

Newsletter APRIL 2013



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

Παιδική Γιόγκα

Το Yoga Studio Maroussi σε συνεργασία με το Κέντρο Νεο σας ενημερώνουν για τα νέα προγράμματα που ξεκινάμε για τις μητέρες και τα βρέφη/νήπια/παιδιά σχολικής ηλικίας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

Σάββατο 13 Απριλίου 10:00 με 12:00

Με την Βασιλεία Κουλίδου, δασκάλα οικογενειακής γιόγκα και συστημική παιδαγωγό

«Γιόγκα με τη μαμά μου», 10.00-11.00

(από 2 μηνών έως 3.5 ετών) και

«Γιόγκα για παιδιά», 11.00-12.00

(3.5-6 και 6-10 ετών)

10:00 με 11:00 θα γίνει η παρουσίαση: «Γιόγκα με τη μαμά μου»

Το πρόγραμμα έχει ως στόχο οι γονείς να γνωρίσουν και να καταλάβουν καλύτερα τον συναισθηματικό κόσμο του βρέφους και του μικρού παιδιού. Επίσης να περάσουν όσο πιο δημιουργικά και ευχάριστα τις ώρες τους με τα βρέφη και τα μικρά παιδιά τους, παίζοντας και μαθαίνοντας.

«Γιόγκα με τη μαμά μου» (από 2 μηνών έως 3,5 ετών): Η μητέρα και το μωρό χαίρονται να περνούν χρόνο μαζί και να ανακαλύπτουν ο ένας τον άλλο μέσα από κοινές δραστηριότητες. Σιγά σιγά, η αποκλειστική τους σχέση διευρύνεται για να χωρέσει και τον μπαμπά, που είναι φυσικά ευπρόσδεκτος σε αυτό το πρόγραμμα. Όλοι μαζί παίζουν ατομικά και ομαδικά παιχνίδια και γνωρίζουν τις άσanas μέσω του μιμητισμού των ζώων και του συντονισμού της κίνησης με το τραγούδι. Η πορεία του βρέφους προς την εξατομίκευση ενθαρρύνεται και η κοινωνικοποίησή του διευκολύνεται, πάντα με τη βοήθεια και την παρουσία της μαμάς. Επιπλέον, το παιδί εκπαιδεύεται χωροταξικά και μαθαίνει από μικρό να αυτοεξυπηρετείται. Ενώ όσο μεγαλώνει, δίνεται μεγαλύτερη έμφαση και στη λεκτική επικοινωνία, ώστε να μιλάμε στο παιδί με τρόπο που να μας ακούει, αλλά και να ακούμε το παιδί με τρόπο που να μας μιλάει.

11:00 με 12:00 θα παίξουμε με τη γιόγκα και τα παιδιά.

Το πρόγραμμα σε αυτές τις ηλικίες γίνεται πάντα μέσα από το παιχνίδι. Το παιδί μαθαίνει διασκεδάζοντας και παίζοντας.

Παιδική Γιόγκα (3,5 – 10 ετών): Το παιδί έχει πια την ευχέρεια να αποκολληθεί για λίγο από τη μαμά και να μετέχει σε δραστηριότητες χωρίς εκείνη. Όπως και στο προηγούμενο στάδιο, η μάθησή του περνάει μέσα από τη μίμηση και το παιχνίδι, αυτή τη φορά με άσanas πιο κατάλληλες για την ηλικία του. Σε αυτό το στάδιο της ανάπτυξης, ξεκινάει η εκπαίδευση στην ηρεμία και το παιδί μαθαίνει να παρατηρεί την αναπνοή του και να τη διατηρεί αργή, βαθιά και ρυθμική. Αυτές οι τεχνικές το βοηθούν να καθησυχάζει τον εαυτό του και να συγκεντρώνεται. Επιπλέον, μαθαίνει να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του και να τα αποφορτίζει, μέσα από τις άσanas και την έκφραση στο θεατρικό παιχνίδι. Ενώ επίσης, εξερευνά και κατανοεί ηθικά ζητήματα που σχετίζονται με τη συμπεριφορά του προς τους άλλους (γιγάμα) και τη φροντίδα και πειθαρχία του εαυτού (νιγιάμα). Στο πλαίσιο της ομάδας, ο δάσκαλος στηρίζει τα παιδιά σωματικά, κρατώντας τα π.χ. ανάποδα στην άσana της καμπίνας, αλλά και συμβολικά, ενώ το ίδιο κάνουν τα παιδιά και μεταξύ τους, με άσanas όπως η βαρκούλα και το δέντρο, που γίνονται σε ζευγάρια.

*Στο τέλος κάθε παρουσίασης θα υπάρξει χρόνος για συζήτηση με τους γονείς ώστε να κατανοήσουν καλύτερα τους σκοπούς του προγράμματος.

Αν βρίσκεις κάποια αλήθεια στα λόγια αυτού του ποιήματος τότε ανήκεις στο γκρουπ των ανθρώπων της γιόγκα.

Δεν πληγώνω κανέναν λέω πάντα την αλήθεια παίρνω κάτι αφού ρωτήσω και μοιράζομαι

Ξέρω η αγάπη είναι παντού στην καρδιά μας και το νου στα λουλούδια και τα πουλιά και στα βουνά τα ψηλά

Η αγάπη είναι παντού στην καρδιά μας και στο νου η αγάπη είναι παντού γύρω και μέσα σου.

Καθαρή μέσα και έξω χαρούμενη με ότι έχω βοηθάω στη στιγμή και διαβάζω πολύ

Βαθειά μέσα σαν κοιτώ, όλο τον κόσμο τον αγαπώ είμαι παιδί του σύμπαντος και πλημμυρίζω με φως



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

Τα «ΙΝΤΕΡΝΕΤΙΚΑ» ΝΕΑ



Γνωρίζετε...

...ότι οι περισσότερες δυτικές γλώσσες, μεταξύ αυτών και η ελληνική, προέρχονται από μια κοινή πρόγονο που συγγενεύει στενά με τα σανσκριτικά; Ότι οι λέξεις “human” και “homo” προέρχονται από τον αιώνιο ήχο του σύμπαντος, το γνωστό σε όλους μας Αιμ; Ότι οι παύσεις στις σούτρες διευκολύνουν την καταβύθιση του νοήματος στο ασυνείδητο; Ότι, σύμφωνα με τους ερμηνευτές της βεδικής κοσμολογίας διανύουμε την σκοτεινή εποχή της Kali Yuga, που αναμένεται σύντομα να λάβει τέλος; Αλλά ας μην σας τα αποκαλύψουμε όλα! Στο λινκ που ακολουθεί, μπορείτε να εντρυφήσετε σε μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα συνέντευξη με τον Dr. Dean Brown (ένας επιστήμονας με πολλές ιδιότητες - φυσικός, φιλόσοφος και εμβριθής μελετητή και μεταφραστής των σανσκριτικών, μεταξύ άλλων) και να ανασύρετε μερικούς από τους αμέτρητους κρυμμένους θησαυρούς της σανσκριτικής γλώσσας!

<http://www.youtube.com/watch?v=7Brv2FaOluU&feature=youtu.be>

Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Όπου και αν πας πήγαινε με την καρδιά σου.

Σαίξπηρ



Το άρθρο του μήνα «Χρησιμοποιώντας τον «Κάτω Σκύλο» για τη θεραπεία της κατάθλιψης



Σύμφωνα με τις έρευνες, η γιόγκα έχει μετρήσιμα ευεργετικά αποτελέσματα σε ένα μεγάλο εύρος ψυχικών διαταραχών. Πιο συγκεκριμένα, πρόσφατη έρευνα απέδειξε ότι η τακτική πρακτική στη γιόγκα βοηθά στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του συνδρόμου ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, της σχιζοφρένειας και της κατάθλιψης. Αυτό δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση ότι προτείνεται να καταργείται η φαρμακευτική αγωγή, ειδικά σε εκείνες τις περιπτώσεις όπου είναι απαραίτητη. Απλώς, φαίνεται πως η γιόγκα επιδρά στο ανθρώπινο σώμα με τρόπο ανάλογο της ψυχοθεραπείας και της φαρμακοθεραπείας - για παράδειγμα, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης, ενώ μειώνει τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες. Έτσι, η γιόγκα βοηθά στην αντιμετώπιση των ψυχικών παθήσεων ενώ προάγει την ευεξία και την ψυχική ισορροπία.

Διαβάστε ολόκληρο το άρθρο, σε αυτό εδώ το λινκ:

<http://edition.cnn.com/2013/03/16/health/enayati-yoga-depression-treatment/index.html?iphoneemail>



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ...

- Αγαπητοί φίλοι και κυρίως φίλες του YSM, σημειώστε από σήμερα στο ημερολόγιό σας την **27η Απριλίου, 12.00-19.00**, για το πιο χρήσιμο και οικονομικό shopping της χρονιάς, στο καθιερωμένο **Indian Bazaar** του YSM! Όπως τις προηγούμενες χρονιές, έτσι και φέτος, θα έχετε την ευκαιρία να διαλέξετε ανάμεσα σε ποικιλία χρωμάτων και σχεδίων που μας έρχονται απευθείας από την Ινδία! Και μια έκπληξη!!! Προσεχώς θα έχετε τη δυνατότητα να βρίσκετε στο YSM επιλεγμένα είδη ρουχισμού για γιόγκα, όλη τη χρονιά! Περισσότερες λεπτομέρειες σε επόμενη επικοινωνία μας...

- Η ομάδα του YSM ξεφυλλίζει το ημερολόγιο και σας ενημερώνει ότι ο Απρίλης δεν έχει αργίες. Ο Μάης όμως έχει! Ασφαλώς, θα σας ενημερώσουμε για τις αργίες και στο επόμενο newsletter, αυτό του μήνα Μαΐου. Ωστόσο, για την καλύτερη οργάνωση του προγράμματός σας, σάς ανακοινώνουμε από τώρα ότι το YSM θα παραμείνει κλειστό από την **Πρωτομαγιά**, που είναι συγχρόνως και μεγάλη **Τετάρτη**, έως

την **Δευτέρα** του **Πάσχα, 6 Μαΐου**. Θα σας περιμένουμε φρέσκους και ανανεωμένους την **Τρίτη, 7 Μαΐου**.

- Κάποια από τα μέλη μας μάζ ζήτησαν τμήμα Χάθα Αρχαρίων, ώρα **17.00-18.30**. Το YSM θα ανταποκριθεί στο αίτημα των μελών του, με την προϋπόθεση να συγκεντρωθούν τουλάχιστον 6 συμμετοχές. Σε περίπτωση που ενδιαφέρεστε, παρακαλώ απευθυνθείτε στη γραμματεία μας.

- Μήνυμα προς τους αφοσιωμένους φίλους της Αστάνγκα Βινιάσα και της Δυναμικής Γιόγκα: τον Απρίλιο, σας περιμένουμε στα προγραμματισμένα σας έξτρα μαθήματα με τον Θάνο, στις **11.30 ακριβώς!** Ημερομηνίες: **Σάββατο 13 και 27 Απριλίου**.

- Η σκοτεινή νύχτα του Σιβαράτρι πέρασε και η ομάδα του YSM παραβρέθηκε στους εορτασμούς. Μερικά από τα μέλη μας μάλιστα μνήθηκαν στο προσωπικό μάντρα, με την ευκαιρία αυτής της τόσο ευοίωνης μέρας. Τον Απρίλη όμως έχει την τιμητική της η θηλυκή

ενέργεια, η οποία αντιπροσωπεύεται από τη Ντέβι. Ο σχετικός εορτασμός ονομάζεται Ναβαράτρι και σημαίνει «9 μέρες» - πράγματι, το φεστιβάλ ξεκινά την 11η Απριλίου και ολοκληρώνεται στις 19. Πλήθος συμβολισμών σχετικών με την άνοιξη, τη μητρότητα και την καρποφορία περιβάλλει τη γιορτή Ναβαράτρι. Για πληροφορίες απευθυνθείτε στο Satyanandashram Αθηνών.

- Θα θέλαμε να ενθαρρύνουμε όλους εσάς που παρακολουθείτε τα τμήματα, τα σεμινάρια και την εκπαίδευση στο YSM, να μας γράψετε για τις σκέψεις, τις εντυπώσεις και τα συναισθήματά σας, τους στόχους από την πρακτική σας, ή ότι άλλο θα θέλατε να αναφέρετε. Θα ήταν χαρά μας να ανοίξει ακόμη ένας δίαυλος επικοινωνίας μεταξύ μας! Μάλιστα, έχουμε φυλάξει μια ειδική γωνία στο νιουσλέτερ μας, ειδικά για να δημοσιεύουμε τις σκέψεις και τις εμπειρίες σας! Η επικοινωνία σας μπορεί να αποστέλλεται στο info@yogastudio.gr. Περιμένουμε γράμμα σας!

ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΗΚΑΝ ΚΑΙ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΘΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΘΟΥΝ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ...

- Αυτό το Σάββατο, 30/3, στις 15.00, ξεκίνησε το σεμινάριο της «Ενεργειακής Ανατομίας και μεθοδολογίας των Πραναγιάμα». Επόμενες ημερομηνίες διεξαγωγής, 13 και 27/4. Καλή παρακολούθηση σε όλους τους συμμετέχοντες! Περιμένουμε τις εντυπώσεις σας! Την ίδια μέρα, νωρίτερα το πρωί, η πρώτη ομάδα γενναίων μας μελών ξεπέρασε τις αναστολές της και έδωσε ραντεβού με την αποτοξίνωση και την εσωτερική καθαρότητα, συμμετέχοντας στους γιογκικούς καθαρισμούς (Σατκάρμα). Η διεξαγωγή των Σατκάρμα είναι συνδεδεμένη στο μυαλό των μελών

μας με την αποτίναξη της βαριάς ενέργειας του χειμώνα και την προετοιμασία για τον ερχομό της άνοιξης. Για όσους από σας θέλατε να λάβετε μέρος στο event, αλλά δυσκολευτήκατε με την ημερομηνία, ανακοινώνουμε ότι θα οργανωθεί νέος κύκλος καθαρισμών, κατόπιν δήλωσης συμμετοχών.

- Ομοίως, κατόπιν παρότρυνσης από τις μανούλες-φίλες του YSM, προγραμματίζεται 2ος κύκλος εκπαίδευσης στο βρεφικό μασάζ! Το σεμινάριο θα απευθύνεται τόσο σε μαμάδες όσο και επαγγελματίες και παιδαγωγούς και θα διεξαχθεί μέσα

στον Μάη. Αναλυτικές πληροφορίες και ημερομηνίες θα ανακοινωθούν στο newsletter Μαΐου.

- Μας ενημερώσατε ότι σερφάροντας στο διαδίκτυο, είδατε τη Σουάμι Νιρβικάλπα να φιγουράρει στις ιστοσελίδες και στα προγράμματα άλλων στούντιο γιόγκα! Ψυχραιμία! Η Σουάμι μας δεν μας αφήνει οριστικά, απλώς που και που της αρέσει να διαδίδει τη φιλοσοφία της γιόγκα και εκτός των θυρών του YSM. Για να ενημερωθείτε για την δραστηριότητα της Σουάμι εκτός YSM, επισκεφτείτε τα σάιτ των στούντιο Swaha και Zen me...

<http://swaha.gr/chakrascourse.html> • <http://www.zenme.gr/site/events/244-meditation-cures-with-swami-nirvikalpa.html>



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή



Η βιβλιοθήκη μας

CD ΑΠΑΓΓΕΛΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΤΕΒΙ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΚΑΡΟΥΝΤΑ

Σε κάθε παράδοση, σε κάθε πολιτισμό, συναντά κανείς τη λατρεία προς τη θηλυκή ενέργεια, τη μητέρα ολόκληρου του κόσμου.

Κρυμμένη σε μύθους ή με φανερά μεγαλόπρεπη μορφή, η Θεά έχει πάντα κάποια θέση στην καρδιά των ανθρώπων ανά τους αιώνες. Η Ντέβι ενσαρκώνει κάθε όψη της δημιουργικής αυτής ενέργειας, αντικατοπτρίζοντας ότι υπήρχε, ότι υπάρχει και ότι θα υπάρξει.

Σε αυτό το CD έχει κανείς την ευκαιρία να έρθει σε επαφή με αυτήν την ποιότητα μέσα από τους αιώνιους άφθαρτους ήχους των μάντρα της. Μάντρα είναι ένας ήχος, μία δόνηση που όταν επαναλαμβάνεται είτε προφορικά είτε νοπτικά είτε απλώς ακούγεται, επιφέρει χαλάρωση του νου, των συναισθημάτων αλλά και πλήθος άλλων επιδράσεων σε πιο λεπτοφυή στάδια της ύπαρξης μας.

Όπως πλούσια είναι τα δώρα που μια συμπονετική μητέρα θα δώσει στα παιδιά της, έτσι και τα μάντρα της Ντέβι, γίνονται το όχημα για πολλές ευλογίες στην καθημερινότητα μας.

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 βιβλιάρκι που συνοδεύει το CD. Μπορείτε να παίζετε το CD όποτε έχετε ανάγκη, ή κάθε Παρασκευή που θεωρείται η μέρα της Ντέβι. Ιδιαίτερα ευοίωνη και ισχυρή είναι η επίδραση των μάντρα κατά την περίοδο του Νάβαρατρι που λαμβάνει χώρα δύο φορές το χρόνο την Άνοιξη και το Φθινόπωρο.



ΕΞΥΠΝΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΜΩΡΑ

JACKIE SILBERG

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Τα μωρά δεν έχουν ανάγκη τα ακριβά παιχνίδια – μόνο αυτό το βιβλίο και εσάς!

Το βιβλίο που σας δίνει την ευκαιρία να μάθετε ότι:

- Ο εγκέφαλος των μωρών είναι 250 τοις εκατό πιο δραστήριος από των ενηλίκων.
 - Οι συνάψεις του εγκεφάλου έχουν σχεδόν ολοκληρωθεί στα τρία πρώτα χρόνια ζωής.
 - Προσφέροντας στο μωρό σας ενδιαφέροντα ερεθίσματα βοηθάτε την ανάπτυξη του εγκεφάλου του και του ανοίγετε το δρόμο προς την επιτυχημένη μάθηση στο μέλλον.
 - Τα οπτικά ερεθίσματα καλλιεργούν την περιέργεια, την προσοχή και τη συγκέντρωση των μωρών.
 - Το καλύτερο παιχνίδι του μωρού σας είστε εσείς! Γι' αυτό, αλληλεπιδράτε όσο περισσότερο μπορείτε με το μωρό σας.
- Το βιβλίο «Εξυπνα Παιχνίδια για Μωρά» είναι γεμάτο με αναπτυξιακά παιχνίδια, βασισμένα σε ευρήματα των πιο πρόσφατων ερευνών για τον εγκέφαλο, που θα σας βοηθήσουν να ενισχύσετε τις δυνατότητες του μωρού σας, μία-μία δραστηριότητα τη φορά!



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



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

