



*Newsletter*  
*March 2015*



## Νέα και ανακοινώσεις

Αγαπητοί φίλοι και μέλη του YSM Χάρι Όμ,

Όσον αφορά στο **πρόγραμμα μαθημάτων και σεμιναρίων** αυτού του μήνα, παρακαλούμε σημειώστε ότι:

► Την **Τετάρτη 25/3**, μέρα εθνικής εορτής, το στούντιο θα παραμείνει κλειστό. Όπως πάντα, μπορείτε να αναπληρώσετε το μάθημά σας σε κάποιο άλλο τμήμα του επιπέδου σας.

► Το σεμινάριο **Εισαγωγή στην Ινδική Φιλοσοφία**, με τον δρ. Βασιλειάδη, θα διεξαχθεί το Σάββατο 14/3, στις 11.30 -14.30. Η αλλαγή ώρας ισχύει μόνο για αυτόν τον μήνα.

\* Αν θέλετε **να ενημερώνεστε άμεσα** για τα σεμινάρια, τα happenings και τις δραστηριότητες του YSM κάντε like στην ιστοσελίδα μας στο **facebook**,

<https://www.facebook.com/pages/The-Yogastudio-Maroussi/171702699542044>, ή ακόμη επισκεφτείτε το προσωπικό προφίλ της Σουάμι Νιρβικάλπα, <https://www.facebook.com/swami.nirvikalpa>

Θα θέλαμε ακόμη να σας ενημερώσουμε ότι:

► Η **βιβλιοθήκη μας** έχει ενημερωθεί με νέους, συναρπαστικούς τίτλους από τις εκδόσεις του Bihar School of Yoga. Σας προσκαλούμε να ρίξετε μια ματιά και να επιλέξετε το πιο κατάλληλο για σας βιβλίο από μια εξαιρετικά πλούσια θεματολογία.

► Η προμηθεύτρια μας σε **αιθέρια έλαια και αρωματικά σπρέι** είναι διαθέσιμη για απευθείας τηλεφωνική επαφή με τα μέλη μας. Αν θέλετε να συζητήσετε τις προτιμήσεις σας και να κάνετε μια πιο προσωπική παραγγελία, μπορείτε να ζητήσετε τα στοιχεία της από τη γραμματεία μας.

► Με την άνοιξη να πλησιάζει, μπορείτε



να προμηθευτείτε το δικό σας **κανατάκι νέτι** από το YSM και να ξεκινήσετε σήμερα κιόλας μια άκρως ευεργετική πρακτική, η οποία θα σας ανακουφίσει από αλλεργίες και κρυολογήματα και θα σας γίνει συνήθεια ζωής. Τέλος, μερικές σημειώσεις για **ορισμένες από τις πιο συνηθισμένες απορίες** που κατά καιρούς μας μεταφέρετε:

► Έχετε κάποια **ερώτηση** σε σχέση με την **πρακτική της γιόγκα**; Μην διστάζετε να απευθύνεστε στον δάσκαλό σας!

► Έχετε διακόψει καιρό την πρακτική σας, **επιθυμείτε να ξαναρχίσετε** και δεν είστε σίγουροι ποιο τμήμα ενδείκνυται για σας; Επικοινωνήστε με τη γραμματεία μας και ζητήστε να μιλήσετε με κάποιο δάσκαλο ή με τη Σουάμι Νιρβικάλπα, για να σας βοηθήσουμε να επιλέξετε το κατάλληλο τμήμα!

► Έχετε **φίλους που θέλετε να τους συστήσετε να ξεκινήσουν γιόγκα** και σας προβληματίζει αν μπορούν να ενταχθούν στα ήδη υπάρχοντα τμήματα; Επικοινωνήστε με τη γραμματεία μας για να σας ενημερώσουμε για τις επιλογές που υπάρχουν!

# ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΔΗΜΗΤΡΗ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ

5η Διάλεξη: Οι Τρεις Ανορθόδοξες  
Σραμανικές Παραδόσεις

Ημερομηνία: **Σάββατο 14 Μαρτίου, ώρες 11:30 – 14:30**

Η γνωσιολογική, μεταφυσική και ηθική φιλοσοφία του ινδικού Υλισμού (charvaka), του Τζαϊνισμού (anekantavada, syadvada, δέσμευση και απελευθέρωση) και του Βουδισμού (η διδασκαλία του Βούδα, αρχικές και μεταγενέστερες σχολές στην Ινδία, Θιβέτ και Ιαπωνία, Νιρβάνα).

Μελέτη Κειμένου: Νταμαπάντα

\*Παρακαλούμε σημειώστε ότι ειδικά για αυτόν τον μήνα η ώρα του σεμιναρίου μεταφέρεται για τις 11.30 – 14.30



## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΗ

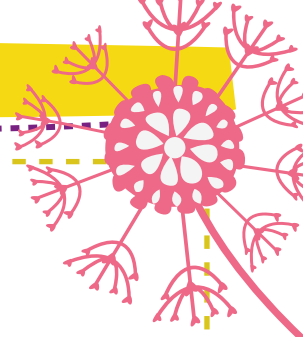
Με τον Στέλιο Καλαθά,

4η συνάντηση: **Σάββατο, 7 Μαρτίου, ώρες 13:30 - 16:30**

Το αγαπημένο μας σεμινάριο, που τόσο μας είχε λείψει, επιτέλους επιστρέφει! Από την τελευταία συνάντηση του Δεκεμβρίου, οι εμπειρίες και τα συναισθήματα έχουν συσσωρευτεί και η ομάδα της συναισθηματικής διαλεκτικής ανυπομονεί να τα διοχετεύσει στη θεατρική έκφραση και να μελετήσει νέες τεχνικές έκφρασης και μετουσίωσής τους. Ο πυρήνας μελών μας που έχει αγαπήσει αυτό το σεμινάριο και παρακολουθεί κάθε ενότητα ανελλιπώς, γνωρίζουμε, θα είναι εκεί. Αλλά και όλοι εσείς που αισθάνεστε μέσα σας επιτακτική την επιθυμία για έκφραση και αυτογνωσία είστε ευπρόσδεκτοι, καθώς οι ενότητες που παρουσιάζονται είναι αυτοτελείς.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ενότητα εκπαίδευση του [www.yogastudio.gr](http://www.yogastudio.gr)





## ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ

### Ενεργειακή δύναμη - ισορροπία και μεθοδολογία των Πραναγιάμα

Ένα αυτοτελές εργαστήριο στο πλαίσιο του προγράμματος  
“Γιόγκα και Υγεία” Με τη Σουάμι Νιρβικάλπα και τον Μαχάτμα

**Σάββατο 28 Μαρτίου**, ώρες **14.00-20.00** • **Κυριακή 26 Απριλίου**,  
ώρες **10.00- 16.00**

Η άσκηση στην πραναγιάμα αποτελεί θεμέλιο λίθο της γιογκικής πρακτικής και αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης κάθε ασκούμενου στη γιόγκα. Πράνα είναι η ζωτική δύναμη και η πραναγιάμα είναι η τεχνική που χρησιμοποιεί την αναπνοή για να αυξήσει και να ενεργοποιήσει την ποσότητα της πράνα στο σώμα σε υψηλότερη συχνότητα. Στο σεμινάριο αυτό θα μελετήσουμε την πραναγιάμα και τις πρακτικές της σε βάθος. Στόχος του σεμιναρίου είναι να αυξήσουμε το επίπεδο της ενέργειας μας. Οι πρακτικές που θα διδαχθούν θα δυναμώσουν το ενεργειακό μας πεδίο, ώστε **να ακτινοβολούμε ζωτικότητα, να μην “καταρρέουμε” σωματικά, ενεργειακά και ψυχικά** και να πετύχουμε στην καθημερινή μας ζωή ισορροπία μεταξύ αδράνειας και δράσης.

\* Το πρόγραμμα είναι δομημένο κατάλληλα ώστε να απευθύνεται τόσο στους δασκάλους γιόγκα όσο και τους ασκούμενους μαθητές που ενδιαφέρονται να δουλέψουν πιο συστηματικά με την αναπνοή. Βασικές γνώσεις και εμπειρία πάνω στη γιόγκα είναι επιθυμητές. Περιλαμβάνει 12 διδακτικές ώρες και 8 ώρες πρακτικής. Δίνεται πιστοποιητικό παρακολούθησης. Οι θέσεις είναι περιορισμένες. Δηλώστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας στη γραμματεία μας.

Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην ενότητα εκπαίδευση του [www.yogastudio.gr](http://www.yogastudio.gr)



## KUNDALINI WORKSHOP: ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ 2

### Μεταμορφώνοντας τα εμπόδια σε ευκαιρίες. Με την Κατερίνα Καρασμάνη

Σεμινάριο γνωριμίας & εμβάθυνσης στην **Κουνταλίνα Γιόγκα**,  
όπως διδάχθηκε από τον **Yogi Bhajan**, στο **Yoga Studio Maroussi**.

**Κυριακή 29 Μαρτίου**, ώρες **10.30- 13.30**

Μετά από την ευρεία συμμετοχή και τις εξαιρετικές κριτικές που απέσπασε το παρθενικό Kundalini Workshop του Ιανουαρίου, το οποίο είχε ως θέμα τη δημιουργικότητα, δρομολογήσαμε όσο πιο σύντομα γινόταν τη συνέχεια! Σας προσκαλούμε λοιπόν με χαρά στη Δημιουργικότητα 2!

**«Ο νους είναι ο υπηρέτης σου, το σώμα είναι το όχημά σου και η ψυχή η κατοικία σου»** Yogi Bhajan

Για κάθε κλειδαριά υπάρχει ένα κλειδί, σε κάθε πρόβλημα υπάρχει μια λύση, σε κάθε πρόκληση υπάρχει μια νίκη... Ζούμε σε έναν κόσμο φαινομενικών αντιθέσεων και όταν εμφανίζεται ένα εμπόδιο, ταυτόχρονα, εμφανίζεται και η ευκαιρία για να το ξεπεράσουμε. Είναι νόμος του σύμπαντος. Χρησιμοποιώντας την τεχνογνωσία της Κουνταλίνα γιόγκα, θα ξεκλειδώσουμε το πλήρες δυναμικό της δημιουργικότητάς μας και, ευθυγραμμίζοντας τον εαυτό μας με την εσωτερική φωνή της διαίσθησης, μπορεί να μας αποκαλυφθεί το κρυμμένο κλειδί, η λύση που θα φωτίσει τα ερωτηματικά της ζωής μας.

\* Για δηλώσεις συμμετοχής παρακαλούμε απευθυνθείτε στη γραμματεία μας.





## ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

### Γιόγκα στην Παταγονία

Σε αυτό το σύντομο αλλά πανέμορφο βίντεο έχουμε την ευκαιρία να θαυμάσουμε σπουδαίες αθλήτριες σε στιγμιότυπα από τα αγαπημένα τους σπορ αλλά και τη γιογικική πρακτική τους, και συγχρόνως να ταξιδέψουμε στη φύση της ονειρικής Παταγονίας. Η σέρφερ Crystal Thornburg-Homcy, η ορειβάτρια Brittany Griffith, η σκιέρ Caroline Gleich και η ορειβάτρια Lydia Zamorano περιγράφουν πώς η γιόγκα συμπληρώνει ιδανικά τα σπορ που αγαπούν.

<https://vimeo.com/54411625>



# HANGOUT DAY!

Η ομάδα του YSM πεθύμησε Ινδική κουζίνα και σας προσκαλεί να την ακολουθήσετε στο εστιατόριο Little India για το hangout του μήνα Μαρτίου. Ελάτε να γευτούμε ανατολίτικες γεύσεις και να επικοινωνήσουμε παρεϊστικά σ' αυτό το όμορφο έθνικ εστιατόριο που έχει κιόλας εξελιχθεί σε στέκι των βορείων προαστίων. Την **Κυριακή 15 Μαρτίου**, στις **14.00**, δίνουμε το ραντεβού μας στο "Little India" για μεσημεριανό γεύμα.

Μπορείτε ασφαλώς να φέρετε και τους φίλους σας!

Η διεύθυνση της «μικρής Ινδίας» είναι **Πατριάρχου Ιωακείμ & Κρήνης 2, Νέα Ερυθραία**.

Δείτε τη διεύθυνση στο χάρτη, όπως επίσης πληροφορίες και φωτογραφίες από το γλυκύτατο εστιατόριο σε αυτό εδώ το λινκ.

[www.athinorama.gr/restaurants/place.aspx?id=10003638](http://www.athinorama.gr/restaurants/place.aspx?id=10003638)

Παρακαλούμε δηλώστε τη συμμετοχή σας στη γραμματεία μας το αργότερο μέχρι τις 13/3 για να κάνουμε εγκαίρως την κράτησή μας.

Θα σας δούμε όλους εκεί!

## ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Στην ιπρακτική της ιπραναχιάμα, η ιπλάτη είναι ο ιπνάκας, ο αέρας έρχεται να χράψει και ο νους κρατάει την κιμωλία.  
B.K.S. Iyengar



# ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

## 5 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΑΝΑΓΙΑΜΑ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΓ EDITOR, ΣΥΝΤΑΚΤΗ ΤΟΥ [WWW.YOGAJOURNAL.COM](http://WWW.YOGAJOURNAL.COM)



Όλοι γνωρίζουμε ότι η αναπνοή αποτελεί σημαντικό κομμάτι κάθε γιογκικής πρακτικής, και οι περισσότεροι γιογκικοί κλάδοι την έχουν ενσωματώσει με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Ωστόσο, μολονότι η αναπνοή είναι σημαντική, πολλοί μαθητές δεν δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στην πρاناγιάμα ως ξεχωριστή πρακτική γνωρίζω ότι εγώ σίγουρα δεν της είχα δώσει την αρμόζουσα σημασία για πολύ καιρό. Μερικούς γύρους Καπαλαμπάτι ή Νάντι Σόντانا πού και πότε, στην αρχή ή το τέλος του μαθήματος - και φυσικά Ουτζάι μαζί με τις άσανα - σ' αυτά περίπου είχα αρκεστεί. Αυτό βέβαια δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό. Στη γιογκική παράδοση εισάγεται κανείς στις πρακτικές σταδιακά.

Ήταν σχετικά πρόσφατα που άρχισα να αισθάνομαι πόσο θεραπευτική μπορεί να γίνει η πρاناγιάμα στην πραγματικότητα είναι τόσα τα οφέλη που έχω δει από τις πρακτικές της πρاناγιάμα, που αναρωτιέμαι τι έκανα τόσο καιρό!

Ορίστε μερικοί από τους λόγους για τους οποίους σκοπεύω να συνεχίσω τακτικά την πρακτική μου, ακόμη κι αν είναι μόνο για μερικά λεπτά κάθε φορά:

**Είναι εξίσου σημαντική για την άσκηση στη γιόγκα με τις άσανα και τον διαλογισμό.** Συχνά δίνουμε τόσο μεγάλη έμφαση στις σωματικές στάσεις, που μας διαφεύγει ότι δεν αποτελούν παρά ένα μόνο από τα οκτώ μονοπάτια της γιογκικής πρακτικής, όπως τα περιέγραψε ο Πατάντζαλι. Καλό είναι να θυμόμαστε, όταν η ζωή μοιάζει καταγιστική ή όταν αισθανόμαστε ότι χάνουμε την ισορροπία μας, ότι έχουμε στη διάθεσή μας πολλά εξαιρετικά εργαλεία. Η πρاناγιάμα αποτελεί για μένα ένα εργαλείο που χρησιμοποιώ όλο και περισσότερο και το οποίο έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα βοηθητικό.

**Εξισορροπεί γρήγορα την ενέργεια και σταθεροποιεί τη διάθεση.** Για μένα, οι πρακτικές της πρاناγιάμα αποτελούν την καλύτερη επιλογή όταν χρειάζομαι άμεσα αποτελέσματα. Είτε πρόκειται για τον κατευνασμό του νευρικού μου συστήματος είτε για την τόνωση της ενέργειάς μου, υπάρχει ένα μοτίβο αναπνοών που φέρνει αποτέλεσμα συνήθως ακόμη και λίγοι γύροι κάνουν μεγάλη διαφορά. Μακροπρόθεσμα οι πρακτικές μπορούν να βοηθήσουν σε κάθε λογής καταστάσεις, όπως άγχος, κατάθλιψη, αϋπνία, ενώ επιπλέον αυξάνουν τη συγκέντρωση και ενισχύουν την αυτογνωσία.

**Δίνει μια άλλη διάσταση στην εμπειρία της**

**επίγνωσης.** Η πρاناγιάμα προσφέρει ένα είδος διορατικότητας το οποίο δύσκολα κατακτά κανείς μόνο μέσα από τις άσανα. Σύμφωνα με τον Tony Briggs, δάσκαλο γιόγκα, «είναι πολύ πιο εύκολο να αισθανθεί κανείς την ησυχία, τη γαλήνη και την οξυδέρκεια μέσα από τις πρاناγιάμα παρά μέσα από τις άσανα. Οι κινήσεις των άσανα, μολονότι πολλαπλά ωφέλιμες, αποτελούν κατά κάποιον τρόπο περισπασμούς. Όταν κανείς κάθεται ή ξαπλώνει για τις πρακτικές της πρاناγιάμα, η αίσθηση της κινητικότητας του σώματος μειώνεται και μπορεί κανείς να επικεντρωθεί σε ποιότητες πιο εσωτερικές».

**Αποτελεί συμπλήρωμα του διαλογισμού.** Όπως ο διαλογισμός, έτσι και η πρاناγιάμα προσφέρει συγκέντρωση και εστίαση στο εδώ-και-τώρα, και διευκολύνει τον ανήσυχο νου μας να ηρεμήσει. Πολλές φορές η συγκέντρωση στην αναπνοή είναι αυτό ακριβώς που χρειαζόμαστε για να προσεγγίσουμε τη διαλογιστική κατάσταση.

**Αποτελεί ένα καλοδεχούμενο διάλλειμμα από τις άσανα.** Οι άσανα είναι υπέροχες και ιδιαίτερα ευεργετικές από μόνες τους. Αλλά, σύμφωνα με την εμπειρία μου, ορισμένες φορές, ακόμη και με τις καλές μας συνήθειες, ίσως το παρακάνουμε. Τις μέρες που αισθάνομαι ότι το σώμα μου χρειάζεται ένα διάλλειμμα από την πιο δραστήρια γιογκική πρακτική μου, η πρακτική της πρاناγιάμα με βοηθά να ξαναβρώ τη γαλήνη και την ισορροπία μου.

## Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ

### ΑΠΟ ΤΟΝ SWAMI MUKTIBHODANANDA

Το βιβλίο Hatha Yoga Pradipika (Light on Hatha Yoga) περιλαμβάνει το πρωτότυπο σανσκριτικό κείμενο όπως καταρτίστηκε από τον Swami Swatmagama, με μετάφραση και διεξοδικό σχολιασμό από τον Swami Satyananda και τον Swami Muktibodhananda. Αυτό το κείμενο διαφωτίζει ολόκληρη την πρακτική της Χάθα Γιόγκα όπως έγινε κατανοητή και εξασκήθηκε, όχι μόνο για υγεία και καλή φυσική κατάσταση, αλλά και ως μέσο αφύπνισης των ζωτικών ενεργειών: της πράνα, των τσάκρα και της κουνταλίни σάκτι.

