

# Newsletter Ιουνίου 2011



# Το Yoga Studio Maroussi μετακομίζει

## Αγαπητοί μας φίλοι, Χάρι Ομ

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε ότι οι δραστηριότητες του Yoga studio maroussi θα μεταφερθούν σε ένα νέο χώρο με την έναρξη της νέας σαιζόν το Σεπτέμβριο του 2011.

Ο νέος χώρος είναι πολύ κοντά στις υπάρχουσες εγκαταστάσεις. Βρίσκεται στον πεζόδρομο, κάθετο στη Σπ. Λούπη που είμαστε τώρα και η διεύθυνσή του είναι Θερμοπυλών 12. Είναι ένα αυτόνομο κτίριο τριών επιπέδων (ισόγειο, πρώτος, υπόγειο, ταράτσα), νεόδμητο, ηλιόλουστο και πολύ σύγχρονο.

Στο νέο μας χώρο, εκτός από τους κύκλους γιόγκα θα προστεθούν και νέες δραστηριότητες που αφορούν την εκπαίδευση δασκάλων γιόγκα και σεμινάρια επιμόρφωσης. Είναι κατάλληλα για δασκάλους και για μαθητές που ασκούνται συστηματικά και θέλουν να εμβαθύνουν στην πρακτική τους, ώστε να επιταχύνουν την πρόοδό τους και να βιώσουν πιο σταθερά τα αποτελέσματα

των εφαρμογών της γιόγκα στην καθημερινή τους ζωή.

Θα μας βοηθήσει πολύ να γνωρίζουμε από εσάς για το είδος του κύκλου, τις ημέρες και ώρες που ενδιαφέρεστε ώστε να διαμορφώσουμε τα προγράμματα της νέας σαιζόν πιο κοντά στις δικές σας ανάγκες.

Σας ευχαριστούμε θερμά για την υποστήριξη και τη συμμετοχή σας στις δραστηριότητες του Studio.

Και για να κλείσουμε με μια ευχάριστη νότα δροσιάς τη φετεινή χρονιά σας προσκαλούμε στη γιορτή που θα κάνουμε την Παρασκευή 24 Ιουνίου στις 9.00 μ.μ.

Θα χαρούμε να τα πούμε από κοντά και να διασκεδάσουμε όλοι μαζί.

Μην ξεχνάτε όμως ότι τα μαθήματά μας συνεχίζονται και τον Ιούλιο και ολοκληρώνονται με το καλοκαιρινό μας σεμινάριο " Διακοπές και γιόγκα" στην όμορφη Καρδαμύλη Μεσσηνίας.

Σας περιμένουμε  
Με αγάπη και εκτίμηση  
Σουάμι Νιρβικάλπα και η ομάδα  
του Yoga studio maroussi.



# Καλοκαιρινές διακοπές και γιόγκα

στην Μεσσηνιακή Μάνη  
17-24 Ιουλίου 2011

Αυτό το καλοκαίρι σας  
προτείνουμε να συνδυάσετε  
διακοπές και γιόγκα στον  
πολυώρο Sonnenlink, στην Μάνη.

Το Sonnenlink είναι ένας χώρος που  
αποπνέει γαλήνη και ηρεμία. Βρίσκεται  
στη Μεσσηνιακή Μάνη, ανάμεσα σε  
ελαιώνες και μακριά από τον πολύ  
τουρισμό. Προσφέρει άνεση υψηλού  
επιπέδου, ομορφιά, ψυχία και φως. Σε  
ελάχιστη απόσταση βρίσκονται μερικές  
από τις ωραιότερες παραλίες της  
Ελλάδας, αλλά και πολλά γραφικά χωριά  
και κωμοπόλεις όπως η Καρδαμύλη, η  
Στούπα και ο Άγιος Νικόλαος.

Το Sonnenlink αποτελείται από ένα  
κεντρικό οίκημα με 3 διαμερίσματα,  
3 αυτόνομα σπιτάκια και ειδικά



διαμορφωμένες σκηνές υψηλού  
επιπέδου. Τα οικήματα και οι σκηνές  
βρίσκονται μέσα σε ελαιώνες και  
βελανιδιές όπως και το υπαίθριο  
Αμφιθέατρο όπου θα πραγματοποιούνται  
οι τάξεις γιόγκα. Το Αμφιθέατρο διαθέτει  
σκιερή τέντα και έχει πανοραμική θέα στα  
βουνά και τη θάλασσα.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει  
7 διανυκτερεύσεις, πρωινή και  
απογευματινή τάξη γιόγκα με ασάνες,  
πραναιγιάμα, χαλάρωση, διαλογισμό.  
Υπάρχει επίσης η δυνατότητα για διαμονή  
3 ή 4 ημερών.

Ο αριθμός των θέσεων είναι  
περιορισμένος γι' αυτό δηλώστε έγκαιρα  
τη συμμετοχή σας.



Περισσότερες πληροφορίες για το Sonnenlink  
στη ιστοσελίδα [www.mani-sonnenlink.com](http://www.mani-sonnenlink.com)

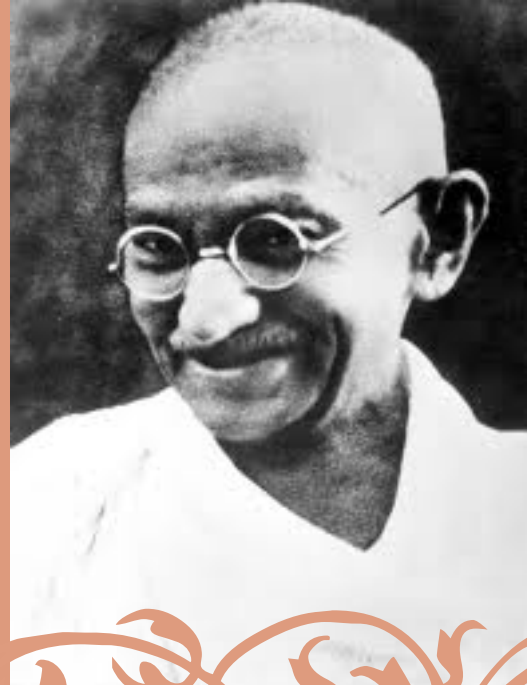


# Η σκέψη του μηνά

Είναι ανθρώπινο να κάνουμε λάθη.

“Δεν είμαι παρά ένας απλός άνθρωπος που κάνει λάθη όπως κάθε άλλος θνητός. Παραδέχομαι, όμως τα λάθη μου τα ανακαλώ και προσπαθώ να τα διορθώσω”.

Mahatma Gandhi



Είναι ανόητο να είμαστε απόλυτα σίγουροι για το μυαλό μας. Είναι προτιμότερο να θυμίζουμε στον εαυτό μας ότι ακόμη και οι πιο δυνατοί λυγίζουν, ότι ακόμη και οι σοφότεροι κάνουν λάθη.

Όταν θεοποιούμε ανθρώπους –ακόμη και αυτούς που έχουν πραγματοποιήσει πολύ σημαντικά έργα– τότε διατρέχουμε τον κίνδυνο να μην μπορούμε να “επικοινωνήσουμε” μαζί τους και με το έργο τους. Και ακόμη, να απομακρυνόμαστε, γιατί πιστεύουμε ότι δεν θα μπορέσουμε ποτέ να φτάσουμε τόσο ψηλά. Είναι, λοιπόν, πολύ σημαντικό

να έχουμε πάντα υπόψη ότι όλοι, ακόμη και οι καλύτεροι, είναι άνθρωποι σαν και εμάς.

Είναι εξίσου σημαντικό να θυμόμαστε ότι όλοι μπορεί να υποκύψουμε σε αδυναμίες και να κάνουμε λάθη. Με το να εξυψώνουμε κάποιους σε δυσθεώρητα ύψη δημιουργούμε αντιθέσεις με τους υπόλοιπους ανθρώπους και αρνητικότητα στην ψυχή μας. Συχνά φτάνουμε στο σημείο να “αυτομαστιγωνόμαστε”, να βλέπουμε με θολό μυαλό τα λάθη μας και να μην μπορούμε να διδαχτούμε από αυτά.

# Η αντιμετώπιση του στρες

Η απλή, χαλαρωτική ανάπαυση είναι εξίσου ευεργετική για τον ανθρώπινο οργανισμό όσο και ο οκτάωρος βραδινός ύπνος.

Αυτό ισχυρίζεται στο τελευταίο του βιβλίο διάσημος αμερικανός γιατρός, ειδικευμένος στις διαταραχές του ύπνου, ο οποίος μάλιστα προτείνει τέσσερις συγκεκριμένες μεθόδους αποτελεσματικής ανάπαυσης: την κοινωνική, τη διανοητική, τη σωματική και την πνευματική. Ο τίτλος του βιβλίου του καθηγητή **Μάθιου Εντλουντ** είναι «*Η δύναμη της ξεκούρασης: Γιατί δεν αρκεί μόνο ο ύπνος*» («*The Power Of Rest: Why Sleep Alone Is Not Enough*»). Ο δρ Εντλουντ θεωρεί ότι κάποιες τεχνικές «ενεργητικής ανάπαυσης» μπορούν να οδηγήσουν στην άμεση τόνωση όλων των ψυχοσωματικών λειτουργιών του οργανισμού. Προσοχή όμως: μιλάει για «ενεργητική ξεκούραση» και όχι για «παθητική», με πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα της δεύτερης τη «βύθιση» σε έναν καναπέ μπροστά σε μια ανοικτή τηλεόραση. «*Η ενεργητική ξεκούραση ανανεώνει τα εγκεφαλικά κύτταρα, μειώνει το άγχος, μας κάνει πιο παραγωγικούς και μας εξασφαλίζει μεγαλύτερη ευεξία και πιο πολλά ποιοτικά χρόνια ζωής*» τονίζει ο δρ Εντλουντ. Στην «κοινωνική ξεκούραση»

ο ασθενής ενθαρρύνεται να περάσει περισσότερο χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά του, κάτι που, σύμφωνα με μελέτες, μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου. Σχετικές έρευνες δείχνουν επίσης ότι η έντονη κοινωνική δραστηριότητα, όπως και το σεξ, το οποίο θεωρείται «κοινωνική επαφή», μειώνει το στρες.



## Η αντιμετώπιση του στρες

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, οι άνθρωποι με διευρυμένο κοινωνικό κύκλο κινδυνεύουν λιγότερο από προβλήματα όπως καρδιακά νοσήματα και κατάθλιψη. Η «διανοητική ανάπαυση» επιτάσσει, σύμφωνα με τον δρα Εντλουντ, κάποιες εύκολες ασκήσεις συγκέντρωσης εναντίον του καθημερινού «multitasking» (της λεγόμενης πολυπραγμοσύνης) που οι σύγχρονες συνθήκες εργασίας μάς έχουν επιβάλει. Ο αμερικανός επιστήμονας προτείνει να ξεκουράζουμε τα μάτια μας κλείνοντας τα βλέφαρά μας και «ρίχνοντας» τις κόρες των ματιών προς τα πάνω, ως ένα αποτελεσματικό μέσο ανανέωσης των εγκεφαλικών μας κυττάρων. Η τόνωση του αναπνευστικού μας συστήματος είναι ο σκοπός κάποιων τεχνικών ανάπαυσης στην τρίτη μέθοδο ήπιας ανάπαυσης, τη «σωματική ανάπαυση». Κάποιες βαθιές αναπνοές σε οριζόντια στάση καθημερινά μπορούν, εντός τριμήνου, να μειώσουν το στρες ως και 50%. Βαθιά αναπνοή, κατά τον δρα Εντλουντ,

σημαίνει «εισπνέω από τη μύτη αργά, σπρώχνοντας την κοιλιά όσο πιο κάτω μπορώ. Μετά εκπνέω από το στόμα πολύ αργά ρουφώντας στο τέλος της εκπνοής την κοιλιά μέσα». Επίσης 30 μόλις λεπτά καθημερινού ελαφρού ύπνου, εκτός του ότι μας τονώνουν, μειώνουν και τον κίνδυνο καρδιαγγειακών προβλημάτων. Τέλος, η «διανοητική ανάπαυση» συνίσταται σε ασκήσεις διαλογισμού και γιόγκα. Όπως φάνηκε από σχετικά πειράματα σε εθελοντές, κάποιες περιοχές του εγκεφάλου όσων διαλογίζονται είναι επεκτείνονται σε σχέση με των υπόλοιπων ανθρώπων. Ο “θάλαμος” των εθελοντών που διαλογίζονταν εδώ και πολλά χρόνια είναι σημαντικά μεγαλύτερος σε σχέση με άλλων ανθρώπων, μια διόγκωση η οποία πιθανώς οφείλεται στο ότι οι διαλογιζόμενοι έχουν την ικανότητα να καλλιεργούν θετικά συναισθήματα, να παραμένουν συναισθηματικά σταθεροί και να διαθέτουν ενισχυμένο ανοσοποιητικό σύστημα. (Αναδημοσίευση από την εφημερίδα Το Βήμα).