

Newsletter

26
DECEMBER



25
DECEMBER



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή



Αγαπητοί φίλοι και μέλη του ΥΣΜ Χάρι Όμ,

Ο εορταστικός Δεκέμβρης είναι εδώ! Σας ενημερώνουμε για τις αργίες του μήνα για να προγραμματίσετε από τώρα όσο καλύτερα γίνεται τα μαθήματά σας:

Το ΥΣΜ θα είναι κλειστό την περίοδο των γιορτών στις ακόλουθες ημερομηνίες:
24-25-26 Δεκεμβρίου και **31 Δεκεμβρίου, 1-2-6 Ιανουαρίου**

Τη **Δευτέρα**, στις **23/12** στις **20:00** θα πραγματοποιηθεί η χριστουγεννιάτικη γιορτή στο ΥΣΜ. Τα πρωινά μαθήματα της Δευτέρας θα γίνουν κανονικά, ενώ τα απογευματινά μαθήματα της ημέρας δεν θα πραγματοποιηθούν λόγω της γιορτής.

Οι ενδιαφερόμενοι που χάνουν κάποια από τα μαθήματα τους, μπορούν να τα αναπληρώσουν σε άλλα τμήματα του επιπέδου τους ή να τροποποιήσουν το πακέτο μαθημάτων τους σε συνεννόηση με την γραμματεία μας για τον μήνα Δεκέμβριο.

Σημειώστε επίσης ότι:

Η αγαπημένη μας **Σουάμι Γκουανμούντρα** θα λείπει αυτόν τον μήνα από το στούντιο, λόγω προγραμματισμένου ταξιδιού της στην Ινδία. Σας μεταφέρουμε τους χαιρετισμούς και τις ευχές της για τις γιορτές και σας ανακοινώνουμε ότι τα «**Γιογκικά γεύματα take away**» της **Τρίτης** «επιστρέφουν» στις **14/01/2014**.

Τα επιπλέον μαθήματα **Δυναμικής Γιόγκα** του **Σαββάτου** με τον **Θάνο** θα πραγματοποιηθούν αυτόν τον μήνα στις 7/12 και 21/12.

Ξεκίνησε το δωρεάν τμήμα **Χάθα αρχαρίων**, κάθε **Παρασκευή 19.30-21.00**.

Οι ενδιαφερόμενοι παρακαλούνται να δηλώσουν τη συμμετοχή τους στη γραμματεία μας.



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή





Χριστουγεννιάτικη γιορτή στο YSM

Η αντίστροφη μέτρηση για τα Χριστούγεννα και την Πρωτοχρονιά έχει ξεκινήσει! Η χριστουγεννιάτικη διακόσμηση ομορφαίνει την πόλη, η διάθεσή μας αλλάζει και η επιβαρυσμένη μας καθημερινότητα παίρνει έναν πιο χαρμόσυνο τόνο εν αναμονή των εορτών.

Αλλά για μισό λεπτό... πώς γίνεται να μεταμορφώνεται τόσο θεαματικά το συναίσθημα χωρίς να αλλάζουν σημαντικά τα δεδομένα της ζωής μας; Υπάρχει κάποια χριστουγεννιάτικη μαγεία που ζωντανεύει την αγάπη και αφοπλίζει τον κυνισμό μας ακόμη και τώρα, που δεν είμαστε πια παιδιά; Ναι και όχι... Πιθανότατα δεν υπάρχει χριστουγεννιάτικο μαγικό ραβδί ικανό να μετατρέψει για μερικές μέρες τον κόσμο σε ένα παραμυθένιο μέρος. Αν κάτι υπάρχει, είναι η δυνατότητά μας να συνδεθούμε με την πνευματικότητα και την αγάπη που πάντα λανθάνουν μέσα μας και με έναν πυρήνα θαλπωρής και γαλήνης που θα μπορούσε να ήταν ένα διαρκώς διαθέσιμο ψυχικό καταφύγιο, αν δεν επισκιαζόταν από τις καθημερινές έγνοιες και τις φροντίδες ενός ανήσυχου νου...

Γιατί σας τα λέμε όλα αυτά; Ας έλθουμε λοιπόν στο προκείμενο: Με ενθουσιασμό και έμπνευση που δεν έχουν ακόμη κοπάσει μετά την επιστροφή από το μαγευτικό ταξίδι στο Μονγκύρ και με μια βαθιά επιθυμία να μεταφέρει στους φίλους και τα μέλη του αυτή τη ζωντανή και χαρούμενη ενέργεια, το YSM σας καλεί όλους στην καθιερωμένη του χριστουγεννιάτικη γιορτή, που φέτος αναμένεται να πάρει διαστάσεις... υπερπαραγωγής! Η οργανωτική μας επιτροπή ήδη καταστρώνει σχέδια, υλοποιεί ευφάνταστες ιδέες και κάνει πυρετώδεις ετοιμασίες

με τη φιλοδοξία η φετινή χριστουγεννιάτικη δεξίωση να μας μείνει αξέχαστη! Μη μας ρωτήσετε όμως περισσότερα. Οι λεπτομέρειες για τις εκπλήξεις που επιφυλάσσει το φετινό πάρτι καλύπτονται από πέπλο απόλυτης μυστικότητας... Αυτό που μπορούμε να σας αποκαλύψουμε είναι ότι **οι αγαπημένες μας εορταστικές συνήθειες, που έχουν πια χαρακτήρα παράδοσης για το YSM, δεν θα λείψουν ούτε φέτος.**

Προετοιμαστείτε λοιπόν για:

- **μπουφέ εδεσμάτων**, που θα αποπλανήσουν τον ουρανίσκο σας,
- **μουσική από τον Στέλιο και τους αγαπημένους μας Bhakti Age**, που θα παίξουν για χάρη σας τα πάντα, από κίρταν μέχρι ροκ, τζαζ και χριστουγεννιάτικες μελωδίες!
- **συναρπαστικά δράματα** από μέλη και φίλους του στούντιο,
- **Χριστουγεννιάτικο διαλογισμό**,
- **μηνυματάκια-σε-απόκομμα** που θα διαλέξετε ή θα σας διαλέξουν,
- **και, φυσικά, για την καθιερωμένη μας ανταλλαγή δώρων**, καλείστε να φέρετε ένα συμβολικό δωράκι!

Να μη λείψει φέτος κανείς!

Πάρτε την πιο γιορτινή σας διάθεση και ελάτε αποφασισμένοι να ζήσουμε μια εμπειρία που θα μας μείνει αξέχαστη!

Δευτέρα 23 Δεκεμβρίου,
αφίξεις 20.00 με 20.30.
Μπορείτε να φέρετε τους
συντρόφους, τους φίλους,
τα παιδιά σας.
Δηλώστε τη συμμετοχή σας
στη γραμματεία μας.



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΣΤΟ YSM

Το 2014 θα ξεκινήσει δυναμικά στο YSM, με άκρως ενδιαφέροντα εκπαιδευτικά προγράμματα και σεμινάρια για όσους και όσες επιθυμούν να εμβαθύνουν στην πρακτική τους, να κατανοήσουν το σώμα τους ή ακόμη να αποκτήσουν μια νέα επαγγελματική ταυτότητα σαν δάσκαλοι γιόγκα! Εάν κάτι σκιρτήσει μέσα σας διαβάζοντας αυτές τις γραμμές, μπορείτε να ανατρέξετε στο σάιτ μας για μια αναλυτική ενημέρωση και εν συνεχεία να δηλώσετε τη συμμετοχή σας για το πρόγραμμα που σας ενδιαφέρει, καθώς ο Δεκέμβριος είναι ο τελευταίος μήνας δήλωσης συμμετοχών. Αν πάλι βρίσκεστε στην ευχάριστη, αλλά δύσκολη θέση να σας ενδιαφέρουν περισσότερα από ένα, ή όλα, καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε την ομάδα εκπαιδευτών μας, για να προχωρήσετε με το πρόγραμμα που εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες και τους στόχους σας αυτή την περίοδο. Και τώρα πάρτε χαρτί και μολύβι και σημειώστε:

Εκπαίδευση δασκάλων - 200 ώρες

Με πιστοποίηση από το Yoga Alliance International Certified Teacher 200 hour

Δεν χρειάζονται πολλές συστάσεις για το πρωτοποριακό και άρτιο πρόγραμμα εκπαίδευσης δασκάλων του YSM, μιας και η φήμη του ήδη προηγείται στους κύκλους των επαγγελματιών της γιόγκα. Το πρόγραμμα ξεκινά στις 18/01/2014, υπό την καθοδήγηση της Σουάμι Νιρβικάλπα και του Μαχάτμα (Μιχάλης Ευαγγελίδης). Με μια ευφάνταστη διδακτική προσέγγιση που συνδυάζει την πανάρχαια γνώση με τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα, το πρόγραμμα εκπαίδευσης του YSM μαθαίνει στον μελλοντικό δάσκαλο να αντιμετωπίζει τον εαυτό του και τον μαθητή του με έναν ολιστικό τρόπο και να καλλιεργεί τόσο τη σωματική όσο τη νοητική και συναισθηματική πλευρά του. Η θεματολογία του προγράμματος είναι πλούσια και η σφαιρική του προσέγγιση διατρέχει τους πυλώνες της θεωρίας, της πρακτικής άσκησης, της βιωματικής εμπειρίας του γιογκικού τρόπου ζωής αλλά και των διοικητικών καθηκόντων του επαγγέλματος. Εάν σκοπεύετε να κάνετε τα πρώτα σας βήματα σαν επαγγελματίας δάσκαλος της γιόγκα, ξεκινήστε από εδώ! Αλλά βιαστείτε. Οι θέσεις είναι περιορισμένες...

Εκπαίδευση στην παιδική γιόγκα - 125 ώρες

Με πιστοποίηση από το Yoga Alliance USA, (εξειδίκευση RCYT).

Είστε ήδη δάσκαλος της γιόγκα και αισθάνεστε μια ιδιαίτερη κλίση προς την παιδαγωγική; Είστε παιδαγωγός και αισθάνεστε μια ιδιαίτερη κλίση προς τη γιόγκα; Είστε ή πρόκειται να γίνετε γονιός και θέλετε να μεταδώσετε τον γιογκικό τρόπο ζωής στα παιδιά σας; Τότε μην παραλείψετε να παρακολουθήσετε το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην παιδική γιόγκα, που ξεκινάει στις 25/01, υπό την καθοδήγηση της Βασιλείας Κουλίδου. 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. Με μια συνθετική προσέγγιση, που αντανακλάται και στην πολύπλευρη εκπαίδευση της συντονίστριας Βασιλείας Κουλίδου, το σεμινάριο διασταυρώνει επιρροές από τη γιόγκα, το πεδίο των εικαστικών, την ψυχολογία και τις κοινωνικές επιστήμες. Το πρόγραμμα θα ολοκληρωθεί φέτος τον πρώτο, παρθενοτικό του κύκλο, καλύπτοντας ένα εκπαιδευτικό κενό και

πρωτοπορώντας σε μια ειδικότητα που έχει αρχίσει να διαμορφώνει τάση στον χώρο της γιόγκα. Αν θέλετε να είστε και εσείς ανάμεσα στους πρώτους εξειδικευμένους δασκάλους της γιόγκα σε παιδιά, δηλώστε σήμερα κιόλας τη συμμετοχή σας! Οι ενδιαφερόμενοι έχουν τη δυνατότητα μέχρι και τις 10/12/2013 να πληρώσουν το εκπαιδευτικό ποσό για την συμμετοχή τους στο σεμινάριο. Δείτε αναλυτικές πληροφορίες στο site μας στην κατηγορία Εκπαίδευση.

Η ανατομία των τριών σωμάτων (κόσα). Μέρος Α: Η ανατομία της άσανα (Ανναμαγιακόσα) και η τέχνη σχεδιασμού μαθημάτων γιόγκα - 56 ώρες

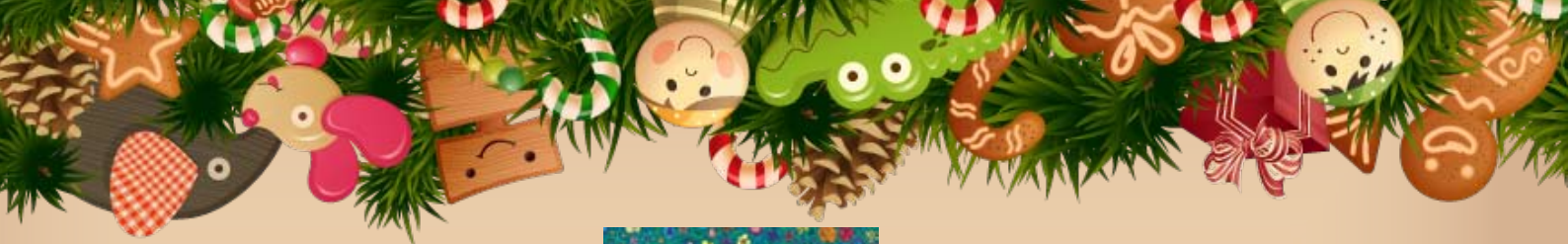
Κατάλληλο για δασκάλους γιόγκα 200 ωρών και για μαθητές που ενδιαφέρονται να κατανοήσουν την ανατομία της άσανα.

Μετά την πρωτοφανή επιτυχία που σημείωσε πέρσι το σεμινάριο «Ανατομία των τριών σωμάτων» και τις επίμονες εκκλήσεις των μελών μας να επαναληφθεί, έχουμε τη χαρά να σας ανακοινώσουμε ότι φυσικά, η περιφημη τριλογία θα διεξαχθεί και φέτος στο YSM. Το πρώτο μέρος του σεμιναρίου, που είναι αφιερωμένο στην ανατομία της άσανα, θα ξεκινήσει τις εργασίες του στις 15/01, υπό την καθοδήγηση του Μαχάτμα και της Σουάμι Νιρβικάλπα. Οι αγαπημένοι μας δάσκαλοι, με την εμπειρία χρόνων και την συνειδητή τους εμπέδωση (ο Μαχάτμα έχει ολοκληρώσει μεταξύ άλλων σπουδές στη φυσιοθεραπεία) είναι σε θέση να «βλέπουν» κάτω από το δέρμα ενός ασκούμενου και να καταλαβαίνουν σε βάθος πώς εργάζεται το μυϊκό του σύστημα όταν βρίσκεται στην άσανα, ποιες είναι οι δυνατότητες και ποιοι οι περιορισμοί του. Στη συνέχεια, αξιοποιούν αυτή τη διαγνωστική τους ευχέρεια για να σχεδιάσουν κατάλληλα ένα μάθημα, να το προσαρμόσουν στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ασκούμενων και να δρέψουν θεαματικά αποτελέσματα, που περιλαμβάνουν διόρθωση της στάσης του σώματος και συνολική ενδυνάμωση και θεραπεία του μυοσκελετικού συστήματος. Εάν θέλετε να γίνετε και εσείς δεινοί παρατηρητές και γνώστες του ανθρώπινου σώματος, μην παραλείψετε να παρακολουθήσετε αυτό το πρώτο σκέλος του σεμιναρίου! Για τις υπόλοιπες, πιο λεπταίσθητες και πνευματικές διαστάσεις της ανατομίας του σώματος, που αντιστοιχούν στις δύο επόμενες ενότητες του σεμιναρίου, θα σας ενημερώσουμε εκτενώς σε μελλοντικά αφιερώματα...



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή





Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του YSM,

Σας ενημερώνουμε ότι ο Γκαρούντα έχει έτοιμο για την επόμενη έκδοσή του, ένα πανέμορφο βιβλίο για παιδιά, με τον τίτλο «Αναζητώντας το Λουλούδι».

Το συγκεκριμένο βιβλίο είναι η πραγματοποίηση ενός ονείρου, μετά από πολλά χρόνια, που είχε μια εκπαιδευτικός και δασκάλα της γιόγκα, η Γιόγκα Ράντζαν. Ο Δάσκαλός της, ο Σουάμι Σατυανάντα, της υπέδειξε να γράψει ένα βιβλίο στη μορφή των cartoons. Εκείνη έγραψε το κείμενο και συνεργάστηκε με πολύ γνωστούς εικονογράφους, τον Αλέκο Παπαδάτο και την Ανιέ Di Donna, οι οποίοι είναι επίσης μαθητές της γιόγκα, και οι οποίοι μετέτρεψαν το παραμύθι σε έναν φανταστικό κόσμο εικόνων και χρωμάτων. Το βιβλίο εξιστορεί τις περιπέτειες μιας πεταλούδας και περιλαμβάνει πρακτικές για τα παιδιά.

Το βιβλίο θα έχει σκληρό εξώφυλλο και 28 εσωτερικές σελίδες σε διαστάσεις 19 X 20.5 εκ. Αυτή τη στιγμή τυπώνεται και υπολογίζεται ότι θα κρατάμε τα πρώτα αντίτυπα στα χέρια μας την Δευτέρα 16 Δεκεμβρίου!

Η λιανική του τιμή θα είναι 10 ευρώ και είναι ιδανικό δώρο να χαρίσετε σε μαθητές, φίλους και παιδιά στις γιορτές που μας έρχονται.

Όσοι ενδιαφέρεστε να πάρετε αντίτυπα, ενημερώστε έγκαιρα τη γραμματεία του Yoga Studio Marousi, για να γίνει μια μεγάλη παραγγελία!

Ευχαριστώ πολύ,
Για τις εκδόσεις Γκαρούντα,
Άμριτ Σάγκαρ

Από τις εκδόσεις Γκαρούντα Ελλάς
Οι πιο θερμές ευχές
μας για τις γιορτές!
Γεμάτο αγάπη, ειρήνη
και έμπνευση το 2014!

ΤΑ ΙΝΤΕΡΝΕΤΙΚΑ ΝΕΑ

“Δύο χρόνια μετά την πρώτη της ανακάλυψη από το YSM, η ιδέα πίσω από το βίντεο “One minute meditation” έχει πάρει διαστάσεις κινήματος, με ιστοσελίδα, blog και εκτεταμένη προβολή από τον τύπο, την τηλεόραση και το ραδιόφωνο. Αυτόν τον μήνα θυμόμαστε και πάλι αυτό το εμπνευσμένο βιντεάκι, επισκεπτόμαστε την ιστοσελίδα του δημιουργού του, <http://www.onemomentmeditation.com/> και μαθαίνουμε πώς να βρίσκουμε ένα λεπτό γαλήνης και χαλάρωσης, ακόμη και όταν οι καθημερινές μας υποχρεώσεις κάνουν την ιδέα ενός ήρεμου νου να μοιάζει με σύντομο ανέκδοτο. Ειδικά τότε!

<https://www.youtube.com/watch?v=F6eFFC12v8>



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή



Η σκέψη του μήνα

Η ζωή είναι σαν μια παρτίδα χαρτιά. Το φύλλο που σου μοιράζουν αντιπροσωπεύει τον ντετερμινισμό. Ο τρόπος που το παίζεις είναι η ελεύθερη βούλησή σου.

Jawaharal Nehru

Το άρθρο του μήνα

Πάνε περίπου 60 χρόνια από την πρώτη ανάλυση της δομής του DNA και τη διατύπωση του μοντέλου της διπλής έλικας από τους Watson και Crick. Η θεμελιώδης ανακάλυψη, που τιμήθηκε τότε με το βραβείο Nobel, έστρεψε αποφασιστικά το ερευνητικό ενδιαφέρον προς τα γονίδια και άνοιξε την αυλαία για την εκτεταμένη μελέτη και χαρτογράφηση του γονιδιώματος. Τα επιστημονικά ευρήματα με τον καιρό εντυπώθηκαν και στην κοινή γνώμη, με αποτέλεσμα σήμερα να έχει εδραιωθεί πια η πεποίθηση ότι το πεπρωμένο κάθε οργανισμού είναι γραμμένο στα γονίδια του: κρυπτογραφημένο ίσως και σύνθετο, αλλά συνήθως αναπόδραστο.

Με την πρόοδο ωστόσο των ερευνών ήρθαν στο φως νέα δεδομένα: εκτός από τα γονίδια, που μας έχουν κληροδοτηθεί αμετάκλητα, υπάρχει επίσης το επιγονιδίωμα, μια σειρά από χημικούς «διακόπτες» που επικαθονται στο γονιδίωμα και επηρεάζουν ποικιλοτρόπως την έκφρασή του – και που σε αντίθεση με το γονιδίωμα, είναι ευαίσθητοι στις περιβαλλοντικές επιδράσεις. Η νέα επιστήμη της επιγενετικής έχει φέρει επανάσταση! Οι παραδοσιακές πεποιθήσεις κλονίζονται, τα εγχειρίδια ξαναγράφονται και οι ελπίδες αναζωπυρώνονται όσο συνειδητοποιούμε ότι ο τρόπος ζωής που διάγουμε επηρεάζει αποφασιστικά ποια γονίδια μας θα εκφραστούν και πώς. Και ότι ίσως, σε αντίθεση με όσα πιστεύαμε, εμείς οι ίδιοι τελικά ορίζουμε σε μεγάλο βαθμό το πεπρωμένο μας...

Η επιγενετική αποτέλεσε το θεματικό επίκεντρο του πρόσφατου συνεδρίου στο Μονγκύρ, με εξαιρετικές παρουσιάσεις από Αυστραλούς γιατρούς και επιστήμονες που ασχολούνται με τη γινογκική έρευνα. Η ομάδα του YSM επέστρεψε από το συνέδριο εντυπωσιασμένη με τα ευρήματα και αποφασισμένη να μελετήσει το θέμα σε βάθος. Στο newsletter αυτού του μήνα σας παρουσιάζουμε μια πολύ ενδιαφέρουσα έρευνα που κινείται σε αυτό το πλαίσιο και που έφερε στην προσοχή μας ο αγαπημένος φίλος μας Σταύρος Κουγιός. Ευχαριστούμε Σταύρο!

Επιστήμονες του Χάρβαρντ αποδεικνύουν τις ευεργετικές επιδράσεις του διαλογισμού

Από τον Makiko Kitamura, Nov 22, 2013, Πηγή: Bloomberg

Οι επιστήμονες πλησιάζουν να αποδείξουν αυτό που οι γιόγκι έχουν ενστερνιστεί εδώ και αιώνες: η γιόγκα και ο διαλογισμός αποτρέπουν το στρες και τις ασθένειες.

Ο John Denninger, ψυχίατρος στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ, είναι επικεφαλής μιας πενταετούς έρευνας σχετικά με τον τρόπο που οι αρχαίες πρακτικές επηρεάζουν την έκφραση των γονιδίων και την εγκεφαλική δραστηριότητα σε άτομα με χρόνιο άγχος. Η τελευταία του εργασία επεκτείνει προηγούμενη έρευνα που δημοσιεύτηκε πέρσι από τον ίδιο και τους συνεργάτες του, στην οποία καταδεικνύεται ο τρόπος με τον οποίο οι λεγόμενες τεχνικές νου-σώματος μπορούν **να ενεργοποιήσουν ή να απενεργοποιήσουν ορισμένα γονίδια που συνδέονται με το στρες και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.**

Οι εκατοντάδες έρευνες που έχουν διεξαχθεί μέχρι σήμερα σχετικά με τα οφέλη της γιόγκα και του διαλογισμού για την ψυχική υγεία, είχαν την τάση να βασίζονται σε επίπεδες μετρήσεις, όπως οι αυτοαναφορές μέσω ερωτηματολογίων ή η παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης. Πιο πρόσφατα, **νευροαπεικονιστικές μέθοδοι και γονιδιωματικές τεχνολογίες**, όπως αυτές που χρησιμοποιήθηκαν στις τελευταίες έρευνες του Denninger, έχουν επιτρέψει στους επιστήμονες να καταγράψουν με μεγαλύτερη λεπτομέρεια τις μεταβολές στην ανθρώπινη φυσιολογία.

«Υπάρχει μια πραγματική βιολογική επίδραση,» είπε ο Den-





ninger, μιλώντας στο Ινστιτούτο Benson-Henry για την Ιατρική Νου-Σώματος του Γενικού Νοσοκομείου της Μασαχουσέτης, ένα από τα πανεπιστημιακά νοσοκομεία της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ. **«Αυτά που συμβαίνουν όταν κανείς διαλογίζεται έχουν επιδράσεις σε ολόκληρο το σώμα, όχι μόνο στον εγκέφαλο.»**

Η εν λόγω έρευνα, που έχει λάβει μάλιστα χρηματοδότηση από την κυβέρνηση, ενδέχεται να πείσει περισσότερους γιατρούς να δοκιμάσουν μια εναλλακτική οδό για την αντιμετώπιση της πηγής μυριάδων σύγχρονων ασθενειών. Οι παθήσεις που προκαλούνται από το στρες εκτείνονται σε ένα τεράστιο εύρος, από την υπέρταση και την υπογονιμότητα έως της κατάθλιψη και την ίδια τη διαδικασία της γήρανσης. Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Benson-Henry, αποτελούν το 60-90 τοις εκατό των ιατρικών αιτημάτων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολογίζει ότι το στρες κοστίζει στις εταιρίες των ΗΠΑ τουλάχιστον 300 δις δολάρια τον χρόνο, λόγω επαναλαμβανόμενων απουσιών από τη δουλειά, χαμηλής παραγωγικότητας και κόστους αντικατάστασης.

Seinfeld, Murdoch

Η επιστήμη προοδεύει παράλληλα με ένα εκκολαπτόμενο κίνημα «επίγνωσης» που περιλαμβάνει θιασώτες του διαλογισμού όπως ο Bill George, μέλος του ΔΣ της Goldman Sachs και της Exxon, και ο κωμικός Jerry Seinfeld. Ο Rupert Murdoch, πρόεδρος της News Corp. αποκάλυψε πρόσφατα στο Twitter ότι σκοπεύει να δοκιμάσει τον διαλογισμό.

Ως ψυχίατρος που εξειδικεύεται στην κατάθλιψη, ο Denninger είχε ενδιαφερθεί ιδιαίτερα για την ιατρική νου-σώματος, η οποία άνθισε στα τέλη της δεκαετίας του '60 με πρωτοπόρο τον Herbert Benson, σαν έναν πιθανό τρόπο για την **πρόληψη της κατάθλιψης μέσω της μείωσης του στρες.** Μολονότι η φαρμακοθεραπεία παραμένει απαραίτητη, ο Denninger θεωρεί ότι η γιόγκα και ο διαλογισμός αποτελούν χρήσιμες προσθήκες στο ιατρικό του οπλοστάσιο.

Πρόγραμμα ανταλλαγής

Οι εναλλακτικές θεραπείες είναι ένα ενδιαφέρον του που χρονολογείται από το καλοκαίρι που επισκέφτηκε την Κίνα στο πλαίσιο ενός προγράμματος ανταλλαγής, λίγο πριν εισαχθεί στο Χάρβαρντ ως προπτυχιακός φοιτητής. Στο πανεπιστήμιο Hangzhou είχε την ευκαιρία να ασκηθεί επί τρεις εβδομάδες καθημερινά υπό την καθοδήγηση ενός δασκάλου τσί-τσι.

«Μέχρι το τέλος της παραμονής μου εκεί, το πεισματάρικο εφηβικό μου κεφάλι είχε εμπεδώσει ότι η αναπνοή και η εγκατοίκηση στο παρόν είναι πολύ σημαντικά πράγματα,» είπε. «Είναι μια συνειδητοποίηση που με ακολουθεί από τότε.»

Η τρέχουσα έρευνά του, που έχει λάβει περίπου 3,3 εκατομμύρια χρηματοδότησης από το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας και αναμένεται να ολοκληρωθεί το 2015, θα παρακολουθήσει επί 6 μήνες 210 υγιή υποκείμενα που αναφέρουν υψηλά επίπεδα χρόνιου στρες. Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε τρεις ομάδες.

Μια ομάδα με 70 συμμετέχοντες θα ασκηθεί σε ένα είδος γιόγκα γνωστό ως Kundalini, άλλοι 70 θα ασκηθούν στον διαλογισμό και οι υπόλοιποι θα ακούσουν εκπαιδευτικό ηχητικό υλικό σχετικά

με τη διαχείριση του στρες – όλοι επί 20

λεπτά καθημερινά, στο σπίτι τους. Η Kundalini είναι ένα είδος γιόγκα που ενσωματώνει διαλογιστικές τεχνικές, αναπνευστικές ασκήσεις και απαγγελία μάντρα, σε συνδυασμό με τις γιογικές πόζες. Σύμφωνα με τον Denninger επιλέγηκε για την έρευνα λόγω του διαλογιστικού της χαρακτήρα. Πριν την έναρξη του πειράματος οι συμμετέχοντες θα προσέρχονται στο εργαστήριο για καθοδήγηση επί δύο μήνες, ενώ στη συνέχεια θα ακολουθήσουν τρεις συνεδρίες στις οποίες θα απαντήσουν σε ερωτηματολόγια, θα δώσουν δείγμα αίματος για ανάλυση γονιδιώματος και θα υπαχθούν σε νευροαπεικονιστικές δοκιμασίες.

Το «ένζυμο της αθανασίας»

Σε αντίθεση με παλιότερες έρευνες, η συγκεκριμένη είναι η πρώτη που θα εστίασει σε συμμετέχοντες με υψηλά επίπεδα στρες. **Η έρευνα που δημοσιεύτηκε τον περασμένο Μάη στο ιατρικό περιοδικό Plos One έδειξε ότι ακόμη και μια συνεδρία εξάσκησης στη χαλάρωση είναι αρκετή για να ενισχύσει την έκφραση γονιδίων που σχετίζονται με τον μεταβολισμό και την έκκριση ινσουλίνης και να καταστείλει την έκφραση γονιδίων που έχουν συνδεθεί με το στρες και τη φλεγμονή.** Η επίδραση ήταν εμφανής και στους αρχάριους, σε όσους δηλαδή δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία σε πρακτικές της γιόγκα. Το Χάρβαρντ δεν είναι το μόνο πανεπιστήμιο που ξεκίνησε να μελετά τη βιολογία της γιόγκα. Σε μια έρευνα που δημοσιεύτηκε πέρσι, επιστήμονες από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες μαζί με τη νομπελίστρια Elizabeth Blackburn, **βρήκαν ότι 12 λεπτά άσκησης στον διαλογισμό ημερησίως επί οκτώ εβδομάδες αύξησαν τη δραστηριότητα της τελομεράσης κατά 43 τοις εκατό, συνιστώντας μια αναστροφή της διαδικασίας γήρανσης που οφείλεται στο στρες.** Το 2009, η Blackburn μοιράστηκε το βραβείο Νόμπελ με τους Carol Greider και Jack Szostak, για την ερευνητική τους εργασία πάνω στην τελομεράση, το επονομαζόμενο «ένζυμο της αθανασίας», που φέρεται να επιβραδύνει τη διαδικασία της γήρανσης των κυττάρων.

Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας

Ασφαλώς, δεν θα καταφέρουν όλοι οι ασθενείς να μείνουν πιστοί σε μια καθημερινή αγωγή άσκησης και χαλάρωσης. Ούτε οφείλουν να το πράξουν, σύμφωνα με τον Denninger και τους συνεργάτες του. Η γνώση τεχνικών διαχείρισης της αναπνοής και η καλύτερη κατανόηση του στρες είναι από μόνες τους αρκετές για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά μας.

«Ένας βαθμός έκθεσης στο στρες μπορεί να είναι βοηθητικός,» είπε η Sophia Dunn, κλινική ψυχοθεραπεύτρια που εκπαιδεύτηκε στο King's College του Λονδίνου.

«Η γιόγκα και ο διαλογισμός είναι εργαλεία που μας βοηθούν να επιπλεύσουμε σε πιο ταραγμένα νερά.»



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή