

# Newsletter

## Οκτώβριος 2012



*Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή*

# Νέα και ανακοινώσεις του μήνα

## Το Πρόγραμμα Μαθημάτων στο Yoga Studio Maroussi

Ο Σεπτέμβριος, με την έντονη κινητικότητα και τη ρευστότητά του, έχει πια περάσει και μας έχει αφήσει με μια πολύ πιο σαφή εικόνα για τις ανάγκες και τα αιτήματα των μελών μας σχετικά με την πρακτική τους. Έτσι, μετά από κάποιες προσαρμογές και ανακατατάξεις, καταλήξαμε σε ένα οριστικό πρόγραμμα που έχει ήδη μπει σε εφαρμογή, με τα περισσότερα τμήματα να έχουν πλήρως ενεργοποιηθεί. Για να δείτε το πρόγραμμά μας, ακολουθείστε τον σύνδεσμο

[HYPERLINK "http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=62&Itemid=77&lang=el"](http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=77&lang=el)  
[http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=62&Itemid=77&lang=el](http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=77&lang=el)

**Επιπλέον, για όσους από εσάς ενδιαφέρονται και ρωτούν, ανακοινώνουμε ότι:**

Μετά από παρότρυνση των μελών μας, προσθέσαμε στο πρόγραμμά μας ένα επιπλέον μάθημα **«Δυναμικής Γιόγκα»** με τον Θάνο, που θα διεξάγεται ανά δεύτερο Σάββατο. Είναι κατάλληλο για όσους από εσάς ασκούνται στην Ασάνγκα, στη Δυναμική Γιόγκα ή στη Χάθα 2. Οι ημερομηνίες που έχουν οριστεί είναι οι εξής:

Για τον Οκτώβριο: 6 και 20/10, για τον Νοέμβριο: 3/11, για τον Δεκέμβριο: 1, 15 και 29/12

Για τις συναντήσεις του 2013, θα σας ενημερώσουμε με νέα ανακοίνωση, σε προσεχές newsletter.

Η **πρωινή «Χάθα 2»** (Παρασκευή, 7.30-8.30 π.μ.), με την Κατερίνα, έχει ξεκινήσει από τις 14/9. Όσοι από εσάς ασκείστε στη Χάθα 2, στην Ασάνγκα ή στη Δυναμική Γιόγκα και ενδιαφέρεστε για ένα πρωινό τμήμα, είστε ευπρόσδεκτοι να τη δοκιμάσετε.

Η **«Εισαγωγή στη Γιόγκα Σάντανα»** (Δευτέρα, 18.45-20.15 μ.μ.), με τη Σουάμι Νιρβικάλπα, έχει ξεκινήσει από την 1/10. Όσοι από εσάς είστε σε ένα εισαγωγικό επίπεδο στη γιόγκα και ενδιαφέρεστε για ένα τμήμα με ιδιαίτερο χαρακτήρα και έμφαση στον διαλογισμό, μπορείτε να μας ρωτήσετε για τις διαθέσιμες θέσεις.

Η **«Χάθα για Όλους»** (Σάββατο, 12.30-14.00 μ.μ.), με τον Στέλιο, έχει ξεκινήσει από τις 6/10. Όσοι από εσάς θέλετε να αφιερώσετε λίγο από τον ελεύθερο χρόνο του Σαββάτου στην πρακτική σας, θα αποζημιωθείτε με ένα όμορφο μάθημα, που προσαρμόζεται ώστε να ανταποκρίνεται στο επίπεδο όλων όσων συμμετέχουν.

Η **«Χάθα Αρχαρίων»** της Παρασκευής (18.30-20.00 μ.μ.), με νέα πρόσωπα από το Teachers Training Course του στούντιο, ξεκίνησε στις 5/10. Όσοι από εσάς θέλετε να κάνετε ένα δεύτερο ή τρίτο δωρεάν μάθημα, είστε ευπρόσδεκτοι να παρακολουθήσετε τους νέους μας δασκάλους στο ξεκίνημά τους, με όλη την όρεξη, τη ζωντάνια και τη διάθεσή τους να προσφέρουν! Εάν υπάρξει πληρότητα, θα δοθεί προτεραιότητα σε ανέργους, φοιτητές και άτομα που αντιμετωπίζουν οικονομικό πρόβλημα.

**Τέλος, μία σημαντική ανακοίνωση για ένα τμήμα που ξεκινά προσεχώς:**

Η **πρωινή «Εισαγωγή στον διαλογισμό»** (Πέμπτη, 8.30-9.00 π.μ.), με τη Σουάμι Νιρβικάλπα, έχει ήδη συγκεντρώσει έναν πυρήνα μελών που ανυπομονούν να ξεκινήσουν! Ανακοινώνουμε ότι το τμήμα θα ενεργοποιηθεί από την 1η Νοεμβρίου. Επίσης, ενθαρρύνουμε όλους εσάς που ενδιαφέρεστε να εντάξετε την πρακτική του διαλογισμού στη ζωή σας να μας δηλώσετε τη συμμετοχή σας άμεσα. Μετά την παρέλευση κάποιου χρόνου, θα είναι δύσκολο για τους νέους συμμετέχοντες να ενταχθούν.



## Άσραμ Γιόγκα

Το Yoga Studio Maroussi, μετά από έκκληση των μαθητών, οργανώνει ένα Σαββατοκύριακο διαμονής στο Σατυανάντασραμ και γνωριμίας με την ασάρα Σουάμι Σιβαμούρτι **13,14 Οκτωβρίου 2012**

Το Σατυανάντασραμ Ελλάδος βρίσκεται στα μεσόγεια της Αττικής, λίγο έξω από την πόλη της Παιανίας. Στο χώρο αυτό διαμένουν άτομα που έχουν επιλέξει να ζουν ενεργά σύμφωνα με τη γιόγκα.

Ένα άσραμ είναι τόπος όπου απομακρύνεσαι προσωρινά από το θόρυβο του κόσμου και έχεις τον χρόνο και την ενέργεια να κοιτάξεις προς τα μέσα. Είναι επίσης ένα μέρος όπου αναπτύσσει κάποιος την εσωτερική στάση της προσφοράς (σέβα γιόγκα) και την εμπειρία της κάρμα γιόγκα (αποτελεσματικότητα στη δράση).

Ένα άσραμ στοχεύει να επιτρέψει στα άτομα να απορροφήσουν τη γιόγκα μέσα σε μια πνευματικά φορτισμένη ατμόσφαιρα. Άνθρωποι από όλες τις ηλικίες και κοινωνικές τάξεις μπορούν να έρθουν για κάποιο χρονικό διάστημα, να βρουν ένα νέο όραμα για τη ζωή και να αποκτήσουν μια βαθύτερη αντίληψη για την ύπαρξή τους. Αυτό φέρνει έμπνευση και βοηθάει στην καλλιέργεια της συνεργασίας και αρμονίας μέσα στην κοινωνία. Ένα άσραμ έχει πολλά να προσφέρει στο σημερινό γεμάτο στρες κόσμο.

Η ζωή στο άσραμ είναι απλή και κοντά στη φύση. Τα κτίρια είναι παραδοσιακά κτισμένα με τον ελληνικό τρόπο, μέσα σε ανθισμένους κήπους. Η διαμονή είναι είτε σε κοιτώνες, είτε σε μονόκλινα, δίκλινα ή τρίκλινα δωμάτια, με ή χωρίς ανέσεις πλήρους επίπλωσης. Τα γεύματα είναι χορτοφαγικά, ιδιαίτερα θρεπτικά και προετοιμάζονται από λαχανικά που καλλιεργούνται στο χωράφι οργανικής καλλιέργειας του άσραμ.

**Μια τυπική ημέρα της ζωής στο άσραμ περιλαμβάνει:**

Αφύπνιση νωρίς το πρωί, απαγγελίες βεδικών μάντρα, πρωινή τάξη γιόγκα ή προσωπική άσκηση, ομιλία ή εργαστήριο, δραστηριότητες στα τμήματα του άσραμ, γιόγκα νίντρα (πρακτική βαθιάς χαλάρωσης), διαλογισμό, κηπουρική ή γεωργία και κίρταν (γιόγκικό τραγούδι).

## Νάντα Γιόγκα - Τσάκρα, Επίπεδο 1

**Σαββατοκύριακα 3,4 και 24,25 Νοεμβρίου 2012**  
**Στο Yoga Studio Maroussi**

Μία πρώτη προσέγγιση στην εξερεύνηση του ήχου και των δονήσεων (νάντα) και στην ενεργοποίηση του εσωτερικού δυναμικού (τσάκρα) με τεχνικές από την Νάντα και την Κουνταλί γιόγκα.

«Στη Χάθα Γιόγκα προσπαθούμε να εστιάσουμε τον νου σε ένα σημείο. Στη Νάντα Γιόγκα προσπαθούμε να εστιάσουμε το συναίσθημα σε ένα σημείο!»

Στόχος του σεμιναρίου είναι να εξερευνήσει την επιστήμη της Νάντα Γιόγκα, αυτής της ισχυρής μορφής διαλογισμού. Θα παρουσιαστούν οι τεχνικές και οι τρόποι για να τις εφαρμόσουμε στην καθημερινότητα και στη διάρκεια της διδασκαλίας μας.

Η Νάντα Γιόγκα είναι επίσης ένα ταξίδι διαμέσου των Τσάκρα. Αναπόσπαστο μέρος της είναι τα μάντρα δηλαδή δομημένοι ήχοι -στα σανσκριτικά- με πολύ ισχυρή δόνηση. Η θεραπευτική χρήση των μάντρα είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Σύγχρονες επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι μέσω των ηχητικών δονήσεων μπορούμε να επιφέρουμε δραστηριές αλλαγές στο ενεργειακό μας επίπεδο και κατά συνέπεια στο σώμα και στο νου μας. Το τραγούδι και η απαγγελία είναι μια ισχυρή μέθοδος για να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας και να επικοινωνήσουμε με τους άλλους ανθρώπους. Η ομαδική απαγγελία μάντρα είναι μια έντονη εμπειρία για τους συμμετέχοντες.

**Τι πετυχαίνουμε**

Μέσω των πρακτικών της Νάντα-Κουνταλί γιόγκα που θα διδαχθούμε σε αυτό το σεμινάριο μπορούμε να «ησυχάσουμε» το νου, να απομακρύνουμε τα εμπόδια και να επιστρέψουμε στο κέντρο της ύπαρξης μας.

Δηλώσεις συμμετοχής στην γραμματεία του Yoga Studio Maroussi, μέσω τηλεφώνου στο 210 61 47 718, ή μέσω email στο [HYPERLINK "mailto:info@yogastudio.gr" info@yogastudio.gr](mailto:info@yogastudio.gr)

## Θεατρικό παιχνίδι για τους μικρούς μας φίλους (έως 12 ετών)

**Παρασκευή 19 Οκτωβρίου 2012,**  
**18.30-20.00 μ.μ.**

**στο Yoga Studio Maroussi**  
**(ελεύθερη είσοδος)**

Αν είστε γονείς, θείοι, παππούδες ή αν απλά αγαπάτε τα παιδιά και θέλετε να τους προσφέρετε ένα όμορφο δώρο, μην χάσετε αυτό το άκρως ενδιαφέρον event που διοργανώνεται την Παρασκευή, 19 Οκτωβρίου, στο Yoga Studio Maroussi. Όσο εσείς θα παρακολουθείτε δωρεάν το μάθημα γιόγκα των 6.30, ή θα απολαμβάνετε το τσάι σας στη βεράντα μας, οι λιλιπούτσιοι φίλοι μας θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν βιωματικά τη γοητεία και την ελευθερία του θεατρικού παιχνιδιού, υπό την καθοδήγηση της Ράνιας Ντανάκα, παιδαγωγού και εμπυκώτριας θεατρικού παιχνιδιού. Το Yoga Studio Maroussi σκοπεύει να καθιερώσει αυτή τη δραστηριότητα σαν τμήμα, σε τακτική, εβδομαδιαία βάση και ελπίζει στη θερμή ανταπόκριση και τη συμμετοχή σας!

**Ας ακούσουμε όμως μερικά λόγια από την ίδια τη Ράνια Ντανάκα:**

«Ας παίξουμε θέατρο» ...όλοι δεν το λέμε αυτό; Χρησιμοποιούμε τη συγκεκριμένη φράση για να υποδηλώσουμε τη θεατρική και υποκριτική δράση, έναν κόσμο μαγείας και ονείρου, μια ευκαιρία για παιχνίδι, για δημιουργία, για φαντασία. Ένα παιχνίδι με κανόνες, αλλά κυρίως με στόχο. Ο στόχος είναι πολύπλοκος. Η κοινωνική -μέσω της αλληλεπίδρασης- αλλά και η ψυχολογική και συναισθηματική ανάπτυξη μέσα από τη γνωριμία του ίδιου μας του εαυτού.

Η είσοδος στη δυναμική του θεάτρου δίνει τη δυνατότητα να μεταφέρουμε στους φανταστικούς μας ρόλους προσωπικά μας βιώματα, κεκαλυμμένα κάτω από το προσωπείο του ρόλου. Έτσι το θεατρικό παιχνίδι γίνεται ένας ευφρόσυνος τρόπος πνευματικής αλλά και καλλιτεχνικής ανάπτυξης της προσωπικότητας, καθώς μας φέρνει σε επαφή με δράσεις που αποτελούν καλλιτεχνικά γεγονότα.

Παράλληλα, η διαδικασία αυτή ενθαρρύνει δημιουργικές ικανότητες και δεξιότητες, όπως η απελευθέρωση της σωματικής έκφρασης και του φυσικού αυθορμητισμού, η αυτοσυγκέντρωση, η μνήμη, η παρατηρητικότητα, η άσκηση σε υποθετικές - μελλοντικές, πιθανές καταστάσεις της ζωής. Το σπουδαιότερο όμως είναι ότι προσφέρει δυνατότητες απόλαυσης, ενθουσιασμού, χαράς και άρα ανανέωσης.»

\* Η Ράνια Ντανάκα είναι απόφοιτος του τμήματος Θεατρικών Σπουδών της Φιλοσοφικής Σχολής (Ε.Κ.Π.Α) και της Ανωτέρας Δραματικής Σχολής «Αθηναϊκή Σκηνή». Έχει εμπειρία στην παιδαγωγική θεάτρου και στο θεατρικό παιχνίδι, στην καλλιέργεια της δημιουργικής σκέψης, στην αγωγή του λόγου, στον κλασικό και σύγχρονο χορό.



**Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή**







## Η σκέψη του μήνα

«Υπάρχει μόνο ένας δάσκαλος. Ποιος είναι αυτός ο δάσκαλος; Η ίδια η ζωή» **Charlotte Joko Beck**

Η αμερικανή συγγραφέας και δασκάλα του ζεν, Charlotte Joko Beck, μάς προτρέπει να πάρουμε τις αποστάσεις μας από συγκαταβατικές υποδείξεις, θαυματουργές λύσεις και αυθεντίες που «κατέχουν» το μυστικό της ζωής. Ενώ, χαριτολογώντας, προσθέτει: «Ότι χρειάζεστε, βρίσκεται ακριβώς κάτω από τη μύτη σας. Εκεί ήταν πάντα. Απλώς σταθείτε και αναπνεύστε».

## Η άσκηση του μήνα

Αυτόν τον μήνα, η Σουάμι Νιρβικάλπα μας ενθαρρύνει να δοκιμάσουμε στην πράξη αυτή την απλή, αλλά θεμελιώδη παρότρυνση, με μια άσκηση anti-stress αναπνοής, που έχει προταθεί από τον καρδιολόγο του

Χάρβαρντ, Χέρμπερτ Μπένσον:

«Όταν προκαλείται σε κατάλληλες περιστάσεις, η αντίδραση στρες μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε πολλές προκλήσεις. Μας βοηθάει π.χ. να αποφύγουμε ένα επικείμενο ατύχημα ή να βοηθήσουμε στη διάσωση ατόμων σε μια καταστροφή. Το πρόβλημα αρχίζει όταν αυτή η αντίδραση προκαλείται συνεχώς από λιγότερο σημαντικά, καθημερινά γεγονότα, όπως τα οικονομικά προβλήματα, η κυκλοφοριακή συμφόρηση, ανησυχίες για τη δουλειά και προβλήματα σχέσεων. Η αντίδραση χαλάρωσης είναι το αντίθετο της αντίδρασης στρες. Είναι μια κατάσταση απόλυτης ηρεμίας που μπορεί να προκληθεί με διάφορους τρόπους, όπως ο διαλογισμός, η γιόγκα και η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Εισπνεύστε βαθιά από τα ρουθούνια, μετρήστε μέχρι το τέσσερα και εκπνεύστε επίσης αργά και σταθερά, μετρώντας ως το οκτώ. Επαναλάβετε τέσσερις φορές. Ορίστε λοιπόν! Δεν νιώθετε ήδη πιο ήρεμοι;»

Πηγή: [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



## Τα ΙΝΤΕΡΝΕΤΙΚΑ ΝΕΑ



### Δεν θα μπορούσαμε να γίνουμε ...

...αρκετά εμφατικοί για να σας υπογραμμίσουμε το νόημα και την αξία που, κατά τη γνώμη μας, χρειάζεται να αποδίδουμε στη συντροφικότητα – ούτε και θα το θέλαμε.

Αυτόν τον μήνα, αντί να προσφύγουμε στις θεωρίες, τις έρευνες και τις ρήσεις των διανοητών, που διαφωτίζουν φυσικά το θέμα, προτιμήσαμε να μοιραστούμε μαζί σας ένα σχετικό animation που μίλησε κατευθείαν στην καρδιά μας!

[http://www.youtube.com/watch?v=mQ3BdjCc4I&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=mQ3BdjCc4I&feature=player_embedded)

## Το άρθρο του μήνα

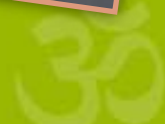
Το άρθρο που επιλέξαμε για σας, προέρχεται επίσης από τον τομέα της καρδιολογίας...

### «Γιόγκα για γερή καρδιά»

Οι συστηματικές ασκήσεις γιόγκα μπορούν να μειώσουν στο ήμισυ τα επεισόδια καρδιακής αρρυθμίας στους ασθενείς που υποφέρουν από ανωμαλία στις καρδιακές συστολές, υποστηρίζει αμερικανική μελέτη που παρουσιάστηκε πρόσφατα σε συνέδριο καρδιολογίας στη Νέα Ορλεάνη. «Φαίνεται ότι η γιόγκα έχει σημαντική επίδραση στη ρύθμιση του καρδιακού παλμού των ασθενών και στη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής τους» επεσήμανε η κύρια υπεύθυνη της έρευνας, Ντανουντζάγια Λακιρέντι, καθηγήτρια Ιατρικής στο πανεπιστημιακό νοσοκομείο του Κάνσας. Μάλιστα, η ερευνήτρια απέδειξε επιπλέον ότι η γιόγκα περιορίζει τα καταθλιπτικά συναισθήματα και το άγχος και τονώνει την αυτοεκτίμηση.»

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με την έρευνα, μπορείτε να ανατρέξετε στο σχετικό δημοσίευμα της κυριακάτικης Ελευθεροτυπίας, στη διεύθυνση

<http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=271422>





# Η βιβλιοθήκη μας

## Ο Μοναχός που πούλησε τη Ferrari του

Robin Sharma

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Πριν από δεκαπέντε χρόνια, τυπώθηκε ένα βιβλίο σε λίγα αντίτυπα... στην αρχή.

Συνάντησε τεράστια επιτυχία και έγινε ανάρπαστο. Μεταφράστηκε σε 70 γλώσσες

Το μήνυμα που συμπεριλαμβάνεται στο βιβλίο αγκαλιάστηκε από

διάσημους επιχειρηματίες, ροκ σταρ, μέλη βασιλικών οικογενειών ενώ εταιρείες όπως η Microsoft, IBM, NIKE το χρησιμοποιούν για να δημιουργήσουν τις εργασιακές συνθήκες που επιθυμούν.

Το μήνυμα του βιβλίου, αν και απλό, κρύβει μεγάλη δύναμη μέσα του γιατί είναι ένα μήνυμα ελπίδας και επιτυχίας. Σε αυτό άλλωστε οφείλεται και η δική του επιτυχία σε ολόκληρο τον κόσμο. Είναι μια παραβολή που εμπνέει, προσφέροντας όχι μόνο απαντήσεις σε κάποια από τα μεγάλα ερωτήματα της καθημερινής ζωής αλλά και πρακτικούς τρόπους που μας βοηθούν να κατακτήσουμε εσωτερικό πλούτο, ζωντάνια, ευτυχία και εσωτερική γαλήνη, και να ζήσουμε μια ζωή για την οποία θα είμαστε περήφανοι.

Ο αναγνώστης δεν μπορεί παρά να νιώσει να τον συνεπαίρνει η ιστορία του Τζούλιαν Μαντλ, του πάμπλουτου μεγαλοδικηγόρου του οποίου τα πλούτη και η φήμη δεν κατόρθωναν να πληρώσουν το εσωτερικό του κενό. Όσπου μια μέρα...



## Γιόγκα Νίντρα

(μαζί με CD πρακτικής)

Σουάμι Σατυανάντα Σαρασουάτι

ΕΚΔΟΣΕΙΣ GARUDA

Τεχνική βαθιάς χαλάρωσης (μαζί με CD πρακτικής). Το βιβλίο αυτό εξηγεί τη θεωρία και τεχνική της Γιόγκα Νίντρα και περιλαμβάνει απομαγνητοφωνημένα μαθήματα από τη διδασκαλία στην τάξη. Η συστηματική αυτή μέθοδος επιφέρει

πλήρη νοτική, συναισθηματική και σωματική χαλάρωση, και είναι κατάλληλη για όλους. Το βιβλίο περιλαμβάνει εκτενή παρουσίαση επιστημονικών ερευνών και παρουσιάζει τις πολλαπλές εφαρμογές αυτής της ευέλικτης τεχνικής, η οποία έχει χρησιμοποιηθεί για τη διαχείριση και τη θεραπεία του άγχους, της αϋπνίας καθώς και στην ενίσχυση της μαθησιακής διαδικασίας στο χώρο της εκπαίδευσης. Επίσης ως τεχνική διαλογισμού, στην εναρμόνιση των βαθύτερων ασυνείδητων δυνάμεων και στην αφύπνιση του εσωτερικού δυναμικού.



Για τα μέλη του Yoga Studio Marousi προσφέρεται έκπτωση 10%.



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

