



NEWSLETTER



SEPTEMBER

2014



ΔΩΡΕΑΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ



Σας περιμένουμε!

Δηλώστε έγκαιρα
τη συμμετοχή σας!

*Θα τηρηθεί σειρά
προτεραιότητας

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΑΠΟ ΕΣΑΣ ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΣΤΗ ΓΙΟΓΚΑ.

Εάν εσείς ή οι φίλοι σας ενδιαφέρεστε να πάρετε μια πρώτη γεύση της ατμόσφαιρας ενός στούντιο, των πρακτικών της γιόγκα καθώς και ιδέες για τους τρόπους εφαρμογής της στην καθημερινή ζωή, τότε δηλώστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας στο δωρεάν πρόγραμμα γνωριμίας για αρχαρίους που έχει προγραμματιστεί για την

Τετάρτη 17 Σεπτεμβρίου 2014, ώρες 20.00 - 22.00

Το πρόγραμμα γνωριμίας είναι ειδικά σχεδιασμένο για όσους από σας δεν έχετε προηγούμενη εμπειρία στη γιόγκα. Θα σας εισάγει, με έναν άμεσο και βιωματικό τρόπο στις σωματικές και αναπνευστικές πρακτικές και τις τεχνικές χαλάρωσης της γιόγκα. Καθοδηγείται από την υπεύθυνη του YSM, Σουάμι Νιρβικάλπα (Όλγα Αλεξίου) και τον συνεργάτη της Μιχάλη Ευαγγελίδη, έμπειρο δάσκαλο που συντονίζει τα προγράμματα Χάθα γιόγκα αρχαρίων.

ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αγαπημένοι μας φίλοι και μέλη του YSM Χάρι Όμ,

Με μεγάλη συγκίνηση και χαρά σας καλωσορίζουμε στη νέα σεζόν του 2014-15, για την οποία έχουμε ήδη φρέσκες ιδέες και φιλόδοξα σχέδια τα οποία ανυπομονούμε να μοιραστούμε μαζί σας! Το YSM είναι ανοιχτό και όλοι εμείς είμαστε πανέτοιμοι να σας υποδεχτούμε.

Περιμένουμε να μας επισκεφτείτε για να καταρτίσουμε μαζί το προσωπικό σας πρόγραμμα, ώστε να εξυπηρετηθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο οι στόχοι και οι ανάγκες σας για αυτή τη χρονιά. **Σας υπενθυμίζουμε ότι η γραμματεία μας θα είναι ανοιχτή καθημερινά, από τις 17.00 το απόγευμα έως τις 22.00 το βράδυ.** Και μια ανακοίνωση που γνωρίζουμε ότι ενδιαφέρει το φιλομαθές κοινό του YSM: είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε ότι **το σύστημα προμηθειών των εκδόσεων του Bihar School of Yoga**, οι οποίες κοσμούν τους τελευταίους μήνες τα ράφια του YSM, **έχει εξομαλυνθεί πλήρως.** Όσοι έχετε κάνει παραγγελίες μπορείτε να τις παραλάβετε άμεσα, ενώ αν ενδιαφέρεστε να παραγγείλετε, σας ενημερώνουμε ότι οι μελλοντικές παραγγελίες θα εξυπηρετούνται απρόσκοπτα και θα καταφθάνουν από τον εκδοτικό οίκο Garuda στα χέρια σας εντός 2-3 ημερών.

Σας ευχαριστούμε

YOGA PARTY!

Το YSM εγκαινιάζει τη νέα σεζόν και προσκαλεί τους φίλους και τα μέλη του στην καθιερωμένη γιορτή έναρξης, που θα λάβει χώρα την Παρασκευή 19 Σεπτεμβρίου 2014, στις 20:30.

Θα απολαύσουμε δροσιστικά ποτά, ζωντανή μουσική και μπουφέ με γευστικά σνακ, στη δημοφιλή και δροσερή ταράτσα του κτιρίου μας! Από τις 20.30 έως τις 21.30 θα γίνει η παρουσίαση των μαθημάτων και των προγραμμάτων εκπαίδευσης της νέας σεζόν. Θα ακολουθήσει μουσική βραδιά μέχρι πρωίας, με το δημοφιλή και αγαπημένο μας Στέλιο Καρπαθάκη και τη μπάντα του, με πλούσιο ροκ ρεπερτόριο και εναλλαγές ξένης, ελληνικής και γιογκικής μουσικής! Σας περιμένουμε όλους για να επανασυνδεθούμε μετά την καλοκαιρινή ανάπαυλα, και να καλωσορίσουμε με κέφι τη νέα περίοδο που ξεκινάει! Οι φίλοι και συνοδοί σας είναι φυσικά ευπρόσδεκτοι!

Να είστε όλοι εκεί!



ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΑΠΟ 15 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2014



ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωινά Τμήματα

11:30 - 13:00: Χάθα και Ήχος

(Χάθα επίπεδο 1 ή 2 ανάλογα με τους ενδιαφερόμενους) - με την **Berna**
Ο ήχος των κιμπάλων και γκονγκ μας επιτρέπει να εισδύσουμε μέσα μας με αποτέλεσμα να αποφορτιστούμε, με εντελώς χαλαρό τρόπο, από τις βαθύτερες εντάσεις.

Απογευματινά Τμήματα

18:45 - 20:15: Γιόγκα Σάνταν

(Χάθα επίπεδα 1 και 2) - με τη **Σουάμι Νιρβικάλπα**. Πως να εφαρμόσετε τη γιόγκα και έξω από το περιβάλλον της τάξης!

20:30 - 22:00: Παρατήρηση - Η ουσία του διαλογισμού

(Διαλογισμός επίπεδο 1) - Με τη **Σουάμι Νιρβικάλπα**.

20:30 - 22:00: Dynamic Flow

(Για ασκούμενους στη Δυναμική Γιόγκα, Ασάνγκα Βινιάσα και Χάθα 2) - με την **Κατερίνα**.

ΤΡΙΤΗ

18:30 - 20:15: Η αφύπνιση

των Τσάκρα - με τη **Σουάμι**

Νιρβικάλπα. Για ασκούμενους με εμπειρία στη γιόγκα που τους ενδιαφέρει η εξισορρόπηση - αφύπνιση της ενέργειας στα τσάκρα. Πετυχαίνουμε την ανάπτυξη μιας υγιούς, ισορροπημένης και δημιουργικής προσωπικότητας.
• Αυτό το μάθημα υποστηρίζεται και από το πρόγραμμα Νάντα - Τσάκρα Γιόγκα. Διαβάστε στο site στην κατηγορία Εκπαίδευση.

18:45 - 20:15: Χάθα αρχαρίων - με την **Αγγελική**. (Από 23/09).

20:30 - 21:45: Ησυχάζοντας το νου (Διαλογισμός για αρχαρίους) - με τη **Σουάμι Νιρβικάλπα**. (Ξεκινά τον Οκτώβριο). Περιλαμβάνει πρακτικές για την ανάπτυξη μιας σταθερής και άνετης στάσης σώματος και τεχνικές Πρατυαχάρα (Ράτζα Γιόγκα) για την ανάπτυξη ενός ήσυχου νου.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Πρωινά Τμήματα

7:15 - 8:30: Καλημέρα με Γιόγκα

- με την **Κατερίνα**

7:15 - 8:00: Άσανα (επίπεδα 1 και 2),

8:00 - 8:30: Πραναγιάμα - Διαλογισμός (βασικό επίπεδο).

Ξεκινήστε τη μέρα σας ενεργοποιώντας ευχάριστα το σώμα και το νου σας!

Απογευματινά Τμήματα

17:30 - 18:30: Yoga Therapy

(για εξειδικευμένα θέματα υγείας) - με το **Μιχάλη**. (Από 24/09).

18:45 - 20:15: Prana Shakti

(Για ασκούμενους στη Χάθα προχωρημένο επίπεδο 1, Χάθα 2, Δυναμική Γιόγκα) - με το **Μιχάλη**.

Το ξύπνημα της ενέργειας!

Ενεργειακή αφύπνιση και μυϊκή ενδυνάμωση. Αυτό το μάθημα έχει ως στόχο να βιώσουμε την εμπειρία της κίνησης της πράνα - ενέργειας στο σώμα.

20:30 - 22:00: Χάθα αρχαρίων - με το **Μιχάλη**.

20:00 - 21:30: Διαλογισμοί από την Τάντρα (Διαλογισμός προχωρημένο επίπεδο) - με τη **Σουάμι Νιρβικάλπα**. (Ξεκινά τον Οκτώβριο).

ΠΕΜΠΤΗ

Πρωινά Τμήματα

11:30 - 13:15: Η αφύπνιση

των Τσάκρα - με τη **Σουάμι Νιρβικάλπα**.

Απογευματινά Τμήματα

17:30 - 18:30: Παιδική Γιόγκα

(5 - 9 ετών) - με τη **Χρύσα** και παράλληλα τμήμα Χάθα Γιόγκα για τις μητέρες ή γονείς.

• Ξεκινά μόλις συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός συμμετοχών.

17:30 - 18:30: Χάθα για Όλους (όλα τα επίπεδα) - με τον **Σταύρο**.

• Ξεκινά μόλις συμπληρωθεί ο απαιτούμενος αριθμός συμμετοχών

18:45 - 20:15: Χάθα αρχαρίων - με τη **Δέσποινα**. (Από 25/09).

20:30 - 22:00: Χάθα 1 και SWAN - με τη **Δέσποινα**.

Ένα μάθημα για τη γνωριμία με τον εαυτό μας. Πώς αναγνωρίζουμε δυνάμεις (Strengths) κι αδυναμίες (Weaknesses), φιλοδοξίες (Ambitions) κι ανάγκες (Needs), μετατρέπουμε αδυναμίες σε δυνάμεις, για να ικανοποιήσουμε φιλοδοξίες και ανάγκες ώστε να νιώσουμε ικανοποίηση και πληρότητα!

20:30 - 22:00: Κουνταλίνι γιόγκα

(κατάλληλο επίσης για ασκούμενους στη Δυναμική Γιόγκα και Χάθα 2) - με την **Κατερίνα**.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

19:00 - 20:30: Χάθα αρχαρίων

(Δωρεάν μάθημα) - με **δασκάλους που ολοκλήρωσαν την εκπαίδευσή τους στο Yoga Studio Maroussi** (Σεμινάριο εκπαίδευσης δασκάλων 200h).

• Τηρείται σειρά προτεραιότητας στις δηλώσεις συμμετοχής.

ΣΑΒΒΑΤΟ

8:00 - 10:30 Σατκάρμα - τεχνικές αποτοξίνωσης.

Πραγματοποιούνται συνήθως ένα Σάββατο το μήνα και διοργανώνονται, επίσης, κατόπιν ζήτησης.

12:30 - 14:00 ΧαθΑνάντα -

με τον **Ανάντα (Στέλιο)**. Ένα πρόγραμμα που συνδυάζει την Χάθα Γιόγκα (επίπεδα 1 και 2), την Νάντα Γιόγκα (η γιόγκα του ήχου) και βέβαια την εξαιρετική φωνή του Ανάντα!

Τα τμήματα ενεργοποιούνται στις ημερομηνίες που αναγράφονται, αφού συμπληρωθεί ο απαραίτητος αριθμός συμμετοχών.

Για να κρατήσετε τη θέση σας για τα προγράμματα που σας ενδιαφέρουν, επικοινωνήστε ηλεκτρονικά / τηλεφωνικά ή περάστε από τη γραμματεία μας.



Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Ευτυχία είναι όταν αυτά που σκέφτεσαι, αυτά που λες και αυτά που πράττεις βρίσκονται σε αρμονία

ΜΑΧΑΤΜΑ ΓΚΑΝΤΙ



ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΣΥΝΟΧΗ (ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ): ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Είναι μια από τις πιο πολυσυζητημένες διεργασίες της ανθρώπινης φυσιολογίας – σε ερευνητικά κέντρα όπως το Ινστιτούτο HeartMath (IHM), σε νοσοκομεία και επιστημονικά εργαστήρια, και στα γραφεία εκπαιδευτών, εταιρικών ηγετών και αθλητικών μάντζερ. Έχει εισχωρήσει σε επιστημονικές δημοσιεύσεις, δημοφιλή περιοδικά και διδακτορικές διατριβές και συχνά αποτελεί προβεβλημένο θέμα συζήτησης σε πάνελ, συνέδρια, και, προσεχώς, ίσως ακόμη και στα «πηγαδάκια» μεταξύ συναδέλφων.

Η έννοια της συνοχής καθεαυτή δεν είναι καινούρια. Υπό κατάλληλες συνθήκες, τα ανθρώπινα όντα ήταν ανέκαθεν σε θέση να την επιτυγχάνουν. Η κατανόησή μας για την έννοια της συνοχής είναι σχετικά καινούρια, προϊόν πρόσφατων διερευνήσεων σχετικά με τις ιδιότητες, τα οφέλη της και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να την αυξήσουμε.

Ο επιστημονικός διευθυντής του IHM Δρ. Rollin McCraty και ο ιδρυτής του Ινστιτούτου Doc Childre έχουν αφιερώσει πολλά χρόνια στη διεύρυνση της κατανόησης και της επίγνωσης μας σχετικά με τη συνοχή. Πρόσφατα μάλιστα συνεργάστηκαν σε μια ολοκληρωμένη επισκόπηση και ανάλυση όσων γνωρίζουμε σχετικά με αυτή την κρίσιμη διαδικασία σε άρθρο τους το οποίο δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Alternative Therapies in Health and Medicine.

«Η συνοχή υποδηλώνει τάξη, δομή, αρμονία – και

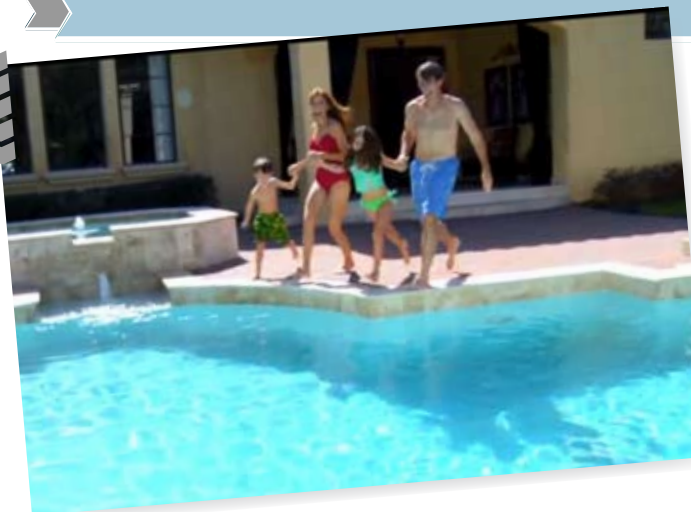
ευθυγράμμιση εντός και μεταξύ των συστημάτων – είτε πρόκειται για άτομα, οργανισμούς, κοινωνικές ομάδες, πλανήτες ή γαλαξίες», εξηγούν οι McCraty και Childre στο άρθρο τους. «Αυτή η γεμάτη αρμονία τάξη συνδέεται με ένα συνεκτικό σύστημα του οποίου η αποτελεσματικότητα και η βέλτιστη λειτουργικότητα σχετίζεται άμεσα με την αβίαστη ροή των διεργασιών της ζωής. Σε αντίστιξη, ένα ασταθές, αποδιοργανωμένο μοτίβο δραστηριότητας υποδηλώνει ότι το σύστημα δεν έχει συνοχή και ότι η λειτουργία του αντανακλά στρες και αναποτελεσματική αξιοποίηση της ενέργειας που απορρέει από τις διεργασίες της ζωής.»

Σε ατομικό επίπεδο, σημειώνεται στο άρθρο, οι ερευνητές έχουν παρατηρήσει ότι τόσο σε εργαστηριακές όσο και σε φυσικές συνθήκες, οι άνθρωποι που βιώνουν υψηλά επίπεδα συνοχής επιδεικνύουν «μια γενική αίσθηση ευεξίας και βελτίωση της γνωσιακής, κοινωνικής και σωματικής τους επίδοσης.»

Μολονότι οι άνθρωποι μπορούν να αυξήσουν τη συνοχή τους με μια ποικιλία μεθόδων – αναπνευστικές ασκήσεις, διαλογισμό επικεντρωμένο στην συμπόνια και ακρόαση εύθυμης μουσικής – έρευνες στο IHM και αλλού έχουν δείξει ότι ένας από τους πιο γρήγορους και αποτελεσματικούς τρόπους για την επίτευξη συνοχής είναι μέσω των συναισθημάτων μας, ιδιαίτερος των θετικών.

«Έχουμε βρει ότι θετικά συναισθήματα όπως η εκτίμηση και η συμπόνια, σε αντίθεση με αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, ο θυμός και ο φόβος, συνδέονται με πιο συνεκτικό καρδιακό ρυθμό», εξηγεί το άρθρο.

Διαβάστε περισσότερα στο...



ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΟ

Κατά το τέλος Αυγούστου, στον απόηχο των καλοκαιρινών διακοπών, η ομάδα του YSM βρέθηκε στο Άσραμ της Παιανίας για να παρακολουθήσει το **Head – Heart - Hands (Σκέψη, Συναίσθημα, Πράξη), το περίφημο πρόγραμμα το οποίο καθοδήγησε η Σουάμι Σιβαμούρτι.**

Το εξαιρετικό αυτό βιωματικό σεμινάριο μας ενέπνευσε να επιστρατεύσουμε όλη μας την ευφυΐα, την αγάπη και την ενέργεια για να γίνουμε οι ίδιοι, σύμφωνα με τη ρήση του Γκάντι, η αλλαγή που θέλουμε να δούμε στον κόσμο. Πράγματι, φαίνεται πώς όταν κανείς ευθυγραμμίζει και εναρμονίζει σκέψη, συναίσθημα και πράξη, είναι δυνατό να επιφέρει δραστικές και εντυπωσιακές αλλαγές στο

περιβάλλον του – ενώ όταν το ίδιο γίνεται από μια ομάδα, ενδέχεται να προκληθούν - κυριολεκτικά - μικρές επαναστάσεις!

Δεν μπορούσαμε παρά να αναρωτηθούμε: Ποια είναι αυτή η μαγική και μυστηριώδης δύναμη η οποία μετατρέπει τα μεμονωμένα άτομα και τις μικρές ομάδες σε φορείς τέτοιων ρηξικέλευθων μεταβολών; Στο βίντεο που επιλέξαμε για σας αυτόν τον μήνα αποκαλύπτεται ότι μια τέτοια δύναμη όχι μόνο υπάρχει, αλλά είναι και λιγότερο σπατηλή από όσο νομίζαμε: οι άνθρωποι ανέκαθεν τη διαισθάνονταν, αλλά σήμερα μπορούν πλέον να τη μελετήσουν και επιστημονικά. Δεν είναι άλλη από τη συνοχή, το αντίπαλο δέος της εντροπίας, ένα φυσικό μέγεθος που εκπροσωπεί τις δυνάμεις της ζωής, της τάξης, της οργάνωσης και της αρμονίας, σε αντίθεση με το χάος και την αποδιοργάνωση στην οποία τείνει, όταν αφεθεί, να επιστρέψει η ύλη.

Το βίντεο με το οποίο εγκαινιάζουμε αυτή τη νέα σεζόν του 2014-15 είναι εμβληματικό των προθέσεών μας για τη νέα χρονιά: αύξηση του επιπέδου συνοχής μας τόσο ως μεμονωμένα άτομα, όσο και ομαδικά, μέσα από πρωτοβουλίες, συλλογικότητες και δράσεις τις οποίες θα συνδιοργανώνουμε φέτος στο στούντιο! Αφιερώστε του λοιπόν την αμέριστη προσοχή σας!

<http://www.heartmath.org/about-us/about-us-home/hearts-intuitive-intelligence.html>

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ

YOGA IN DAILY LIFE /

Η ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Από τον Σουάμι Νιραντζανάντα Σαρασουάτι

Το κεντρικό θέμα των σάτσανγκ που έδωσε ο Σουάμι Νιράντζαν τον Αύγουστο του 2011 ήταν η γιόγκα στην καθημερινή ζωή. Ο Σουάμι Νιράντζαν μίλησε για τον σκοπό της γιόγκα στη ζωή κάποιου και ανέλυσε λεπτομερώς τις «γιογκικές κάψουλες», τις οποίες ο καθένας μπορεί να συμπεριλάβει στην καθημερινή του ζωή. Ο Σουάμιτζι έριξε φως στις πνευματικές επιστήμες και τις παραδόσεις με έναν κλασσικό και βαθύ, αλλά συγχρόνως ανάλαφρο τρόπο, ζωντανεύοντας τη σοφία και την οξυδέρκεια των οραματιστών και των αρχαίων γραφών.

