



Newsletter
OCTOBER
2013



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του YSM,

Όπως γνωρίζετε, το επίσημο πρόγραμμα του στούντιο για τη φετινή σεζόν έχει ήδη μπει σε εφαρμογή και έχει βρει θερμή ανταπόκριση από όλους σας. Κάποια από τα τμήματά μας έχουν ήδη συμπληρώσει τον μέγιστο αριθμό συμμετοχών τους, ενώ παράλληλα δρομολογούνται νέα τμήματα. Για την πάντα ενθουσιώδη συμμετοχή σας, σας ευχαριστούμε θερμά! Στο μεταξύ, η ομάδα του YSM εξακολουθεί να συγκεντρώνει τα αιτήματά σας και προσπαθεί, όπου είναι δυνατό, να επιχειρεί αλλαγές και τροποποιήσεις στον κύριο κορμό του προγράμματος, για την καλύτερη εξυπηρέτησή σας. Παρακαλούμε διαβάστε τις ανακοινώσεις αλλαγών και άλλων ενημερώσεων σχετικά με το πρόγραμμα και εάν χρειαστεί, επικοινωνήστε εγκαίρως με τη γραμματεία μας.

ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

1 Από αρχές Οκτωβρίου, τα εξειδικευμένα τμήματα που διδάσκονται από τη συνεργάτρια μας Βασιλεία Κουλίδου, προγραμματίζονται ως εξής:

- Δευτέρα** 16:45 – 18:45: Γιόγκα για Εγκύους και προετοιμασία για τον τοκετό
- Πέμπτη** 18:00 – 19:30: Παιδική Γιόγκα (4 - 9 ετών)
- Παρασκευή** 11:30 – 13:00: Βρεφική Γιόγκα “ Η μαμά μου κι εγώ” (2 μηνών - περπάτημα)
- 18:00 – 19:30: Νηπιακή Γιόγκα (περπάτημα - 3.5 ετών) - Υπάρχει δυνατότητα να λειτουργήσει παράλληλα τμήμα Χάθα Γιόγκα για τις μπότερες ή γονιούς αν υπάρχουν ενδιαφερόμενοι.
- 19:30 – 21:30: Γιόγκα για Εγκύους και προετοιμασία για τον τοκετό

2 Όσοι ενδιαφερόμενοι επιθυμούν να κάνουν ένα **δοκιμαστικό μάθημα διαλογισμού** για αρχάριους, έχουν τη δυνατότητα συμμετοχής μέχρι **14/10/2013**. Η εξελικτική φύση των μαθημάτων διαλογισμού καθιστά αδύνατη τη συμμετοχή σε μετέπειτα ημερομηνίες.

3 Αλλάζει η ώρα του δωρεάν μαθήματος Χάθα αρχαρίων. Έτσι το σχετικό πρόγραμμα θα πραγματοποιείται κάθε **Παρασκευή 19.30 – 21.00** – με δασκάλους που ολοκλήρωσαν την εκπαίδευση τους στο YSM. Το μάθημα αυτό προσφέρεται δωρεάν στα μέλη μας που παρακολουθούν ήδη 4 ή 6 ή 8 μαθήματα / μήνα. Το τμήμα δεν έχει ενεργοποιηθεί ακόμη. Για εγγραφή στη λίστα των συμμετεχόντων απευθύνεστε στη γραμματεία μας.

4 Αυτό το **Σάββατο 5/10/2013 12:30 – 14:00** πραγματοποιείται η εκκίνηση του τμήματος Χάθα Για Όλους.

5 Το πρόγραμμα **Τσάκρα Γιόγκα Σάντανα**, με τη Σουάμι Νιρβικάλπα που πραγματοποιείται κάθε **Τρίτη 18:30 – 20:15** καθώς και το **Χάθα 1** κάθε **Δευτέρα 18.45 - 20.15** έχουν συμπληρώσει το μέγιστο αριθμό συμμετοχών.

6 Το YSM προσφέρει τη δυνατότητα δημιουργίας και τρίτου τμήματος **Χάθα I**, για **Πέμπτη 17.00 -18.30**. Όσοι επιθυμούν να συμμετέχουν, ενημερώνουν την γραμματεία μας. Έξι άτομα είναι ο ελάχιστος αριθμός συμμετοχών για την υλοποίηση του τμήματος.

7 Κάθε μήνα πραγματοποιούνται δύο επιπλέον μαθήματα Δυναμικής Γιόγκα, ανά 15 μέρες, σε ημερομηνίες που προσυμφωνούνται με τους συμμετέχοντες στο τμήμα και ανακοινώνονται στο σάιτ. Εκτάκτως για τον μήνα Οκτώβριο έχει δρομολογηθεί μία συνάντηση, στις **12/10**.

8 Παρότι το στούντιο μας προσφέρει σε όλα τα μέλη του ειδικά στρώματα για την πρακτική τους, για λόγους προσωπικής υγιεινής όσοι ενδιαφερόμενοι το επιθυμούν, μπορούν να προμηθευτούν το δικό τους **yoga mat**. Για διαθέσιμους τύπους στρωμάτων και περαιτέρω πληροφορίες απευθύνεστε στη γραμματεία μας.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ

Η διδασκαλία της γιόγκα σε παιδιά είναι ένα συναρπαστικό, διεπιστημονικό πεδίο εξειδίκευσης, που ενσωματώνει γνώσεις από την παιδοψυχολογία, την παιδαγωγική και τη θεωρία των αναπτυξιακών σταδίων. Στόχος είναι η κατανόηση του παιδικού σώματος και ψυχισμού και η εμπέδωση μιας άρτιας μεθοδολογίας για τη διδασκαλία σε αυτόν τον φρέσκο και γεμάτο δυνατότητες πληθυσμό.

Το YSM σε συνεργασία με τη Βασιλεία Κουλίδου, δασκάλα οικογενειακής γιόγκα και συστημική παιδαγωγό, εγκαινιάζει φέτος ένα πρωτοποριακό και ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης στην παιδική γιόγκα. Αν είστε **δάσκαλος γιόγκα** και αισθάνεστε μια ιδιαίτερη κλίση ή ενδιαφέρον για την παιδική ηλικία, αυτό το πρόγραμμα θα σας εφοδιάσει με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να εξειδικευτείτε σαν δάσκαλος παιδικής γιόγκα. Αν είστε **εκπαιδευτικός, παιδαγωγός ή νηπιαγωγός** θα έχετε την ευκαιρία να διευρύνετε την επαγγελματική σας ταυτότητα με χρήσιμες και ευφάνταστες τεχνικές από τη γιογκική παράδοση. Ακόμη και αν δεν ενδιαφέρεστε να ασκήσετε επαγγελματικά την παιδική γιόγκα, αλλά **έχετε ή σκοπεύετε να αποκτήσετε παιδιά**, είστε ευπρόσδεκτοι να παρακολουθήσετε το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα για να εξερευνήσετε τον κόσμο των παιδιών και να εμπλουτίσετε τη σχέση με το παιδί σας με τη συμβολή των πρακτικών της γιόγκα.

Το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην παιδική γιόγκα, συνολικής διάρκειας 125 ωρών, θα ξεκινήσει στις 25/1 και θα ολοκληρωθεί στις 9/6. Με την ολοκλήρωση των σπουδών, δίνεται πιστοποιητικό παρακολούθησης. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα λάβουν εκτεταμένες σημειώσεις και έντυπο υλικό, θα έχουν την ευκαιρία για πρακτική άσκηση και θα πάρουν τις βάσεις για να διδάξουν άμεσα και με επιτυχία σε τμήματα παιδικής γιόγκα.

Για μια διεξοδική περιήγηση στην πλούσια θεματολογία και τις ενότητες του προγράμματος, μπορείτε να επισκεφτείτε το site μας, www.yogastudio.gr.

Ενδεικτικά, σας αναφέρουμε:

- Από το πεδίο της γιόγκα θα καλυφθεί, μεταξύ άλλων, η θεωρία των επιπέδων του εγκεφάλου (Koshas) και πώς να τα αναπτύσσουμε με αντίστοιχα παιδικά παιχνίδια, οι οκτώ κλάδοι της Αστάνγκα Γιόγκα και η εφαρμογή τους στην παιδική γιόγκα, η εκμάθηση των άσανα μέσω της μίμησης ζώων ή στοιχείων της φύσης, η γιογκική διαπαιδαγώγηση και ηθική διάπλαση (γιάμα/νιγιάμα).
- Από το πεδίο των εικαστικών, η τέχνη του παραμυθιού, η δραματοποίηση και η μελοποίηση, το αυθεντικό παιχνίδι.
- Από το πεδίο της ψυχολογίας και των κοινωνικών επιστημών τα στάδια της ανάπτυξης του παιδιού, η θεωρία των συστημάτων, η θεωρία και οι τεχνικές της επικοινωνίας, η διευκόλυνση της συναισθηματικής έκφρασης.

Οι εγγραφές για το πρόγραμμα έχουν αρχίσει. Δηλώστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας ως τις **10 Δεκεμβρίου** και επωφεληθείτε από σημαντική έκπτωση στα δίδακτρα.



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

Γεύματα γιογκικής και ανατολίτικης κουζίνας take away... Η συνέχεια!

Όσοι ψηλάβαμε να δοκιμάσουμε τη μαγειρική της Σονάμι Γκναιμούντρα στην εκδήλωσή της φερασμένης βραδιάς, ακόμη θυμόμαστε το ξεχωριστό στάτους που είχαν αποκτήσει οι Τρίτες μέσα στην εβδομαδιαία μας ρουτίνα. Και αναρωτούμε με νοσταλγία τις μυρωδιές και τις γεύσεις που μας σύστησε η χαρισματική γιογκίνα και μαγείρισσα, διευρύνοντας τους διατροφικούς μας ορίζοντες.



Αλλά η φερίδος της νοσταλγίας τελειώνει! Μετά τη θερμή ανταπόκριση και την εθιμική υποτροπή των φίλων και μελών μας, τα γεύματα γιογκικής και ανατολικής κουζίνας που τόσο αγαπήσαμε επιστρέφουν στο YSM. Κάθε Τρίτη, όπως έχει καθιερωθεί, το στούντιο θα πλημμυρίζει από τα εξωτικά χρώματα και αρώματα των εδέσμάτων που θα ετοιμάζει για μας η Σονάμι Γκναιμούντρα, πάντα από φρέσκα και εκλεκτά υλικά εσοχής.



Όσοι από σας είστε τακτικοί «θαμνίνες» στη λίστα παραγγελιών της Σονάμι, γνωρίζετε τη διαδικασία. Για τους υπόλοιπους να υπενθυμίσουμε ότι για να παραλαμβάνετε το ατομικό σας μενού από το YSM κάθε Τρίτη, θα χρειάζεται να έχετε δώσει την παραγγελία σας στη γραμματεία μας μέχρι την Παρασκευή που υπογράφεται ή το αργότερο τη Δευτέρα (τηλεφωνικά ή μέσω μέιλ)

Χωρίς άλλες καθυστερήσεις, σας αναγγέλλουμε το μενού που έχει σχεδιάσει η Σονάμι για τον μήνα Οκτώβριο:

ΤΡΙΤΗ 8/10

Μασάλα Τσάνε (ωκάντικα ρεβίθια με μωσαχαρικά, ντομάτα και καϊντανό, στον φούρνο)
Γκολάμω Ραίτα (σος γιαούρτι με τριαντάφυλλο)
Ρύζι στον ατμό

ΤΡΙΤΗ 15/10

Μισάτι ταρακαρέι (λαχανικά σοτέ με μωσαχαρικά)
Κινόα - Πιάτο από το Περού (άριστο διατροφικά δημητριακό, με κρεμμυδάκι φρέσκο, τζίντζερ, σκόρδο και μωσαχαρικά)
Άτσα (σος) με γιαούρτι

ΤΡΙΤΗ 22/10

Κουνουθίδι ταντούρι - Μογγολική συνταγή (κουνουθίδι ψητό στον φούρνο)
Ρύζι καρύδας (ρύζι βρασμένο σε γάλα καρύδας)
Σάλτσα Μισάρμωκεκιον (ωκάντικη σάλτσα από την Καμψότση)

ΤΡΙΤΗ 29/10

Ούσσιμα (γιογκικό ψάδι με σιμιγδάλι, σοτέ λαχανικά και φιστίκια)
Άτσα (σος) με γιαούρτι και καρύδα



Η σκέψη του μήνα

Δεν θα είχα καταφέρει αυτό που κατάφερα χωρίς τις συνήθειες τις συνέπειας, της τάξης και της επιμέλειας, χωρίς την αποφασιστικότητα να συγκεντρώνω τον εαυτό μου σε ένα θέμα κάθε φορά.

Κάρολος Ντίκενς



Τα ιντερνετικά μας νέα

Όσοι παρακολουθούν την επικαιρότητα την τελευταία περίοδο το νιώθουν: Οι οικονομικές και πολιτικές εξελίξεις και οι κοινωνικές ανατροπές ξετυλίγονται τόσο γρήγορα, που σχεδόν δεν προλαβαίνουμε να τις αφομοιώσουμε, πολύ περισσότερο να τις αξιολογήσουμε. Η τρέχουσα ειδησεογραφία είναι τόσο εκρηκτική που καθηλώνει την προσοχή μας, με αποτέλεσμα θέματα κρίσιμης σημασίας, με οικουμενική εμβέλεια και σοβαρές επιπτώσεις για το μέλλον μας να πέφτουν στη λήθη, πριν προλάβουν να καταγραφούν και να ευαισθητοποιήσουν. Πριν προλάβουμε να συνειδητοποιήσουμε τι έχει γίνει, δεν αποκλείεται να απαιτείται άδεια και καταβολή φόρου για να φυτέψουμε κρεμμυδάκια και μυρωδικά στο μπαλκόνι μας. Έτσι τουλάχιστον προβλέπει ο ευρωπαϊκός νόμος που ψηφίστηκε πρόσφατα. Τι γίνεται σε τέτοιες περιπτώσεις, όταν η επιθυμία μας να σεβόμαστε τους νόμους συγκρούεται με την ελευθερία μας να ορίζουμε τα βασικά της ύπαρξής μας, για παράδειγμα το τι τρώμε; Η Ινδή ακτιβίστρια που σας παρουσιάζουμε αυτόν τον μήνα, εκπρόσωπος της δράσης "A seed for change", ακολουθεί την παρακαταθήκη του Γκάντι και υποστηρίζει ότι όταν η νομοθεσία είναι άδικη, οφείλουμε να πειθαρχούμε στους ανώτερους και καθολικούς νόμους της ελευθερίας και της δικαιοσύνης...

http://www.youtube.com/watch?v=FLUY75Dh058&feature=youtu.be_gdata_player

Το άρθρο του μήνα

Αποδεχόμενοι τη θέση του αρχαρίου

Από την Kristen Williams, Om Chorus Blog, Yoga Journal

Επιστρέφοντας στην πρακτική της γιόγκα μετά από ένα διάστημα αποχής, η πρώτη μου εμφάνιση στο στούντιο ήταν επεικώς αποθαρρυντική. Περιστοιχιζόμενη από κομψές, δυνατές γυναίκες που έμοιαζαν να λάμπουν, αισθάνθηκα ότι δεν θα καταφέρω να συμβαδίσω με το υπόλοιπο τμήμα. Καθώς η δασκάλα ξεκίνησε να μας καθοδηγεί με παραγγέλματα στάσεων στα σανσκριτικά, συνειδητοποίησα ότι η πρόκληση για μένα δεν θα περιοριζόταν στη σωματική καταπόνηση. Το μυαλό μου χρειαζόταν χρόνο για να σκανάρει τα σκονισμένα του αρχαία και να ανακαλέσει ποιο όνομα αντιστοιχεί σε ποια πόζα. Ασφαλώς, η δυσκολία μου να επεξεργαστώ τις οδηγίες έγινε γρήγορα προφανής τόσο στη δασκάλα μου, όσο και στο δύσκαμπτό μου σώμα. Όσο οι συνασκούμενοί μου γλιστρούσαν με ευχέρεια στις διαδοχικές πόζες του Χαιρετισμού στον Ήλιο, η δασκάλα επικεντρώθηκε σε μένα. Έμοιαζε σχεδόν σαν να κάνω ιδιαίτερο μάθημα – τόσες ήταν οι προσαρμογές που αναγκάστηκε να κάνει για χάρη μου.

Στην αρχή αισθάνθηκα ενοχή που απομυζούσα τόσο μεγάλη μερίδα από τον χρόνο του τμήματος για τις δικές μου ανάγκες. Παρακολουθούσα συνεκώς δεξιά και αριστερά για να βεβαιωθώ ότι οι άλλοι δεν είχαν ενοχληθεί ή βαρεθεί από τις καθυστερήσεις που έπρεπε να υποστούν εξαιτίας μου. Ευτυχώς, κάθε φορά που κοιτούσα προς την κατεύθυνση των άλλων, το βλέμμα τους – το γιογκικό drishti – ήταν προσπλωμένο εκεί ακριβώς που έπρεπε να είναι: στις παλάμες τους, στα δάχτυλα των ποδιών τους. Τα μάτια τους δεν συνάντησαν τα δικά μου κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Στο τέλος, έχοντας βγει από τη Σαβάσα, ευχαρίστησα τη δασκάλα μου και απολογήθηκα για την δυσανάλογη προσοχή που χρειάστηκε να μου αφιερώσει. Η απόκρισή της ήταν ένα ευγενικό γέλιο. «Όλοι είναι νέοι στην αρχή», μου απάντησε. Αυτή η απλή έκφραση ήταν αρκετή για να με καθησυχάσει και να με ενθαρρύνει να επανέλθω στο στούντιο την επόμενη εβδομάδα.

Το να με αποδεχτώ σαν αρχάρια ήταν το πρώτο και πιο ουσιαστικό βήμα της γιογκικής πρακτικής μου. Χρειάστηκε υπομονή και μετριοφροσύνη για να φανώ ελαστική με το σώμα μου και να πιέσω τον εαυτό μου μέχρι του σημείου που το αισθάνομαι σωστό, αντί να ασθμαίνω για να συμβαδίσω με τον διπλανό μου. Όσο συνέχισα να προσέρχομαι στο στούντιο, έμαθα να αποδέχομαι κάθε διόρθωση με ευγνωμοσύνη και αποφασιστικότητα. Αντί να κρύβομαι από τη δασκάλα μου, με την ελπίδα να μην παρατηρήσει τα λάθη μου, έπιασα τον εαυτό μου να προσμένει τη βελτίωση. Αντί να κοιτάζω τριγύρω τους άλλους, εστίασα το βλέμμα μου και συγκεντρώθηκα στον εαυτό μου. Από τότε που άλλαξα τη νοτική μου στάση, η εξάσκηση στη γιόγκα έγινε πηγή χαράς και το μοντέλο για αλλαγή σε αντίστοιχα μοτίβα στη ζωή μου.

Συχνά το βρίσκω δύσκολο να αποδεχτώ τη θέση μου, το επίπεδό μου και τον εαυτό μου όπως είναι. Για παράδειγμα, πάντα έβλεπα την απώλεια βάρους σαν μια μάχη που έπρεπε να δώσω. Απεγνωσμένη να δω το περιπόθητο νούμερο στη ζυγαριά, συνήθως προσπερνούσα τις ικανοποιήσεις που μεσολαβούσαν μέχρι την επίτευξη του στόχου μου. Το ότι αγωνιζόμουν για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής περνούσε απαρατήρητο, ενώ θα έπρεπε να είναι αρκετό για να αποδεχτώ στο μεταξύ το βάρος μου, αλλά κυρίως τον εαυτό μου όπως είναι. Το να θέτω στόχους είναι μεν αξιοθαύμαστο, όχι όμως και το να ζω σε μια κατάσταση απογοήτευσης μέχρι να τους πετύχω. Μέσα από την απόφασή μου να ξεκινήσω και πάλι τη γιόγκα, έμαθα ότι η νοτική στάση έχει τη μεγαλύτερη σημασία. Η ισορροπία ανάμεσα στην προσπάθεια και την αποδοχή είναι ζωτική για την πρακτική της γιόγκα και, όπως συνειδητοποίησα, σχεδόν για κάθε τομέα της ζωής. Η σκέψη μου τώρα χρησιμοποιώ για να ενθαρρύνω τον εαυτό μου και τους άλλους είναι ότι είτε επιστρέφεις στη γιόγκα, είτε μόλις ξεκινάς, το πιο σημαντικό βήμα είναι το πρώτο: αποδέξου τον εαυτό σου. Μην ξεπερνάς τα όριά σου, μην συγκρίνεσαι με τους άλλους. Μην φοβάσαι τις διορθώσεις και, το πιο σημαντικό, μην εγκαταλείπεις την προσπάθεια.



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή