



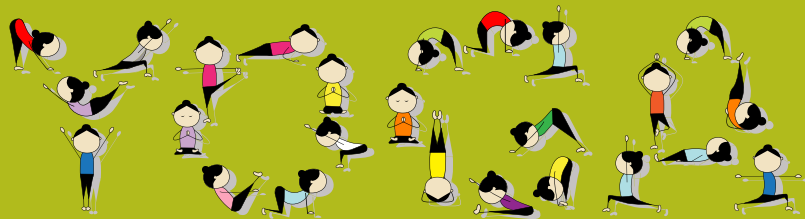
Newsletter
November 2014



ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΑΓΑΠΗΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ YSM,

Θα θέλαμε να σας ανακοινώσουμε ότι όλα τα τμήματά μας έχουν ενεργοποιηθεί! Μοναδική εξαίρεση το τμήμα της παιδικής γιόγκα, με παράλληλο τμήμα ενηλίκων για τους γονείς. Γνωρίζουμε ότι πολλοί από εσάς ενδιαφέρεστε να γράψετε το παιδάκι σας στο παιδικό τμήμα, αλλά δυσκολεύεστε να συντονιστείτε με τη μέρα και ώρα που έχει ανακοινωθεί στο πρόγραμμα. Σε αυτή την περίπτωση, είστε ευπρόσδεκτοι να απευθυνθείτε στη γραμματεία μας και να προτείνετε τις δικές σας διαθέσιμες ώρες, ώστε να επιλέξουμε τη μέρα και ώρα που θα εξυπηρετήσει τελικά τους περισσότερους από εσάς.



HANGOUT DAY!

Τον μήνα που μας πέρασε μοιραστήκαμε μοναδικές εμπειρίες στο πλαίσιο της «Παρασκευής του μήνα», μια ιδέα που υλοποιούμε φέτος για πρώτη φορά στο YSM. Αυτή η πρώτη, πιλοτική δοκιμή μας άφησε τις πιο ενθουσιώδεις εντυπώσεις και προβλέπουμε ότι τους μήνες που θα ακολουθήσουν η ιδέα θα αποκτήσει χαρακτήρα θεσμού!



Με μια σημαντική τροποποίηση: Όπως μας επισημάνετε κι εσείς, δεν υπάρχει κανένας λόγος να δεσμεύσουμε την ιδέα μας για Παρασκευή, αποκλείοντας έτσι τόσες συναρπαστικές πρωινές δραστηριότητες. Είναι επίσημο λοιπόν.

Η «Παρασκευή του μήνα» μετονομάζεται από εδώ και στο εξής σε «**Hangout day**». Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη να ταξιδέψει από την πρωινή δροσούλα έως τις μεταμεσονύκτιες ώρες και από φυσιολατρικούς περιπάτους μέχρι έξαλλα νυχτοπερπατήματα – και φέρτε μας τις ιδέες σας. Μιας και το αναφέραμε, αυτόν τον μήνα το hangout θα πραγματοποιηθεί το **Σάββατο 22 Νοεμβρίου**, ώρες **12:00-16:00**, και φαίνεται πως θα κατασταλάξει σε περιπλάνηση σε κάποιο ορεινό (βατό, μην ανησυχείτε) μονοπάτι - και ταβερνάκι μετά!

Οι λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν προσεχώς με email.



ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΡΑΤΗΜΑ Ι

Οκτώ διαλέξεις με το Δημήτρη Βασιλειάδη

Ο Δημήτρης Βασιλειάδης, Ινδολόγος καθηγητής και συγγραφέας, θα παρουσιάσει στο Yoga Studio Maroussi οκτώ μηνιαίες διαλέξεις στην ινδική φιλοσοφία. Οι διαλέξεις θα παράσχουν στους μαθητές και δασκάλους της γιόγκα, αλλά και σε κάθε ενδιαφερόμενο, μια γενική εικόνα πάνω στις βασικές αρχές της Ινδικής φιλοσοφίας, όπως αυτή έχει διαμορφωθεί δια μέσω των αιώνων από τους αρχαιότερους χρόνους μέχρι και τις ημέρες μας. Η πρώτη από τις οκτώ διαλέξεις θα λάβει χώρα αυτόν τον μήνα. Το θέμα της είναι:

Σίβα και Διόνυσος - Απόλλωνας και Βούδας

- Οι σχέσεις της ελληνικής και της Ινδικής φιλοσοφίας.
- Ιστορικές επαφές, ιδεολογικές ομοιότητες και διαφορές.
- Μελέτη Κειμένου: Οι Έλληνες στην Ινδία, Έλληνες και Βουδισμός.

Ημερομηνία: **Σάββατο 8 Νοεμβρίου 2014, ώρες 10:00 - 12:30**

Συστήνεται ιδιαίτερα σε δασκάλους γιόγκα και σε άτομα που ενδιαφέρονται για την φιλοσοφία. Επισκεφτείτε το www.yogastudio.gr για αναλυτικές πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο, το κόστος και τις ημερομηνίες της πλήρους σειράς διαλέξεων.

Για δηλώσεις συμμετοχής, μπορείτε να απευθύνεστε στη γραμματεία μας



ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Με τον Μαχάτμα (Μιχάλη Ευαγγελίδη)

Η σειρά των αυτοτελών εργαστηρίων με θέμα «Γιόγκα και Υγεία» ξεκίνησε με επιτυχία τον μήνα που μας πέρασε! Τον Νοέμβριο, αυτό το ωφέλιμο πρόγραμμα συνεχίζει με τη διαγνωστική εκτίμηση και θεραπευτική αντιμετώπιση δύο «τύπων» σωματικής καταπόνησης που εμφανίζονται με αυξημένη συχνότητα στη γιογκική τάξη:

Δεύτερο εργαστήριο - Αυχένας, ώμοι

Ημ/νία: Κυριακή 9/11/2014 • Ώρες: 10:00 - 18:00

Τρίτο εργαστήριο - Περιοχή της μέσης (οσφυϊκή μοίρα σπονδυλικής στήλης)

Ημ/νία: Κυριακή 23/11/2014 • Ώρες: 10:00 - 18:00



Απευθύνεται σε όλους, ασκούμενους και δασκάλους γιόγκα. Αναλυτικές πληροφορίες μπορείτε να δείτε στο www.yogastudio.gr

ΝΑΝΤΑ ΓΙΟΓΚΑ

ΕΠΙΠΕΔΟ Ι

Με τους **Μαχάτμα (Μιχάλη Ευαγγελίδη)**
και **Άναντατζίτσι (Στέλιο Καρπαθάκη)**

«Στη Χάθα Γιόγκα προσπαθούμε να εστιάσουμε το νου σε ένα σημείο. Στη Νάντα Γιόγκα προσπαθούμε να εστιάσουμε το συναίσθημα σε ένα σημείο!»

Ημερομηνίες: Σάββατα 15, 29/11 + 13/12/2014,
Ωρες: 16:00 - 20:00

Ο ήχος είναι μια σύνδεση με το βαθύτερο είναι μας. Η Νάντα Γιόγκα, που σημαίνει ροή της ενέργειας ή ροή της συνείδησης, ασχολείται με τους ήχους και θεωρείται μια πανίσχυρη τεχνική διαλογισμού. Η Νάντα Γιόγκα είναι, επίσης, ένα ταξίδι διαμέσου των Τσάκρα. Αναπόσπαστο μέρος της Νάντα Γιόγκα είναι τα μάντρα, δηλαδή δομημένοι ήχοι -στα σανσκριτικά- με πολύ ισχυρή δόνηση. Η θεραπευτική χρήση των μάντρα είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Σύγχρονες επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι μέσω των ηχητικών δονήσεων μπορούμε να επιφέρουμε δραστηκές αλλαγές στο ενεργειακό μας επίπεδο και, κατά συνέπεια, στο σώμα και στο νου μας. Ο ήχος είναι μια σύνδεση με το βαθύτερο είναι μας. Το τραγούδι και η απαγγελία είναι μια ισχυρή



μέθοδος για να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας και να επικοινωνήσουμε με τους άλλους ανθρώπους. Η ομαδική απαγγελία μάντρα είναι μια έντονη εμπειρία για τους συμμετέχοντες. Το πρόγραμμα της Νάντα Γιόγκα έχει πλέον εδραιωθεί στον βασικό εκπαιδευτικό κορμό του YSM και έχει αγαπηθεί για τον ιδιαίτερο χαρακτήρα και τη βαθιές ευεργετικές του επιδράσεις. Αυτή τη χρονιά, η Νάντα Γιόγκα εμπλουτίζεται και διευρύνεται από την παρουσία στο επιτελείο των διδασκόντων του αγαπημένου μας Άναντατζίτσι Όσα μέλη μας έχουν την εμπειρία της ατμοσφαιρικής μυσταγωγίας που δημιουργούν στα τμήματά τους οι Μαχάτμα και Άναντατζίτσι, είμαστε σίγουροι ότι ανυπομονούν να τους δουν μαζί και σαν διδακτικό δίδυμο!

Στο www.yogastudio.gr θα βρείτε αναλυτικές πληροφορίες για τη δομή και το κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος.

ΣΑΤΚΑΡΜΑ με τη Σουάμι Νιρβικάλπα

Σάββατο 22/11, 8:00 - 10:30

Τα σατκάρμα αποτελούν δραστηκές τεχνικές από τη Χάθα Γιόγκα, που αποσκοπούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Βοηθούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση ασθενειών και χαρίζουν υγεία και ευεξία. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής χρησιμοποιούμε χλιαρό αλατισμένο νερό για τον καθαρισμό των εσωτερικών κοιλοτήτων του σώματος (έντερα, στομάχι και οισοφάγο, ιγμόρεια) με σκοπό την ολική

αποτοξίνωση.

Με τα Σατκάρμα πετυχαίνουμε δυνατό πεπτικό και ανοσοποιητικό σύστημα, εξάλειψη της ιγμορίτιδας, των πονοκεφάλων, των κρυολογημάτων και της δυσκοιλιότητας. Επίσης είναι πολύ δραστηκές τεχνικές για την απελευθέρωση της έντασης. Οι τεχνικές γίνονται μόνο ωρίς το πρωί με άδειο στομάχι και υπό την καθοδήγηση έμπειρου δασκάλου.

Ο αριθμός των συμμετοχών είναι περιορισμένος. Απευθυνθείτε στη γραμματεία μας για περισσότερες πληροφορίες και έγκαιρη δήλωση συμμετοχής.



Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Εάν θέλετε να γνωρίσετε το μυαλό ενός ανθρώπου, παρακολουθήστε τις λέξεις του. Εάν θέλετε να γνωρίσετε την καρδιά του, παρακολουθήστε τις πράξεις του.

LISA PROSEN



ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

ΜΙΑ ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΗ, ΠΙΟ ΠΛΟΥΣΙΑ ΖΩΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

ΑΠΟ ΤΗ MARTHA NUSSBAUM

Να μην περιφρονείτε τον εσωτερικό σας κόσμο. Αυτή είναι η πρώτη και η πιο γενική συμβουλή που μπορώ να προσφέρω. Η κοινωνία μας είναι σε μεγάλο βαθμό προσανατολισμένη προς τα έξω, ξετρελαμένη με το πιο πρόσφατο απόκτημα, απορροφημένη από το πιο πρόσφατο κουτσομπολιό, αφοσιωμένη στην πιο πρόσφατη ευκαιρία για αυτοπροβολή και στάτους. Όμως, όλοι ξεκινάμε τη ζωή μας ως αβοήθητα μωρά, εξαρτημένοι από τους άλλους για φροντίδα, τροφή, για την ίδια μας την επιβίωση. Κι ενώ αναπτύσσουμε σε κάποιο βαθμό την επιδεξιότητα και την αυτονομία μας, παραμένουμε για πάντα σε ανησυχητικό βαθμό αδύναμοι και ελλιπείς, εξαρτημένοι από τους άλλους και από έναν αβέβαιο κόσμο για όσα θα θέλαμε να επιτύχουμε. Για να ανταποκριθούμε σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση αναπτύσσουμε όλοι, καθώς μεγαλώνουμε, μια ευρεία γκάμα συναισθημάτων: φόβο ότι κακά πράγματα θα συμβούν και ότι δεν θα είμαστε αρκετά δυνατοί ώστε να τα αποτρέψουμε· αγάπη για όσους μας βοηθούν και μας υποστηρίζουν· θλίψη όταν χάνουμε έναν αγαπημένο μας· ελπίδα για τα καλά

πράγματα που θα μας φέρει το μέλλον· θυμό όταν κάποιος καταστρέφει κάτι για το οποίο νοιαζόμαστε. Η συναισθηματική μας ζωή χαρτογραφεί την ελλιπή μας φύση. Ένα ον χωρίς ανάγκες δεν θα είχε κανέναν λόγο να φοβάται, να λυπάται, να ελπίζει ή να θυμώνει. Αλλά αυτό ακριβώς είναι που μας κάνει να ντρεπόμαστε για τα συναισθήματά μας και για τις σχέσεις ανάγκης και εξάρτησης που συνδέονται μαζί τους. [...] Οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πώς να αντιμετωπίζουν τα ίδια τους τα συναισθήματα, ούτε πώς να μιλάνε για αυτά στους άλλους. Όταν αισθάνονται φοβισμένοι δεν γνωρίζουν πώς ακριβώς να το εκφράσουν, ή ακόμη και πώς να το συνειδητοποιήσουν πλήρως. Συχνά μετασχηματίζουν τον φόβο τους σε επιθετικότητα. Εξίσου συχνά, αυτή η έλλειψη μιας πλούσιας συναισθηματικής ζωής τους ρίχνει σε κατάθλιψη αργότερα στη ζωή. Όλοι μας πρόκειται να γνωρίσουμε την ασθένεια, την απώλεια, τα γεράματα και δεν ήμαστε καλά προετοιμασμένοι για αυτά τα αναπόφευκτα γεγονότα από έναν πολιτισμό που μας κατευθύνει να σκεφτόμαστε κυρίως το εξωτερικό, και να μετράμε τους εαυτούς μας ανάλογα με την κατοχή εξωτερικών αντικειμένων. Ποια είναι η θεραπεία αυτών των δεινών; Ένα είδος αγάπης για τον εαυτό το οποίο δεν συρρικνώνεται από τα ενδεή και ελλιπή κομμάτια



του εαυτού τα αποδέχεται με ενδιαφέρον και περιέργεια και δοκιμάζει να αναπτύξει μια γλώσσα με την οποία να μιλά για ανάγκες και συναισθήματα. Η αφήγηση παίζει έναν σπουδαίο ρόλο στην πορεία της ανάπτυξης. Όταν αφηγούμαστε ιστορίες για τις ζωές των άλλων, μαθαίνουμε να φανταζόμαστε πώς μπορεί να αισθάνεται ένα άλλο ον όταν αντιμετωπίζει ορισμένες συνθήκες. Παράλληλα, ταυτιζόμαστε μαζί του και μαθαίνουμε περισσότερα για τον εαυτό μας. Καθώς μεγαλώνουμε, συναντάμε ολοένα και πιο περίπλοκες ιστορίες, στη λογοτεχνία, τον κινηματογράφο, τις εικαστικές τέχνες, τη μουσική – οι οποίες μας παρέχουν μια πιο πλούσια και λεπταίσθητη κατανόηση των ανθρώπινων συναισθημάτων και του εσωτερικού μας κόσμου.

Οπότε η δεύτερη συμβουλή μου είναι στενά συνδεδεμένη με την πρώτη: διαβάστε πολλές ιστορίες, ακούστε πολλή μουσική, και αναλογιστείτε τι σημαίνουν οι ιστορίες που συναντάτε για τη δική σας ζωή και τη ζωή όσων αγαπάτε. Έτσι, δεν θα αισθάνεστε μόνος με έναν άδειο εαυτό θα έχετε μια ανανεωμένη, πιο πλούσια ζωή με τον εαυτό σας και αυξημένες πιθανότητες για μια πιο αληθινή επικοινωνία με τους άλλους.



ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΟ

Στα νέα αυτού του μήνα από το διαδίκτυο, η Kristin Neff, παγκόσμια πρωτοπόρος στην έρευνα της αυτοαποδοχής, συνοψίζει και καταρρίπτει μερικούς από τις πιο συνηθισμένους ενδοιασμούς που μας εμποδίζουν να συμπεριφερθούμε στον εαυτό μας με καλοσύνη...

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

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΣΑΝΣΚΡΙΤΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Θ. ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ

Η σανσκριτική κατά λέξη σημαίνει “εξευγενισμένη” ή “επεξεργασμένη” και είναι μία από τις αρχαιότερες και σημαντικότερες γλώσσες της Ινδο-Ευρωπαϊκής οικογένειας.

Με τη σανσκριτική συγγενεύουν οι αρχαίες ινδικές γλώσσες της Prakrta, στην οποία έχουν γραφεί τα ιερά βιβλία των Τζάινας, και της Pali, στην οποία είναι γραμμένοι οι βουδιστικοί κανόνες. Γλωσσολογικές έρευνες έχουν δείξει στενή συγγένεια και με την αρχαία ελληνική και την αρχαία περσική.

Η γλώσσα των θεών, όπως αποκαλούν τη σανσκριτική οι θρησκευόμενοι Ινδοί, έχει πάψει εδώ και χιλιάδες χρόνια να είναι μία ευρέως ομιλούμενη γλώσσα. Χρησιμοποιείται όμως ακόμη και σήμερα για την απαγγελία θρησκευτικών ύμνων και τη συγγραφή κειμένων θρησκευτικού περιεχομένου. Στη γλώσσα αυτή έχουν γραφεί ορισμένα από τα σημαντικότερα κλασικά έργα της ανθρωπότητας.

