



...Newsletter...  
OCTOBER 2014



• • • • •  
*Welcome Autumn*





# ΝΕΑ ΚΑΙ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

## ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΙ ΜΑΣ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΥΣΜ,

• Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε που για άλλη μια χρονιά δώσατε το παρών στο καθιερωμένο πάρτι για την έναρξη της σεζόν! Η αγάπη και το κέφι με τα οποία αγκαλιάζετε κάθε πρωτοβουλία μας, αποζημιώνει την προσπάθειά μας και μας γεμίζει με έμπνευση και ενέργεια για περισσότερες τέτοιες κινήσεις στο μέλλον.

Σε αυτό το πλαίσιο, στη φετινή γιορτή σας ανακοινώσαμε, μεταξύ άλλων, την πρόθεσή μας να αφιερώνουμε **μια Παρασκευή κάθε μήνα σε ομαδικές δραστηριότητες που θα αποτελούν δικές σας προτάσεις**. Η ανταπόκρισή σας υπήρξε ενθουσιώδης και η ιδέα κατοχυρώθηκε!

Η πρώτη μας συνάντηση για φέτος έχει προγραμματιστεί για την **Παρασκευή 24/10**.

Περιμένουμε, λοιπόν, τις ιδέες σας! Οι λεπτομέρειες της συνάντησης θα ανακοινωθούν σε επόμενο email.

• Όλα τα μαθήματα **Χάθα Αρχαρίων** που αναγράφονται στο πρόγραμμά μας έχουν ενεργοποιηθεί. Σημειώστε και διαδώστε μια μοναδική προσφορά που ισχύει μόνο για τον μήνα Οκτώβριο: **το δοκιμαστικό μάθημα**

**για τη Χάθα Αρχαρίων της Τετάρτης, 20:30, προσφέρεται δωρεάν!**

• Σας ενημερώνουμε πως από την ερχόμενη εβδομάδα, **7 και 8 Οκτωβρίου** αντίστοιχα, ξεκινούν τα τμήματα **διαλογισμού** (αρχαρίων και προχωρημένο τμήμα). Το τμήμα **Χάθα και Ήχος** θα ενεργοποιηθεί τη **Δευτέρα 6 Οκτωβρίου**, η **Yoga Therapy** και το **μάθημα του Σαββάτου, ΧαθΑνάντα**, ξεκίνησαν, ενώ αύριο ξεκινάει και το δωρεάν μάθημα **Χάθα Αρχαρίων στις 19:00 – 20:30**.

• Κάθε Πέμπτη, θα γίνονται **παράλληλα μαθήματα Παιδικής Γιόγκα και Χάθα για όλους**, ώστε γονείς και παιδάκια να κάνουν τη γιόγκα τους συγχρόνως! Παρακαλούμε τους ενδιαφερόμενους να δηλώσουν εγκαίρως τη συμμετοχή τους!

• Για όσους ανυπομονούν, ενημερώνουμε ότι η αγαπημένη μας **Φωτεινή, με το μοναδικό της χάρισμα του θεραπευτικού αγγίγματος**, έχει επιστρέψει στο στούντιο και είναι διαθέσιμη. Μπορείτε σήμερα, κιόλας, να κλείσετε το επόμενο μασάζ σας!

• Η γραμματεία μας έχει **νέο, διευρημένο ωράριο**.

Παρακαλούμε σημειώστε:

**Δευτέρα - Πέμπτη:**

17:00 – 22:00,

**Παρασκευή:** 16:00 – 21:00,

**Σάββατο:** 12:00 – 14:00.

• Εάν είστε νέοι στη γιόγκα και θέλετε να προμηθευτείτε **στρωματάκι**, ή βετεράνοι και επιθυμείτε μια ανανέωση, θα βρείτε εξαιρετικά προϊόντα στη συλλογή μας από **γιογκικά αξεσουάρ**, στην αίθουσα της γραμματείας.

• Μην χάσετε την **επίδειξη νέτι** που θα γίνει τη **Δευτέρα 6 Οκτωβρίου**, στις **18:00** από τη Swami Nirvikalpa, **χωρίς εισφορά παρακολούθησης**.

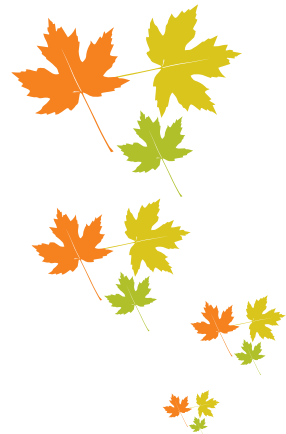
• Όσοι από εσάς επιθυμείτε να λάβετε μέρος στις **τεχνικές αποτοξίνωσης (Σατκάρμας)** για το μήνα Οκτώβριο, παρακαλούμε δηλώστε εγκαίρως τη συμμετοχή σας στη γραμματεία μας.



# ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Επιτέλους φθινόπωρο! Καλοδεχούμενη πάντα και συναρπαστική εποχή για το YSM, καθώς σηματοδοτεί την έναρξη των δημοφιλών και πολυαναμενόμενων σεμιναρίων μας. Και φέτος, η χρονιά επιφυλάσσει πολύ ενδιαφέροντες σταθμούς στον δρόμο προς την προσωπική εξέλιξη, τόσο των πολλά υποσχόμενων νέων δασκάλων μας, όσο και των ασκούμενων μελών μας.

Με χαρά, σας προαναγγέλλουμε την προσεχή έναρξη τριών νέων προγραμμάτων, που φέρουν τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της εκπαιδευτικής φιλοσοφίας του YSM, αλλά επιπλέον έχουν ανανεωθεί με φρέσκιες πινελιές και νέες, πρωτότυπες ιδέες. Εάν η επιλογή του πιο κατάλληλου για σας σας προβληματίζει, είστε ευπρόσδεκτοι να απευθυνθείτε στους διδάσκοντες για τη συμβουλή και την καθοδήγησή τους. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα σεμινάρια, το προφίλ των εισηγητών και το κόστος παρακολούθησης επισκεφτείτε το [www.yogastudio.gr](http://www.yogastudio.gr)



## I. ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ με τον Μαχάτμα / Μιχάλη Ευαγγελίδη

“Ο στόχος της γιόγκα για τα θέματα υγείας δεν είναι η καταστολή ή η θεραπεία των προβλημάτων, αλλά η διαχείριση τους”

SWAMI NIRANJANANANDA

Επίσημη πρώτη για αυτόν τον καινοτόμο και ιδιαίτερα ωφέλιμο για τη διαχείριση της υγείας μας κύκλο αυτοτελών εργαστηρίων – σεμιναρίων. Η θεματολογία περιλαμβάνει

- 1) Σωματική υγεία
- 2) Νοητική / Συναισθηματική Υγεία
- 3) Ενεργειακή Ισορροπία
- 4) Διατροφή, Αποτοξίνωση

Η αυλαία ανοίγει το **Σάββατο 25/10** με την πρώτη από τις τρεις συνάντησεις της πρώτης ενότητας: «**Σωματική υγεία**»

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να ερευνήσουν τη Χάθα γιόγκα από την επιστημονική πλευρά της, καθώς και την εφαρμογή της στη διαχείριση των μυοσκελετικών προβλημάτων. Τα θέματα που παρουσιάζονται αφορούν τις παρακάτω

περιοχές του σώματος:

### Πρώτο εργαστήριο - Καρποί, πέλματα, γόνατα

Ημ/νία: **25/10/2014**,  
Ώρες: **10:00 - 18:00**

### Δεύτερο εργαστήριο - Αυχένas, ώμοι

Ημ/νία: **9/11/2014**,  
Ώρες: **10:00 - 18:00**

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

Ημ/νία: **23/11/2014**,  
Ώρες: **10:00 - 18:00**

Το κάθε εργαστήριο είναι αυτοτελές και αποτελείται από δύο μέρη:

- α) Το θεωρητικό / βιωματικό μέρος και
- β) Τη μελέτη στο σπίτι, τις εργασίες και την πρακτική εξάσκηση.

Στα εργαστήρια **θα μάθετε:**

- Τεχνικές αξιολόγησης της στάσης του σώματος και η κατηγοριοποίησή τους.
- Πού οφείλονται οι πόνοι;
- Εφαρμογή των γιόγκα άσανα στη διαχείριση των πόνων της μέσης/αυχένα/αρθρώσεων.
- Παραλλαγές των άσανα και η προσαρμογή τους, για τα παραπάνω θέματα υγείας.
- Ποιές είναι οι αντενδείξεις;
- Ανατομία των παραπάνω περιοχών του σώματος, με Τρισδιάστατη απεικόνιση 3D.
- Παθολογία και συνήθη αίτια πόνου μέσης/αυχένα/αρθρώσεων.
- Οξεία, υποξεία και χρόνια φάση.
- Κύκλος πόνου και το νευρικό σύστημα.
- Trigger points και οι χάρτες πόνου.
- Η αναπνοή ως μέσο θεραπείας. Απευθύνεται σε όλους, ασκούμενους και δασκάλους γιόγκα. Τα εργαστήρια συγκαταλέγονται στα προγράμματα Continuous Training της Yoga Alliance USA.

## 2. ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

με τη Σουάμι Νιρβικαλπανάντα και τον Μαχάτμα

Εάν είσατε δάσκαλοι γιόγκα, μη λείψετε από αυτό το πολύπλευρο και ολοκληρωμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης που υπόσχεται να εμπλουτίσει σημαντικά και να εμβαθύνει τα διδακτικά σας προσόντα σε ένα μόλις Σαββατοκύριακο.

Σημειώστε από τώρα τις **ημερομηνίες και ώρες:**  
**Σάββατο 11 Οκτωβρίου 2014, ώρες 16:00-20:00**  
**Κυριακή 12 Οκτωβρίου 2014, ώρες 10:00-18:00**

Στο πλαίσιο του σεμιναρίου θα μάθετε πώς να καταρτίζετε πλάνα τάξεων γιόγκα 3μήνου/ 6μήνου/ έτους,

- με ακριβείς και μεθοδευμένους σχεδιασμούς
- με αξιολόγηση της ιδιαίτερης σύνθεσης και ατμόσφαιρας κάθε τάξης
- με επίγνωση της δικής σας εσωτερικής στάσης

Πιο αναλυτικά, το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

### Στρατηγικές σχεδιασμού πλάνου

(Για άσανα, αναπνευστικές τεχνικές, πρακτικές χαλάρωσης)

- Τεχνικές αξιολόγησης της ομάδας
- Ανάλυση **SWAN:** Strength (δυνάμεις) - Weaknesses (αδυναμίες) - Ambition (φιλοδοξίες ή σκοποί) - Needs (ανάγκες)
- Η έννοια της "προοδευτικής μεταβολής της επιβάρυνσης" σε μηνιαία και

ετήσια πλάνα • Γραμμική και μη γραμμική επιβάρυνση • Δημιουργία κινήτρων στους ασκούμενους • Ποιές είναι οι φάσεις ενός προγράμματος • Με ποιιά συχνότητα, με πόση ένταση και πόση διάρκεια; • Πότε είμαστε στο στάδιο συντήρησης και πότε στο στάδιο βελτίωσης

### Ψυχολογική και Παιδαγωγική προσέγγιση

- Η εφαρμογή των Γιάμα και Νιγιάμα στην τάξη γιόγκα
- Η εσωτερική στάση του δασκάλου
- Σύνδεση με την πηγή της διδασκαλίας
- Η τέχνη της λεκτικής επικοινωνίας
- Πώς διαχειρίζεσαι τις διαφορετικές προσωπικότητες των μαθητών
- Πώς διαχειρίζεσαι τις προκαταλήψεις σχετικές με τη γιόγκα

Δηλώστε έγκαιρα τη συμμετοχή σας, γιατί οι θέσεις είναι περιορισμένες!

## 3. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΛΕΚΤΙΚΗ

*\*Μια νέα, ιδιαίτερη συνεργασία του YSM που θα μας κάνει κοινωνούς της μαγικής ατμόσφαιρας του θεάτρου!*  
**Με τον Στέλιο Καλαθά**

Εάν θέλετε να βρείτε τον εαυτό σας, τολμήστε να τον χάσετε μέσα σε έναν ρόλο!

Ο Στέλιος Καλαθάς, μέσα από την πολύχρονη παρουσία του στο θέατρο και τη θεατρική εκπαίδευση, έχει αναπτύξει μία μοναδική βιωματική μέθοδο, τη **"Συναισθηματική διαλεκτική"**, που αναδεικνύει τη δυναμική των συναισθημάτων και την αυτοέκφραση μέσα από κώδικες υποκριτικής.

Τα άτομα που συμμετέχουν στην εφαρμογή της μεθόδου αυτής, ανακαλύπτουν τη θερμότητα και ουσιαστική επικοινωνία μέσα από λόγο-διάλογο, από μουσική και κίνηση, αλλά και μέσα από την επαφή τους με σημαντικούς συγγραφείς και κείμενα του παγκοσμίου θεάτρου.

Η μέθοδος αποτελείται από ξεχωριστές ενότητες και περιλαμβάνει ασκήσεις:

- Διαφραγματικής αναπνοής και υποκριτικής
- Στοιχεία αυτοσχεδιασμού
- Γλώσσα σώματος
- Ικανότητες επικοινωνίας
- Σκηνική παρουσία
- Ορθοφωνία
- Θεατρικό παιχνίδι
- Διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων
- Ενίσχυση αυτοπεποίθησης
- Διαμόρφωση προσωπικής εικόνας

Η μέθοδος της "Συναισθηματικής διαλεκτικής" βασίζεται τόσο στη δυναμική της ομάδας, όσο και στις προσωπικές εμπειρίες του καθενός, με στόχο την εσωτερική αναζήτηση και την προσωπική εξέλιξη μέσα από μονοπάτια της τέχνης.

Η μέθοδος απευθύνεται κυρίως σε όσους θέλουν να βιώσουν τη μαγεία των ρόλων για να ενεργοποιήσουν το προσωπικό τους υλικό και τις εσωτερικές τους δυνάμεις, ανακαλύπτοντας δημιουργικές διεξόδους στην καθημερινότητά τους.

Απευθύνεται, επίσης, σε δασκάλους γιόγκα που θέλουν να βελτιώσουν την ορθοφωνία τους και να νιώσουν πιο άνετα με... τη "σκηνική" παρουσία τους στις τάξεις γιόγκα.

Η ημερομηνία της πρώτης, από μια σειρά 6 συναντήσεων, είναι:

**Σάββατο: 1 Νοεμβρίου 2014**  
και ώρες: **17:00 - 20:00**

Η κάθε συνάντηση είναι αυτοτελής και όλες μαζί αποτελούν μία ενότητα.





# Η ΣΚΕΨΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

Ένα ανεπαίσθητο άρωμα πάντα παραμένει στο χέρι που προσφέρει τριαντάφυλλα

**ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΠΑΡΟΙΜΙΑ**



Η ΓΙΟΓΚΑ  
ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ  
ΖΩΗ

## ΤΟ ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ ΜΗΝΑ

### 12 ΒΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

ΑΠΟ ΤΗ STACEY KENNELLY

Σύμφωνα με τις τρέχουσες επιστημονικές ενδείξεις, ένα 50% του πόσο ευτυχισμένος αισθάνεται ένας άνθρωπος μπορεί να αποδοθεί στη γενετική του προδιάθεση, ενώ ένα άλλο 10% επηρεάζεται από τις συνθήκες της ζωής του και τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει. Συνολικά δηλαδή, ένα 60% του πόσο ευτυχισμένοι είμαστε σε γενικές γραμμές καθορίζεται από παράγοντες που είναι πέρα από τον έλεγχό μας: το πόσο πρόσχαρη ήταν η ιδιοσυγκρασία των γονιών μας και το πόσο ευνοϊκή υπήρξε απέναντί μας η ζωή.

Πριν μας πιάσει όμως απελπισία, υπάρχει και μια αισιόδοξη πλευρά σε αυτά τα ευρήματα: ακόμη κι αν είναι λίγα αυτά που μπορούμε να κάνουμε για να επηρεάσουμε το 60% της ευτυχίας μας, το υπόλοιπο 40% είναι απολύτως κάτω από τον έλεγχό μας!

Η Sonja Lyubomirsky, ψυχολόγος και συγγραφέας του best-seller "The how of happiness", συνοψίζει 12 καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες μπορούμε να ασκηθούμε για να νιώθουμε πιο ευτυχείς. Διαβάζοντας, ίσως διαπιστώσετε ότι μερικές πρακτικές σας ταιριάζουν περισσότερο από άλλες: ανακαλύψτε ποιες λειτουργούν καλύτερα για σας και κάντε τη διαφορά!

**1. Εμπλακείτε σε περισσότερες δραστηριότητες για τις οποίες αισθάνεστε αυθεντικό ενδιαφέρον.** Στο σπίτι και στη δουλειά, αναζητείστε εκείνες τις εμπειρίες που σας απορροφούν και σας κάνουν να αισθάνεστε ότι «κάνετε τον εαυτό σας» και μπαίνετε σε μια κατάσταση ροής.

**2. Γευτείτε και απολαύστε τις χαρές της ζωής.**

Παρατηρείστε με προσοχή τις φευγαλέες απολαύσεις και τα θαύματα της ζωής και καταγράψτε τα, είτε στη σκέψη σας είτε γραπτός. Μοιραστείτε αυτές τις εμπειρίες σας με τους άλλους.

**3. Μάθετε να συγχωρείτε.** Κρατείστε ένα ημερολόγιο, γράψτε ένα γράμμα, ή γενικά, ξεκινήστε με το δικό σας ρυθμό τη διεργασία της συγχώρεσης. Θα νιώσετε καλύτερα όταν απελευθερωθείτε από τα τοξικά συναισθήματα της μνησικακίας και της δυσaréσκειας.

**4. Ασκηθείτε στην καλοσύνη.** Κάντε πράξεις ευεργεσίας, προς τους φίλους αλλά και προς αγνώστους, ευθέως ή ανώνυμα, αυθόρμητα ή προγραμματισμένα.

**5. Φροντίστε τις σχέσεις σας.** Διαλέξτε μια σχέση που έχει ανάγκη από ενδυνάμωση και αφιερώστε χρόνο και ενέργεια για να τη θεραπεύσετε, να την καλλιεργήσετε και να την απολαύσετε.

**6. Ανακαλύψτε την αισιόδοξία.** Προσπαθείστε να οραματιστείτε το καλύτερο δυνατό μέλλον για τον εαυτό σας, μάθετε να βρίσκετε την καλή πλευρά που υπάρχει σε κάθε κατάσταση.

**7. Μην σκέπτεστε υπερβολικά και αποφύγετε τις κοινωνικές συγκρίσεις.** Αποκολληθείτε από τις εμμονικές και μηρυκαστικές σκέψεις και περιορίστε την τάση σας για σύγκριση με τους άλλους.

**8. Αναπτύξτε στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων.** Βρείτε πιο αποτελεσματικούς τρόπους ώστε να ανταπεξέρχεστε στο στρες, τις δυσκολίες και τα τραύματα και να επανακάμψετε ευκολότερα.

**9. Να έχετε ευγνωμοσύνη.** Και να την εκφράζετε, με τη σκέψη, τον λόγο και τις πράξεις σας. Μην προσπερνάτε μια ευεργεσία και μην αμελείτε να εκτιμήσετε όσα έχετε και όσα σας προσφέρονται.

**10. Καλλιεργήστε την πνευματικότητά σας.** Οι άνθρωποι που το κάνουν αισθάνονται κατά κανόνα πιο υγιείς και πιο ευτυχισμένοι.

**11. Δεσμευτείτε στην επιδίωξη των στόχων σας.** Διαλέξτε τους στόχους που είναι για σας πιο σημαντικοί και αφιερώστε χρόνο και προσπάθεια για την επιτευξή τους.

**12. Περιποιηθείτε το σώμα σας.** Κάντε τη σωματική δραστηριότητα συνήθεια και παράλληλα διαλογιστείτε, φροντίστε την υγεία σας και χαμογελάστε!





ίδια την ευτυχία, μια νοητική κατάσταση τόσο φευγαλέα ώστε – σύμφωνα με τα λόγια του John Stuart Mill – αρκεί να διερωτηθούμε σχετικά με αυτήν και σταματά να υφίσταται. Σε κάθε περίπτωση, ακόμη κι αν το ενδιαφέρον του μοντέρνου κόσμου σχετικά με τα θετικά συναισθήματα είναι σχετικά πρόσφατο, η έννοια της ευτυχίας ανέκαθεν απασχολούσε τους ανθρώπους, ανά τις χιλιετηρίδες και τους αιώνες. Οι αρχαίοι κινέζοι είχαν τις δικές τους θεωρίες, το ίδιο και οι αρχαίοι έλληνες, και οι ευρωπαϊκοί φιλόσοφοι μετά από αυτούς. Θα μπορούσαν ασφαλώς να γραφτούν τόμοι ολόκληροι για αυτό το θέμα, αλλά αν ο χρόνος σας είναι περιορισμένος, δείτε το βίντεο που επιλέξαμε για σας αυτόν τον μήνα: Θα αποκτήσετε μια εποπτική εικόνα των κύριων φιλοσοφικών τοποθετήσεων σχετικά με την ευτυχία σε δέκα περίπου λεπτά...

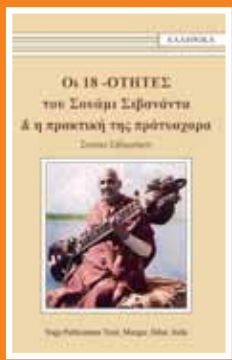
## ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΟ

Η ευτυχία στο μικροσκόπιο! Μετά από δεκαετίες εντατικής ενασχόλησης με τις ψυχικές διαταραχές και τις πολύπλευρες εκδηλώσεις του αρνητικού στον ανθρώπινο βίο, οι ψυχολόγοι όλο και περισσότερο στρέφουν τα τελευταία χρόνια την προσοχή τους προς ανεξερεύνητες και... εξωτικές για τα επιστημονικά δεδομένα πτυχές του ανθρώπινου ψυχισμού: τα χαρίσματα και τις κλίσεις, τα θετικά συναισθήματα, ακόμη και την

<https://www.youtube.com/watch?v=aQJJS7840XY>



## Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ ΟΙ 18 -ΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΟΥΑΜΙ ΣΙΒΑΝΑΝΤΑ & Η ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΗΣ ΠΡΑΤΥΑΧΑΡΑ



Από τη Σουάμι Σιβαμούρτι

Τον Απρίλιο του 2013, οι 18 -ΟΤΗΤΕΣ του Σουάμι Σιβανάντα και η πρακτική της πράτυαχαρά ήταν θέμα μιας σειράς ομιλιών που έδωσε στο Γκάνγκα Ντάρσαν η Σουάμι Σιβαμούρτι, η Ατσάρμα του Σατυανάντασραμ Ελλάδος. Οι 18 -ΟΤΗΤΕΣ αναφέρονται σε δεκαοκτώ θετικές ποιότητες ή αρετές. Η εξάσκηση στις ποιότητες αυτές οδηγεί τον αναζητητή σε έναν θεικό τρόπο ζωής. Ο Σουάμι Σατυανάντα Σαρασουάτι καθιέρωσε τις πρακτικές της πράτυαχαρά ως σήμα κατατεθέν της Σατυανάντα Γιόγκα, της Γιόγκα του Μπιχάρ. Ο Σουάμι Νιραντζανάντα Σαρασουάτι επεξέτεινε ακόμα περισσότερο την πράτυαχαρά, εξελίσσοντάς την σε μια πρακτική που μπορεί να βιωθεί εμπειρικά κατά τη διάρκεια όλης της μέρας, είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο. Ο ίδιος υπογραμμίζει τη

σημασία του γιογικικού τρόπου ζωής και επαναφέρει στο προσκήνιο την άσκηση στις 18 -ΟΤΗΤΕΣ ως αναπόσπαστο μέρος της διδασκαλίας του. Η Σουάμι Σιβαμούρτι ήταν εκείνη που παρουσίασε αυτές τις δύο πρακτικές ως άμεσα συνδεδεμένες με τον τρόπο ζωής μας. Η κάθε ποιότητα περιγράφεται λεπτομερώς και συνοδεύεται από διάφορες αφηγήσεις ιστοριών, προκειμένου να επιτευχθεί η κατανόηση εις βάθος όλων των λανθανόντων νοημάτων. Κατόπιν η κάθε ποιότητα συσχετίζεται με ένα στάδιο της πράτυαχαρά, επιτρέποντας με αυτόν τον τρόπο στον αναζητητή να εργαστεί συστηματικά πάνω στις έννοιες αυτές με τη μορφή σάντανα, μέσω της εμπειρίας και του βιώματος όλων των εννοιών στην καθημερινή του ζωή. Οι διαλέξεις αυτές παρέχουν το κίνητρο και την απαραίτητη καθοδήγηση στον αναζητητή, όχι μόνο για να εξασκηθεί στη γιόγκα αλλά και για να την κάνει προσωπικό βίωμα.