

Newsletter February 2014

Χαρούμενες Απόκριες



ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του YSM, σας ενημερώνουμε ότι...



- Το ωράριο της **γραμματείας** μας τροποποιήθηκε ελαφρά. Στο εξής, η γραμματεία μας θα είναι στη διάθεσή σας **Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 16.00 το μεσημέρι έως τις 21.00 το βράδυ.**
- Τη **Δευτέρα 23η Φεβρουαρίου** το YSM θα παραμείνει κλειστό λόγω της **καθαροδευτεριάτικης** αργίας.
- Μετά από δική σας προτροπή, ενεργοποιήσαμε **νέο τμήμα διαλογισμού αρχαρίων**, κάθε **Τετάρτη, 18.45-20.15.** Αποφασίσαμε μάλιστα να προσφέρουμε ένα **δωρεάν δοκιμαστικό μάθημα**, για τον μήνα Φεβρουάριο και μόνο, σε όσα μέλη μας ενδιαφέρονται να πάρουν μια πρώτη ιδέα αυτής της απλής πρακτικής, που με την τακτική επανάληψη μπορεί να μεταμορφώσει τη ζωή μας!

- Όσοι από εσάς ενδιαφέρεστε να **αποτοξινώσετε το πεπτικό σας σύστημα** και να ανεβάσετε το επίπεδο της ενέργειας σας, ελάτε να κάνετε τις τεχνικές **Σατκάμμα.** Παρακαλούμε δηλώστε τη συμμετοχή σας στη γραμματεία μας, ώστε να δρομολογήσουμε τη διεξαγωγή τους.
- Εάν θέλετε ένα **μάλα φτιαγμένο ειδικά για σας** ή να επισκευάσετε το παλιό σας, η **Σουάμι Γκουανμούντα** θα εμπνευστεί αυτό που ταιριάζει με τον καλύτερο τρόπο στην ιδιοσυγκρασία σας!

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ

4η Διάλεξη: Τα Ινδικά Έπη - Το Τραγούδι του Κρίσνα

Ημερομηνία: **Σάββατο 14 Φεβρουαρίου, ώρες 13:30 – 16:00**

Η ένωση της Βεδικής με τις αυτόχθονες ινδικές θρησκείες, η Ραμαγιάνα και η Μαχαμπαράτα, η γιόγκα στην Μπαγκαβάτ Γκίτα (Γνώση, Δράση, Αφοσίωση).

Μελέτη Κειμένου: Μπαγκαβάτ Γκίτα

Με αυτή την 4η διάλεξη, καθώς το σεμινάριο Ινδικής φιλοσοφίας πλησιάζει προς τη μέση, θα θέλαμε να σας μεταφέρουμε τις μέχρι εδώ εντυπώσεις μας μαζί με μια ιδέα από την ατμόσφαιρα του σεμιναρίου. Αισθανόμαστε πραγματικά ευγνώμονες προς τον κ. Βασιλειάδη για την εξαιρετική δουλειά που έχει κάνει στην οργάνωση και τη διεξαγωγή αυτής της εισαγωγής στην Ινδική Φιλοσοφία. Θεωρούμε ότι έχει καταφέρει κάτι αρκετά δύσκολο: να μας μεταδώσει σύνθετες έννοιες με τρόπο απλό και λιτό, αλλά συγχρόνως εμπειριστατωμένο, και να μας μιήσει σε βαθιά φιλοσοφικά ζητήματα χωρίς να τα αποστερήσει από τη ζωντάνια τους. Μέχρι σήμερα έχει ήδη δημιουργηθεί μια ομάδα αφοσιωμένων μελών, που παρακολουθούν με μεγάλο ενδιαφέρον κάθε ενότητα του σεμιναρίου. Όσοι από εσάς δεν είχατε ακόμη την ευκαιρία, δεν έχετε παρά να το δοκιμάσετε. Σας περιμένουμε!

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ενότητα εκπαίδευση του www.yogastudio.gr





ΟΙ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΜΑΣ...

... από την κοπή της πίτας

Είναι η τρίτη χρονιά που απολαμβάνω τα ευεργετήματα της γιόγκα, μέσω της συμμετοχής μου στα προγράμματα του αγαπημένου μας γιόγκα στούντιο στο Μαρούσι. Είναι όμως η πρώτη φορά που συμμετείχα στην καθιερωμένη κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας.

Τις δυο προηγούμενες χρονιές, παρότι αρχικά αντιμετώπιζα με πολύ θετική διάθεση την όλη προοπτική, την τελευταία στιγμή και χωρίς ιδιαίτερο λόγο, έκανα πίσω. Αυτό πρέπει να οφειλόταν στο ότι, αν και έβρισκα πολύ ευχάριστα και ενδιαφέροντα τα μαθήματα, η γιόγκα δεν είχε μπει επί της ουσίας στη ζωή μου. Έτσι, η συνειδητοποίηση ότι θα συμμετείχα, με ένα πλήθος πιθανώς άγνωστων ανθρώπων, σε ένα τελετουργικό που στο μυαλό μου φαινόταν να απευθύνεται σε κάποιους πολύ πιο μνημένους από εμένα, λειτουργούσε αποτρεπτικά.

Φέτος ήρθε η ώρα να ξεπεραστούν όλα αυτά. Η ανταμοιβή ήταν φυσικά μεγάλη: Ένα πολύ όμορφο βράδυ όπου όλοι νιώσαμε φίλοι από παλιά, μέσω της κοινής μας αγάπης για τη γιόγκα αλλά και με τη βοήθεια του πολιτισμού που αυτόματα βιώνουμε





κάθε φορά που περνάμε τη γνωστή γυάλινη πόρτα. Η ατμόσφαιρα στην αρχή χαλαρή με ποτό και κουβέντα. Στη συνέχεια, με τους ήχους των κίρταν, το κέφι ανεβαίνει. Αποκορύφωμα ο χορός και τα τραγούδια που ξεσηκώνει το εμπνευσμένο σόου τριών συμμαθητών, κρυφών ταλέντων. Μετά, ηχητικές δονήσεις και διαλογισμός με την καθοδήγηση της Swami. Η ένταση χαμηλώνει αλλά η θετική ενέργεια μας τυλίγει. Όλα κυλάνε αβίαστα. Νοητικό ταξίδι στην Ινδία, στη Ρίικα και στο Μπικάρ, με τη βοήθεια αυτών που το έκαναν και στην πραγματικότητα. Πίτα, φλουρί για τον τυχερό και ένα μήνυμα για τον καθένα ώστε να μην αφεθεί στην τύχη η ατομική του βελτίωση. Καλή Χρονιά με Φώτιση και Αγάπη!

Κωνσταντίνος Οθωναίος



Την Παρασκευή 30 Ιανουαρίου μαζευτήκαμε στο studio για να κόψουμε την πίτα της χρονιάς 2015. Κλασικά η Nirvikalpa περιδιάβαινε τους ορόφους μοιράζοντας «tasks» σε όποιον περνούσε δίπλα της και με ένα μαγικό τρόπο μέσα σε γέλια και πειράγματα, και το κλασικό «Πού είσαι εσύ, τι κάνεις;» όλα ήρθαν στην θέση τους μέσα σε ένα μισάωρο. Ο αγαπημένος μου δάσκαλος Στέλιος – συμπάθειες είναι αυτές, να με συγχωρέσετε παρακαλώ – είχε πιάσει την κιθάρα και ξεκινήσαμε να τραγουδάμε όλοι μαζί τα κίρταν. ... έτσι βρε αδερφέ για να έρθουμε στα «κίσα» μας... Κάπου εκεί συνειδητοποίησα, ότι περίπου 50 άτομα καθισμένα στα στρωματάκια, στη δική μας «πάνω» αίθουσα, περνούσαν τέλεια... και γέλασα πάρα πολύ με τον εαυτό μου όταν μου ήρθε στο μυαλό η γκρίνια που με έπιανε παλιότερα σε μαθήματα με 12 άτομα στην ίδια αίθουσα, απλά γιατί «αισθανόμουν» ότι είμασταν «πολλοί και στριμωγμένοι».

Μετά τα κίρταν ξεκίνησαν, κυριολεκτικά, τα μουσικοχορευτικά! Κάτι παρκετέζες εμφανίστηκαν στην αίθουσα μαζί με τον Τζέκινς Χαν...!! Η γράφουσα, είχε προειδοποιήσει: «Δεν τα θυμάμαι όλα τα λόγια...να το πάμε σιγά σιγά...». Ο Στέλιος να μας παρακαλάει... «Παιδιά πρέπει να πιάσω τον τόνο!» Μ'αυτά και μ'αυτά ξεκινήσαμε το τραγούδι και το χορευτικό με όλους εσάς, πηδώντας στον αέρα στο ωωω, ωωω ...μία «υπερπαραγωγή» της αγαπητής δασκάλας Δέσποινας (Σάμπαβι) και του Τριαντάφυλλου (Τζαμτζέγια)!

Η Μπέρνα εμφανίστηκε με τα «θειικά» της μπολ και με δυνότητα χειρούργου μας θύμισε άλλη μια φορά, πόσο δυνατά μπορεί να σε ταξιδέψει ο ήχος και οι δονήσεις που πλημμύρισαν την αίθουσα. Στη συνέχεια... mini-διαλογισμός με τη Nirvikalpa στο τιμόνι και όλοι «σταθεροί»... εκτός από την Ήβη, τη μικρή μου φίλη ... που στα 5 της χρόνια, μας είπε όλα τα chakra, με την σωστή σειρά και προφορά... εγώ ακόμα τα μπερδεύω και ας την περνάω πολλές πενταετίες!

Μου άρεσε πολύ το βιντεάκι που «παλεύαμε» να τιθασεύσουμε... και τελικά έκανε τα δικά του αλλά και εμάς σκασίλα μας... είδαμε το ταξίδι στην Ινδία σε ροζ απόχρωση και υπότιτλους powered by Κατερίνα Μειδάνη! Κόψαμε την πίτα... στο πάτωμα – πάντα ήθελα να το κάνω αυτό, έτσι για αλλαγή – και πήραμε όλοι μια βαθιά ανάσα για το 2015!

Αγγελική Πετροπούλου

...από το Kundalini Workshop

Είχα τη χαρά να παρακολουθήσω το βιωματικό σεμινάριο Kundalini Workshop που καθοδήγησε αυτόν τον μήνα η αγαπημένη μας δασκάλα Κατερίνα Καρασμάνη. Η Κατερίνα μας ταξίδεψε σε ένα κόσμο δημιουργικής έκφρασης και φαντασίας βγάζοντας μας από τους ανέκφραστους ρυθμούς της ταχύτατης καθημερινότητας και φέρνοντας μας πιο κοντά με τον εσωτερικό μας κόσμο.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε όλους τους μαθητές είτε παρακολουθούν είτε όχι Kundalini Yoga και ήταν δομημένο με τέτοιο τρόπο ώστε από την αρχή να δημιουργηθεί ένα κλίμα στενής σύνδεσης μεταξύ των μελών της ομάδας μας – κάτι που διευκόλυνε την ελεύθερη έκφραση σε κάθε στάδιο της πρακτικής. Σε ομάδες δύο ατόμων που κάθε φορά άλλαζαν κάναμε μια σειρά ερωτήσεων και απαντήσεων που μας υποδείκνυε η Κατερίνα και οι οποίες αφορούσαν στη δημιουργική μας προσωπικότητα, ώστε να γνωρίσουμε τον άνθρωπο απέναντί μας αλλά και τον εαυτό μας. Αυτό το στάδιο είχε μεγάλο ενδιαφέρον αφού μας βοήθησε να παρατηρήσουμε την αυθόρμητη έκφραση μας και τη δυναμική με κάθε άτομο της ομάδας ξεχωριστά. Με άλλα μέλη της ομάδας έβγαине η χιουμοριστική πλευρά της προσωπικότητας, με άλλα η σοβαρή, με άλλα είχαμε τόσα να πούμε που δεν προλαβαίναμε...

Έπειτα δουλέψαμε με ένα σύστημα πρακτικών-κρίγια που περιελάμβαναν άσανα, πρاناγιάμα, μούντρα, μπάντα και μάντρα με στόχο να ισοροπήσουμε όλα τα ενεργειακά μας κέντρα (τσάκρα). Φωνάσαμε, χορέψαμε σε όλη την αίθουσα, γελάσαμε, κάναμε πολλές πρακτικές και όλη αυτή η διαδικασία απελευθέρωσε μεγάλη ποσότητα μυϊκής και νοητικής έντασης, από το σώμα και το νου αντίστοιχα. Μετά την πρακτική γαλήνεψε ο νους από τις σκέψεις και τα κυρίαρχα συναισθήματα ήταν χαρά και θετικότητα. Η κρίγια αυτή μας προετοίμασε για το τελευταίο μέρος του σεμιναρίου που ήταν άκρως δημιουργικό. Έπρεπε να σχεδιάσουμε μάσκες, ο καθένας μας τη μάσκα που του ταίριαζε εκείνη τη στιγμή. Καθόμασταν όλοι στα στρωματάκια μας ο ένας δίπλα στον άλλον και όλοι μαζί γύρω από έναν κύκλο δημιουργίας! Έτσι λοιπόν η αίθουσα έγινε ένα μικρό καλλιτεχνικό εργαστήριο με πληθώρα υλικών διασκορπισμένων στο πάτωμα, στο κέντρο του κύκλου μας όπως αυτοκόλλητα με καρδούλες, αστεράκια, κηρομπογιές, μαρκαδόρους με glitter, κόλλες, φύλλα, μπαχαρικά, ψαλίδια, κουμπιά, σπάγκους και ότι άλλο μπορείτε



να φανταστείτε... ιδίως αν θυμηθείτε τις τάξεις καλλιτεχνικών που είχαμε στο σχολείο όταν ήμασταν μικρά!

Αρχίσαμε λοιπόν να δημιουργούμε με κέφι, τραγουδώντας μάντρα...

Μόλις τελειώσαμε τις μάσκες μας και κοιτάξαμε τι είχαμε φτιάξει η Κατερίνα μας ενημέρωσε ότι οι μάσκες μας πρέπει να καούν...δεν το πιστεύαμε ότι τα αριστουργήματά μας θα καίγονταν!!! (χεχε!) Άλλοι θέλαμε να τις κάψουμε διότι δεν μας άρεσαν, άλλοι θέλαμε να τις κρατήσουμε γιατί αντίθετα μας άρεσαν πολύ... ότι και από τα δύο να ίσχυε πάντως οι μάσκες έπρεπε να καούν! Έτσι και έγινε... όλες οι μάσκες κάηκαν το ίδιο βράδυ στην εξαγιστική δύναμη της φωτιάς γιατί η κάθε μια μάσκα συμβόλιζε για τον καθένα μας το προσωπείο που κουβαλούσαμε μέχρι εκείνη τη στιγμή μαζί με τα συναισθήματα που το συνόδευαν... ο καθένας μας ξέρει ποια είναι αυτά! Αποδεχθήκαμε αυτά τα συναισθήματα, όμως τα αφήσαμε πίσω μας κάνοντας μια καινούργια αρχή για το 2015!

Ήταν ένα υπέροχο ταξίδι αυτογνωσίας και δημιουργικότητας!

Ευχαριστώ την Κατερίνα και ευχαριστώ την πιο αγαπημένη μου ομάδα της σχολής, τις συμμαθήτριες μου στην Kundalini. Ανυπομονούμε για το επόμενο σεμινάριο!

Κατερίνα Ρ.



Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

«Ανάμεσα στο ερέθισμα και την αντίδραση υπάρχει ένα διάστημα. Σε αυτό το διάστημα έγκειται η δύναμή μας να επιλέξουμε αντίδραση. Στην αντίδρασή μας έγκειται η εξέλιξη και η ελευθερία μας»

VIKTOR E. FRANKL

ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

ΦΑΤΕ ΣΑΝ ΓΙΟΓΚΙ

«Ο τρόπος που τρώμε αποτελεί ίσως την πιο σημαντική μας πράξη για την γιογκική μας πρακτική» υποστηρίζει ο Scott Blossom, δάσκαλος γιόγκα και αγιουρβεδικός θεραπευτής, «καθώς η θρέψη των ιστών του σώματος διαμορφώνει τη βάση για τη θρέψη της σκέψης και των συναισθημάτων μας». Η αρμονία και η ηρεμία στον νου θα ερχόταν πολύ πιο φυσικά αν, με την ίδια αφοσίωση που ασκούμεστε στις άσανα, τις πρاناγιάμα και τον διαλογισμό μας, δεσμευόμασταν και σε μια ισορροπημένη διατροφή. Ποια είναι όμως η ισορροπημένη διατροφή; Τι ακριβώς θα έπρεπε να τρώει ένας γιόγκι;

Η δίαιτα του Πατάντζαλι

Είναι αλήθεια πως δεν υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για να προεκτείνει κανείς τη γιογκική πρακτική του στην κουζίνα. Τα κλασικά γιογκικά κείμενα, όπως οι σουτρες του Πατάντζαλι και η Μπαγκαβάτ Γκίτα, δεν αναφέρονται σε συγκεκριμένες τροφές ούτε σε ορισμένη γιογκική διατροφή. Ακόμη κι αν αναφέρονταν άλλωστε, θα ήταν απίθανο να ταιριάζουν με τη σημερινή διατροφική μας κουλτούρα τροφές που συνηθίζονταν στην Ινδία χιλιάδες χρόνια πριν. Κι όμως, μολονότι δεν υπάρχει ειδικό συνιστώμενο μενού για τους γιόγκι, υπάρχει γιογκική διατροφή,

σημειώνει ο Gary Kraftsow, ιδρυτής του Αμερικανικού Ινστιτούτου Βινιγιόγκα. Όπως εξηγεί, «υπάρχουν υλικά τα οποία ενισχύουν τη διαύγεια και την ισορροπία, διατηρώντας το σώμα ελαφρύ και τον νου καθαρό». Με άλλα λόγια, εκείνη η διατροφή που βοηθάει το σώμα μας να αντεπεξέλθει στην πρακτική ή που μας οδηγεί σε παρόμοια αποτελέσματα με τη πρακτική, αποτελεί μια εξαιρετική γιογκική δίαιτα. Στην αγιουρβεδική παράδοση, οι τροφές που θεωρούνται σαττβικές περιλαμβάνουν τα περισσότερα λαχανικά, το βούτυρο γκι, τα φρούτα και τα δημητριακά ολικής άλεσης. Αντίθετα, οι ταμασικές τροφές (όπως το κρεμμύδι, το σκόρδο και το κρέας) και οι ρατζασικές τροφές (όπως ο καφές, οι καυτερές πιπεριές και το αλάτι), ενδέχεται να οδηγήσουν αντίστοιχα σε νωθρότητα ή υπερδιέγερση. Ωστόσο, το να διατηρούμε το σώμα ελαφρύ και τον νου διαυγή, δεν συνεπάγεται απαραίτητα την αποκλειστική κατανάλωση σαττβικών τροφών. Το τι μας ταιριάζει και τι θα υποστηρίξει με τον καλύτερο τρόπο τη γιογκική πρακτική μας εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία μας (vikriti) και την τρέχουσα κατάστασή μας (prakriti). Και τα δύο αυτά, σύμφωνα με τον Kraftsow, χρειάζεται να ληφθούν υπόψη. Σύμφωνα με αυτόν τον τρόπο σκέψης, οι



από το αν μπορούμε ή όχι να σταθούμε στο κεφάλι μας.

Γεύση... ελευθερίας

Είναι ξεκάθαρο ότι με τόσο μεγάλη ποικιλία προοπτικών σχετικά με το τι αποτελεί κατάλληλη τροφή για το σώμα και το πνεύμα, η επιλογή μιας διατροφής η οποία να αντανάκλα τις ηθικές μας αρχές και παράλληλα να ικανοποιεί τις σωματικές μας ανάγκες αποτελεί πρόκληση. Σε κάθε περίπτωση, οι περισσότεροι δάσκαλοι

ατομικές διατροφικές μας ανάγκες ενδέχεται να είναι διαφορετικές από τις ανάγκες ενός άλλου οργανισμού. Επιπλέον, οι διατροφικές μας ανάγκες σε αυτή τη φάση της ζωής ενδέχεται να είναι εντελώς διαφορετικές από τις ανάγκες που είχαμε πέντε χρόνια πριν, οι από αυτές που θα έχουμε πέντε χρόνια μετά. Ίσως ήταν λοιπόν φρόνιμο εκ μέρους των σοφών της αρχαιότητας που δεν παρέδωσαν γενικές διατροφικές οδηγίες προς όλους. Με τον ίδιο τρόπο που μαθαίνουμε να ακούμε το σώμα μας πάνω στο στρώμα, οφείλουμε να μάθουμε να το ακούμε και στο τραπέζι.

Πέρα από τις βασικές ανάγκες του σώματος, πολλοί σύγχρονοι επαγγελματίες της γιόγκα θεωρούν ότι η γιογκική διατροφή θα έπρεπε να βασίζεται επίσης στις αξίες και τις φιλοσοφικές διδασκαλίες της γιόγκα. Πολλοί από αυτούς συνυπολογίζουν στις διατροφικές τους επιλογές την ακίμσα, την άσκηση της μη-βίας, μολονότι ο τρόπος που εφαρμόζεται από τον καθένα αυτή η αρχή ποικίλλει. Όπως ακριβώς οι άσανα είναι ανοιχτές σε παραλλαγές και οι γιογκικές σούτρες προσφέρονται σε διαφορετικές ερμηνείες, έτσι και ο πειραματισμός με τη γιογκική διατροφή έχει μεγάλο εύρος επιλογών. Ωστόσο, μολονότι οι προσωπικές ερμηνείες ποικίλουν, υπάρχει ομοφωνία ότι η υιοθέτηση ενός γιογκικού τρόπου διατροφής είναι σημαντική. Σύμφωνα με τον Blossom, «για τους ασκούμενους στη γιόγκα, οι διατροφικές επιλογές αντανάκλουν την προσωπική τους ηθική και είναι στενά συνδεδεμένες με την πνευματική τους ανάπτυξη». Η, με τα λόγια του David Life, συνιδρυτή της Τζιβαμούκι γιόγκα, «μπορεί να μην μπορούμε όλοι να κάνουμε κατακόρυφο, ωστόσο όλοι τρώμε. Συνεπώς, το τι επιλέγουμε να φάμε, έχει οπωσδήποτε μεγαλύτερη σημασία και περισσότερες επιδράσεις

θα συμφωνούσαν ότι τελικά μέρος της πρακτικής είναι και η ανάπτυξη επίγνωσης σχετικά με το τι τρώμε. Αξίζει λοιπόν τον χρόνο και την προσπάθεια η ενημέρωσή μας όχι μόνο για τις διαθέσιμες διατροφικές επιλογές, αλλά και για την προέλευση και τις ιδιότητες της τροφής που καταναλώνουμε. Επιπλέον, είναι ουσιώδες να ακούμε τον εαυτό μας, ώστε να αντιλαμβανόμαστε τι είδος φαγητού χρειαζόμαστε περισσότερο σε κάθε δεδομένη στιγμή. Εξερευνώντας όμως τις παραμέτρους της γιογκικής μας διατροφής, χρειάζεται να διατηρούμε την ευελιξία μας.

«Να θυμάστε ότι γιόγκα σημαίνει ελευθερία, συμπεριλαμβανόμενης και της ελευθερίας από τις ίδιες μας τις ισχυρές πεποιθήσεις και ιδέες», συμπληρώνει ο Kraftsow. «Ας μην παγιδευόμαστε λοιπόν μέσα σ' αυτές».

Ξεκινώντας τη διαμόρφωση μιας γιογκικής διατροφής, σκεφτείτε ποιες διδασκαλίες σας εμπνέουν περισσότερο και με ποιον τρόπο θα μπορούσατε να τις ακολουθήσετε έμπρακτα. Εάν στο σύστημα αξιών σας είναι θεμελιώδης η ακίμσα, τότε μπορείτε να επιλέξετε τροφές οι οποίες προκαλούν τη μικρότερη δυνατή βλάβη στον εαυτό σας, τα άλλα πλάσματα και τον πλανήτη. Εάν σας προσελκύουν οι αρχές της μπάκτι γιόγκα, ίσως θελήσετε να μετατρέψετε κάθε σας γεύμα σε προσφορά – με μια αίσθηση ευγνωμοσύνης όσο το ετοιμάζετε και το προσφέρετε. Εάν πάλι αισθάνεστε μέσα σας έντονη τη συμπόνοια για τους άλλους, ίσως θελήσετε να μοιραστείτε ένα σπιτικό φρεσκομαγειρεμένο γεύμα με τους φίλους σας, ή με ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. «Στην ευθυγράμμιση όλων αυτών των παραγόντων με το δικό σας σύστημα αξιών» επισημαίνει ο Blossom, «σ' αυτήν ακριβώς συνίσταται η γιογκική διατροφή».



ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΟ

Εάν... αυτός είναι ο τρόπος που κάθεστε όταν βρίσκεστε στον υπολογιστή, τότε σας έχουμε δυσάρεστα νέα. Ακόμη κι αν μέχρι τώρα δεν έχετε αντιληφθεί κανένα πρόβλημα, η σκληρή αλήθεια είναι ότι η κακή στάση σώματος μπορεί να αποβεί βλαβερή με πολλούς τρόπους. Όταν δεν κάθεστε σωστά, επιβαρύνετε άθελά σας τα πόδια, την πλάτη και τον αυχένα σας, ενώ όταν αυτό συνεχίζεται για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα, μακροπρόθεσμα πλήττεται και η καρδιά, το πεπτικό σύστημα και άλλα μείζονα σπλαχνικά συστήματα του οργανισμού σας. Σε γενικές γραμμές, ο στόχος σας θα έπρεπε να είναι να στέκεστε ευθυτενείς, με τα χέρια σας να σχηματίζουν μια γωνία 90 μοιρών (ένα σχήμα L) όπως ακουμπούν στο πληκτρολόγιό σας. Η οθόνη του υπολογιστή θα έπρεπε να είναι στο ύψος των ματιών σας, ώστε ούτε να σκύβετε, ούτε να κοιτάτε προς τα πάνω. Σε μια τέτοια θέση, ανακουφίζεται σημαντικά η δυσφορία του αυχένα, της πλάτης και των χεριών.



Στο βίντεο που επιλέξαμε για σας αυτόν τον μήνα, μέσα σε δύο μόλις λεπτά, θα πάρετε ορισμένες απλές αλλά βασικές ιδέες για να τροποποιήσετε κατάλληλα τη στάση σας μπροστά στον υπολογιστή.

www.youtube.com/watch?v=gs6UGd4rgIE

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ

KUNDALINI TANTRA

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: ΣΟΥΑΜΙ ΣΑΤΥΑΝΑΝΤΑ ΣΑΡΑΣΟΥΑΤΙ



Το βιβλίο Kundalini Tantra αποτελεί τη σημαίνουσα μελέτη του Σουάμι Σατυανάντα σχετικά με την κουνταλί, τα τσάκρα και την κρίγια γιόγκα. Περιέχει μια λεπτομερή περιγραφή της αφύπνισης της κουνταλί, συμπεριλαμβανόμενων των χαρακτηριστικών σημείων και των επιδράσεων μιας τέτοιας εμπειρίας, αλλά και τρόπους για την πρόκληση και τη διαχείρησή της. Δίνονται

τεχνικές εξισορρόπησης των τσάκρα για αρμονία στο νου, το σώμα και το πνεύμα και μέθοδοι προετοιμασίας για την άνοδο της κουνταλί σάκτι.

** Σημείωση: Έχουμε ακούσει από πολλά μέλη μας ότι, ενώ εδώ και καιρό επιθυμούν να διαβάσουν αυτό το θεμελιώδες γιογκικό εγχειρίδιο, αποθαρρύνονται από την αγγλική γλώσσα και περιμένουν την επανέκδοσή του στα ελληνικά. Σύμφωνα με τις πληροφορίες μας, αυτή η επανέκδοση δεν αναμένεται στον άμεσο χρονικό ορίζοντα. Θα θέλαμε λοιπόν να σας ενθαρρύνουμε να «τολμήσετε» την αγγλική έκδοση. Σας διαβεβαιώνουμε ότι πρόκειται για ένα ιδιαίτερα καλογραμμένο, βατό και ευκολοδιάβαστο βιβλίο, το οποίο δεν θα σας δυσκολέψει. Απεναντίας, θα σας ωφελήσει πολύ. Καλή ανάγνωση!*

TAMING THE KUNDALINI

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: ΣΟΥΑΜΙ ΣΑΤΥΑΝΑΝΤΑ ΣΑΡΑΣΟΥΑΤΙ



Το βιβλίο Taming the Kundalini περιέχει μια σειρά επιστολών του Σουάμι Σατυανάντα προς έναν αφοσιωμένο μαθητή του, κατά την περίοδο 1959-62. Μέσα από αυτή

την αναλυτική και οικεία περιγραφή της γιογκικής και πνευματικής εκπαίδευσης, ο αναγνώστης έχει το προνόμιο μιας φευγαλέας ματιάς στο ξεδίπλωμα της σχέσης γκουρού – μαθητή και στην εφαρμογή μιας προχωρημένης σάνταντα ως ισχυρού εργαλείου για την αφύπνιση της συνείδησης.