



Newsletter Μαρτίου 2012



Κυριακή 25 Μαρτίου ώρα 10.00 π.μ., στο άλσος Συγγρού

Για πρώτη φορά! Μια εμπειρία που θα σας απογειώσει!

**Μαραθώνιος Σούρια Ναμασκάρα με τα Σούρια (ηλιακά) μάντρα
και τα Μπίτζα (σπερματικά) μάντρα**

Οι **Bhakti Age** θα καθοδηγήσουν με τα μάντρα 108 γύρους **Σούρια Ναμασκάρα**, που θα διαρκέσει περίπου δύο με δυόμιση ώρες. Συνοδευτικά όργανα το ινδικό αρμόνιο και η ταμπούρα.

Η συνεχής ροή κίνησης σε συνδυασμό με τη ρυθμική αναπνοή για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, φέρνει στο σώμα ένα αίσθημα απίστευτης ελαφρότητας και ελευθερίας. Μετά από μερικούς γύρους νοιώθεις ότι το σώμα πηγαίνει μόνο του χωρίς καθόλου προσπάθεια. Η αίσθηση αυτή γίνεται ακόμη πιο ισχυρή όταν ο καιρετισμός στον ήλιο συνδυαστεί με την απαγγελία των αρχαίων βεδικών μάντρα, τα οποία απογειώνουν το επίπεδο της ενέργειας στο σώμα και στο νου. Θα ξεκινήσουμε την πρακτική όλοι με τον ίδιο ρυθμό σε συγχρονισμό με τα μάντρα και στη συνέχεια ο καθένας με το δικό του ρυθμό. Κάθε μερικούς γύρους μπορείτε να χαλαρώνετε για ένα - δύο λεπτά στη σαβάσανα και να συνεχίσετε για όσο αντέξετε!



Δοκιμάστε το!

Δηλώστε
έγκαιρα τη συμμετοχή
σας στη γραμματεία μας .
Συμμετοχή: 15 €

Αντενδείξεις: Η Σούρια Ναμασκάρα πολλών γύρων δεν πρέπει να γίνεται από άτομα με υπέρταση, και από γυναίκες κατά τη διάρκεια των πρώτων δύο ημερών της εμμηνόρροιας. Εάν έχετε άλλο ιατρικό θέμα, συμβουλευτείτε τους δασκάλους.

Οι **Bhakti Age**, που για άλλη μια φορά έδωσαν τον καλύτερο εαυτό τους, απαρτίζονται από τον Μαχάτμα (Μιχάλη), που έπαιζε τη ταμπούρα και τα singing balls, τον Ανταράτμα (Θοδωρή), που έπαιζε το ινδικό αρμόνιο και καθοδηγούσε την απαγγελία των μάντρα και τον Ανάντατζιοτι (Στέλιο) που συνόδευε τις απαγγελίες με την ωραία φωνή του.

Η επικοινωνία του μήνα

Την τελευταία Κυριακή του Φλεβάρη μαζευτήκαμε για την πρόβα τζενεράλε του μεγάλου event της 25ης Μαρτίου, του μαραθωνίου Σούρια Ναμασκάρα. Λόγω του μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων, μεταφερθήκαμε την τελευταία στιγμή από το Yoga Studio Maroussi, στο σπίτι της Νάσιας, φίλης και μέλους του στούντιο. Την ευχαριστούμε θερμά για τη γενναιοδωρη προσφορά της!

Η βραδιά ξεκίνησε με μια σύντομη εισαγωγή από τους Bhakti Age για το τι σήμαινε στην αρχαία βεδική εποχή ο ήλιος, ο οποίος θεωρείτο ισχυρό σύμβολο πνευματικής συνειδητότητας. Αναφέρθηκαν οι επιδράσεις της πρακτικής στους βιορυθμούς και άλλα οφέλη που αποκομίζει ο ασκούμενος. Στη συνέχεια ξεκίνησε η πρακτική με τη συνοδεία των μάντρα και όλοι μπήκαμε σε έναν «ξέφρενο» ρυθμό ήχου, αναπνοής και κίνησης! Δείτε στιγμιότυπα από την πρόβα και πάρτε μια γεύση από την ατμόσφαιρα της βραδιάς, στο σχετικό βίντεο που ετοίμασαν οι Bhakti Age!

<http://www.youtube.com/watch?v=VWQnCuHBBG0>

Πρόκειται για κάτι καθαρά βιωματικό, που δεν μπορεί εύκολα να αποδοθεί με λέξεις. Αλλά ευτυχώς, όπως θα διαπιστώσετε παρακάτω, οι γενναίοι μας συμμετέχοντες δεν δυσκολεύτηκαν καθόλου να βρουν τα λόγια!



Ξαφνιάστηκα! Το σώμα πήγαινε από μόνο του, χωρίς ιδιαίτερη κούραση ή λαχάνιασμα. Μόνο κάποια ενόχληση στα γόνατα προς το τέλος, λόγω προσωπικής ευαισθησίας. Ο χρόνος χάθηκε, ο ήχος κυριαρχούσε και το συναίσθημα τις επόμενες ώρες υπέροχο!!! Άνοιγμα του κέντρου της καρδιάς, ξεδιπλωμα / τέντωμα του σώματος, ευεξία. Σίγουρα θα το ξανακάνω (...με επιγονατίδες αυτή τη φορά).

Σοφία Κρητικού

Τι μου συνέβη την Κυριακή με μια φράση (φεφ... πως να το χωρέσω σε ΜΙΑ φράση!?!): "I was dumbfounded by truth"... "With a torch in my pocket and the wind at my heels I climbed on the ladder and I know how it feels" (παραφράζοντας στίχους των waterboys από το "the whole of the moon") ΠΙ.ΕΣ1. Μακάριμα, μην νομίζεις! Άμα το πεις με μια ανάσα είναι μια φράση!

ΠΙ.ΕΣ2. Bhakti Age ROCK!

Ευχαριστώ!

Μαρία Πολυδώρου

Είναι μια μοναδική εμπειρία, η οποία ακόμα συνεχίζει να μου χαρίζει απίστευτη ζωτικότητα και παράλληλα συντελεί στη συναισθηματική και νοητική μου αποτοξίνωση. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Όλγα, η οποία με τις ιδιοφυείς ιδέες της, μας βάζει στην διαδικασία της εσωτερικής εξερεύνησης!

Καλυψώ Παγκάλου

Σε αυτή την ομαδική εμπειρία, για μένα, το σπουδαιότερο ρόλο έπαιξε η μουσική. Από τον πρώτο κύκλο συνειδητοποίησα πόσο εύκολα μπορώ να χαθώ στο χώρο-χρόνο, χωρίς κανένα έλεγχο, ούτε στην αναπνοή, ούτε στο σώμα, ούτε στο πνεύμα. Είναι διαφορετικό από το να κάνεις χαιρετισμούς μόνος σου... Ο ρυθμός της μουσικής και των mandras ήταν η βάση. Με βοήθησε να μείνω συγκεντρωμένη, αλλά χωρίς νευρικότητα ή άγχος για το αποτέλεσμα. Έτσι, ένιωθα σταθερή ενέργεια, άνεση και αναπνοή, δίχως καταπόνηση και τον νου ήρεμο, χωρίς εξωτερικές σκέψεις. Αν μπορούσα να συνοψίσω τα παραπάνω σε μια πρόταση, θα ήταν: Η μουσική απελευθερώνει την ενέργεια: λύνει το σώμα, συγκεντρώνει το πνεύμα κι εναρμονίζει τη ροή.

Εύγε σε όλους τους συμμετέχοντες!

Εύη Πωλαναγνωστάκη

Ένα τέλειο πάρτι εσωτερίκευσης που πήρε σάρκα και οστά μέσα από την συλλογική προσπάθεια. Χάρη στην ενέργεια των συμμετεχόντων αλλά και στην υπέροχη μπάντα μας, κατόρθωσα να φέρω εις πέρας 54 γύρους σχεδόν άκοπα! Ένα τεράστιο ευχαριστώ σε όλη την ομάδα!

Ελένη Γεροκωστοπούλου

Η Κυριακάτικη προσωπική εμπειρία συνοψίζεται στην παρακάτω φράση: "Η αντοχή στην καθημερινότητα της ζωής, έρχεται μέσα από τη συνεχή άσκηση του φυσικού και συναισθηματικού σώματος. Αντοχή = Ένωση. "Aum Tat Sat, **Νώντας Μπικάκης**

Μια ώρα γεμάτη μεθυστική χαρά, δίνες θερμότητας στην περιοχή της καρδιάς και αίσθηση ευγνωμοσύνης που πλημμυρίζει σώμα και νου.

Ευαγγελία Αρβανίτη

Με "όπλο" την ρυθμική αναπνοή και την συγκέντρωση, τον υπέροχο ήχο των σούρια & μπίντζα μάντρας και την ζεστή ατμόσφαιρα, κατάφερα τους 54 γύρους σούρια ναμασκάρα! Τώρα η πρόκληση είναι μεγαλύτερη, περιμένοντας τον μαραθώνιο. Είναι μια εμπειρία γεμάτη **ENERGEIA.**

Νάσια Καρβουνοπούλου

Ωραία ομάδα και ατμόσφαιρα! Πολύ ενδιαφέρον!

Θάνος Παππάς

Με ταξίδεψαν τα μάντρα – που άκουγα για πρώτη φορά στη ζωή μου αυτή! Έχασα απρόσμενα την επαφή και τον συγχρονισμό με την αναπνοή και το μέτρημα και αισθάνθηκα ότι έχω την ανάγκη να βρω την επαφή με το τώρα. Στο τέλος, αντί να με κατακρίνω, έκλαψα. Ξαναμπήκα στο χώρο και η γλυκιά γεύση από όλα τα γενέθλια της Σουάμι ήταν ότι χρειαζόμουν. Σας ευχαριστώ πολύ!

Ράνια Καραμπλιάνη



Η σκέψη του μήνα

«Εκεί που υπάρχει η θέληση,
υπάρχει πάντα και ο τρόπος»

Σουάμι Σιβανάντα Σαρασουάτι

Satsang by Swami Sivananda

Εκείνος που ασκείται καθημερινά στην ενδοσκόπηση και την αυτό-ανάλυση μπορεί να ανακαλύψει τα ελαττώματα και τις έξεις του και να τα εξαλείψει. Μέσω της ενδοσκόπησης, ο ασκούμενος μαθαίνει τους νόμους και τους τρόπους του νου και ελέγχει τις περιπλανήσεις του. Κατά τη διάρκεια της ενδοσκόπησης, μπορεί κανείς να παρατηρήσει τη γοργή μετατόπιση του νου από τη μια σκέψη στην άλλη και έχει την ευκαιρία να διοχετεύσει τη νοητική του ενέργεια στο θεϊκό κανάλι.

Ξεφορτωθείτε τις εγκόσμιες και ανώφελες σκέψεις και μην επιτρέπετε στους εισβολείς του θυμού, του φθόνου, της εξαπάτησης και της αλαζονείας να εισέλθουν στον νου. Το έργο είναι μεγαλεπήβολο, όμως η επιτυχία είναι βέβαιη με την καθημερινή ενδοσκόπηση - μια πρακτική που απαιτεί υπομονή, επιμονή, πείσμα, σιδερένια θέληση και θάρρος, αλλά τελικά ανταμείβει με ανεξάντλητη γαλήνη και μακαριότητα.

- Ο άνθρωπος δεν είναι το σώμα του, ούτε οι αισθήσεις του, ούτε ο νους του. Αυτά είναι απλά οχήματα που υπόκεινται σε αλλαγή, παρακμάζουν και τελικά πεθαίνουν. Ενώ ο θάνατος, οικουμενικός Εαυτός είναι μια και μοναδική ουσία, αιώνια και αναλλοίωτη. Εάν κατακτήσετε τη σωματική επίγνωση και επιτρέψετε στον νου να αναπαυτεί στον αιώνιο Εαυτό, θα απελευθερωθείτε από τον πόνο και θα βιώσετε πραγματική νοητική γαλήνη.
- Μπείτε από σήμερα σε σιωπή, σε έναν σκοτεινό, ήσυχο χώρο. Παρατηρήστε τον ανήσυχο νου προσεκτικά, αλλά μην ταυτίζεστε μαζί του. Να είστε ένας σιωπηλός μάρτυρας και όχι ένας δέσμιος των προδιαθέσεων του νου. Διαχωριστείτε από τα κύματα των σκέψεων που τείνουν να σας κατακλύσουν. Έχετε ένα σώμα, αλλά δεν είστε το σώμα - έχετε έναν νου, αλλά δεν είστε ο νους. Αποκολληθείτε. Η σκέψη προκαλεί ταύτιση με το σώμα, το «εγώ» και το «δικό μου», τον χώρο και τον χρόνο. Σταματήστε την και ενωθείτε με την

καθαρή συνειδητότητα όπου δεν υπάρχει σκέψη και όπου η νοητική γαλήνη είναι δυνατή. Όσο διαχωρίζετε από τις σφοδρές και τις ανεπαίσθητες επιθυμίες, οι σκέψεις θα αφανίζονται από μόνες τους.

- Αναρωτηθείτε: «Ποιος είμαι;». Μέχρι να ανατείλει αυτή η γνώση, να εξασκείτε τη σάνταντα τακτικά και να διαλογίζεστε πάνω στο Όμ με επίγνωση και αίσθημα, μέχρι να ενωθείτε με τον αναλλοίωτο, οικουμενικό εαυτό. Όταν αναπαυθείτε στο κέντρο σας, τίποτα δεν θα μπορεί πια να σας κλονίσει. Μόνο οι μικρές ψαρόβαρκες παραδέρνουν στα κύματα και όχι τα μεγάλα υπερωκεάνια.



Στο Yoga Studio Maroussi προσπαθούμε ομαδικά αυτόν τον μήνα να βάλουμε πιο συνειδητά τη γιόγκα στην καθημερινή μας ζωή! Οι περισσότεροι από μας θέλουμε να το εφαρμόσουμε, όμως μας φαντάζει απίστευτα δύσκολο! Πώς μπορούμε να το μεθοδεύσουμε ώστε να γίνει εφικτό;

Παίρνοντας έμπνευση από τη σκέψη του μήνα, η Σουάμι Νιρβικάλπα μας προτείνει δοκιμασμένους τρόπους από τη μέθοδο της ράτζα γιόγκα για να το πετύχουμε!

Πριν όμως πάμε στον τρόπο, ας εξετάσουμε την έννοια της γιόγκα σάντανα:

Σύμφωνα με τα αρχαία κείμενα, η γιόγκα σάντανα είναι μια πνευματική πρακτική πειθαρχίας η οποία γίνεται με τακτικότητα για την επίτευξη κάποιου σκοπού.

Σύμφωνα με τον σύγχρονο διδάσκαλο Σουάμι Νιραντζανάντα, η γιόγκα σάντανα έχει τις παρακάτω τρεις παραμέτρους:

- 1) Σκοπός, ξεκάθαρη, ακριβής πρόθεση που ορίζουμε. Βοηθά τον ασκούμενο να συγκεντρώσει τη νοητική του ενέργεια σε μια κατεύθυνση και να εδραιώσει επιθυμητές καταστάσεις στη ζωή του.
- 2) Καθημερινή εφαρμογή της πρακτικής.
- 3) Ετοιμότητα να δεχθούμε τις αλλαγές που θα φέρει.

Η επαναλαμβανόμενη πρακτική η οποία γίνεται με αυτο-παρατήρηση (σουαντάγια) ονομάζεται "αμπιάσα". Ο ασκούμενος (σάντακα) με επιδεξιότητα χρησιμοποιεί το νου και την εξυπνάδα στην πρακτική για να προσεγγίσει τον στόχο του.

Για να βάλουμε λοιπόν τη γιόγκα στην καθημερινή μας ζωή, προτείνουμε σε όλα τα μέλη του στούντιο που έρχονται στα μαθήματα και σε όσους παρακολουθούν τα νέα μας μέσω του newsletter, τα παρακάτω απλά βήματα:

- 1) Βρείτε τον σκοπό σας, την πρόθεσή σας. Για ποιό λόγο θέλετε να βάλετε την πρακτική της γιόγκα στην καθημερινότητά σας;

- 2) Αρχίστε από σήμερα και για ένα μήνα να κάνετε 3-5 γύρους σούρυα ναμασκάρα (χαιρετισμός στον ήλιο). Διάρκεί μόνο 5'. Έτσι δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για να μην το κάνετε.

- 3) Κάντε την πρακτική σας κατά προτίμηση σε έναν συγκεκριμένο χώρο στο σπίτι σας. Χρησιμοποιήστε το στρωματάκι σας ή ένα χαλάκι που δεν γλιστράει.

- 4) Στραφείτε κατά προτίμηση προς την ανατολή.

- 5) Κάντε το οποιαδήποτε ώρα της ημέρας σας βολεύει, αρκεί να έχουν περάσει τουλάχιστον δυόμισι ώρες από το φαγητό. Η ώρα μπορεί να είναι σταθερή ή να αλλάζει.

- 6) Ξεκινήστε την πρακτική με τον οραματισμό του φωτεινού και ζεστού ήλιου. Νιώστε την ενέργεια του ήλιου να σας γεμίζει με δυναμισμό, ζωτικότητα, καλή διάθεση και ζεστασιά.

- 7) Στο τέλος της πρακτικής, ξαπλώστε στη σαβάσανα για ένα λεπτό παρατηρώντας την αναπνοή σας. Όταν η αναπνοή και οι χτύποι της καρδιάς επανέλθουν στο φυσιολογικό τους ρυθμό σπκωθείτε και συνεχίστε με τις δραστηριότητές σας.

Μια καλή ιδέα επίσης είναι να βάλετε μια φωτογραφία της πρακτικής σε κάποιο χώρο του σπιτιού σας ώστε να τη βλέπετε καθημερινά!

Οδηγίες για την σούρυα ναμασκάρα και τα οφέλη της αναφέρονται εκτενέστερα στο βιβλίο «Σούρυα Ναμασκάρα» των εκδόσεων Γκαρούντα, το οποίο μπορείτε να το βρείτε στο στούντιο μας.

Σ.Σ. Όσοι από σας έχετε συγκεκριμένα θέματα υγείας, πριν ξεκινήσετε τη σάντανα της σούρυα ναμασκάρα, χρειάζεται να συμβουλευτείτε κάποιον δάσκαλο του στούντιο.

Πολλοί από εσάς μάς ρωτήσατε που μπορείτε να βρείτε σε ακουστική εκδοχή τα σούρυα και μπίτζα μάντρα, ώστε να σας συνοδεύουν και να κάνουν πιο

ευχάριστη την πρακτική σας στο σπίτι.

Η αγαπητή μας φίλη Μαρία Πολυδώρου μπήκε στον κόπο, έψαξε για σας και προτείνει: Μaráκι, σ' ευχαριστούμε πολύ - πολύ...

<http://www.youtube.com/watch?v=ZpgXZNxXYWo&feature=related> (αυτό χρησιμοποιούμε στο στούντιο, φωνή και ταμπούρα με σούρυα και μπίτζα μάντρα)

<http://www.youtube.com/watch?v=DYYW-hoPHm0&feature=related> (σούρυα μάντρα μόνο φωνή... δεν είναι κακό...)

<http://www.youtube.com/watch?v=b4T-yZ0hy1I&feature=related> (μπίτζα μάντρα. Τα λέει στην αρχή δυο φορές όλα μαζί και μετά μπαίνει στις πόζες και στο τέλος ξανά όλα μαζί... δεν είναι και τέλειο, αλλά ας του δώσουμε μια ευκαιρία! :-))

Αυτά, μέχρι οι αγαπητοί μας Bhakti Age να κυκλοφορήσουν το δικό τους CD...

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία στην πρακτική σας!!!

Μην ξεχνάτε ότι κάνουμε αυτή την προσπάθεια ομαδικά και αυτό δίνει κουράγιο, αλληλοϋποστήριξη και δύναμη σε όλους μας!

Στείλτε στο τέλος του μήνα με μια φράση την εμπειρία σας για να τη δημοσιεύσουμε στη στήλη της επικοινωνίας μας στο newsletter Απριλίου.

Η καθημερινή σάντανα προσφέρει:

- Σώμα γεμάτο υγεία και ευεξία
- Νου γεμάτο καθαρότητα και συγκέντρωση
- Καρδιά γεμάτη ειρήνη και αρμονία

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

«Ενδυνάμωσε τη θέλησή σου και βρες ποιος είσαι»,

με αποτελεσματικές μεθόδους από τη Ράτζα Γιόγκα και την ψυχολογία, καθώς και τεχνικές διαλογισμού από τις διδασκαλίες του Σουάμι Σατυανάντα με τη Σουάμι Νιρβικαλπανάντα

Απευθύνεται σε:

- Δασκάλους και μαθητές που ασκούνται συστηματικά στη γιόγκα
- Όσους θέλουν να δυναμώσουν τη θέληση και την αυτοπειθαρχία τους
- Όσους θέλουν να αναπτύξουν την ικανότητα της παρατήρησης, της αυτοπαρατήρησης και να εντρυφήσουν στη μελέτη του εαυτού

Σ.Σ. Προτείνεται στους μαθητές του στούντιο που έκαναν πέρσι το σεμινάριο Ράτζα Γιόγκα

Τι πετυχαίνουμε:

- Ήρεμο νου
- Δυνατή θέληση
- Αυτοπειθαρχία
- Παρατήρηση
- Ενδοσκόπηση και μελέτη του εαυτού (Σουαντάγια)

Τι περιλαμβάνει:

- Μελέτη των σχολιασμών του Σουάμι Σατυανάντα στο γραπτό κείμενο «Γιόγκα Σούτρα» του Πατάντζαλι
- Τεχνικές από τη Ράτζα Γιόγκα και την ψυχολογία για την ενδυνάμωση της θέλησης και της αυτοπειθαρχίας
- Τρόποι εφαρμογής της σουαντάγια (μελέτης του εαυτού) στην καθημερινή ζωή
- Τεχνικές διαλογισμού του Σουάμι Σατυανάντα για την ανάπτυξη της παρατήρησης

Συνολική διάρκεια: **30 ώρες**

Ολοκληρώνεται σε 3 μήνες και περιλαμβάνει έξι συναντήσεις, κάθε δεύτερο Σάββατο από τις 15.30 έως τις 20.30.

Ημερομηνίες: **7, 28/4, 12, 26/5**
και **9, 23/6**

Στο ενδιάμεσο διάστημα των συναντήσεων δίνεται στους ασκούμενους σάνταντα – (πνευματική) πρακτική πειθαρχίας – για την επίτευξη της εσωτερικής εμπειρίας που είναι απαραίτητη για την επίτευξη κάθε στόχου. Επιπλέον, οι ασκούμενοι τηρούν ημερολόγιο παρατήρησης και χρειάζεται να παραδώσουν εργασίες.

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου παρέχεται πιστοποιητικό παρακολούθησης.

Κόστος: **380 € + ΦΠΑ**

Δηλώστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας, διότι οι θέσεις είναι περιορισμένες.

Τα «ΙΝΤΕΡΝΕΤΙΚΑ» ΝΕΑ

Αγαπητοί μας φίλοι μην μας ξεχνάτε! Αν βρείτε κάποια είδηση, φωτογραφία ή βίντεο που σας αρέσει, παρακαλούμε να μας το στείλετε για να εμπλουτίσουμε την στήλη μας! Ιδού οι επιλογές μας για τον μήνα Φεβρουάριο:



Σωκράτης και Σουάμι Σατυανάντα

«Ο Σωκράτης έλεγε «Γνώθι σεαυτόν», οι Ουπανισάδες έλεγαν «Ατμαν», ο Βούδας έλεγε «Νιρβάνα» και εγώ το ονομάζω «Εμπειρία»...», είχε πει ο Σουάμι Σατυανάντα Σαρασουάτι σε διάλεξή του στη Ρόδο, εξισώνοντας τη σωκρατική προτροπή για αυτογνωσία με τη δική του έννοια της εμπειρίας.

Η ομάδα του Yoga Studio Maroussi δεν φιλοδοξεί να αναλύσει ομοιότητες και διαφορές στα φιλοσοφικά συστήματα των δύο ανδρών. Απλά εικάζει ότι αν ο μεγάλος έλληνας φιλόσοφος συναντούσε τον ινδό γκουρού σε κάποιον άλλον, ιδεατό κόσμο, θα αναγνώριζαν ο ένας στον άλλο την ίδια απορία και τον ίδιο θαυμασμό για τα φαινόμενα που συναντά κανείς μόνο στους σοφούς – που, ενώ δεν γνωρίζουν πολλά, τουλάχιστον έχουν επίγνωση της άγνοιάς τους.

Στα ιντερνετικά νέα του Μαρτίου, μοιραζόμαστε μαζί σας μια συνέντευξη του Τζάκομπ Νίντλμαν, ενός σύγχρονου φιλοσόφου που νοσταλγεί τον Σωκράτη και την εποχή του, τότε που η φιλοσοφία δεν ήταν απλά γνώση, αλλά πολύ περισσότερο τρόπος ζωής.

http://www.youtube.com/watch?v=kBQHkCmRmf6o&feature=youtube_gdata_player

Το νέο μας ηλεκτρονικό σπίτι

Το έχουμε ήδη συζητήσει με τους περισσότερους από εσάς, ανειδίκευτο. Αλλά πλέον, είμαστε σε θέση να το ανακοινώσουμε και επίσημα: Τη στιγμή που γράφονται αυτές οι γραμμές, η νέα ιστοσελίδα του Yoga Studio Maroussi έχει ήδη κάνει το ντεμπούτο της στο διαδίκτυο! Μέρα με τη μέρα, συμπληρώνουμε το υλικό που λείπει σε συγκεκριμένες ενότητες και προσθέτουμε τις τελευταίες πινελιές. Σύντομα λοιπόν θα τη δείτε στην τελική, ολοκληρωμένη της μορφή.

Το στήσιμο της νέας ιστοσελίδας μας υλοποιήθηκε χάρη στην πολύτιμη βοήθεια της αγαπημένης φίλης Βάλιας Μπινίκου. Ενώ, χάρη στην εικαστική πινελιά της αγαπημένης φίλης Τέτης Ραπτοπούλου, που επιμελήθηκε τον σχεδιασμό, το διαδικτυακό μας σπίτι έχει έναν εντελώς φρέσκο και μοντέρνο χαρακτήρα.

Το ολοκαίνουριο, ανανεωμένο www.yogastudio.gr, είναι μια δυναμική ιστοσελίδα! Αυτό σημαίνει ότι στο εξής θα μπορούμε να σας ενημερώνουμε άμεσα για αλλαγές στο πρόγραμμα, events και νέες δημοσιεύσεις. Σε ειδικά διαμορφωμένες ενότητες του σάιτ, θα βρίσκετε ενδιαφέροντα άρθρα από το προσωπικό μπλόγκ της Σουάμι Νιρβικάλπα. Επιπλέον, έχουμε δημιουργήσει ένα αρχείο στο οποίο θα μπορείτε να βρίσκετε στο εξής όλα τα newsletter μας. Στην πορεία, θα εμπλουτίσουμε το σάιτ με επιπλέον ενότητες και θέματα που πιθανόν ενδιαφέρουν. Σε αυτό, περιμένουμε και τις δικές σας ιδέες!

Επισκεφτείτε μας και πείτε μας τη γνώμη σας!

Εκδόσεις Γκαρούντα

Ο εκδοτικός οίκος Γκαρούντα ιδρύθηκε το 2007 και εδρεύει στη Θεσσαλονίκη. Κύριο έργο του είναι η ποιοτική μετάφραση στα ελληνικά και η έκδοση βιβλίων που σχετίζονται με την επιστημονική προσέγγιση της γιόγκα, ώστε η πανάρχαια αυτή φιλοσοφία να γίνει κατανοητή από τον σύγχρονο άνθρωπο. Τα συγγράμματα που έχουν εκδοθεί μέχρι σήμερα από τον Γκαρούντα προέρχονται κυρίως από το Πανεπιστήμιο Bihar Yoga Bharati στην Ινδία. Πρόκειται για έργα και μελέτες που έχουν γραφτεί από έμπειρους δασκάλους της παράδοσης Σατυανάντα γιόγκα και καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων: έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με τις εφαρμογές της γιόγκα, σχολιασμός αρχαίων κειμένων της φιλοσοφίας της γιόγκα, τεχνικές για το φυσικό σώμα και την αναπνοή, πρακτικές χαλάρωσης και διαλογισμού. Τα περισσότερα από τα συγγράμματα αυτά δεν είναι απλά θεωρητικά κείμενα, αλλά βασίζονται στη βιωματική εμπειρία δασκάλων της γιόγκα - την οποία απέκτησαν μετά από πολύχρονη εφαρμογή των συγκεκριμένων τεχνικών - και στα αποτελέσματα εξειδικευμένων ερευνών για την ευεργετική επίδραση της γιόγκα σε διάφορους τομείς της ζωής.

Τα βιβλία διατίθενται στο κατάστημα του Γκαρούντα στη Θεσσαλονίκη (Κων/νου Καραμανλή 139), σε όλα τα βιβλιοπωλεία της χώρας, σε σχολές εναλλακτικών συστημάτων καθώς και σε κέντρα γιόγκα. Επίσης, μπορείτε να τα προμηθευτείτε μέσω του e-shop της ιστοσελίδας www.garudahellas.gr

Ευχαριστούμε την ομάδα του Yoga Studio Maroussi για την πρότασή τους να παρουσιάσουμε τα βιβλία και τα CD του εκδοτικού μας οίκου στο μηνιαίο newsletter. Με αυτόν τον τρόπο οι φίλοι και τα μέλη του στούντιο θα ενημερώνονται πιο άμεσα για το πλούσιο υλικό και τις νέες κυκλοφορίες του οίκου Γκαρούντα.

Ομ Τατ Σατ
Άμριτ Σάγκαρ,
Υπεύθυνη επικοινωνίας του Εκδοτικού Οίκου
Γκαρούντα

Με μεγάλη μας χαρά, από αυτό τον μήνα ξεκινάμε στο newsletter μας ένα ειδικό αφιέρωμα στον εκδοτικό οίκο Γκαρούντα. Θεωρούμε ότι οφείλουμε πολλά σε αυτή την ομάδα ανθρώπων που έφερε τον έλληνα αναγνώστη και ασκούμενο σε επαφή με βασικά κείμενα της γιόγκα. Επιπλέον, χαιρετίζουμε τη δρομολόγηση νέων σημαντικών εκδόσεων του Γκαρούντα, τις οποίες υποσχόμαστε να σας παρουσιάσουμε εκτενώς σε συνέχεια του αφιερώματός μας.

Για τον μήνα Μάρτιο, που με τις πρώτες λαμπερές ηλιαχτίδες του μας υπόσχεται την άνοιξη, επιλέγουμε και σας παρουσιάζουμε τη «Σούρυα Ναμασκάρα», ένα βιβλίο στο οποίο ο Σουάμι Σατυανάντα μας εισάγει στον περίφημο χαιρετισμό στον ήλιο.

Σούρυα Ναμασκάρα

Σουάμι Σατυανάντα Σαρασουάτι

«Μια τεχνική αναζωογόνησης από τον ήλιο»

Η σούρυα ναμασκάρα, ο χαιρετισμός στον ήλιο, είναι μια σημαντική πρακτική της γιόγκα που χρονολογείται στην αρχαία βεδική περίοδο, όταν ο ήλιος λατρευόταν ως ισχυρό σύμβολο πνευματικής συνειδητότητας. Από τις εσωτερικές αυτές πηγές της έχει εξελιχθεί σε ένα ενιαίο σύνολο δώδεκα στάσεων που παράγουν πράνα (λεπτοφυή ενέργεια), αποβλέποντας στον εξαγνισμό και την αναζωογόνηση του ασκούμενου.

Το βιβλίο παρουσιάζει λεπτομερώς την πλήρη πρακτική της σούρυα ναμασκάρα, συμπεριλαμβάνοντας τα σούρυα και μπίτζα μάντρα, σημεία προς συγκέντρωση και εκτεταμένες κατευθυντήριες γραμμές, για να βοηθήσει τόσο τους ασκούμενους όσο και τους δασκάλους. Περιλαμβάνει επίσης μια εις βάθος μελέτη της σούρυα ναμασκάρα από τη σκοπιά της φυσιολογίας, υποστηρίζοντας έτσι τη χρήση της ως ισχυρής θεραπευτικής πρακτικής στις μέρες μας.

