



# Νέα προγράμματα στο YSM

## Μέρος Β - Η ενεργειακή ανατομία

(Πραναμαγιακόσα) και η μεθοδολογία των Πραναγιάμα - 25 ώρες

Το πρώτο μέρος του Σεμιναρίου «Η ανατομία των τριών σωμάτων», ολοκληρώθηκε πρόσφατα με μεγάλη επιτυχία, στο YSM!

Έχοντας πλέον εξοικειωθεί σημαντικά με την ανατομία του φυσικού σώματος και την ανατομία της άσανα, οι εκπαιδευόμενοι προχωρούν άμεσα στο δεύτερο, άκρως ενδιαφέρον σκέλος του σεμιναρίου, την Ενεργειακή Ανατομία και Μεθοδολογία των Πραναγιάμα!

### Σε ποιον απευθύνεται

Το πρόγραμμα είναι δομημένο κατάλληλα ώστε να απευθύνεται τόσο στους δασκάλους γιόγκα (200h) όσο και τους ασκούμενους μαθητές που ενδιαφέρονται να δουλέψουν πιο συστηματικά με την αναπνοή και την Πραναγιάμα. Μάλιστα, θα θέλαμε να ενθαρρύνουμε όλους εσάς που ασκείτε στη γιόγκα να παρακολουθήσετε ειδικά αυτό το σεμινάριο, καθώς, όπως συχνά τονίζουν οι δάσκαλοι, η αναπνοή είναι το «κλειδί» για την εξέλιξη στην πρακτική μας.

Στόχος του σεμιναρίου είναι να αυξήσουμε το επίπεδο της ενέργειας μας. Οι πρακτικές που θα διδαχθούν θα δυναμώσουν το ενεργειακό μας πεδίο, ώστε να μην “καταρρέουμε” σωματικά, ενεργειακά και ψυχικά. Με τις πρακτικές που θα διδαχθούμε σε αυτό το σεμινάριο αποκτούμε ένα δυνατό, υγιές σώμα που ακτινοβολεί ζωτικότητα. Δυναμώνουμε ενεργειακά και ψυχικά και σαν αποτέλεσμα γινόμαστε λιγότερο ευάλωτοι στις εξωτερικές αρνητικές επιρροές. Πετυχαίνουμε στην καθημερινή μας ζωή ισορροπία

μεταξύ εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης, ισορροπία μεταξύ αδράνειας και δράσης.

Ενημερωθείτε αναλυτικά για τη δομή και τη θεματολογία του σεμιναρίου σε αυτό εδώ το λινκ...

[http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=148&Itemid=157&lang=el](http://www.yogastudio.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=148&Itemid=157&lang=el)

...και σημειώστε από σήμερα στο ημερολόγιό σας τις ημερομηνίες διεξαγωγής: **30/03 + 13, 27/04**

*Σας περιμένουμε!*



## Τα «ΙΝΤΕΡΝΕΤΙΚΑ» ΝΕΑ



**Αυτόν τον μήνα,** το YSM συστήνει στους φίλους και τα μέλη του μια θαυμάσια εκπαιδευτική πρωτοβουλία που υπόσχεται να διευρύνει τους μαθησιακούς ορίζοντές μας, χωρίς οικονομική επιβάρυνση. Μπείτε στο **www.coursera.org** και διαλέξτε ανάμεσα σε εκατοντάδες εξαιρετικά ενδιαφέροντα online σεμινάρια, αυτό που ταιριάζει στις δικές σας προτιμήσεις. Σε αυτό το πρωτότυπο εγχείρημα, συμμετέχουν μερικά από τα μεγαλύτερα πανεπιστήμια του κόσμου! Μην χάσετε την ευκαιρία!

## Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Στην αρχή κάθε δύσκολου εγχειρήματος, η εσωτερική μας στάση είναι αυτή η οποία, περισσότερο από κάθε τι άλλο, θα καθορίσει την επιτυχία του αποτελέσματος.



William James (1842-1910)

## Το άρθρο του μήνα «Ακόμη και το μέτρο θέλει μέτρο»!

Όσο περισσότερο προχωρά στην πρακτική της, η ομάδα της πρωινής «Εισαγωγής στον διαλογισμό» έχει βαλθεί να κόψει όλες τις κακές συνήθειες και να στραφεί προς την υγεία και την ευεξία, σε πείσμα συνηθειών και έξεων που έχουν χτιστεί εδώ και δεκαετίες. Με επιτυχία, φαντάζεστε; Όχι βέβαια!



Όπως θα έλεγε και η Σουάμι Νιρβικάλπα, ο νους μας δεν αποδέχεται εύκολα τις βίαιες αλλαγές, όταν δεν του δίνουμε χρόνο και ενέργεια για να τις αφομοιώσει. Στο άρθρο λοιπόν που επιλέξαμε για σας αυτόν τον μήνα, μαθαίνουμε ότι «ακόμη και το μέτρο θέλει μέτρο» (!) και ότι ο εγκέφαλός μας – αυτός ο πολυάσχολος φίλος – χρειάζεται τακτική ανάπαυση και διακοπές. Δείτε παρακάτω αποσπάσματα που μεταφράσαμε για σας και διαβάστε ολόκληρο το άρθρο, σε αυτό εδώ το link...

<http://online.wsj.com/article/SB10001424052748703478704574612052322122442.html#printMode>

Η εγκεφαλική περιοχή που συνδέεται με τη θέληση είναι ο μετωπιαίος φλοιός, ο «διευθύνων σύμβουλος» θα έλεγε κανείς του εγκεφάλου μας.

Η δύναμη της θέλησης είναι ένας εξαιρετικά περιορισμένος νοητικός πόρος. Όπως και οι μύες του σώματος, εάν πιεστεί πέρα από κάποιο όριο, εξαντλείται.

Η περιορισμένη αντοχή της θέλησής μας, εξυπηρετεί βασικές αρχές ενεργειακής οικονομίας για τον εγκέφαλό μας. Δεν μπορούν να γίνουν όλα ταυτόχρονα! Για αυτό δεν έχει νόημα να επιχειρήσουμε π.χ. να κόψουμε το κάπνισμα, όσο παράλληλα κάνουμε δίαιτα και απεξάρτηση από το αλκοόλ! Οι «κακές συνήθειες» είναι δύσκολο να κοπούν ακόμη και με τον καιρό – πολύ περισσότερο από τη μια μέρα στην άλλη.

Μερικά απλά τεχνάσματα όμως μπορούν να βοηθήσουν. Το πρώτο βήμα είναι η αυτογνωσία: Ο μόνος τρόπος να επιδιορθωθούν οι «ατέλειες» της δύναμης της θέλησης είναι να γνωρίζουμε για αυτές. Μόνο κατά αυτόν τον τρόπο μπορούν να ενισχυθούν οι κατάλληλοι «νοητικοί μύες», καθιστώντας ευκολότερη την επιτυχία των επίσιων «τελετουργικών» μας προς την αυτο-βελτίωση. Άλλη έξυπνη μέθοδος είναι ο περιπαισμός: η εξεύρεση δημιουργικών τρόπων για να βγάζουμε τον πειρασμό από το μυαλό μας. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντικός φαίνεται πως είναι ο παράγοντας της τακτικής, ανεκτικής από τον οργανισμό εξάσκησης στην αυτοπειθαρχία. Σχετική έρευνα έδειξε ότι ο αυτοέλεγχος των συμμετεχόντων αυξήθηκε σημαντικά, όταν τους ζητήθηκε επί δύο συνεχόμενες εβδομάδες να βελτιώσουν τη στάση του σώματός τους (αφιερωμένο στους ευθυτενείς γιόγκι και τις γιογκίνι του YSM!)





# ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ...

## A. ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ EVENTS

Με χαρά σας ανακοινώνουμε ότι έχει ξεκινήσει η προετοιμασία για το ταξίδι που θα γίνει τον ερχόμενο Οκτώβριο στο **Μονγκύρ**, στα πλαίσια της Παγκόσμιας Συνόδου Γιόγκα (23 – 27 Οκτωβρίου 2013).

Ο Σουάμι Νιραντζανάντα θα καθοδηγήσει αυτό το υψηλής σημασίας γεγονός. Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει διαλέξεις, ομάδες συζητήσεων, παρουσιάσεις, επιδείξεις πρακτικών και συναντήσεις, κατά τις οποίες θα συζητηθούν οι γιογκικές αρχές και τεχνικές και η επίδρασή τους στο άτομο και την κοινωνία. Θα εκτεθούν βιβλία που αναφέρονται σε σχετικά ζητήματα.

Επιπλέον, ο Σουάμι Νιραντζανάντα, ο διάδοχος του Σουάμι Σατυανάντα, θα κάνει αναλυτική παρουσίαση των αρχαίων γιάγκια και των συστημάτων κρίγια της γιόγκα. Ταυτόχρονα θα γιορταστεί το Χρυσό Ιωβηλαίο της Σχολής Γιόγκα του Μπιχάρ. Θα είναι τιμή για όλους μας να παρευρεθούμε σε αυτό το σημαντικό γεγονός. Την οργάνωση του ταξιδιού έχει αναλάβει το Κέντρο Σατυανάντα Γιόγκα Θεσσαλονίκης, που εδώ και πολλά χρόνια οργανώνει με επιτυχία τα ταξίδια στην Ινδία.

**1.** Ημερομηνίες ταξιδιού: Τετάρτη 16 Οκτωβρίου – Παρασκευή 1 Νοεμβρίου 2013

**2.** Πρόγραμμα: αναχώρηση για το Δελχί μέσω Κωνσταντινούπολης, ξεκούραση μία μέρα στο Δελχί, πτήση την επομένη για Πάτνα και μεταφορά οδικώς στο Μονγκύρ. Μετά την λήξη της Συνόδου, επιστροφή με τον ίδιο τρόπο στο Δελχί όπου θα μείνουμε δύο ημέρες για ξεκούραση και προαιρετική εκδρομή στην Άγκρα\*

**3.** Πληροφορίες:

Αν είστε μέλος του YSM και επιθυμείτε να ενταχθείτε στο δικό μας γκρουπ, παρακαλώ επικοινωνήστε με την Μαρία Πολυδώρου, τηλεφωνικά στο 6949 079 022 ή μέσω μείλ στο [ysmmaria@gmail.com](mailto:ysmmaria@gmail.com). Το στούντιο διαμεσολαβεί για τη διεκπεραίωση της οργάνωσης.

Αν πάλι προτιμάτε να επικοινωνήσετε κατευθείαν με τους διοργανωτές του ταξιδιού, παρακαλώ απευθυνθείτε:

• Στο Κέντρο Γιόγκα Σατυανάντα Θεσσαλονίκης, Προξένου Κορομηλά 1, τηλ.: 2310 283109, email [syca@satyanandayoga.gr](mailto:syca@satyanandayoga.gr), ή

• Στις Εκδόσεις Γκαρούντα, Κων. Καραμανλή 139, Θεσσαλονίκη, Κα Θάλεια Πράσσα (Swami Amrit Sagar), τηλ.: 2310 313388, email [garudahellas@gmail.com](mailto:garudahellas@gmail.com)

**4.** Σας προτρέπουμε να κλείσετε τη θέση σας το συντομότερο δυνατόν για να εξασφαλίσετε την συμμετοχή σας και να οργανώσετε έγκαιρα το ταξίδι σας.

*\*Η Άγκρα είναι πόλη της Βόρειας Ινδίας, στην πολιτεία Ούταρ Πραντές. Βρίσκεται στην πεδιάδα του Γάγγη, και είναι από τις πιο όμορφες της Ινδίας με πολλά ενδιαφέροντα μνημεία, όπως το παλιό φρούριο, το Τζαχαγκίν Μαχάλ (το τζαμί των Μαργαριταριών) και το Τατζ Μαχάλ, οικοδόμημα του 17ου αι., ένα από τα αριστουργήματα της μουσουλμανικής τέχνης.*

Αυτό το Σάββατο, 9/3, μην παραλείψετε να παρευρεθείτε στο **Σατυανάντασραμ Παιανίας**, για τον εορτασμό του Σιβαρατρί. Η γιορτή του Σιβαρατρί είναι παραδοσιακά γνωστή σαν την πιο σκοτεινή νύχτα της ψυχής πριν από τη συνειδητοποίηση, ή πριν από τη γέννηση σε ένα άλλο επίπεδο επίγνωσης. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά και ευοίωνα φεστιβάλ του γιογκικού ημερολογίου. Αυτή τη νύχτα γιορτάζεται ο γάμος του Σίβα και της Πάρβατι, ο οποίος συμβολίζει την ένωση μεταξύ της ανώτερης και της ατομικής συνειδητότητας. Είναι η νύχτα όπου η ψυχή απελευθερώνεται από τα σαμσκάρας, από βαθιά χαραγμένες μνήμες ή αρχέτυπα τα οποία δεν τα χρειαζόμαστε πια. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει διαλέξεις, κίρταν, διαλογισμό, πούτζες και χάβαν. Περισσότερες πληροφορίες σε αυτό εδώ το link:

[http://www.satyanandashram.gr/PR2013\\_sivaratri.htm](http://www.satyanandashram.gr/PR2013_sivaratri.htm)

## B. ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΡΤΙΟΥ ΣΤΟ YSM

• Το YSM γυρίζει σελίδα στο ημερολόγιο και διαπιστώνει ότι ο Μάρτιος έχει 2 αργίες – που μάλιστα πέφτουν και οι δύο Δευτέρα. Από την άλλη, για καλή μας τύχη, έχει και 5 Σάββατα! Όσοι λοιπόν από εσάς χάνετε το μάθημά σας της Δευτέρας, είστε ευπρόσδεκτοι να κάνετε την πρακτική σας σε κάποιο από τα

αντίστοιχα του επιπέδου σας τμήματα της υπόλοιπης εβδομάδας, ή στη Χάθα για όλους του Σαββάτου. Όσοι παρακολουθείτε το πρωινό μάθημα της Παρασκευής με την Κατερίνα (Πρωινή Χάθα 2, 7.30-8.30), σημειώστε από τώρα ότι το μάθημα της Παρασκευής 29/3 μεταφέρεται Τετάρτη, 27/3, την ίδια ώρα.

• Εν όψει του ερχομού της άνοιξης το YSM προγραμματίζει και φέτος τους καθιερωμένους γιογκικούς καθαρισμούς, γνωστούς και ως σατκάρμας. Παρακαλούνται όσα από τα μέλη μας ενδιαφέρονται, να δηλώσουν τη συμμετοχή τους στη γραμματεία μας.

Σας ευχαριστούμε.



# Η βιβλιοθήκη μας

## ΤΟ ΠΛΗΡΕΣ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Andreas Moritz

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Καταρρίπτοντας πλήθος μύθων γύρω από την υγεία, που προωθούνται από τη συμβατική ιατρική και την κοινωνία, αυτό το βιβλίο αποδεικνύει ότι η καλή υγεία όχι μόνο επιτυγχάνεται εύκολα –ανεξάρτητα από την τωρινή κατάσταση του οργανισμού μας– αλλά είναι και η φυσιολογική μας κατάσταση. Στο νέο του βιβλίο, ο Andreas Moritz αποκαλύπτει τους συνηθέστερους, και εντούτοις παραγνωρισμένους, παράγοντες που μας κάνουν να νοσούμε και να γερνάμε πρόωρα. Παραθέτει αποτελεσματικές, δοκιμασμένες προσεγγίσεις για την εξάλειψη των αιτιών της νόσησης και την επίτευξη της βέλτιστης υγείας, ανεξαρτήτως ηλικίας. Η πλειονότητα των γιατρών προσπαθεί να καταπολεμήσει ή να καταστείλει τις παθήσεις αγνοώντας τους μηχανισμούς αυτοθεραπείας του οργανισμού. Το βιβλίο αυτό είναι αποτέλεσμα 35χρονης έρευνας στο χώρο της υγείας και βασίζεται στην κλινική εμπειρία του συγγραφέα, στον οποίο έχουν καταφύγει χιλιάδες άνθρωποι απ' όλο τον κόσμο. Μας παρουσιάζει όσα πρέπει να γνωρίζουμε προκειμένου να αφυπνίσουμε την έμφυτη δύναμή μας για αυτοθεραπεία. Ίσως αναρωτιέστε «Πώς είναι δυνατόν να τα κάνει όλα αυτά ένα βιβλίο;» Στο κάτω-κάτω, πολλά βιβλία προβάλλουν μεγαλόστομους ισχυρισμούς, στους οποίους δεν ανταποκρίνονται ποτέ. Η απάντηση είναι απλή: Το Πλήρες Βιβλίο της Εναλλακτικής Ιατρικής παραθέτει μεθόδους που μας δίνουν τη δυνατότητα να αναλάβουμε τα νήια της σωματικής και διανοητικής μας υγείας και αποκαλύπτει εκατοντάδες μυστικά τα οποία αποδεδειγμένα προάγουν την υγεία, την ευεξία και την ίαση. Τι είναι το φαινόμενο Πλασέμπο; Η σύγχρονη ιατρική είναι αξιόπιστη; Γιατί κάποιοι θεραπεύονται, ενώ άλλοι όχι; Τι κάνει όλο και περισσότερους γιατρούς να υιοθετούν την ολιστική θεραπευτική; Γιατί όλα ξεκινούν από το πεπτικό σύστημα; Πώς να κάνουμε αποτοξίνωση των νεφρών και του εντέρου; Πρέπει να καταναλώνουμε βιολογικές τροφές;



## CD ΑΠΑΓΓΕΛΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΙΒΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ GARUDA

Ο Σίβα αντιπροσωπεύει τον τελειοποιημένο γιόγκι και την κατάσταση της υπέρτατης συνειδητότητας. Η ενθύμηση της μορφής του και η επανάληψη του ονόματός του βοηθάει να υπερβούμε την περιορισμένη αντίληψη του νου μας και να πλησιάσουμε την υπερβατική εμπειρία. Η ενέργεια του Σίβα επίσης θεωρείται ότι είναι αυτή που απομακρύνει και διαλύει τις πεπαλαιωμένες και πλέον μη χρήσιμες σκέψεις και συνήθειες, δημιουργώντας έτσι χώρο στη ζωή μας για νέες και θετικές καταστάσεις για την εξέλιξή μας.

Η δύναμη των αρχαίων μάντρα που περιλαμβάνονται στο συγκεκριμένο CD ενισχύει κάθε είδους πνευματικές πρακτικές.

Για να λάβετε τα μέγιστα οφέλη μπορείτε να αφήνετε τα μάντρα να παίζουν στο χώρο σας απαλά, γεμίζοντας το περιβάλλον με ευεργετικές δονήσεις, ή να απαγγέλετε μαζί με το CD, διαβάζοντας τα μάντρα από το βιβλιαράκι που συνοδεύει το CD.

Ξεκινάει με τις απαγγελίες για την προετοιμασία χάβαν και ακολουθεί η επανάληψη του Ρούντρα Γκαγιάτρι (άλλο όνομα του Σίβα) 108 φορές. Στη συνέχεια ακούγονται απαλά αγαπημένα μπάτζαν που υμνούν και καλούν την παρουσία του Σίβα κοντά μας. Μπορείτε να παίζετε το CD όποτε έχετε ανάγκη για ανανέωση στη ζωή σας, ή κάθε Δευτέρα που θεωρείται η μέρα του Σίβα. Ιδιαίτερα ευοίωνη και ισχυρή είναι η επίδραση των μάντρα κατά την περίοδο του Σιβαράτρι.



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



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

