

Newsletter

ιούλιος-αύγουστος 2012



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

Αγαπητοί μας φίλοι και μέλη Χάρι Όμ!

Ο Αύγουστος πλησιάζει και το Yoga Studio Maroussi κάνει τον απολογισμό του, καθώς ετοιμάζεται να διακόψει για λίγο τις εργασίες του, εν όψει των καλοκαιρινών διακοπών. Σε μια ιδιόμορφη και δύσκολη χρονιά που πολλά γύρω μας άλλαξαν και άλλα κατέρρευσαν, υπάρχει μια σταθερά που μας επιτρέπει ακόμη να αισθανόμαστε αισιόδοξοι και να κάνουμε σχέδια για το μέλλον: Είναι η σχέση που έχουμε αναπτύξει μαζί σας στη διάρκεια όλων αυτών των χρόνων και η αίσθηση ότι το στούντιο στο Μαρούσι είναι ένας χώρος που μας ενώνει και στον οποίο όλοι ανήκουμε. Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε που για άλλη μια χρονιά τιμήσατε και εμπλουτίσατε την ομάδα μας με την παρουσία σας.

Με την ευκαιρία, σας ενημερώνουμε ότι από τις 27 Ιουλίου, έως τέλη Αυγούστου, το Yoga Studio Maroussi θα παραμείνει

κλειστό. Από τη Δευτέρα, 3 Σεπτεμβρίου και για το πρώτο δεκαπενθήμερο του μήνα θα ισχύσει το πρόγραμμα των θερινών τμημάτων που τηρήθηκε τον Ιούλιο. Παράλληλα θα οριστικοποιηθεί το πρόγραμμα για το 2012-2013, στο οποίο λάβαμε υπ' όψιν τα αιτήματά σας, και θα σας ανακοινωθεί στο newsletter Σεπτεμβρίου.

Σας αποχαιρετούμε και σας ευχόμαστε ολόψυχα να ευχαριστηθείτε το καλοκαιράκι, να ξεκουραστείτε, να αδειάσετε το μυαλό σας από σκέψεις και έννοιες και να το γεμίσετε με την ομορφιά της φύσης. Σας περιμένουμε και πάλι από τις 3 Σεπτεμβρίου, μαυρισμένους και ανανεωμένους.

Καλές διακοπές!

Με αγάπη,

Σουάμι Νιρβικάλπα

και η ομάδα του Yoga Studio Maroussi



Τα «ιντερνετικά» νέα



Μπήκαμε πια στην καρδιά...

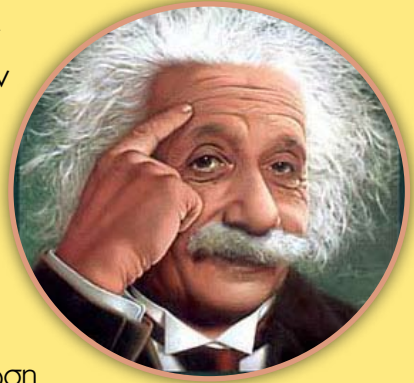
...του καλοκαιριού και τα μέλη του Yoga Studio Maroussi, σε πείσμα του καύσωνα, κάνουν τα τελευταία τους μαθήματα πριν από τις διακοπές του Αυγούστου. Εμείς βέβαια, γνωρίζοντας πόσο αφοσιωμένοι είναι οι φίλοι και τα μέλη μας, είμαστε σίγουροι ότι θα παραμείνουν πιστοί στην πρακτική τους ακόμη και για τον μήνα που το στούντιο θα παραμείνει κλειστό.

Εκτός λοιπόν από τη Σούρυα Ναμασκάρα, που εκτελείται ιδανικά δίπλα στη θάλασσα, έχουμε να προτείνουμε ακόμη μια σειρά από άσανα που μπορούν να πραγματοποιηθούν ακόμη και στο ταβερνάκι! Σας τις παρουσιάζουμε και σας ευχόμαστε ολόψυχα να τα περάσετε υπέροχα αυτό το καλοκαίρι!

<http://www.youtube.com/watch?v=oxPuyrfHA3o>

Η σκέψη του μήνα

Στη σκέψη που μας απασχόλησε αυτόν τον μήνα, ο Albert Einstein εξηγεί με απλά μαθηματικά την αντιστρόφως ανάλογη σχέση που συνδέει τη γνώση με τον εγωισμό.



Σύμφωνα με τον αγαπημένο επιστήμονα του Yoga Studio Maroussi, η ευρυμάθεια τείνει να «αδυνατίζει» το Εγώ μας, ενώ αντίθετα η αμάθεια τρέφει την έπαρση και διογκώνει τον εγωισμό.

Έτσι, αυτό το καλοκαίρι, επιτρέπουμε στον εγωισμό μας να παρασυρθεί από το κύμα και αφηνόμαστε στην αγκαλιά της φύσης και των αγαπημένων μας ανθρώπων, με την περιέργεια και τον θαυμασμό των εξερευνητών. Ο κόσμος τριγύρω μας έχει πολλά ακόμη να μας διδάξει, αρκεί να αφυπνήσουμε τις αισθήσεις μας και να εμπιστευτούμε την εμπειρία.



Γιόγκα στη θάλασσα

Οι καλοκαιρινοί μήνες ενδείκνυται για να κάνουμε γιόγκα στην ύπαιθρο στον καθαρό αέρα, στην παραλία ή το βουνό. Επίσης υπάρχουν ασκήσεις που μπορούν να γίνουν μέσα στο νερό σε πισίνα ή στη θάλασσα. Η γιόγκα στο νερό ταιριάζει σε όλους: νέους και ηλικιωμένους, γυναίκες και άνδρες, γυμνασμένους και αγύμναστους. Το νερό λειτουργεί σαν μαξιλάρι, επιτρέποντας ακόμη και σε αυτούς που πάσχουν από χρόνιους πόνους από ατύχημα ή αρρώστια, να συμμετάσχουν πλήρως.

Μερικά από τα οφέλη της γιόγκα στο νερό είναι:

- Μειώνεται η καταπόνηση στις αρθρώσεις, τα κόκαλα και τον μυϊκό ιστό.
- Λόγω της αντίστασης του νερού, καίγονται περισσότερες θερμίδες σε λιγότερο χρόνο.
- Η ηρεμιστική επίδραση του να βυθίζεσαι στο νερό.

Κάνουμε τις πρακτικές στην ύπαιθρο νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα και σε άλλες ώρες της ημέρας σε σκιερό μέρος.

Άσκηση 1: Χάστα Ουττανάσана (στάση ανύψωσης χεριών) για βελτίωση της αναπνευστικής ικανότητας.

Ελάτε στην όρθια θέση με τα πέλματα ενωμένα και τα χέρια στο πλάι του σώματος. Σταυρώστε τους καρπούς μπροστά από το σώμα. Εισπνεύστε βαθιά και σηκώστε αργά τα χέρια απ' το πλάι πάνω από το κεφάλι και σταυρώστε ξανά τους καρπούς. Στρέψτε το κεφάλι ελαφρά προς τα πίσω και κοιτάξτε τις παλάμες. Εκπνεύστε και φέρτε τα χέρια τεντωμένα στο πλάι σε ευθυγράμμιση με τους ώμους και τις παλάμες να κοιτάζουν προς τα πάνω. Εισπνεύστε και ξαναφέрте τους καρπούς σταυρωτά με τα χέρια πάνω από το κεφάλι. Εκπνεύστε και κατεβάστε τα χέρια μπροστά από το σώμα όπως στην αρχική στάση. Επαναλάβετε 5 έως 10 φορές. [HYPERLINK "http://s63.photobucket.com/albums/h130/daigorogr/?action=view¤t=01_waterasanas.jpg"](http://s63.photobucket.com/albums/h130/daigorogr/?action=view¤t=01_waterasanas.jpg) \t "_blank"



Οφέλη: Ο συγχρονισμός της κίνησης των χεριών με την βαθιά αναπνοή βελτιώνει την αναπνευστική ικανότητα. Επιδρά θετικά στις καρδιακές λειτουργίες και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος. Όλο το σώμα και ιδιαίτερα ο εγκέφαλος δέχονται περισσότερη ποσότητα οξυγόνου. Η ασάνα αυτή διορθώνει τους κυρτωμένους ώμους και απομακρύνει την δυσκαμψία από τους ώμους και το πάνω μέρος της πλάτης.

Άσκηση 2: Τίταλι άσана (πεταλούδα) για εύκαμπτα πόδια.

Καθίστε μέσα στο νερό μέχρι το στήθος, με τα πόδια τεντωμένα μπροστά. Λυγίστε και τα δύο πόδια και ενώστε τα πέλματα φέρνοντας τις φτέρνες σας όσο γίνεται πιο κοντά στο σώμα. Κρατήστε τα πέλματα με τις παλάμες σας και ανεβοκατεβάστε ταυτόχρονα και ρυθμικά τα δύο γόνατα. Κάντε δέκα έως τριάντα κινήσεις πάνω – κάτω. Αναπνεύστε κανονικά σε όλη την διάρκεια. [HYPERLINK "http://s63.photobucket.com/albums/h130/daigorogr/?action=view¤t=02_waterasanas.gif"](http://s63.photobucket.com/albums/h130/daigorogr/?action=view¤t=02_waterasanas.gif) \t "_blank"

Οφέλη: Η πεταλούδα είναι εξαιρετική πρακτική για το λύσιμο των αρθρώσεων των γονάτων και των γοφών. Η εσωτερικοί μύες των μηρών συσσωρεύουν πολύ ένταση, η οποία ανακουφίζεται με αυτές τις πρακτικές. Επίσης διώχνουν την κόπωση από την πολύωρη ορθοστασία και το περπάτημα.

**Την ίδια άσκηση μπορείτε να την κάνετε στην πισίνα επιπλέοντας χρησιμοποιώντας στις μασχάλες σας δύο μαξιλαράκια σωσίβια.*



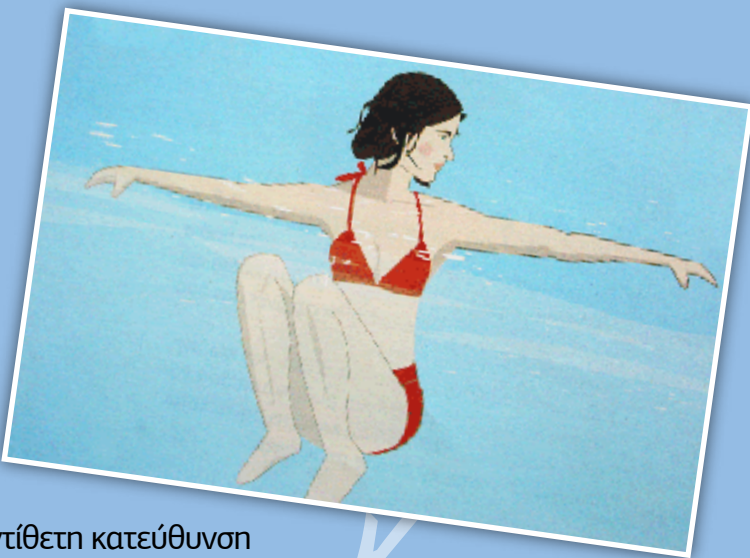
Άσκηση 3: Σούπα Ουνταρακαρσανάσана

(κοιλιακό τέντωμα) για ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών.

Αυτήν την άσκηση μπορείτε να την κάνετε στην θάλασσα κολυμπώντας ή στην πισίνα χρησιμοποιώντας πίσω από την πλάτη σας ένα μαξιλάρι σωσίβιο ή πιάνοντας με τα χέρια σας την άκρη της πισίνας. Λυγίστε τα γόνατα και φέρτε τους μηρούς προς την κοιλιά σας. Εισπνέετε όταν τα πόδια είναι μπροστά. Καθώς εκπνέετε πηγαίνετε τα πόδια προς τα δεξιά, στρίβοντας από την μέση σας.

Ταυτόχρονα στρέψτε το κεφάλι και το λαιμό στην αντίθετη κατεύθυνση από αυτή των ποδιών. Αυτό θα κάνει μια ομοιόμορφη στροφή που θα τεντώσει όλη τη σπονδυλική στήλη. Καθώς εισπνέετε φέρτε ξανά τα πόδια λυγισμένα μπροστά και καθώς εκπνέετε στρίβετε τα πόδια προς τα αριστερά και το κεφάλι προς τα δεξιά. Κάντε μερικές επαναλήψεις. [HYPERLINK "http://s63.photobucket.com/albums/h130/daigorogr/?action=view¤t=03_waterasanas.gif"](http://s63.photobucket.com/albums/h130/daigorogr/?action=view¤t=03_waterasanas.gif) \t "_blank"

Οφέλη: Τεντώνει εξαιρετικά τους κοιλιακούς μύες και τα κοιλιακά όργανα. Το τέντωμα της στροφής των σπονδυλικών μυών απαλλάσσει από την ένταση και την δυσκαμψία της καθιστικής ζωής.



Άσκηση 4: Νάντι Σόντανα Πραναγιάμα

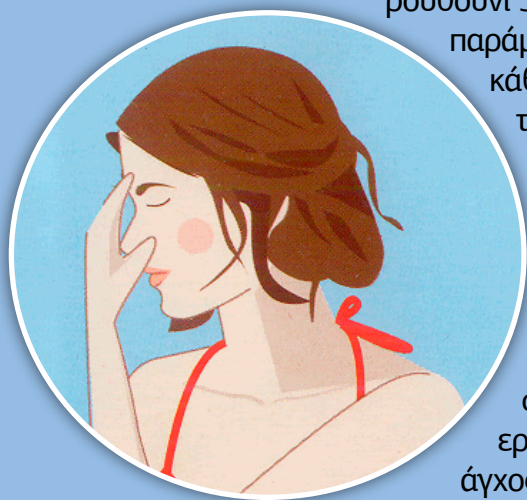
(αναπνοή εναλλάξ από κάθε ρουθούνι) για νοπτική ηρεμία και συγκέντρωση.

Καθίστε άνετα σε στάση σταυροπόδι. Αν δεν βολεύετε στηρίξτε τη πλάτη σας στο τοίχο και κρατήστε τα πόδια τεντωμένα μπροστά ή καθίστε σε μία καρέκλα με ίσια πλάτη. Κρατήστε το κεφάλι σας σε ευθεία με τη σπονδυλική σας στήλη, χαλαρώστε όλο το σώμα και κλείστε τα μάτια. Λυγίστε το δεξί σας χέρι και φέρτε τα δάκτυλα μπροστά από το πρόσωπο. Ακουμπήστε το δείκτη και το μέσο ανάμεσα στα φρύδια. Κλείστε το δεξί ρουθούνι με τον αντίχειρα. Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά από το αριστερό ρουθούνι 5 φορές. Κατόπιν ελευθερώστε το δεξί ρουθούνι, κλείστε με τον

παράμεσο το αριστερό και επαναλάβετε 5 αναπνοές. Έχετε επίγνωση για κάθε αναπνοή. Κατεβάστε το δεξί χέρι και επαναλάβετε 5 αναπνοές με τα δύο ρουθούνια μαζί. Επαναλάβετε την άσκηση από την αρχή 3-5 φορές. Η αναπνοή σε όλη τη διάρκεια της άσκησης γίνεται χαλαρά και χωρίς πίεση.

[HYPERLINK "http://s63.photobucket.com/albums/h130/daigorogr/?action=view¤t=04_waterasanas.gif"](http://s63.photobucket.com/albums/h130/daigorogr/?action=view¤t=04_waterasanas.gif) \t "_blank"

Οφέλη: Η άσκηση αυτή επιφέρει ηρεμία, διαύγεια σκέψης, συγκέντρωση και συνιστάται σε εκείνους που κάνουν νοπτική εργασία. Αυξάνει τη ζωτικότητα και απομακρύνει το στρες και το άγχος. Επίσης ο εγκέφαλος και το σώμα οξυγονώνονται καλύτερα.



Βιβλιογραφία:

«Ασάνα Πραναγιάμα Μούντρα Μπάντα» του Σουάμι Σατανάντα Σαρασουάτι, Copyright Bihar School of Yoga. Ελληνική έκδοση, Κέντρο της Γιόγκα Σατανάντασραμ (2002)

Αυτό το άρθρο δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά στο περιοδικό ΑΡΜΟΝΙΑ Τεύχος 98, Ιούλιος 2008.

Αναρτήθηκε από [HYPERLINK "http://www.blogger.com/profile/08793803240861061969"](http://www.blogger.com/profile/08793803240861061969) \o "author profile" Nirvikalpa στις [HYPERLINK "http://swaminirvikalpa.blogspot.com/2009/06/blog-post_20.html"](http://swaminirvikalpa.blogspot.com/2009/06/blog-post_20.html) \o "permanent link" 12:51 μ.μ. [HYPERLINK "http://www.blogger.com/email-post.g?blogID=6485218435325507435&postID=4591549671167680389"](http://www.blogger.com/email-post.g?blogID=6485218435325507435&postID=4591549671167680389) \o "Αποστολή ανάρτησης" [HYPERLINK "http://www.blogger.com/email-post.g?blogID=6485218435325507435&postID=4591549671167680389"](http://www.blogger.com/email-post.g?blogID=6485218435325507435&postID=4591549671167680389) \o "\Αποστολή ανάρτησης\"



Η βιβλιοθήκη μας

Η γιογκική κουζίνα

ΕΚΔΟΣΕΙΣ GARUDA

Η γιογκική κουζίνα, θρεπτική χορτοφαγική διατροφή. Ο στόχος της γιόγκα είναι να καλλιεργήσει τη σωματική, τη νοητική και την ψυχική ισορροπία, ώστε ο άνθρωπος να μπορεί να βιώσει ανώτερες καταστάσεις της ύπαρξής του. Αυτό γίνεται εφικτό όταν κανείς ακολουθεί μια ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή, με όλα τα απαραίτητα μέταλλα και τις αναλογίες των βιταμινών. Για την καλύτερη υγεία μας και για να διευκολυνθεί η εξέλιξή μας, προτείνεται μια θρεπτική και εύπεπτη δίαιτα απαλλαγμένη από πολλές τοξίνες.

Στο βιβλίο παρουσιάζονται οι βασικοί κανόνες της γιογκικής κουζίνας και 56 νόστιμες και εύκολες συνταγές για όλες τις περιστάσεις.

«Δεν είναι απαραίτητο να εγκαταλείψετε το κρέας για να ασκηθείτε στη γιόγκα. Αν ασκείστε τακτικά, μετά από κάποιο διάστημα θα δείτε ότι το κρέας θα σας εγκαταλείψει. Προτείνω μια δίαιτα για την καλύτερη υγεία σας και για να διευκολυνθεί η εξέλιξή σας. Θα δείτε και θα νιώσετε την αλλαγή στο σωματικό επίπεδο και θα παρατηρήσετε επίσης νοητική επαγρύπνηση, λάμψη και ευαισθησία. Όμως, δεν αρκεί να εγκαταλείψετε το κρέας. Εάν διατρέφεστε με θρεπτική τροφή και χρησιμοποιείτε την αυξημένη ενέργεια για συκοφαντία, απατεωνιά ή ψέματα, τότε αυτή βεβηλώνεται. Καλύτερα να τρώει κανείς ανθυγιεινά και να χρησιμοποιεί την ενέργειά του για καλό σκοπό. Φροντίστε τη διατροφή σας, ελέγξτε τον λόγο σας, παρατηρήστε τις σκέψεις σας». Σουάμι Σατυανάντα



Το μήνυμα

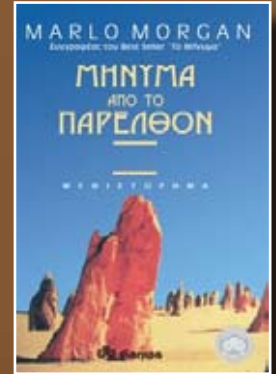
Marlo Morgan

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Το βιβλίο προσφέρει στον αναγνώστη το μήνυμα μιας λιγότερο υλιστικής ζωής, γεμάτης νόημα.

Δίνει απαντήσεις για την ψυχή και λύσεις για την αντοχή στον πόνο, τη ζωή χωρίς ρύπανση της Γης, την αξιοποίηση των ταλέντων κάθε ατόμου, την εξέλιξή μας σε ατμόσφαιρα συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης. Μια πραγματική ιστορία που δείχνει ότι μπορούμε να ζήσουμε μια ζωή λιγότερο υλιστική.

«Η ιστορία μιας θαρραλέας γυναίκας που περπάτησε μαζί με τους αυτόχθονες της Αυστραλίας και έμαθε τα μυστικά και τη σοφία τους. Πράγματα που πρέπει να μάθουμε στη σύγχρονη κοινωνία μας: να επιστρέψουμε στη Φύση και να έχουμε πίστη στην εσωτερική μας γνώση και καθοδήγηση.» Elizabeth Kubler Ross
«Ένα δυνατό μήνυμα για όλους. Υπνωτίστηκα από τις απλές αλήθειες και τα πνευματικά του μαθήματα. Διαβάστε το και πείτε και στους γνωστούς σας να κάνουν το ίδιο.» Wayne Dyer
Το «Μήνυμα» βασίζεται σε μια πραγματική ιστορία και ανήκει στην κατηγορία των βιβλίων - όπως «Η Ουράνια προφητεία» και το «Αγκαλιασμένη από το φως» - που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή σου.



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



Η γιόγκα στην καθημερινή ζωή

