεγχθεί μια επίθεση της αυστηρής συντομίας της αναπνοής.

Υψηλή πίεση αίματος

Τα τμήματα χαλάρωσης και άσκησης της γιόγκας έχουν έναν σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει στη θεραπεία και την πρόληψη της υψηλής πίεσης αίματος και την υπέρταση. Οι ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης στη γιόγκα έχουν αποδειχθεί για να ελέγξουν την πίεση αίματος, μειώνοντας κατά συνέπεια την εισαγωγή του φαρμάκου για την υψηλή πίεση αίματος.

Ανακούφιση του πόνου

Οι ασκήσεις αναπνοής που χρησιμοποιούνται στη γιόγκα μπορούν επίσης να μειώσουν τον πόνο επειδή οι μύες μας τείνουν να χαλαρώσουν όταν αναδίνουμε. Να μακρύνει το χρόνο της εκπνοής μπορεί να βοηθήσει να παραγάγει τη χαλάρωση και να μειώσει την ένταση. Η συνειδητοποίηση της αναπνοής βοηθά να επιτύχει την πιο ήρεμες, πιο αργές αναπνοή και τις οδηγίες στη χαλάρωση και τον πόνο σωματών.

Αρθρίτιδα

Τα εύκολα τεντώματα με τις βαθιές ασκήσεις αναπνοής ανακουφίζουν την ένταση που δένει τους μυς και σφίγγουν περαιτέρω τις ενώσεις. Η γιόγκα είναι χαλάρωση και άσκηση που κυλιούνται σε έναν τέλειο τύπο αντι-αρθρίτιδας.

Μείωση βάρους

Κανονικές οδηγίες πρακτικής γιόγκας στη διαχείριση βάρους επειδή βελτιώνει το μεταβολισμό μας. Είναι σε θέση να υπερνικήσει την ανησυχία και επίλυση έτσι του προβλήματος στην ανήσυχη κατανάλωση. Η βαθιά αναπνοή γιόγκας αυξάνει την οξειδωση ή το κάψιμο επάνω των παχιών κυττάρων. Οι ασκήσεις योगic προκαλούν την πιο συνεχή και βαθύτερη αναπνοή που καίει βαθμιαία, μερικές φορές δυνατά, πολλών από τις θερμίδες που λήφθηκαν ήδη.

Διανοητική απόδοση

Οι εμπειρογνώμονες προτείνουν ότι η κανονική πρακτική της αναπνοής μέσω ενός ρουθουνιού μπορεί να βοηθήσει να βελτιώσει την επικοινωνία μεταξύ της δεξιάς και αριστερής πλευράς του εγκεφάλου μας. Αυτή η αυξανόμενη δραστηριότητα εγκεφάλου συνδέεται με την καλύτερη απόδοση και οι γιατροί ακόμη και προτείνουν ότι η γιόγκα μπορεί να ενισχύσει τη γνωστική απόδοση.

Αλλαγή και ζωτικότητα διάθεσης

Οι άνθρωποι που συμμετέχουν στη γιόγκα για μια χρονική περίοδο απαιτούν μια θετική επίδραση στο επίπεδο προοπτικής και ενέργειας. οι ασκήσεις τεντώματος και αναπνοής στη γιόγκα έχουν δει ως ευεργετική επίδραση στη διανοητική και φυσική ενέργεια.

Αλλαγή στις σεξουαλικές επιδόσεις

Η γιόγκα συμβάλλει, σύμφωνα με έρευνα του *Journal of Sexual Medicine*, στη θεαματική αύξηση της αντοχής σου στο κρεβάτι. Με μία ώρα γιόγκα την ημέρα, άντρες με πρόβλημα πρόωρης εκσπερμάτισης τριπλασίασαν μέσα σε τρεις μήνες τη διάρκεια του σεξ. Τα αποτελέσματα ήταν καλύτερα κι από αυτά του αντικαταθλιπτικού *Ladose (Prozac)* που χορηγείται για τη θεραπεία του προβλήματος. Ο συγγραφέας της έρευνας *Vikas Dhikav, M.D.*, εξηγεί: «Οι αναπνοές της γιόγκα διδάσκουν στους άντρες τρόπους διαχείρισης άγχους, ενώ οι κινήσεις δυναμώνουν τους μύς της λεκάνης».

Η μυϊκή ενδυνάμωση

Μετά την πρώτη παιδική ηλικία, μετά τα 5, ο σημερινός τρόπος ζωής δεν γυμνάζει αρκετά τους μύες, που αρχίζουν κι εξασθενούν. Οι στάσεις (ασάνες) μας βοηθάνε στη συντήρηση των μυών.
Δυο είδους συσπάσεις, συστολές χρησιμοποιούμε:

- Τις στατικές συστολές:

Δεν υπάρχει κίνηση στη στάση, κι η διατήρησή της απαιτεί μια εκλεκτική μυϊκή συστολή, γιατί πολλοί μύες μπορεί άσκοπα να διεγείρονται, κι η στάση να μην έχει χάρη και να γίνεται κουραστική. Η ίδια η διατήρηση κι η παρουσία της ασάνας θα εκλεπτύνουν, θα προσαρμόσουν την κίνηση, και θα μας απαλλάξουν από άχρηστες εντάσεις. σε τελευταία ανάλυση, ο όρος ασάνα γίνεται συνώνυμος με άνεση.

- Τις δυναμικές συστολές:

Συναντώνται όταν υπάρχει κίνηση, οι μυϊκές συστολές μπορούν να επιφέρουν ή να φρενάρουν κινήσεις. Έτσι σε μια μπροστινή κάμψη όπως η *uttanasana*, η συστολή των απαγωγών του γοφού θα προκαλέσουν ανύψωση του κορμού, κι αυτοί οι ίδιοι οι απαγωγοί, για να ελέγξουν την κάθοδο, θ' αφεθούν να τεντωθούν κατά την κάθοδο.

Εκλογή των ασκήσεων



Ωλέκραιο

Περιορισμός των αρθρώσεων των οστών

Απ' την ίδια τη μορφή του και τη μορφή των αρθρικών του επιφανειών, το οστό επιτρέπει ή περιορίζει τις κινήσεις. Για παράδειγμα, στην έκταση, η κορυφή του ωλέκραιο βρίσκεται στον ωλεκραιο βόθρο. Στο τέλος της έκτασης, τα δύο οστά ακουμπάνε στην προέκταση του ενός και του άλλου. Η έκταση του αγκώνα είναι λοιπόν πολύ περιορισμένη.

Ο μυς

Είναι συγχρόνως συσταλτός κι ελαστικός. Αν σε μια ασάνα ο μυς τεντώνεται, δημιουργείται κάποια επιμήκυνση, που μπορεί να κρατήσει αρκετά. Οι περισσότεροι μύες του σώματος μπορούν να εμποδίσουν την κίνηση, είτε γιατί το περίβλημά τους είναι μαζεμένο, είτε γιατί οι ίνες τους είναι σε πολλή σημαντική σύσπαση (μυϊκός τόνος) κι αντιτίθενται στις εκτάσεις. Το στρες δημιουργεί πολλές φορές μια παραμένουσα σύσπαση που γίνεται όχι συνειδητή και μόνιμη (σηκωμένοι ώμοι, σφιγμένα σαγόνια).

Η άρθρωση



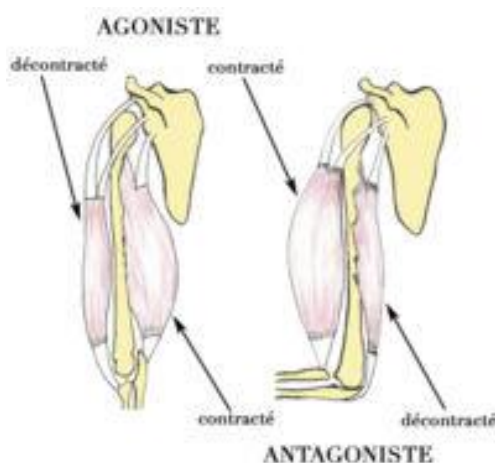
ωμοβραχιόνιος κάψουλα

Ο χόνδρος είναι ένας ιστός που έχει σαν σκοπό να προστατεύει το οστό που καλύπτει. Επιτρέπει ή περιορίζει την κινητικότητα της άρθρωσης. Η λεία επιφάνειά του επιτρέπει το γλίστρημα άλλων σχετικών επιφανειών. Αν οι περιορισμοί που συναντάει ξεπερνάνε το όριο του αντίστασης, μπορεί να πάθει ζημιά: να λεππύνει ή να σκιστεί.

Οι ιστοί που περιβάλλουν άμεσα την άρθρωση: οι κάψουλες κι οι σύνδεσμοι, εξασφαλίζουν παθητικά τη συντήρηση των αρθρώσεων, επιτρέποντας συγχρόνως στην καθεμιά να κάνει τις δικές της κινήσεις. Αυτοί οι ιστοί είναι στην πλειοψηφία λίγο ελαστικοί, δηλαδή τους παραμορφώνουμε τεντώνοντάς τους, δεν ξαναπαίρνουν στη συνέχεια το αρχικό τους μήκος. Είναι πλούσιο σε αισθητικά νεύρα. Αυτοί πληροφορούν τον εγκέφαλο για τα ενδεχόμενα τεντώματά τους κατά τις κινήσεις.

Κατάσταση των μυών στην ασάνα

Σε μια ασάνα, ο μυς μπορεί να βρεθεί σε τρεις καταστάσεις:



Αγωνιστής κι ανταγωνιστής

Χαλάρωση

Για την καλύτερη χαλάρωση του μυ, πρέπει η άρθρωση που κινητοποιείται ούτε να έχει ανάγκη από ξεκούραση, ούτε να κινδυνεύει από εξάρθρωση. Η κλασσική ασάνα χαλάρωσης είναι η σαβασάνα.

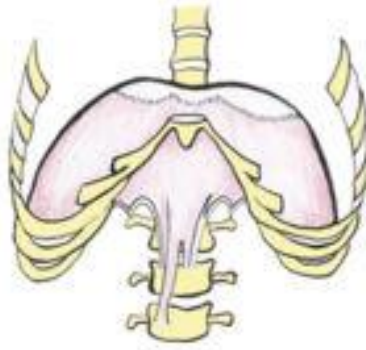
Τέντωμα

Όταν είναι ενεργός, ο μυς επιμηκύνεται με μια ευνοϊκή, ευχάριστη αίσθηση. Αυτή η κατάσταση θα φέρει μια ανακούφιση, αν ο ρυθμός της άσκησης είναι αργός.

Σύσπαση

Όταν ο μυς συστέλλεται, μικραίνει σε μήκος, συχνά μας κάνει να νομίζουμε ότι τεντώνεται, είτε λόγω του ανταγωνιστή του, είτε λόγω της βαρύτητας. Όταν ο αγωνιστής μυς συσπάται, αυτόματα ο ανταγωνιστής του (που προκαλεί την αντίθετη κίνηση) χαλαρώνει.

Άλλα αποτελέσματα απ' τις ασάνες



το διάφραγμα

Η γιόγκα βάζει δυο απλούς κανόνες για τον **συγχρονισμό της αναπνοής** κατά τη διάρκεια των κινήσεων:

- κατά προτίμηση να εισπνέουμε σε μια ασάνα ανοίγματος και ν' αποφεύγουμε να εισπνέουμε σε μια κίνηση που συμπιέζει τη θωρακική κοιλότητα.
- η εκπνοή θα έπρεπε λογικά να γίνεται σε μια κάμψη, γνωρίζοντας όμως ότι η εκπνοή σ' ένα τέντωμα δεν αποτελεί λάθος για τη φυσιολογία.

Η μεγάλη εκπνοή προετοιμάζει μια καλύτερη εισπνοή. Ευνοεί μια καλύτερη λειτουργία του διαφράγματος. Αυτές οι βαθιές αναπνοές μας βοηθάνε να μειώνουμε τη ροή των σκέψεων.

Η **συγκέντρωση** περιέχει διάφορες πλευρές όπως η ταχύτητα, η επιδεξιότητα, κι ο συντονισμός. Απ' την πλευρά της **γιόγκα**, η επιμονή στην σταθερότητα στις ασάνες, ευνοεί τη συγκέντρωση, και τελικά μια ψυχολογική σταθερότητα.

Η τακτική πρακτική στις ασάνες και στην πρاناγιάμα, σε μια ήρεμη ατμόσφαιρα χωρίς ανταγωνισμό, μας οδηγεί στην σιωπή, στη γαλήνη, στο σταμάτημα των αναστατώσεων του Νου. Μέσα από χρόνια πρακτικής, η συγκέντρωση χάνει τον συνειδητό χαρακτήρα της για να γίνει προσοχή χωρίς προσοχή. Προοδευτικά αυτή η προσοχή ενσωματώνεται σε κάθε στιγμή της ζωής, ακόμα και στα πιο μικρά γεγονότα. Το καθημερινό καθήκον χάνει το βάρος του, επιτρέποντας το άνοιγμα στην αντίληψη και στην ταπεινότητα.

Κάθε ασάνα που το σώμα μπορεί να κάνει θα είναι γιόγκα, όσο η ένταση θα σέβεται την ευχαρίστηση που θα είναι το αποτέλεσμα αυτών των ασκήσεων. Η όχι-βία απέναντι στο ίδιο μας το σώμα, η ταπεινότητα, είναι αρχές που φρενάρουν την τάση να το παρακάνουμε. Οι ασάνες μπορεί να είναι στατικές. Όταν είναι δυναμικές, μπορούν να γίνονται σε μια συγκεκριμένη σειρά, συνήθως μ' έναν ιδιαίτερο τρόπο αναπνοής. Οι ασάνες έχουν σαν αποτέλεσμα:

- τέντωμα, που ξεκουράζει τους μύες κι ανακουφίζει απ' τους πόνους που προέρχονται απ' τις εντάσεις
- μασάζ στα εσωτερικά όργανα, με διαδοχικές συμπιέσεις κι αποσυμπιέσεις

- συγκέντρωση και γνώση του σώματος, για να συστέλλονται οι απαραίτητοι μύες στην αρχιτεκτονική της ασάνας, ή αντίθετα να χαλαρώνουν οι μύες που αντιτίθενται σ' αυτήν

Τα οφέλη της Γιόγκα εκδηλώνονται και με άλλους τρόπους, όπως η έλλειψη ταραχής, η ηρεμία στην αντιμετώπιση της καθημερινότητας, η σταθερότητα σκέψης και φωνής, κ.α. Ιδιαίτερα σημαντικό δεδομένο για την σπουδαιότητα της Γιόγκα στη ζωή μας, είναι τα αμέτρητα αποτελέσματα ιατρικών και επιστημονικών ερευνών.

Οφέλη σε σχέση με διάφορες ασθένειες:

α. ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ

Οστεοπόρωση

Αρθριτικά

Δυσκαμψία

Αυχενικό, καρπιαίο, πυελικό σύνδρομο

Οσφυαλγία

Ισχιαλγία

Πόνους στην πλάτη και τους ώμους

Ανισοροπίες σπονδυλικής στήλης

(δισκοπάθεια, δισκοκήλη, κύφωση, λόρδωση, σκολίωση, ευθυσία).

Προβλήματα από παλιά ατυχήματα, χτυπήματα, εγχειρήσεις και μέρη του σώματος που έχουν καταπονηθεί πολύ, λόγω επαναληπτικής κίνησης (δουλειά, αθλήματα, χόμπι, κακές συνήθειες).

β. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ

Άσθμα

Δύσπνοια

Άπνοια κατά τον ύπνο

Χρόνια Βρογχίτιδα

Συχνά κρυολογήματα, βήχα, συνάχι, πονόλαιμο

Αναπνευστική ανεπάρκεια

Αναπνευστικές αλλεργίες

γ. ΝΕΥΡΙΚΑ

Άγχος

Αϋπνίες

Υπερένταση

Εκνευρισμό

Υπερκινητικότητα

Ατονία

Κατάθλιψη

Πονοκεφάλους

Συναισθηματική υπερευαισθησία

δ. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΑ

Υπόταση
Υπέρταση
Ταχυπαλμίες
Φλεβίτιδα
Καρδιακά προβλήματα

ε. ΟΡΜΟΝΙΚΑ

Εμμηνόπαυση
Δυσμηνόρροια
Αμηνόρροια
Προεμμηνοϊκό σύνδρομο,
Αιμορραγία και πόνοι περιόδου
Ανωμαλίες του θυρεοειδή (υπέρ - υπό - όζοι)

στ. ΑΜΥΝΤΙΚΑ - ΛΕΜΦΙΚΑ

Κατακράτηση υγρών
Κυτταρίτιδα
Αυτοάνοσα νοσήματα (ρευματοειδή αρθρίτιδα, κ.λ.π.).
Συχνές ιώσεις, μολύνσεις, βακτηριάσεις.
Χρόνια κόπωση
Πεσμένη άμυνα
Αδύναμη αναρρωτική ικανότητα

ζ. ΠΕΠΤΙΚΑ

Νεύρωση στομαχιού
Διαβήτη
Κολίτιδα
Δυσπεψία

η. ΑΠΕΚΚΡΙΤΙΚΑ

Δυσκοιλιότητα
Διάρροιες
Πόνοι στα έντερα
Αιμορροΐδες (ξεπρήζονται και παύουν να πονούν)

Συνοπτικά τα οφέλη είναι:

- ≈ Δύναμη και ελαστικότητα στη σπονδυλική στήλη.
- ≈ Απομακρύνουμε το στρες, χαλαρώνουμε.
- ≈ Έχουμε έναν ανανεωτικό ύπνο.
- ≈ Αποκτούμε δυνατό νοητικό και θέληση.
- ≈ Δυνατοί, ελαστικοί και καθαροί πνεύμονες.

- ≈ Ρυθμίζουμε τη λειτουργία σε σπλάχνα, νεφρά, όργανα.
- ≈ Δυναμώνουμε το νευρικό σύστημα, αντέχουμε σε πιέσεις.
- ≈ Χαλαρώνουμε από πονοκεφάλους, κούραση, ταξίδια.
- ≈ Τονώνουμε αδένες - εγκέφαλο, με οξυγόνο και αίμα.
- ≈ Το ανοσοποιητικό μας σύστημα αναζωογονείται συνολικά.

ΤΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

Η Γιόγκα δίνει στον καθένα αυτό που χρειάζεται, ακόμα κι αν δεν το ξέρει. Όσοι δοκιμάζουν Γιόγκα, δικαιολογημένα ενθουσιάζονται. Μέσα σε λίγα μαθήματα, διαπιστώνουν τα ευεργετικά της αποτελέσματα. Τα οφέλη αυξάνονται, με τα χρόνια της εξάσκησης. Δεν τη βαριέται κανείς ποτέ. Δίνει πάντα μια απολαυστική, φρέσκια και αποκαλυπτική εμπειρία. Ότι επενδύει κανείς στη Γιόγκα, ανάλογα αποτελέσματα αποκομίζει.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

Η Γιόγκα έχει και κινδύνους, όταν δεν την εκτελεί κανείς σωστά. Σαν τέχνη, η Γιόγκα χρειάζεται μέθοδο, τεχνική, καθοδήγηση από έμπειρο δάσκαλο, ατομικές προσαρμογές και διορθώσεις, σταδιακή βελτίωση και τακτική εξάσκηση. Περιλαμβάνει ασυνήθιστες στάσεις και πολύ ακραίες θέσεις για τις αρθρώσεις. Οι κίνδυνοι αυξάνονται όταν οι ασκήσεις γίνονται με ανταγωνιστική προσπάθεια και υπέρβαση των ορίων ασφαλείας. Κακότεχνη Γιόγκα μπορεί να προξενήσει φθορά στις αρθρώσεις - ισχία, γόνατα, καρπούς - πόνους της μέσης, της πλάτης ή του αυχένα, αυξημένη υπερένταση και εξάντληση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Καλύτερη αντίληψη των αναρίθμητων ωφελειών της Γιόγκα.
- Αποφυγή τραυματισμών, που μπορεί να συμβούν σε αρχάριους.
- Πιο συνειδητή εργασία με το σώμα μας.
- Ανάπτυξη της ικανότητας ν' αφουγκραζόμαστε και να σταθεροποιούμε το νου μας.
- Ανάπτυξη της επίγνωσης του Εαυτού μας.

ΤΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η YOGA



- Η yoga σήμερα **ΔΕΝ** είναι θρησκεία παρόλο που μπορεί στο μακρύ παρελθόν να ήταν συνυφασμένη με κάποιες φιλοσοφικές ή και θρησκευτικές πεποιθήσεις. Δεν χρειάζεται να ενστερνιστείτε οποιεσδήποτε δοξασίες, κάποιου γκουρού ή ξένες θεότητες.
- Η yoga **ΔΕΝ** είναι μόνο για δυναμώσουμε το σώμα ή να αποκτήσουμε ευλυγισία. Δεν είναι προϋπόθεση η ευλυγισία για να ασκηθούμε στη yoga, η δύναμη και η ευλυγισία επέρχονται σαν δευτερεύοντα οφέλη από την ενασχόληση μας. Η πρακτική καμιά φορά μπορεί να γίνει απαιτητική για το σώμα στις δυναμικές εκδοχές της, αλλά η καλή φυσική κατάσταση είναι δευτερεύον όφελος που απολαμβάνουμε.
- Κάνοντας μόνο ένα ή δύο μαθήματα yoga είναι σαν να κάνεις δύο μαθήματα γκολφ. Δεν υπάρχει και πολύ νόημα σε αυτό. Θα χρειαστεί να κάνετε μια ειλικρινή δέσμευση για 3 μήνες και να δώσετε μια δίκαιη ευκαιρία στη yoga. Δείτε τι έχει συμβεί μέχρι τότε. Μη βιάζεστε να κρίνετε. Οι διανοητικές και σωματικές σας συνήθειες πήραν αρκετό χρόνο για να αναπτυχθούν. Δεν θα τις αλλάξετε σε ένα μόνο μάθημα. Θα χρειαστεί να ασκηθείτε στην ευθυγράμμιση του σώματος, στις αναπνοές και την επίγνωση για αρκετές φορές στο μάθημα, στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, περιμένοντας σε μια ουρά. Τελικά η yoga είναι μια άσκηση για όλη την ημέρα. Τότε θα αρχίσετε να βιώνετε το αληθινό βάθος της.
- Πολλοί έρχονται στη yoga εξαιτίας πόνων στη πλάτη, προβλήματα στον αυχένα, αναπνευστικά προβλήματα, λόγω αυξημένης ανησυχίας, διαταραχές λόγω άγχους, λόγω έλκους, εξαιτίας κρίσεων πανικού, ή κατάθλιψης ή απλά θέλουν χάσουν βάρος. Αυτό είναι θετικό γεγονός γιατί πολλοί ανακαλύπτουν ότι η yoga είναι κάτι παραπάνω από αυτά για τα οποία ήρθαν. Παρόλο που η yoga είναι πολύ αποτελεσματική στο να ανακουφίζει ορισμένες παθήσεις ακόμα και αυτά είναι δευτερεύοντα οφέλη. Η yoga **ΔΕΝ** είναι ιατρική αγωγή αλλά έχει αποδειχθεί ότι είναι αρκετά ωφέλιμη σε πολλές περιπτώσεις.

Τα Δώρα της Γιόγκα

Τι μπορεί να προσφέρει η Γιόγκα σε εσάς



- ॐ Η γιόγκα δημιουργήθηκε πριν από χιλιάδες χρόνια για να προάγει την ψυχοσωματική υγεία για την πνευματική ανάπτυξη και ψυχική ηρεμία.
- ॐ Η γιόγκα βοηθάει χιλιάδες ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να καλυτερεύσουν τις συνθήκες και την ποιότητα της ζωής τους.
- ॐ Γιατί γιόγκα σημαίνει ένωση, σύνδεση. Σύνδεση με όλα τα επίπεδα της ύπαρξης μας.
- ॐ Με τις στάσεις της γιόγκα σε συνδυασμό με την βαθιά αναπνοή οδηγούμε την επίγνωση και την ενέργεια μας σε νέες περιοχές του σώματος και του νου.
- ॐ Η γιόγκα αναδεικνύει την ικανότητα συγκέντρωσης και την επίγνωση.
- ॐ Επίγνωση στη γιόγκα σημαίνει να είμαστε στο «εδώ και τώρα» στο παρόν ολόκληροι, όχι μόνο με το μυαλό, όχι μόνο του το σώμα αλλά με το σύνολο της ύπαρξης μας.
- ॐ Με τη γιόγκα φωτίζουμε και καθαρίζουμε το ασυνείδητο.
- ॐ Με τη χαλάρωση της γιόγκα θα ελευθερωθούμε από τη σωματική, νοητική και συναισθηματική κούραση που συσσωρεύουμε για χρόνια λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής αλλά και της λανθασμένης εκπαίδευσης που μάλλον έχουμε υποστεί.
- ॐ Πώς θα διευρύνουμε τη διαύγεια μας, τις ικανότητες μας αν συρρικνώνουμε το σώμα μας και την αναπνοή μας; Η γιόγκα λύνει αυτούς τους εσωτερικούς "κόμπους".
- ॐ Με την γιόγκα επανέρχεται το κυρτό σώμα να σταθεί στο ύψος του σε όλες τις περιστάσεις.
- ॐ Στη γιόγκα μαθαίνεις να αναπνέεις όπως αντιστοιχεί στο σώμα, ελεύθερα από το διάφραγμα, ελεύθερα από τα ασυνείδητα κρατήματα. Με τη γιόγκα δυναμώνουμε την αναπνοή.
- ॐ Δυναμώνει το σώμα φέρνοντας σε ισορροπία τη δύναμη με την ευκινησία. Η γιόγκα χαρίζει και εσωτερική, νοητική και συναισθηματική ισορροπία.
- ॐ Εναρμονίζει την αναπνοή με την κίνηση. Μας βοηθάει να είμαστε δραστήριοι χωρίς να περιοριζόμαστε από το άγχος που κόβει την αναπνοή, την κύρια πηγή δύναμης και ενέργειας που έχουμε.
- ॐ Ο συνδυασμός της κίνησης με μια φάση της αναπνοής, εισπνοή ή εκπνοή, μας προστατεύει από τη δημιουργία έντασης ή τραυματισμού.

Η αναπνοή μας αποκαλύπτει πάντα τη δικιά μας αλήθεια, την πραγματικότητα μας.

- ॐ Ανατομικά η διαδικασία της αναπνοής είναι απόλυτα συνδεδεμένη με την καρδιακή λειτουργία, το λεμφικό σύστημα, το κυκλοφοριακό σύστημα και τις βασικές λειτουργίες του σώματος. Η γιόγκα είναι συντονισμένη με την αναπνοή και την ακολουθεί.
- ॐ Η ρηχή αναπνοή ευθύνεται για το φόβο την ένταση και το άγχος. Η πλήρης αναπνοή της γιόγκα μαζί με τις άλλες τεχνικές της μπορεί να τα αντιμετωπίσει μειώνοντας τα αποτελεσματικά.
- ॐ Είναι γνωστή η αποτελεσματικότητα της γιόγκα για να κατευνάσουμε το στρες, το άγχος και την ένταση. Γιόγκα και στρες είναι έννοιες αντίθετες.
- ॐ Ακόμα μεγαλύτερη είναι η συμβολή της στην αντιμετώπιση της χρόνιας κούρασης αλλά και του χρόνιου άγχους.
- ॐ Οι θέσεις της γιόγκα, η κίνηση της, η αναπνοή της δημιουργούν ένα γενικό μασάζ που ενεργοποιεί όλα τα εσωτερικά όργανα.
- ॐ Βοηθάει στον έλεγχο του βάρους αυξάνοντας τη φωτιά της πέψης (μεταβολισμό).
- ॐ Με την γιόγκα θα έχετε εντυπωσιακή βελτίωση της στάσης του σώματος και την "στάση" ζωής.
- ॐ Η πρακτική της γιόγκα και η σωστή στάση που διδάσκει βοηθάνε τα οστά να κρατήσουν και αυξήσουν να την μάζα τους.
- ॐ Αναπτύσσει την μνήμη και την δημιουργικότητα.
- ॐ Τονώνει την αυτοεκτίμηση, την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας.
- ॐ Ερχόμαστε σταδιακά σε επαφή με την πηγή δύναμης και ενέργειας που υπάρχει σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα μας.
- ॐ Μας βοηθάει να βλέπουμε τα πράγματα και τις καταστάσεις στις πραγματικές τους διαστάσεις χωρίς να τα μεγαλοποιούμε.
- ॐ Η γιόγκα μας συνδέει με το ενεργειακό μας σώμα, δηλαδή με τις πραγματικές δυνατότητες μας.
- ॐ Η γιόγκα ανοίγει, επιδρά, ενεργοποιεί και κρατάει σε καλή κατάσταση όλα τα Τσάκρα (ενεργειακά κέντρα).

ॐ Αν το σώμα μας είναι το σπίτι μας με τη γιόγκα μπαίνουμε σε καινούργια δωμάτια.

ॐ Μας απαλλάσσει από τις συναισθηματικές καταγραφές που είναι πάνω στο σώμα και μας περιορίζουν.

ॐ Με τη γιόγκα εμφανίζονται υπερβατικές εμπειρίες.

ॐ Γιατί η γιόγκα δεν είναι απλώς μια «εναλλακτική γυμναστική» αλλά ένα πλήρες σύστημα αυτογνωσίας.

Επίσης μπορεί να προσφέρει:

1. Εξαιρετικό πρόγραμμα φυσικής κατάστασης, περιλαμβάνοντας το τέντωμα, την ενίσχυση, και την επιμήκυνση της σπονδυλικής στήλης για την κατάλληλη ευθυγράμμιση των σπονδύλων, αλλά και ολόκληρου του σώματος γενικότερα.

2. Τεχνικές έλεγχου της αναπνοής και χαλάρωσης, που χαμηλώνουν την πίεση του αίματος, βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς και των αγγείων, αυξάνουν την ικανότητα των πνευμόνων, απελευθερώνουν την ένταση και την πίεση.

3. Διαλογισμό, για να ηρεμήσετε το νου, να αποκτήσετε συναισθηματική ισορροπία, διανοητική σαφήνεια, εστίαση και συγκέντρωση.

4. Την εκμάθηση μιας φιλοσοφίας, βιώνοντας την απελευθέρωση της συναισθηματικής έντασης από το σώμα μας μέσω των πρακτικών της yoga, αποκτούμε μεγαλύτερη επίγνωση για το τι συμβαίνει στο σώμα μας και το νου μας. Πολλοί ενασκούμενοι παρατηρούν και βιώνουν κατά την διάρκεια της πρακτικής τους χτύπους της καρδιάς τους, την κυκλοφορία του αίματος που ρέει στα αγγεία.

Μία αυξημένη επίγνωση για το τι συμβαίνει στο σώμα μας είναι και μία διευρυμένη επίγνωση για το τι συμβαίνει στο νου μας.

5. Πνευματική πληρότητα, καθώς μαθαίνουμε να αφυπνίζουμε τον παρατηρητή μέσα μας, να διαλογιζόμαστε και να αυξάνουμε την επίγνωση μας, έρχεται μια στιγμή που αντιλαμβανόμαστε ότι δεν είμαστε μόνο αυτό το σώμα ή μόνο αυτός ο νους. Είμαστε μέρος του Όλου (Πνεύμα, Ζωτική ενέργεια, Δημιουργός, Συμπαντική δυναμική) αλλά και το Όλον είναι μέσα μας.

Όταν συνειδητοποιήσουμε αυτή τη διάσταση, ένας ορίζοντας πραγματικής πληρότητας ανοίγεται μπροστά μας.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συνοψίζοντας την ανάπτυξη για το ζήτημα της γιόγκα καταλήγουμε ότι η γιόγκα είναι ένα σύστημα τεχνικών με στόχο να αρχίσει να αντιλαμβάνεται σταδιακά ο ανθρώπινος νους το ασυνείδητο κομμάτι του εαυτού του. Έτσι ο άνθρωπος κάνει σημαντικά βήματα στην πνευματική του εξέλιξη. Στόχος είναι η πραγμάτωση- απελευθέρωση ή επίτευξη της καΐβαλάια.

Τα συστήματα της γιόγκα που επιτυγχάνουν σταδιακά τη σύνδεση με το ασυνείδητο κομμάτι του εαυτού μας είναι η Κρίγια, Κάρμα, Ράτζα, Γκνάνι, Σαμπτ, Μπάκτι, και Μάντραμ και που το καθένα διαθέτει την δική του μεθοδολογία για να πετύχει το σκοπό του.

Η βαθύτερη καταγωγή και προέλευση των συστημάτων της γιόγκα βρίσκεται σε υψηλά εξελιγμένους προκατακλυσμιαίους πολιτισμούς που ανέπτυξαν τα γιογκικά συστήματα. Μετά τη σύγκρουση Δραβίδων με τους Αντλάντιους δημιουργήθηκε μια νέα γεωλογία. Ένα τμήμα του διασωθέντος πληθυσμού των Δραβίδων που ζούσε στο σημερινό ελληνικό χώρο αλλά και στην ευρύτερη περιοχή μετανάστευσε στη περιοχή της σημερινής Ινδίας μεταλαμβάνοντας και τον πνευματικό τους πολιτισμό μεταξύ των οποίων και τα συστήματα της γιόγκα. Η γιόγκα έχει ενταχθεί στο τέταρτο ινδικό φιλοσοφικό σύστημα και σε συνδυασμό με τη Σάμκια, το τρίτο μας δίνουν το τρίτο ινδικό φιλοσοφικό ζευγάρι με στόχο την καΐβαλάια -απολύτρωση.

Η γιόγκα πιστεύει ότι ο άνθρωπος δεν είναι μόνον φυσική ύλη αλλά ότι διαθέτει μια διαστρωμάτωση επτά υπάρξεων –υποστάσεων δια των οποίων κοινωνεί με παράλληλα σύμπαντα ή διαστάσεις. Η συνεχής άσκηση στα βασικά συστήματα της γιόγκα καθιστά ικανή τη συνειδητή λειτουργία του νου να αντιληφθεί τα βαθύτερα επίπεδα της ύπαρξής του και όταν φτάσει η μεγάλη ώρα η ανθρωποψυχή να χαρεί την απολύτρωσή της ή την καΐβαλάια που αναφέρουν οι «γκουρού».

Η γιόγκα εντάσσεται σε έναν από τους κλάδους του εσωτερισμού και της μεταφυσικής. Μαζί με τους αδελφούς κλάδους δημιουργεί το παζλ της Εσωτερικής Αλήθειας ή της Πηγής των Πραγμάτων. Μεταδόθηκε στη δύση και παρουσιάζεται ως ένα σύστημα γυμναστικής που προσφέρει σωματική και ψυχική ευεξία. Όμως η βαθύτερη πλευρά της γιόγκα δεν είναι η θεραπευτική ή η ψυχαγωγική μόνο πλευρά, αλλά κυρίως η μυητική που αφορά την επικοινωνία μας με το βαθύτερο κομμάτι του εαυτού μας .

Σήμερα αναγνωρίζονται οι ωφέλειες της γιόγκα από έρευνες διάφορων επιστημόνων και έχει αναγνωριστεί επίσημα από πολλά κράτη τόσο της ανατολής όσο και της δύσης. Τέλος οι ωφέλειες της γιόγκα μπορούν να χωριστούν στα σωματικά-οργανικά, ψυχολογικά , νοητικά και πνευματικά οφέλη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. «ΚΡΙΓΙΑ ΓΙΟΓΚΑ», Ν. ΜΑΡΓΙΩΡΗΣ,
2. «ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ», Ν. ΜΑΡΓΙΩΡΗΣ ,
3. "Η ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΝΟΣ ΓΙΟΓΚΙ", Παραμχάνσα Γιογκανάντα, ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΤΗΣ ΕΣΤΙΑΣ
4. «ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ », Αλέξης Ξηρέας, ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ ΓΙΟΓΚΑ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ
5. «ΣΤΑΦΥΛΟΘΕΡΑΠΕΙΑ», JOHANNA BRANDT, ΕΚΔΟΣΕΙΣ:ΔΙΟΡΤΡΑ
6. «ΤΕΛΕΙΑ ΟΡΑΣΗ ΧΩΡΙΣ ΓΥΑΛΙΑ», G. ΚΥΠΡΕΟΤΑΚΙΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ:ΔΙΟΡΤΡΑ
7. «Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΟΡΑΣΗΣ», ΑΛΝΤΟΥΣ ΧΑΞΛΕΪ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΡΤΡΑ
8. "Hidden SECRETS for Better VISION", LESLIE H. SALOV, M.D., Fisher Publishing Corporation, Canfield, Ohio, 44406, ISBN #0-915421-23-2
9. "Dr. Salov's Secrets for Good Vision and Good Health", The Jeanne Patterson Vision and Health Center Publishing Company of W3064 Piper Road, Whitewater, Wisconsin, USA. ISBN: 0-9666126-0-4
10. "LIGHT, MEDICINE OF THE FUTURE", JACOB LIBERMAN, BEAR & COMPANY PUBLISHING, P.O. Drawer 2860, SANTA FE, NM 87504, NEW MEXICO, USA. ISBN: 1-879181-01-0
11. "TAKE OFF YOUR GLASSES AND SEE", JACOB LIBERMAN
12. "ΥΓΕΙΑ Η ΑΡΡΩΣΤΙΑ; ΔΙΑΛΕΞΤΕ!", ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΟΥΜΕΝΤΑΚΗ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
13. "Αρρώστιες της Καρδιάς και των Αγγείων", Παναγιώτη Κουμεντάκη,
14. "Το Μυστικό της Χάθα Γιόγκα",
15. «Δραβίδες, οι πρόγονοι των Ελλήνων»
16. «Η Αυτοβιογραφία ενός Γιόγκι», Παραμχάνσα Γιογκανάντα,
17. «THE SPIRITUAL SCIENCE OF KRIYA YOGA», THE ART AND SCIENCE OF RAJA YOGA', GOSWAMI KRIYANANDA,
18. «YOGA & KRIYA», Swami
19. «ΓΙΟΓΚΑ», Rabindranath R.Maharaj
20. «ΓΙΟΓΚΑ», E.Wood, Εκδόσεις: Πύρινος κόσμος

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ INTERNET:

- <http://www.omm.gr>
- <http://www.yogainathens.gr>
- <http://formgrant.com>
- http://www.satyanandashram.gr/gr_yoga.htm
- <http://www.martial-spirit.eu/showthread.php?t=64>
- <http://www.yogarmonia.com>
- <http://www.yogaschool.gr>
- <http://www.rajayoga.gr>