

**ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
2014-2015
PROJECT Α' ΛΥΚΕΙΟΥ
ΘΕΜΑ: «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ»**

ΟΜΑΔΑ Α4

***Ερευνητικό υποερώτημα: “ Ποια η
σχέση yoga και υγείας ”***



Οι μαθήτριες της ερευνητικής εργασίας

Αργυρού-Κολοτούρου Νίκη

Γιαννακοπούλου Ιωάννα-Σταυρούλα

Δενάζη Ειρήνη

Παπαπαύλου Παναγιώτα

Φρυσίρα Δήμητρα-Αικατερίνη

Χόρμπα Χριστίνα

Τόπος και Χρόνος συγγραφής

Πάτρα, σχολικό έτος 2014-2015

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	3
Ευχαριστίες.....	4
Περίληψη.....	5
Πρόλογος Χόρμπα Χριστίνα.....	6
Εισαγωγή Χόρμπα Χριστίνα	7
Κεφάλαιο 1 ^ο Φρυσίρα Δήμητρα-Αικατερίνη.....	9
Κεφάλαιο 2 ^ο Γιαννακοπούλου Ιωάννα-Σταυρούλα.....	16
Κεφάλαιο 3 ^ο Αργυρού-Κολοτούρου Νίκη.....	31
Κεφάλαιο 4 ^ο Δενάζη Ειρήνη	36
Συμπεράσματα.....	45
Βιβλιογραφία.....	46

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε για την προσφορά του στην υλοποίηση της εργασίας μας τον **Ιωάννη Παυλάκη** ,καθηγητή Φυσικής Αγωγής του σχολείου μας καθώς επίσης τις **οικογένειες μας** που μας στήριξαν στην εργασία αυτή και ήταν δίπλα μας.

Τέλος θα θέλαμε ως μέλη της ομάδας αυτής , η καθεμία με την σειρά της να ευχαριστήσει τις υπόλοιπες κοπέλες της ομάδας για την φεινή συνεργασία που είχαμε με στόχο να δημιουργήσουμε αυτήν την εργασία αλλά και την αντίστοιχη παρουσίαση.

Περίληψη

Στην αρχή της εργασίας μας θέσαμε κάποιους στόχους τους οποίους πιστεύουμε ότι καταφέραμε να πραγματοποιήσουμε και ήταν οι εξής:

- ❖ Να αποσαφηνίσουμε έννοιες σχετικά με το «τι είναι η γιόγκα τελικά»
- ❖ Να μάθουμε τα οφέλη της και τις θεραπευτικές ιδιότητες της
- ❖ Να εμβαθύνουμε στην ιστορία της και την σχέση της με την θρησκεία-αν υπάρχει
- ❖ Να δούμε «ποιοι μπορούν να κάνουν γιόγκα»
- ❖ Να ασχοληθούμε με βασικές ασκήσεις γιόγκα
- ❖ Να γνωρίσουμε ειδικές κατηγορίες της
- ❖ Να γνωρίσουμε τον «διαλογισμό» και να ερευνήσουμε τις διαφορές ανάμεσα σε αυτόν και τη γιόγκα
- ❖ Να απαντήσουμε στο αν τελικά η αθεΐα σχετίζεται με την γιόγκα

Στην εργασία μας χρησιμοποιήσαμε διάφορες μεθόδους προκειμένου να λάβουμε τις πληροφορίες που χρειαζόμαστε για να υλοποιήσουμε τους προαναφερθέντες στόχους. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήσαμε:

- Το διαδίκτυο
- Εγκυκλοπαίδειες και περιοδικά

Πρόλογος

Τι είναι η Yoga:

Με το όνομα **Yoga** νοείται ένα από τα έξι συστήματα της ινδικής φιλοσοφίας.

Πρεσβεύει την ένωση της ψυχής με το Θεό μέσω συγκεκριμένων μεθόδων, με κυριότερη το διαλογισμό.

Η σανσκριτική λέξη γιόγκα έχει διάφορες ερμηνείες και προέρχεται από την σανσκριτική ρίζα «γυι» που σημαίνει **ελέγχω, δεσμεύω, ενώνω**. Έτσι λοιπόν **yoga** σημαίνει **συνένωση, συνύπαρξη, ένωση**. Αυτός που εξασκείται πάνω στη γιόγκα ονομάζεται **Yogi** (για τον άνδρα) ή **Yogini** (για τη γυναίκα).



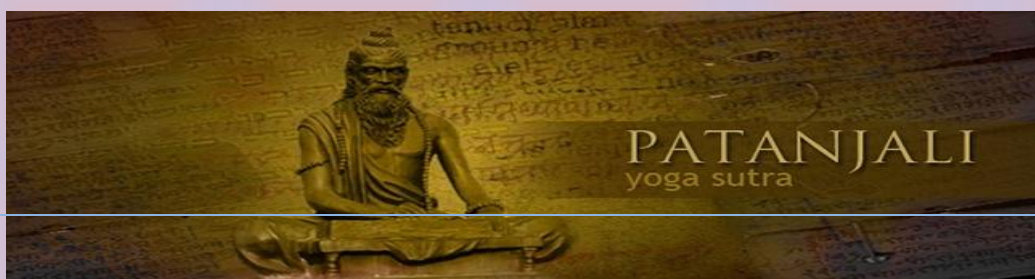
Εισαγωγή

Ιστορία Yoga

Σύμφωνα με τον **Swami Satyananda Saraswati**, η γιόγκα γεννήθηκε στις αρχές του ανθρώπινου πολιτισμού όταν ο άνθρωπος συνειδητοποίησε το πνευματικό δυναμικό του και άρχισε να αναζητά τεχνικές για να το αναπτύξει και να το εξελίξει. Αρχαιολογικά ευρήματα στην κοιλάδα του Ινδού ποταμού, κοντά στο σημερινό Πακιστάν, μαρτυρούν την ύπαρξη και την άσκηση της γιόγκα εδώ και τουλάχιστον **10.000 χρόνια**.

Στους αρχαίους χρόνους, οι τεχνικές της γιόγκα ήταν μυστικές. Ούτε καταγράφονταν, ούτε ασκούσαν δημόσια. Η γνώση τους περνούσε προφορικά από τον Δάσκαλο ή γκουρού στο μαθητή. Με αυτόν τον τρόπο ο μαθητής αποκτούσε τη γνώση μέσω της προσωπικής άσκησης και εμπειρίας, ενώ ο Δάσκαλος μπορούσε να τον καθοδηγήσει στο πνευματικό μονοπάτι, χωρίς τις παρανοήσεις και τη σύγχυση που φέρνει η διανοητική δραστηριότητα. Η πρώτη γραπτή αναφορά στη γιόγκα υπάρχει στις αρχαίες Βέδες (1500-1000 π.Χ.), που δεν μιλούν για συγκεκριμένες πρακτικές, αλλά αποτελούν κυρίως αποκαλυπτικά θρησκευτικά κείμενα με τη μορφή ύμνων και τελετουργικών στίχων.

Ο γνωστός Ινδός σοφός **Patanjali**, ο οποίος συστηματοποίησε τις μέχρι τότε προφορικά μεταδιδόμενες γνώσεις για τη γιόγκα συγγράφοντας τους περίφημους "αφορισμούς", θεωρεί ότι η γιόγκα είναι η συγκράτηση του νου από το να σχηματίζει "κυματισμούς" (σκέψεις). Αν και η άποψη αυτή ίσως θεωρείται από πολλούς υπεραπλούστευσα, άλλοι διατείνονται ότι εισχωρεί στη βαθύτερη ουσία της μεθόδου της γιόγκα, βρίσκοντας τον κοινό παρονομαστή πίσω από την ποικιλομορφία των τεχνικών και των θεωριών, όχι μόνο της γιόγκα, αλλά και άλλων ανατολικών παραδόσεων, όπως ο Βουδισμός και



το Ζεν, καθώς και δυτικής προέλευσης όπως ο Ερμητισμός και η Καμπαλά.

Θεραπευτική ιδιότητα της Yoga

Η **Yoga** μειώνει την ένταση, βελτιώνει και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, ρυθμίζει το μεταβολισμό, εστιάζεται στο ενδοκρινικό σύστημα, αποτοξινώνει τους μύες και τα όργανα. Αυξάνει την ευλυγισία και την ισορροπία, ενώ μειώνει το άγχος και την ανησυχία. Μάλιστα, για όσους ασχολούνται με το χορό, το θέατρο, τον αθλητισμό είναι η πλέον ενδεδειγμένη συμπληρωματική άσκηση, γιατί το σώμα αποκτά δύναμη μέσα από τη σταθερότητα, «ανοίγει» με τις διατάξεις, γίνεται σωστότερη διαχείριση της ενέργειας της αναπνοής και ο νους αποκτά μεγαλύτερη ευκολία στη συγκέντρωση.



Κεφάλαιο 1ο

Ποιοι μπορούν να κάνουν γιόγκα;

Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν γιόγκα, ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, ή φυσική κατάσταση, γιατί η γιόγκα εξατομικεύει τη μέθοδό της ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου. Γι αυτό είναι πολύ σημαντικό οι δάσκαλοι της γιόγκα να έχουν γερές σπουδές και κοντά σε καλούς δασκάλους για να είναι σε θέση να φροντίζουν τον κάθε μαθητή ατομικά, εξειδικεύοντας τις ασκήσεις σύμφωνα με τις εκάστοτε ανάγκες του και το χαρακτήρα του. Η γιόγκα είναι η καλύτερη άσκηση για παιδιά, εγκυμονούσες και νέες μητέρες, υπερήλικους, αθλητές, πολυάσχολους άνδρες με καθιστική ζωή... Με λίγα λόγια για όλους.



Η ευελιξία είναι προϋπόθεση για να ξεκινήσει κάποιος γιόγκα;

Η ευελιξία του σώματος δεν είναι προϋπόθεση για να κάνει κάποιος yoga, είναι κάτι που έρχεται με την πρακτική. Όλοι μπορούν να κάνουν μαθήματα yoga και να επωφεληθούν από τα οφέλη που φέρνει η πρακτική, γυναίκες και άντρες.

Αν υπάρχει κάποιος τραυματισμός μπορεί κάποιος να κάνει γιόγκα;

Ναι, εφόσον το επιτρέπει ο σχετικός γιατρός. Η yoga είναι ήπια γυμναστική και συχνά μπορεί να συμβάλει στην σταδιακή αποκατάσταση του οργανισμού μετά από τραυματισμό ή ασθένεια ψυχική ή σωματική, πάντα με άδεια γιατρού και σωστή καθοδήγηση από δάσκαλο που γνωρίζει το ιστορικό του μαθητή.

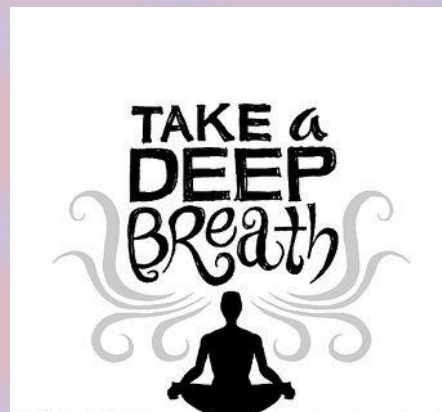


Οι 5 αρχές της γιόγκα

Για να λειτουργεί ένα αυτοκίνητο σωστά απαιτούνται 5 πράγματα: σύστημα λιπάνσεως, μπαταρία, ψυκτικό σύστημα, καύσιμα και έναν ευφυή οδηγό για να έχει τον έλεγχό του. Το σώμα έχει παρόμοιες απαιτήσεις. Οι Πέντε Αρχές της Γιόγκα αναπτύχθηκαν από τον Βισνού-ντεβανάντα για τη σωστή λειτουργία του σώματος.

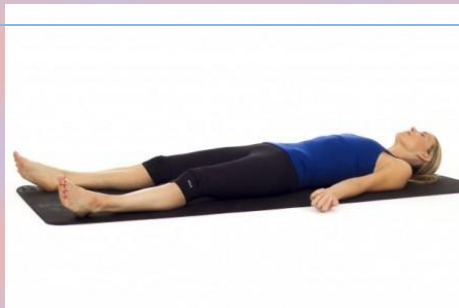
1. Σωστή αναπνοή.

Η αναπνοή συνδέει το σώμα με την μπαταρία του, που είναι το κοιλιακό πλέγμα όπου η ενδεχόμενη ενέργεια αποθηκεύεται. Οι τεχνικές αναπνοής του παρναγιάμα απελευθερώνουν αυτή την ενέργεια τόσο για φυσική όσο και για πνευματική ανανέωση.



2. Σωστή άσκηση.

Στη γιόγκα αυτή παίρνει τη μορφή των αζάνα. Οι αζάνα «λιπαίνουν» το σώμα σου, βελτιώνοντας το κυκλοφορικό και την ελαστικότητα. Διαφέρουν από τις βίαιες κινήσεις των περισσότερων άλλων μορφών άσκησης που στην πραγματικότητα μάλλον επιδεινώνουν την κόπωση.



3. Σωστή διατροφή.

Η διατροφή που προτείνεται στη φιλοσοφία της γιόγκα συμπεριλαμβάνει απλές φυσικές τροφές που χονεύονται εύκολα και ενισχύουν την καλή σωματική και πνευματική υγεία. Το ιδανικό είναι η χορτοφαγία που συμπεριλαμβάνει φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και ξηρούς καρπούς.



4. Σκέψη και διαλογισμός.

Η θετική σκέψη και ο διαλογισμός κάνουν τους ανθρώπους πιο σωστούς «οδηγούς». Η θετική σκέψη εξαγνίζει το πνεύμα και διεγείρει τον συνειδητό έλεγχο πάνω στα ανθρώπινα ένστικτα. Ο διαλογισμός φέρνει τον άνθρωπο σε επαφή με την εσώτατη ύπαρξή του.

5. Σωστή χαλάρωση.

Η χαλάρωση δρα στο σώμα όπως το ψυκτικό σύστημα. Όταν το μυαλό και το σώμα έχουν εργαστεί πολύ η αποδοτικότητά τους μειώνεται. Η σωστή χαλάρωση τα επαναφορτίζει, αποβάλλει όλη την ένταση και επιτρέπει την παραγωγή περισσότερης ενέργειας.



Βασικές ασκήσεις γιόγκα

Στάση παιδί

Εκτείνει γοφούς, τετρακέφαλους και πλάτη

Πού βοηθά: Στάση χαλάρωσης που ανοίγει τους γοφούς και ανακουφίζει τη σφιγμένη πλάτη.



Στάση σκύλος με το κεφάλι κάτω

Εκτείνει τη σπονδυλική στήλη, τους οπίσθιους μηριαίους, τους γλουτούς, τις γάμπες. Δυναμώνει τον δελτοειδή και τους τρικέφαλους.

Πού βοηθά: Είναι ιδανική άσκηση για την ενδυνάμωση του πάνω κορμού, ενώ εξαιτίας της αναστροφής του σώματος (γοφοί πιο ψηλά από την καρδιά), αυξάνεται η κυκλοφορία του αίματος.



Στάση Σανίδα

Δυναμώνει τα χέρια, την πλάτη, τους ώμους, τον κορμό και τους τετρακέφαλους.

Πού βοηθά: Είναι η πιο απλή άσκηση για να δυναμώσετε το πάνω μέρος του σώματος, καθώς ενεργοποιεί όλους τους βασικούς μύες των χεριών, της πλάτης και του κορμού, χρησιμοποιώντας μόνο το βάρος σας.



Στάση Πολεμιστής II

Εκτείνει τους γοφούς, τους έσω μηριαίους, το στήθος, δυναμώνει τους τετρακέφαλους, την κοιλιά και τους ώμους.

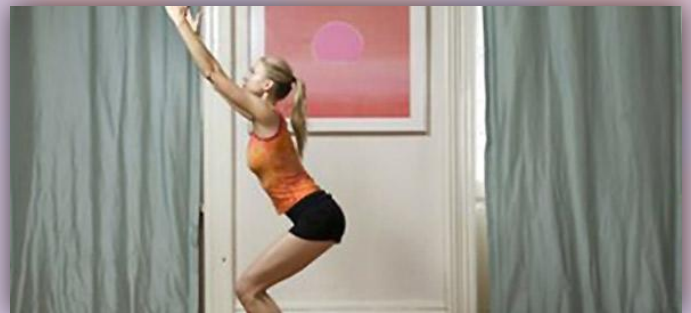
Πού βοηθά: Αυτή η στάση εξασφαλίζει μακριά, λεία και γραμμωμένα χέρια και πόδια, αλλά και πιο σφιχτό κορμό.



Στάση Καρέκλα

Εκτείνει την σπονδυλική στήλη, δυναμώνει τους τετρακέφαλους, τους αστραγάλους και την πλάτη.

Πού βοηθά: Ιδανική άσκηση για να προστατεύσετε το σώμα σας από ατυχήματα και να βελτιώσετε τη στάση σας.



Στάση Δέντρο



Εκτείνει τους γοφούς, τους έσω μηριαίους, δυναμώνει τα πόδια, την σπονδυλική στήλη και τον κορμό.

Πού βοηθά: Τις μέρες που το μυαλό σας είναι

αποσυντονισμένο, δοκιμάστε αυτή τη στάση για να αυτοσυγκεντρωθείτε.

Στάση Γιρλάντα

Εκτείνει την μέση, τη βουβωνική χώρα, τους γοφούς και τους αστραγάλους.

Πού βοηθά: Τα βαθιά αυτά καθίσματα βοηθούν στην δυσκοιλιότητα και τις κράμπες.



Στάση Βάρκα

Δυναμώνει τον κορμό, τον ψοίτη και τους τετρακεφάλους. **Πού βοηθά:** Είναι σαν να κάνετε κοιλιακούς χωρίς να καταπονείτε τον αυχένα.



Στάση γέφυρα

Εκτείνει το μπροστά μέρος του σώματος, δυναμώνει τους οπίσθιους μηριαίους και τους γλουτούς.

Πού βοηθά: Η γέφυρα ανοίγει το στήθος και το στέρνο, προσφέρει βαθιές αναπνοές και περισσότερο οξυγόνο που ενεργοποιεί τον οργανισμό.



Στάση χαιρετισμού

Εκτείνει τους γοφούς, τους ώμους, την πλάτη και τον λαιμό, ενώ δυναμώνει τη σπονδυλική στήλη.

Πού βοηθά: Αυτή η στάση βελτιώνει τη χώνεψη και αυξάνει την ροή του αίματος στο κάτω μέρος της κοιλιάς.



Κεφάλαιο 2^ο

Ειδικές κατηγορίες YOGA

Είναι αλήθεια πως υπάρχει μεγάλη ποικιλία στις κατηγορίες της Yoga, ένα είδος σωματικής και πνευματικής εκγύμνασης που ακμάζει τον τελευταίο καιρό.

Ωστόσο τα είδη yoga χωρίζονται με βάση την ηλικία, την θρησκεία, την περιοχή ή ακόμα και τον στόχο της γυμναστικής.

Παρακάτω θα δούμε και θα ασχοληθούμε με τέσσερις υποκατηγορίες της Yoga, οι οποίες είναι οι εξής:

1. Aqua yoga για εγκύους
2. Yoga για παιδιά
3. Yoga Nidra
4. Thai Yoga Massage



σύμβολο της Yoga



YOGA

Aqua yoga για εγκύους

Η Aqua yoga είναι ένας φυσικός τρόπος εκγύμνασης μέσα στο νερό, η οποία βασίζεται στις αρχές της γιόγκα κι απευθύνεται σε έγκυες γυναίκες . Μέσα από συνδυαστικές ασκήσεις προωθείται και διατηρείται η φόρμα αλλά και η υγεία της εγκύου. Με κύρια όπλα την αναπνοή και το νερό, επιτυγχάνεται η χαλάρωση αλλά και ευεξία της μέλλουσας μητέρας. Το νερό είναι ότι καλύτερο για την έγκυο γυναίκα, καθώς είναι θεραπευτικό αλλά και υποστηρικτικό, δίνοντας την ευκαιρία για stretching και αναπνοές που ξεπερνούν κατά πολύ τις δυνατότητες της εγκύου στην ξηρά. Η Γιόγκα από την άλλη είναι μια πρακτική αιώνων που συνδυάζει ισορροπία, ενέργεια, βαθιές αναπνοές και χαλάρωση. Τα δύο αυτά στοιχεία μαζί, προσφέρουν την απόλυτη εξάσκηση για εσάς και το μωρό σας.

Πού απευθύνεται;

Απευθύνεται σε εγκύους που έχουν ολοκληρώσει τον τρίτο μήνα κύησης και επιθυμούν να βοηθήσουν το σώμα τους και την ψυχή τους να ανταπεξέλθει όσο το δυνατόν καλύτερα στην εγκυμοσύνη και στον τοκετό.



Το πρόγραμμα

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ασκήσεις σωστής αναπνοής. Το ομορφότερο δώρο που μπορείτε να προσφέρετε στο μωρό σας κατά την κύηση είναι διατάσεις για να «ξεδιπλωθεί» το σώμα της εγκύου, που τόσο γρήγορα αλλάζει μέρα με τη μέρα, ασκήσεις εμπέδωσης αλλά και αλλαγής στάσης του εμβρύου, κατά τα τελικά στάδια της εγκυμοσύνης και φυσικά ασκήσεις χαλάρωσης, που τόσο ανάγκη έχει το μωρό και η μητέρα!

Επίσης περιλαμβάνονται και ασκήσεις εξοικείωσης για γέννα στο νερό. Και όλα αυτά μέσα στο υγρό στοιχείο, που το βάρος των κιλών παύει να υπάρχει κι ισχύει μόνο η πραγματική ξεκούραση και το να μάθουμε να αφηνόμαστε.

Συχνές ερωτήσεις εγκύων:

1.Κάνει να μπαίνω στην πισίνα τώρα που είμαι έγκυος; Εάν ο γυναικολόγος το επιτρέπει και δεν συντρέχει κάποιο παθολογικό πρόβλημα που να απαγορεύει την άσκηση οποιασδήποτε μορφής, τότε φυσικά και μπορείτε να μπίτε στην πισίνα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

2.Πώς καθαρίζεται το νερό; Το νερό τις πισίνας είναι από κάθε άποψη κατάλληλο για χρήση από εγκύους και βρέφη. Ο βασικός καθαρισμός γίνεται με όζον με αποτέλεσμα να επιτυγχάνεται ο πιο υγιεινός καθαρισμός, χωρίς τις ανεπιθύμητες παρενέργειες του χλωρίου, το οποίο είναι σε περιεκτικότητα αντίστοιχη του πόσιμου νερού. Από μικροβιολογικής άποψης, γίνονται συνεχώς έλεγχοι, για πιο στενή παρακολούθηση, ενώ η πισίνα τροφοδοτείται συνεχώς με όζον, με αποτέλεσμα την πλήρη εξάλειψη των μικροβίων.

3.Χρειάζεται να ξέρω γιόγκα για να συμμετέχω; Όχι, η aqua yoga απευθύνεται σε όλες τις εγκύους που επιθυμούν να χαλαρώσουν αλλά και να αθληθούν ήπια κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, την πιο σημαντική περίοδο στη ζωή μιας γυναίκας.

4.Χρειάζεται να ξέρω κολύμπι για να συμμετέχω; Όχι, η aqua yoga απευθύνεται σε κολυμβητές και μη κολυμβητές.



Τα οφέλη της aqua yoga για εγκύους:

- Επιμηκύνεται η αναπνοή της εγκύου. (Ο βασικότερος σύμμαχός μας κατά τη διάρκεια του τοκετού και των εξωθήσεων)
- Ενδυναμώνεται το αναπνευστικό καθώς και όλο το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος στη λεκάνη και βοηθάει να «ανοίξει» ώστε να προετοιμαστεί καλύτερα για τη γέννα.
- Δυναμώνουν οι κοιλιακοί μύες, βοηθάει στην βελτίωση της ισορροπίας, στην ευθυγράμμιση και στην ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης.
- Επιτυγχάνεται καλύτερος έλεγχος του περινέου για φυσικό τοκετό.
- Προσφέρει βαθιά χαλάρωση και ηρεμία η οποία διώχνει το άγχος.
- Δημιουργείται εντονότερος δεσμός και ουσιαστικότερη επικοινωνία μεταξύ εμβρύου και μητέρας.
- Προκαλείται μια αίσθηση γενικής ευεξίας όχι μόνο στη μητέρα αλλά και στο έμβryo.
- Επιτυγχάνεται μικρότερος μέσος όρος αύξησης του σωματικού βάρους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μικρότερη διάρκεια τοκετού.
- Παρατηρείται καλύτερη φυσική κατάσταση και πιο γρήγορη επαναφορά του σώματος στην προ εγκυμοσύνης κατάσταση.
- Μειώνονται οι πόνοι στην οσφυϊκή χώρα κι έχουμε ενδυνάμωση του κορμού και των ποδιών.
- Πετυχαίνουμε ασκήσεις ενδυνάμωσης με ελάχιστη ένταση.
- Ενδυναμώνεται το νευρικό σύστημα.
- Προάγεται η ισορροπία των ορμονών.
- Αυξάνεται η χρήση του οξυγόνου στο αίμα και στην καρδιά.
- Διατηρείται η ελαστικότητα των συνδέσμων και των αρθρώσεων.



Yoga για παιδιά

Η ηρεμία και η χαλάρωση είναι κάτι που οι γονείς δεν έχουν συνειδητοποιήσει ότι το παιδί τους χρειάζεται περισσότερο από τους ίδιους, γιατί είναι πιο ευαίσθητος δέκτης σε κάθε εξωτερική δυσαρμονία.

Τα νευρικά παιδιά δεν αποτελούν σήμερα την εξαίρεση αλλά τον κανόνα, και αντιδρούν έντονα με φωνές, νεύρα ή και κλείσιμο στον εαυτό τους. Η γιόγκα μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό το παιδί να ηρεμήσει, να συγκεντρωθεί και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση. Παύει να είναι τρωτό και αβέβαιο για τις ικανότητές του, αυτοπειθαρχείται και αντιμετωπίζει ευκολότερα τα προβλήματα που του παρουσιάζονται.



Οφέλη της παιδικής γιόγκα

- Η παιδική γιόγκα προσφέρει ένα υγιές σώμα.
- Η γιόγκα είναι μια δυναμική τεχνική που βοηθά το παιδί να κινεί το σώμα του με τέτοιο τρόπο ώστε να αισθάνεται όμορφα.
- Πολλές ασκήσεις έχουν προέλθει από στάσεις ζώων και φέρουν τις αντίστοιχες ονομασίες. Τα παιδιά τις λατρεύουν και θέλουν να τις μιμηθούν, αφού όχι μόνο διασκεδάζουν, αλλά γυμνάζουν κυρίως τη σπονδυλική στήλη, που σε μικρές ηλικίες είναι ευάλωτη στη σκολίωση, στη λόρδωση και στην κύφωση.
- Βοηθά τα παιδιά με άσθμα, αφού διευρύνει την αναπνοή και τονώνει τους θωρακικούς μυς.
- Είναι ιδανική για την παιδική παχυσαρκία, επειδή ισορροπεί τη λειτουργία των αδένων και την πέψη.
- Συμβάλλει στην αντιμετώπιση του συνδρόμου ελλειμματικής προσοχής με υπερκινητικότητα, διεγείροντας και τονώνοντας το νευρικό σύστημα και βελτιώνοντας τη συγκέντρωση, με ειδικές ασκήσεις απλού διαλογισμού.
- Η γιόγκα κάνει το σώμα του περισσότερο ανθεκτικό και του δίνει μεγάλη ευλυγισία, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο κίνδυνος των ατυχημάτων (σπασίματα, στραμπουλήγματα, θλάσεις).

Αντιμετώπιση του στρες.

Σήμερα τα παιδιά ζουν κάτω από συνθήκες υπερβολικής πίεσης. Έχουν φορτωμένο σχολικό πρόγραμμα, πιέζονται να διαβάσουν στο σπίτι, αντιμετωπίζουν ανταγωνισμό στο σχολείο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται μεγάλες εντάσεις στο σώμα και στην ψυχή των παιδιών και έτσι παύουν να αναπνέουν σωστά. Ο άνθρωπος όταν γεννιέται αναπνέει σωστά. Το παιδί συμμετέχει άθελά του στους τρελούς ρυθμούς του περιβάλλοντος και αυτό επηρεάζει άμεσα την αναπνοή του. Το πρώτο πράγμα που κάνει η γιόγκα είναι να ξαναμάθει το παιδί να αναπνέει σωστά, ώστε να ξαναβρεί την εσωτερική του γαλήνη. **Μαθαίνει να συντονίζει την αναπνοή με την κίνηση και να ηρεμεί το νευρικό του σύστημα.**



Συγκέντρωση.

Πολλοί νομίζουν ότι το παιδί δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Αυτό είναι λάθος. Το παιδί συγκεντρώνεται, αλλά όχι για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μέσα από τη γιόγκα μαθαίνει να κατευθύνει τη σκέψη του σε ένα συγκεκριμένο πράγμα που του υποδεικνύει ο δάσκαλος.

Μπορεί να είναι ο χτύπος της καρδιάς του ή τα δάχτυλα των χεριών του, η διήγηση ενός όμορφου παραμυθιού ή το άκουσμα μιας όμορφης μελωδίας. Έτσι, σχεδόν ασυνείδητα, μαθαίνει σιγά-σιγά να συγκεντρώνεται.

Απόκτηση αυτοπεποίθησης.

Η γιόγκα δεν είναι μια ανταγωνιστική δραστηριότητα, όπως τα σπορ που απαιτούν να ξεπεράσεις και τον εαυτό σου και κυρίως τον άλλον. Η ανταγωνιστικότητα αυτή της δυτικής άσκησης εγγράφεται στο ανθρώπινο σώμα. Η γιόγκα, σαν γνήσιο «παιδί» της Ανατολής, θέλει να απελευθερώσει το σώμα και την ενέργειά του με τις ήπιες τεχνικές που μαθαίνουν την αυτοπειθαρχία χωρίς την καταπίεση των ρεκόρ. Για τα παιδιά, αυτό είναι εξαιρετικά καλό, αφού τα μαθαίνει να κυριαρχούν στο σώμα τους, χωρίς να συγκρίνονται με άλλους. Αυτή η επιτυχία τα κάνει να νιώθουν αυτοεκτίμηση, σεβασμό για τον εαυτό τους και τους άλλους.



Πώς είναι μια τάξη παιδικής γιόγκα;

Είναι διασκεδαστική. Τα παιδιά παριστάνουν το σκύλο, τη γάτα, το λιοντάρι, το περιστέρι και ένα σωρό άλλα ζώα και πτηνά. Μουγκρίζουν σαν την αγελάδα, νιαουρίζουν σαν τη γάτα, πετούν σαν τα πουλιά. Γελούν και ιδρώνουν χωρίς να πιέζονται. Οι ασκήσεις



μπορούν να συνοδεύονται από παραμύθια ή τραγούδια που αυξάνουν το ενδιαφέρον των παιδιών γι' αυτό που κάνουν.

Μαζί με τις στάσεις της γιόγκα, τα παιδιά κάνουν απλές αναπνευστικές ασκήσεις. Οι εκπνοές και οι εισπνοές μπορεί να συνοδεύονται από ήχους που ηρεμούν και χαλαρώνουν τα παιδιά. Οι αναπνευστικές ασκήσεις αυξάνουν το εύρος της αναπνοής και τονώνουν τις κυψελίδες των πνευμόνων. Στις ασκήσεις συγκέντρωσης τα παιδιά συγκεντρώνονται σε πράγματα, παιχνίδια, μέλη του σώματος ή καταστάσεις που ορίζει ο δάσκαλος και μέσα από την ολιγόλεπτη σιωπή εκπαιδεύονται σιγά-σιγά να συγκεντρώνονται, να σιωπούν και να ακούν.

Πότε μπορεί να ξεκινήσει;

Η κατάλληλη ηλικία για να ξεκινήσει ένα παιδί γιόγκα, σύμφωνα με τους επιστήμονες είναι τα 6 του χρόνια. Οι ασκήσεις πρέπει να είναι ήπιες, ώστε να μην εμποδίσουν την ανάπτυξη του παιδιού, αφού η γιόγκα «γυμνάζει και επηρεάζει τους αδένες», κάτι που δεν κάνουν τα άλλα είδη άσκησης. Οι ήπιες ασκήσεις πρέπει να γίνονται μέχρι τα 13-14 χρόνια της εφηβείας και μετά άφοβα μπορεί να ακολουθηθεί πιο έντονο πρόγραμμα. Ο δάσκαλος πρέπει να γνωρίζει όχι μόνο γιόγκα, αλλά και την παιδική ψυχολογία και να αγαπάει πολύ τα παιδιά, γιατί μόνο τότε μπορεί να έχει αποτέλεσμα.

Yoga Nidra

Η yoga nidra έχει δομηθεί από τον Swami Satyanada Saraswati και είναι μια συστηματική μέθοδος που επιφέρει χαλάρωση σε όλα τα επίπεδα.

Είναι μια τεχνική όπου μαθαίνουμε να χαλαρώνουμε συνειδητά και πρόκειται για μια κατάσταση δυναμικού ύπνου. **Ο όρος yoga nidra αποτελείται από δύο λέξεις, τη yoga που σημαίνει ένωση- επίγνωση και τη λέξη nidra που σημαίνει ύπνος.**

Τι είναι το “Sankalpa;”



Ένα σημαντικό στοιχείο της Yoga Nidra είναι το Sankalpa - η απόφαση ως σπόρος της αλλαγής. Το να αποφασίσουμε κάτι - πχ ότι θα κόψουμε το κάπνισμα - στο συνειδητό επίπεδο ενώ ο υποσυνείδητος αντιστέκεται συνήθως είναι ατελέσφορο. Στη Yoga Nidra όμως έχουμε πρόσβαση στο υποσυνείδητο και η απόφαση που θέτουμε σε μορφή μιας μικρής θετικής πρότασης, αποτυπώνεται στο υποσυνείδητο του. Αυτό καθίσταται

εφικτό επειδή ο νους είναι σε μια κατάσταση επιδεκτική και ευαίσθητη στην αυθυποβολή. Προχωρούμε έτσι στη θετική πρόταση με συναίσθηση και μεγάλη δύναμη θέλησης. Με τακτική πρακτική οι αλλαγές αυτές που επιθυμούμε εκδηλώνονται στη ζωή μας. Οι αλλαγές αυτές μπορούν να αφορούν την συμπεριφορά μας προς τον εαυτό ή προς τους άλλους, τις επαναλαμβανόμενες αντιδράσεις μας, την κατάσταση της σωματικής ή διανοητικής μας υγείας κλπ. Εάν δουλεύουμε με κάτι συγκεκριμένο, πχ. με η συνήθεια του καπνίσματος, ή με κάποια εμμονή ή με την υπερβολική συναισθηματική εξάρτηση από άλλους ανθρώπους, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το sankalpa. Όμως, όπως σωστά επισημαίνει ο Satyananada, καλό είναι να μην περιοριζόμαστε σε προτάσεις πχ «σταματάω το κάπνισμα». Ο μακροπρόθεσμος στόχος είναι να επιφέρουμε αλλαγές στο σωματικό, διανοητικό, συναισθηματικό και

πνευματικό επίπεδο. Οπότε αν θέσουμε το sankalpa «είμαι σωματική και νοητικά υγιής», «είμαι συναισθηματικά ισορροπημένη», «αφυπνίζω το πνευματικό μου δυναμικό» «γίνομαι θετική επιρροή για την εξέλιξη των άλλων» κλπ. αυτό φυσικά μπορεί να φέρει τις αλλαγές σε ανεπιθύμητες συνήθειες, αλλά και να πάει και πολύ πέρα από αυτά.



Ενώ το σώμα χαλαρώνει βαθιά, η επίγνωση παραμένει. Σε αυτήν την κατάσταση μεταξύ ύπνου και εγρήγορσης έχουμε την δυνατότητα να έρθουμε σε επαφή με την υποσυνείδητη και ασυνείδητη πλευρά του νου, επιτρέποντας σε αυτά τα περιεχόμενα να απελευθερωθούν ελεγχόμενα.

Μέσω της yoga nidra γίνεται διαχείριση της τριπλής έντασης, της έντασης που είναι συσσωρευμένη στο σώμα, το νου και τα συναισθήματα. Η σωματική ένταση αφορά στο σώμα και τις λειτουργίες του.

Η συναισθηματική ένταση αφορά σε καταπιεσμένα συναισθήματα και στο άγχος που σχετίζεται με τη δυαδικότητα των πραγμάτων, όπως πχ αγάπη και μίσος. Η νοητική ένταση αφορά σε όλες αυτές τις καταγραφές που συσσωρεύονται στο νου καθημερινά. Αν δεν χρησιμοποιούμε τεχνικές για την απομάκρυνση αυτών των συνεχόμενων καταγραφών και του άγχους που σχετίζεται με αυτές, έρχονται συχνά στην επιφάνεια επηρεάζοντας τη συμπεριφορά, το νου και το σώμα. Οι στιγμές που βιώνουμε την βαθιά χαλάρωση είναι στιγμές ανάτασης, αναζωογόνησης και ισορροπίας.

Μισή ώρα yoga nidra αντιστοιχεί με ύπνο διάρκειας 3 ωρών. Είναι πολύ χρήσιμο να ασκούμαστε το απόγευμα μετά το πέρας των κύριων δραστηριοτήτων μας ώστε να αποβάλλουμε την κόπωση που έχει προέλθει από αυτές. Είναι επίσης μια διαλογιστική τεχνική η οποία μας εισάγει στην εσωτερίκευση, στην αποδέσμευση του νου από τα αντικείμενα των αισθήσεων, το οποίο είναι το πρώτο βήμα στην άσκηση στον διαλογισμό.

Συμπερασματικά: Πως λειτουργεί;

Το σώμα είναι γεμάτο ένταση και δύσκαμπτο και σφιχτό σε κάποιες περιοχές. Παρόλο που κάποιοι μπορεί να χαλαρώνουν τους μύς η εσωτερική ένταση παραμένει.

Όταν υπάρχουν εντάσεις στα συναισθήματα, στο νου και την ψυχή υπάρχουν και στο σώμα γιατί η ενέργεια μπλοκάρεται. Παρά την όποια επιφανειακή αίσθηση ευεξίας οι περισσότεροι άνθρωποι είναι γεμάτοι εντάσεις συνεχώς. Έχουν την συνήθεια να τρώνε τα νύχια τους, να ξύνουν το κεφάλι τους, να χαϊδεύουν το πηγούνι τους ή να χτυπούν τα πόδια τους. Ή μπορεί να περπατούν πάνω και κάτω ανήσυχα, να μιλούν χωρίς συνείδηση του τί λένε, να είναι συνεχώς ευερέθιστοι ή να καπνίζουν το ένα τσιγάρο μετά το άλλο.

Οι άνθρωποι φέρονται έτσι επειδή δεν έχουν επίγνωση της δικής τους εσωτερικής έντασης. Ακόμα και κατά τον ύπνο οι σκέψεις και οι ανησυχίες τριγουρίζουν στον νου, έτσι ώστε το άτομο όταν ξυπνά να νιώθει εξαντλημένο.



Thai Yoga Massage

Τι είναι το Thai Yoga Massage;

Το Thai Yoga Massage είναι μια αρχαία θεραπευτική τέχνη με ρίζες στην Yoga, την αγιουρβεδική ιατρική και την βουδιστική πνευματική πρακτική.

Είναι ένα **ολιστικό** θεραπευτικό σύστημα στο οποίο συνδυάζονται μαλακές πιέσεις, ρυθμικό μασάζ, απαλές συστροφές και παθητικές ασκήσεις διατάσεων από τη Yoga. Οι τεχνικές αυτές αποτελούν μια συνολική θεραπεία που απελευθερώνει άγχη, εντάσεις και μπλοκαρίσματα. Το Thai Yoga Massage επαναφέρει τη ζωτική ενέργεια σε κανονική ροή. Αυτό οδηγεί στην συνολική ευεξία του σώματος, του νου και του πνεύματος

Το πνευματικό στοιχείο του

Παραδοσιακά, το Thai Yoga massage εφαρμοζόταν και διδασκόταν σε βουδιστικά μοναστήρια που θεωρούσαν τη συμμετοχή της ψυχής και του πνεύματος αναπόσπαστο στοιχείο του. Μέσα στους αιώνες της πρακτικής του μέχρι και σήμερα, η κύρια πρόθεση πίσω από την πράξη του Thai massage είναι η αρωγή, η προσφορά με αγάπη και καλωσύνη τόσο προς τον δέκτη όσο και προς την ίδια την τέχνη. Εκτός από τις τεχνικές που εφαρμόζει στο φυσικό σώμα, ο μασέρ-θεραπευτής εργάζεται απολύτως προσηλωμένος με ψυχική και πνευματική επαγρύπνηση, νοιώθοντας κάθε «μήνυμα» από το σώμα με το οποίο δουλεύει... Ο ταυτόχρονος διαλογισμός είναι μέρος της πράξης. Η εφαρμογή των παραπάνω κάνει το Thai Yoga Massage πολύ πιο ισχυρό σε σύγκριση με μια απλά μηχανική εκτέλεση των τεχνικών του. Κάτω από αυτή την οπτική, είναι αποδεδειγμένο ότι θεραπευτής και δέκτης έχουν από κοινού την εμπειρία βαθιάς θεραπευτικής επίδρασης.

Τα αποτελέσματα

Αυτή η θεραπευτική τέχνη ενεργοποιεί σώμα πνεύμα και ψυχή με ολιστικό τρόπο. Προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε δέκτη, τόσο σε φυσικό όσο και σε πνευματικό επίπεδο. Κατά βάση, «ανοίγει» τις περιοχές όπου η ενέργεια έχει μπλοκαριστεί. Είτε προληπτικά, είτε θεραπευτικά, η σωστή εφαρμογή του Thai Yoga Massage θέτει σώμα και νου σε κατάσταση αυτο-θεραπείας, ανακουφίζοντας και συχνά επιταχύνοντας την ίαση.

Ο δέκτης οδηγείται σε βαθιά χαλάρωση, σωματική και νοητική αρμονία, ισορροπία και υγεία, αυξάνει τη ζωτικότητα και την ευεξία του, αποτελέσματα που δεν είναι προσωρινά αλλά διαρκούν στο χρόνο. Η περιοδική αγωγή με αυτό το μασάζ, φέρνει και διατηρεί το άτομο σε καλύτερη φυσική νοητική και συναισθηματική κατάσταση. Εναλλακτικά, μια καλή χειροπρακτική ή φυσικοθεραπευτική θεραπεία μπορεί να συμπληρωθεί με επιτυχία από την αφύπνηση της ζωτικής ενέργειας που προσφέρει το Thai Yoga Massage.



To Thai Yoga Massage

- Χαλαρώνει βαθιά και απελευθερώνει από μυϊκές εντάσεις
- Τονώνει, αυξάνει τη ζωτική ενέργεια
- Ανακουφίζει από πόνους
- Αυξάνει την ευκαμψία
- Ξυπνά τα συστήματα του σώματος (αναπνευστικό, κυκλοφορικό, λεμφικό, πεπτικό, μυοσκελετικό, ανοσοποιητικό κλπ) και τα εξισορροπεί
- Βοηθάει στην γρηγορότερη ανάρρωση από ασθένειες και τραυματισμούς
- Ενεργεί προληπτικά σε υποβόσκουσες ασθένειες.
- Αυξάνει τη ροή του αίματος και τη λεμφική ροή, ενεργοποιώντας το ανοσοποιητικό σύστημα και τις αποτοξινωτικές λειτουργίες του σώματος
- Απελευθερώνει από συναισθηματικό στρες και μπλοκαρίσματα
- Βοηθά στην διαχείριση του καθημερινού άγχους, στρες, πίεσης
- Αποκαθιστά τη σύνδεση μεταξύ νου σώματος και ψυχής
- Βοηθά στη συγκέντρωση του νου

Ακόμα οδηγεί σταδιακά προς την μακροζωία

Σύγκριση με άλλες θεραπευτικές τέχνες

Οι κλασικοί τύποι μασάζ (πχ. Σουηδικό) που συνήθως έχουν ικανοποιητικά αποτελέσματα για τη μυϊκή χαλάρωση, σταματούν στην απλώς μηχανική μάλαξη. Η ωφέλεια που προσθέτει το Thai Yoga Massage οφείλεται στο ότι *επιδρά πιο βαθιά στην φυσική και συναισθηματική ύπαρξη του δέκτη*. Η Χειροπρακτική και η Φυσικοθεραπεία, από τις πιο συχνά εφαρμοζόμενες τέχνες σήμερα, είναι κοντινές αφού κι αυτές αφυπνίζουν το σώμα βοηθώντας το να ξεπεράσει την ασθένειά του, όμως δεν χειρίζονται τα ενεργειακά σημεία και τις γραμμές τα οποία το ενεργοποιούν περαιτέρω. Η Ρεφλεξολογία (η οποία επίσης επιδρά σε ενεργειακά και αντανακλαστικά σημεία) και το Σιάτσου (το οποίο επίσης χρησιμοποιεί τεχνικές για να ρυθμίσει την φυσική δομή και την ενέργεια του σώματος), είναι πιο κοντά στο Thai Yoga Massage: κάποιες από τις

τεχνικές τους είναι κοινές ή παρόμοιες, αλλά δεν έχουν π.χ. τις διατάσεις.

Κάθε είδος θεραπείας έχει αποτελέσματα στην ανάρρωση ή απλώς στη διατήρηση της ευεξίας του δέκτη – αποτελέσματα που πάντα εξαρτώνται από την αφοσίωση του θεραπευτή, την επαγρύπνηση, την προσοχή και το ήθος του, καθώς επίσης και από το πόσο πρόθυμος είναι ο θεραπευόμενος να δεχτεί τη θεραπεία. Η παραδοσιακή άσκηση του Thai Yoga Massage απαιτεί όλα τα προαναφερθέντα χαρακτηριστικά, πράγμα που το κάνει δυνατή και αποτελεσματική θεραπευτική τέχνη.



Κεφάλαιο 3^ο Διαλογισμός



Τι είναι διαλογισμός?

Ο διαλογισμός είναι μία μορφή πνευματικής συγκέντρωσης που επιτυγχάνεται με τη βαθιά χαλάρωση, την απομάκρυνση κάθε σκέψης και εξωτερικών ερεθισμάτων. Θεωρείται και μέσο **ψυχικής χαλάρωσης** και **ευεξίας**. Σκοπός του είναι η άντληση γνώσης και εμπειριών άμεσα, χωρίς τη χρήση των αισθητηρίων οργάνων του ανθρώπου ή οποιασδήποτε πηγής πληροφόρησης.

Για να επιτευχθεί ο διαλογισμός απαιτεί ορισμένες προϋποθέσεις:

- Η αδιατάρακτη συγκέντρωση σε ένα αντικείμενο.
- Η δημιουργία ενός είδους διπλής προσοχής *να έχουμε επίγνωση του εαυτού μας καθώς εστιάζεται στο αντικείμενο της συγκέντρωσης του

Το βήμα όμως πριν την εστίαση του νου και μετά την σωματική χαλάρωση πρέπει να χαλαρώσει ο νους. Αυτό γίνεται με την απαλή στροφή του από της αρνητικές ή αγχωτικές σκέψεις.



ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

- ✓ Σύμφωνα με έναν καθηγητή του τμήματος Παιδιατρικής του Medical College της Georgia υποστηρίζει ότι ο διαλογισμός έχει χαρακτηριστεί ως το <<εμβόλιο κατά του στρες>>. Εξηγεί πως η μέθοδος αυτή ενεργοποιεί τους θεραπευτικούς μηχανισμούς του οργανισμού μας.
- ✓ Ερευνητές από το πανεπιστήμιο UCLA στην Καλιφόρνια κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι αυτοί που έκαναν διαλογισμό σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου διαθέτουν **περισσότερη φαιά ουσία**.
- ✓ Σύμφωνα με τον διευθυντή του προγράμματος υπέρτασης στο γενικό νοσοκομείο της Μασαχουσέτης εισήγαγε την εφαρμογή του διαλογισμού. Μετά από κάποιες έρευνες ο διαλογισμός οδήγησε στην **μείωση της αρτηριακής πίεσης**.

ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

- ➔ Φέρνει ισορροπία σε σώμα, νου και πνεύμα
- ➔ Απομακρύνει το άγχος, την ανασφάλεια και την ανησυχία.
- ➔ Καταπολεμά το φόβο και τις φοβίες
- ➔ Καθαρίζει το νου και τα συναισθήματα
- ➔ Βοηθά σε προβλήματα υγείας ΣΤΑΔΙΑΚΑ
- ➔ Μας απελευθερώνει από το παρελθόν
- ➔ Αναπτύσσει την χαρά, συμπόνια, ενότητα, αγάπη
- ➔ Μας φέρνει σε επαφή με αυτό που επιθυμεί πραγματικά η καρδιά και το βαθύτερο είναι μας
- ➔ Μας προετοιμάζει πριν από κάθε πρόκληση, εξετάσεις, εργασία κ.τ.λ.
- ➔ Μας βοηθά να γίνουμε το καλύτερο που μπορούμε να είμαστε



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

- ❖ Ο διαλογισμός της αναπνοής* Επικεντρώνεται σε κάτι που όλοι κάνουμε αλλά σπάνια συνειδητοποιούμε: την αναπνοή. Σας βοηθάει να συγκεντρώνεστε οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Μπορείτε να την κάνετε όταν αισθάνεστε κατάπτωση, μελαγχολία, κούραση ή άγχος.



- ❖ Ο διαλογισμός της προσοχής* Μια άσκηση που αφορά την επίγνωση και την οξυδέρκεια. Δεν στοχεύει στην ηρεμία ή την ευτυχία αλλά στην ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα και τις καταστάσεις πιο καθαρά. Ο διαλογισμός της προσοχής ασκεί το μυαλό και τις αισθήσεις.
- ❖ Κάια Στέρυαμ* Σταθερότητα-Ακίνησια σώματος
- ❖ Τρατάκ* Νοητική σταθερή εστίαση
- ❖ Ατζάπα Τζάπα* Εστίαση του νου στην κίνηση της ενέργειας με επανάληψη μάντρα
- ❖ Αντάρ Μόουνα* Έλεγχος του νου
- ❖ Vipassana* Είναι μια μέθοδος διανοητικής κάθαρσης που επιτρέπει στον καθένα να αντιμετωπίσει τις εντάσεις και προβλήματα της ζωής με ήρεμο κι ισορροπημένο τρόπο. Στοχεύει στις ύψιστες πνευματικές επιδιώξεις της ολοκληρωτικής απελευθέρωσης και της καθολικής φώτισης.



ΥΠΕΡΒΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Είναι μια μέθοδος διαφορετική από άλλα συστήματα διαλογισμού και χαλάρωσης. Μια μελέτη στο περιοδικό *Consciousness and Cognition* και χωρίζει τον διαλογισμό σε τρεις βασικές κατηγορίες: συγκέντρωση, ανοιχτή παρακολούθηση και αυτόματη αυτό-υπέρβαση.

Είναι η μόνη τεχνική που δεν απαιτεί καθόλου προσπάθεια γιατί η έλλειψη προσπάθειας υποδηλώνει την φυσικότητα η οποία είναι κλειδί για την αποτελεσματικότητα. Η βαθιά ανάπαυση που βιώνουμε στον υπερβατικό διαλογισμό χαλαρώνει το σώμα και επιτρέπει να διαλύσει το στρες και την συσσωρευμένη κούραση.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

1.Όταν διαλογιζόμαστε θα πρέπει να αγνοούμε τελείως το σώμα, Πρέπει να αποζητούμε την **πλήρη ακινησία** και να αγνοούμε τυχόν πονάκια, φαγούρες και μουδιάσματα.



2.Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος θέσεις. Το μόνο που να θυμόμαστε συνεχώς είναι πως η **σπονδυλική στήλη** πρέπει να είναι σε **ευθεία**.(TIP: να αποφεύγουμε να ξαπλώνουμε γιατί υπάρχει κίνδυνος να αποκοιμηθούμε)

3.Ιδανικός χώρος είναι **κοντά στην φύση**, αλλά αν δεν υπάρχει τέτοια επιλογή μπορούμε να διαλέξουμε ένα ήσυχο σημείο με **καθαρό αέρα και όχι έντονο φως**.

4.Η **απαλή χαλαρή μουσική** βοηθάει πολύ αρκεί να μην μας αποσπά την προσοχή

5.Επίσης τα **αρωματικά κεριά** βοηθάνε αρκεί να μην δημιουργούν καπνό στον χώρο και να μην ενοχλούν.

6.Μισή ώρα πριν τον διαλογισμό καλό είναι να μην φάμε και να μην πιούμε τίποτα καθώς επίσης πρέπει να φοράμε φαρδιά ρούχα.

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ξεκινώντας: βρίσκουμε ένα ήσυχο μέρος στο σπίτι μας, όπου μπορούμε να καθίσουμε αναπαυτικά χωρίς να μας ενοχλούν. Καλό είναι να χρησιμοποιούμε το ίδιο μέρος καθημερινά. Το βασικό είναι να είμαστε



άνετα, όχι απαραίτητα στο πάτωμα, αλλά και σε καρέκλα και πριν ξεκινήσουμε, ελαχιστοποιούμε πιθανές ενοχλήσεις(π.χ. τηλέφωνα). Την πρώτη φορά καθώς κλείνετε τα μάτια ίσως δυσκολευτείτε να καθίσετε ακίνητοι, αυτό θα βελτιωθεί με την εξάσκηση.

Αφού καθίσουμε, στρέφουμε την προσοχή μας μέσα μας και παρατηρούμε τι αισθανόμαστε στις παλάμες μας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις τεχνικές και τις δηλώσεις που χρησιμοποιούμε κατά τη διάρκεια των συναντήσεών μας, καθώς μας βοηθούν να εισέλθουμε σε κατάσταση διαλογισμού και να εξαγνίσουμε τα ενεργειακά μας κέντρα. Αν έχουμε πολλές σκέψεις, δεν εμπλεκόμαστε σε αυτές, απλώς τις παρατηρούμε Βάζουμε την προσοχή μας σε ένα συγκεκριμένο σημείο και παραμένουμε σε διαλογισμό.

Τελειώνοντας, δέκα δεκαπέντε λεπτά είναι αρκετά. Καθώς προχωράμε μπορούμε να μείνουμε παραπάνω ώρα.



Κεφάλαιο 4ο Γιόγκα και Θρησκεία.

Εισαγωγή

Εδώ και αρκετές δεκαετίες, ορισμένοι κύκλοι προβάλλουν στο δυτικό κόσμο τη γιόγκα ως ιδανική μορφή σωματικής άσκησης. Επίσης γίνονται μαθήματα - σεμινάρια γυμναστικών ασκήσεων· διδάσκονται στάσεις και κινήσεις του σώματος, όπως αυτές εφαρμόζονται στον ινδουισμό και στον βουδισμό (γιόγκα).

Στο παρόν κείμενο έχει σκοπό να αντιληφθεί ο καθένας, ανεξαρτήτως των θρησκευτικών, πολιτικών ή άλλων προτιμήσεών του, τις διάφορες πλευρές του ζητήματος.



Η σωματική άσκηση είναι κοινό αγαθό, όπως και η ελευθερία. Ο κάθε ένας έχει το δικαίωμα να γνωρίσει ποια είναι η αλήθεια για το συγκεκριμένο θέμα. Η μελέτη γίνεται με βάση τις σύγχρονες απόψεις της ιατρικής, της αθλητιατρικής και της θρησκευσιολογίας.

Ο όρος «γιόγκα» προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «γιμ» (γιουτζ) και σημαίνει “συνάντηση”, “ένωση”, “επικοινωνία”, “απορρόφηση”, “επαφή” της ψυχής με την Υπερψυχή, το Θεό.

Αρχικά....

Η γιόγκα εξαπλώθηκε στη Δύση διαφημιζόμενη ως «γυμναστική» που οδηγεί σε χαλάρωση, ψυχοσωματική ευεξία, απαλλαγή από το άγχος, ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, εξισορρόπηση του εγκεφάλου, ακόμα και αύξηση του IQ.

Στην πραγματικότητα, όμως, η γιόγκα αποτελεί μία από τις 6 **κλασικές σχολές του Ινδουισμού**, οι οποίες είναι: α) η Νυάγια β) η Βαϊσέσικα γ) η Σάνκνυα δ) η Μιμάμσα ε) η Βεντάντα και στ) η Γιόγκα, η οποία επεξεργάστηκε κυρίως την πρακτική μέθοδο αυτοσυγκεντρώσεως και αυτοβυθισμού.

Για να αποκλεισθεί εντελώς το ενδεχόμενο η γιόγκα να λειτουργεί όπως συχνά συστήνεται, δηλαδή ως «ένα είδος γυμναστικής», θα πρέπει πρώτα να εξετάσουμε την ιστορική πορεία της, τους στόχους της, αλλά και τις μεθόδους ή τεχνικές που χρησιμοποιεί.

Όλα τα ορθόδοξα [κλασικά] Ινδικά φιλοσοφικά συστήματα έχουν ως μοναδικό στόχο **την απελευθέρωση της ψυχής**, μέσα από την τελειοποίησή της. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται για αυτό το σκοπό είναι η **γιόγκα**. Συγκεκριμένα στη γιόγκα αυτό που αναζητείται είναι η ένωση με τη θεία πραγματικότητα. Εδώ θα πρέπει να πούμε ότι υπάρχουν και δάσκαλοι της Γιόγκα οι οποίοι ξεκαθαρίζουν εξ αρχής ότι **η γιόγκα δεν είναι γυμναστική, αλλά πνευματικό μονοπάτι**. Η γιόγκα **δεν** είναι, όπως



λανθασμένα θεωρείται, ένα σύστημα γυμναστικής, χαλάρωσης ή αναπνοών αλλά μια φιλοσοφία ... που η γνώση και η πρακτική της εξάσκηση δίνουν στον άνθρωπο τη δυνατότητα να ξεπεράσει τον εαυτό του. Ο εαυτός πρέπει να ξεπεραστεί, γιατί κατά τις ανατολικές δοξασίες ο άνθρωπος κουβαλά το βάρος των προηγούμενων ζώων του, το γνωστό ως **κάρμα**, από το οποίο προσπαθεί να απαλλαγεί κάνοντας γιόγκα. Έτσι θεωρείται ότι ο άνθρωπος θα φτάσει στην απελευθέρωσή του από την άγνοια, τον πόνο και την επαναγέννηση.

Τέλος, αναφέρονται απλώς, χωρίς καν να συζητηθούν, και λίγες Ορθόδοξες πηγές. Αντικείμενό τους είναι οι διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στη γιόγκα και την νοερή προσευχή. Έτσι, μπορεί ο ενδιαφερόμενος αναγνώστης, εάν το θέλει, να βρει και μία **Ορθόδοξη άποψη** για το συγκεκριμένο θέμα. Χάρη σε αυτή την επιλογή των πηγών, μπορεί ο κάθε αντικειμενικός και καλοπροαίρετος αναγνώστης να δει την αλήθεια από πολλές πλευρές, χωρίς να είναι αναγκασμένος να διαβάσει μία χριστιανική ή μια ορθόδοξη άποψη για το θέμα.

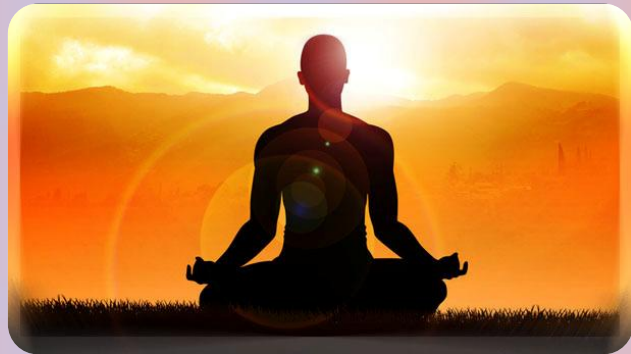
Η γιόγκα είναι μέρος της θρησκευτικής λατρείας του ινδουισμού και του βουδισμού. Οι κινήσεις του σώματος (οι λεγόμενες "γυμναστικές ασκήσεις") που εφαρμόζονται, συνοδεύονται με επικλήσεις θεοτήτων. Συνήθως λέγεται το "OM", επαναλαμβάνεται κάποιο "μάντρα", δηλαδή μία φράση που επαναλαμβάνει κανείς προσευχόμενος σε μια θεότητα (όπως οι Χριστιανοί επαναλαμβάνουν την ευχή - νοερή προσευχή - "Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού ελέησον με"). Επιπλέον, αυτοί που εφαρμόζουν τη γιόγκα, κάνουν και διάφορες άλλες προσευχές, οι οποίες απευθύνονται σε κάποια άγνωστη υπέρτατη δύναμη ή σε κάποιους θεούς.



Γιόγκα και νοερή προσευχή.

Η γιόγκα παρουσιάζεται στις δυτικές κοινωνίες **ως γυμναστική**, με στόχο να γίνει πιο εύκολα αποδεκτή, από άτομα που ανήκουν σε μία τουλάχιστον από τις εξής κατηγορίες:

- ~ έχουν περιορισμένες γνώσεις για τις μεγάλες παγκόσμιες θρησκείες (χριστιανισμό, ινδουισμό, βουδισμό, ισλάμ),
- ~ έχουν επιφανειακή γνώση για την δική τους πίστη,
- ~ είναι αδιάφοροι ή μισό-αδιάφοροι θρησκευτικά,
- ~ είναι άθεοι.



Αν η γιόγκα παρουσιαζόταν ευθέως, ως μέρος της ινδουιστικής ή της βουδιστικής θρησκείας, θα προκαλούσε πολλές αντιδράσεις. Για παράδειγμα οι συνειδητοί χριστιανοί (ανεξαρτήτως ομολογίας, δηλαδή ορθόδοξοι, ρωμαιοκαθολικοί ή προτεστάντες) ή οι συνειδητοί μουσουλμάνοι, θα καταλάβαιναν ότι δεν μπορούν να προσεύχονται ταυτόχρονα σε δύο διαφορετικούς θεούς. Οι χριστιανοί (ορθόδοξοι, ρωμαιοκαθολικοί,

προτεστάντες) αποδέχονται σε γενικές γραμμές ως πραγματικό θεό τον Τριαδικό (Αγία Τριάδα). Οι μουσουλμάνοι αποδέχονται ως θεό τον **Αλλάχ** (όπως αυτός διδάσκεται σύμφωνα με το Κοράνιο - το δικαίωμα τους να έχουν αυτή την πίστη είναι πλήρως σεβαστό). Έτσι και οι ινδουιστές έχουν τους δικούς τους θεούς. Οι δε άθεοι, λόγω των πεποιθήσεών τους, **θα αρνούνται** να εφαρμόσουν μία θρησκευτική πρακτική.

Όταν όμως κάποιος παρουσιάζει τη γιόγκα ως γυμναστική άσκηση, συνειδητά ή ασυνείδητα παραπλανά και οδηγεί στον ινδουισμό - βουδισμό όσους ανήκουν στις προαναφερθείσες κατηγορίες ανθρώπων. Το να παρουσιάζει κανείς τις σωματικές ασκήσεις της γιόγκα, ισχυριζόμενος ότι είναι απλή γυμναστική, η οποία δεν έχει καμία απολύτως σχέση με τον ινδουισμό ή τον βουδισμό, ισοδυναμεί με το να ισχυρίζεται ότι το άγαλμα της Ελευθερίας δεν βρίσκεται στην Νέα Υόρκη ή ο πύργος του Άιφελ δεν ανήκει στο Παρίσι. Θα γίνει πιστευτός μόνο από όσους ζουν σε περιοχές απομακρυσμένες από τον πολιτισμό και δεν έχουν επικοινωνία με το σύγχρονο κόσμο. Είναι χαρακτηριστικό το γεγονός ότι πολλοί γνήσιοι ινδουιστές δεν αποδέχονται την παρουσίαση ενός μικρού μέρους του ινδουισμού, δηλαδή μερικών σωματικών ασκήσεων, ως ασκήσεων γυμναστικής. Θεωρούν δίκαια ότι μια τέτοια αντιμετώπιση είναι **προσβλητική για την θρησκεία** τους.



Τα βασικά σημεία των προαναφερθέντων παρουσιάζονται με συντομία στο **Λεξικό της Οξφόρδης** για τις παγκόσμιες θρησκείες. Αναφέρεται χαρακτηριστικά :

"**Γιόγκα**. Τα μέσα και οι τεχνικές για να μεταβάλλεται η συνειδητότητα και για να επιτυγχάνεται η απελευθέρωση (μόκσα) από το **κάρμα** και την μετεμψύχωση (σαμσάρα) στις Ινδικές θρησκείες. Σήμερα η γιόγκα είναι αναπόσπαστο μέρος του Ινδουισμού. Σπουδαίοι σύγχρονοι Ινδουιστές παρουσιάζουν - συνιστούν διάφορα είδη γιόγκα."

Επιπλέον, αναφέρεται ότι:

"Πολλές από τις νέες θρησκείες ενθαρρύνουν την εφαρμογή - άσκηση κάποιου από τα διάφορα είδη γιόγκα. Η **χάθα γιόγκα** έχει διαδοθεί πολύ στο πλατύ κοινό στον Δυτικό κόσμο, αν και χρησιμοποιείται περισσότερο για να βοηθηθεί η υγεία, παρά για την σωτηρία του ανθρώπου."

Όπως αναφέρεται στην ανωτέρω πηγή, η θεώρηση της γιόγκα ως απλής γυμναστικής, ισοδυναμεί με το να εκλαμβάνει κανείς τις γονυκλισίες "μετάνοιες", οι οποίες εφαρμόζονται στην Ορθόδοξη Εκκλησία, ως γυμναστικές ασκήσεις.

Επιπλέον, είναι καλό να ληφθεί υπ'όψιν, ότι πολλοί από τους δασκάλους της γιόγκα - γυμναστικής, εφαρμόζουν και οι ίδιοι πιο "προχωρημένες" (με πιο έντονο το θρησκευτικό στοιχείο) μορφές γιόγκα. Ξεκίνησαν και αυτοί κάποτε να γυμνάζονται με τη γιόγκα και στην συνέχεια άρχισαν να **πιστεύουν**, άλλος λιγότερο και άλλος περισσότερο **στο κάρμα**, στην μετενσάρκωση και σε άλλες θρησκευτικές διδασκαλίες. Στην ουσία, η γιόγκα - γυμναστική λειτουργεί σε πολλές περιπτώσεις ως προστάδιο, για την εισαγωγή στις ανατολικές θρησκείες (ινδουισμός, βουδισμός).

Ένα ακόμη πολύ σημαντικό στοιχείο είναι το υψηλό οικονομικό κόστος. Μετά από ένα αρχικό στάδιο δωρεάν ενημερωτικών μαθημάτων και ασκήσεων, αρχίζει η συστηματική συμμετοχή στην ομάδα έναντι **αδράς** αμοιβής.



Η γιόγκα και οι κινήσεις του σώματος που αυτή περιλαμβάνει, είναι μία **θρησκευτική πρακτική**. Είτε κάποιος θέλει να το πιστέψει είτε δεν το θέλει, όταν κάνει τις συγκεκριμένες "σωματικές ασκήσεις" και λέει το "ομ" ή κάποιο μάντρα, **εκτελεί συνειδητά ή ασυνείδητα μία θρησκευτική πράξη** (οι πνευματικές και ψυχολογικές - ψυχιατρικές συνέπειες αυτής της θρησκευτικής πράξης είναι ένα επιπλέον τεράστιο ζήτημα). **Το ίδιο συμβαίνει (δηλαδή μία θρησκευτική πράξη) και όταν ένας άθεος κάνει άλλες κινήσεις του σώματος π.χ. το σημείο του Σταυρού ή προσκυνάει μία εικόνα.**

- Κατά συνέπεια, η γιόγκα είναι μία θρησκευτική πρακτική. Ο κάθε άνθρωπος είναι ελεύθερος να πιστεύει σε όποια θρησκεία θέλει ή να είναι άθεος. Μήπως έρχεται σε αντίθεση με αυτήν την ελευθερία ενός π.χ. άθεου, η προσπάθεια ορισμένων να τον οδηγήσουν εν αγνοία του, στην εφαρμογή μιας ορισμένης θρησκευτικής πρακτικής, στην περίπτωση αυτή της γιόγκα; Πώς θα ένιωθε ο άνθρωπος αυτός, εάν ήταν αναγκασμένος (με την χρησιμοποίηση αληθοφανών επιχειρημάτων) να πηγαίνει π.χ. δύο φορές την εβδομάδα σε μία χριστιανική εκκλησία ή σε ένα μουσουλμανικό τέμενος; Δεν θα προσβαλλόταν η **θρησκευτική του ελευθερία**; Πώς θα ένιωθε ο ίδιος άνθρωπος, εάν επιπλέον του λέγανε ότι αυτό δεν είναι θρησκευτική πρακτική, αλλά είναι ένας καλός τρόπος για να γυμνάζεται (με τις μετάνοιες, με την ορθοστασία, κ.τ.λ.), για τη βελτίωση της υγείας του; Μήπως θα προσβαλλόταν και η νοημοσύνη του; Ποιος έχει το δικαίωμα να οδηγεί τους ανθρώπους σε θρησκευτικές πρακτικές χωρίς την ελεύθερη (και με πλήρη επίγνωση) συγκατάθεσή τους;



Διαφορετική είναι η περίπτωση κατά την οποία τα παιδιά είναι **ινδουιστές ή βουδιστές** και θέλουν να εφαρμόσουν την γιόγκα ως μέρος της θρησκευτικής τους ζωής

Πού οφείλεται η ευφορία που νιώθει κάποιος όταν κάνει τη γιόγκα ως "γυμναστική"; Σε τι διαφέρει αυτή η ευφορία από την ευχάριστη κατάσταση που νιώθει αυτός που συμμετέχει σε συνηθισμένες αθλητικές δραστηριότητες; Τι συμβαίνει όταν κάποιος κάνει γιόγκα - γυμναστική;

Σε ψυχολογικό επίπεδο, ο άνθρωπος "ξεχνάει" για λίγο τα καθημερινά του προβλήματα και συγκεντρώνει την προσοχή του στην εκτέλεση ορισμένων σωματικών κινήσεων - "γυμναστικών ασκήσεων". Αυτές οι ασκήσεις είναι τόσο περιορισμένες, που δεν μπορούν να βελτιώσουν την αντοχή και κατά συνέπεια την υγεία. Με την καθοδήγηση - υποβολή κάποιου "δασκάλου", ο "αθλούμενος" μπορεί να κοιτάζει έντονα για λίγη ώρα ένα αιωρούμενο (εκκρεμές) ή ένα ακίνητο σημείο, και στην συνέχεια κλείνει τα μάτια πέφτοντας σε μια κατάσταση μισο-ύπνου. Κατά περίπτωση, επαναλαμβάνει ορισμένες γενικές φράσεις ή φράσεις

ινδουιστικής προσευχής (μάντρα) ή το "ΟΜ". Σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί κλείνει τα μάτια και να συγκεντρώνει την προσοχή του διαδοχικά σε διάφορα μέρη του σώματος του ή να φαντάζεται διάφορες εικόνες π.χ. μία ήρεμη λίμνη ή μία πράσινη κοιλάδα. Αφού συμπληρωθούν 10-20' λεπτά σε αυτήν την κατάσταση χαλάρωσης - μισο-ύπνου, ο "δάσκαλος" ξυπνάει - ενεργοποιεί τα μέλη της ομάδας. Γίνονται για 2-3' λεπτά μερικές ασκήσεις γυμναστικής, για να ξυπνήσει πλήρως ο οργανισμός. (Θα μπορούσε αυτό να χαρακτηριστεί ως "αθλητική δραστηριότητα - γυμναστική";) Είναι γνωστό (ως βιοψυχολογικό φαινόμενο), ότι εάν η κατάσταση του μισο-ύπνου έχει την προαναφερθείσα διάρκεια ο οργανισμός ξεκουράζεται και επανέρχεται στην κατάσταση του ξυπνημένου σχετικά γρήγορα. Εάν όμως η φάση του μισο-ύπνου κρατήσει περισσότερο (π.χ. 30 λεπτά), ο ύπνος γίνεται βαθύτερος και χρειάζεται ακόμη περισσότερος χρόνος για το ξύπνημα. Αυτό ακριβώς το φαινόμενο (μισο-ύπνος με διάρκεια όχι περισσότερο από 10-20 λεπτά, για να νιώθει κάποιος στην συνέχεια πιο ελαφρύς και ξεκούραστος) εφαρμόζουν και οι διάφορες μέθοδοι χαλάρωσης.



Αντίστοιχα προγράμματα χαλάρωσης με διάφορες παραλλαγές είναι πολύ διαδεδομένα. Αν τα δει κανείς με κριτήρια καθαρά **επιστημονικά** (ως βιοψυχολογικό φαινόμενο), αγνοώντας ακόμη και το στοιχείο της ινδουιστικής προσευχής (π.χ. το μάντρα ή το "OM") μπορεί να αποδώσει την κατάσταση ηρεμίας που προκαλείται στα εξής:

α) Ο άνθρωπος για λίγη ώρα αποσπάται από την πραγματικότητα, ξεχνάει τα καθημερινά του προβλήματα. Θα μπορούσε όμως κανείς να ξεχάσει για λίγο την καθημερινότητα κάνοντας οποιαδήποτε άλλη αντίστοιχη καθιστική δραστηριότητα.

β) Εξ αιτίας του μισο-ύπνου το σώμα χαλαρώνει και ξεκουράζεται για λίγη ώρα. Αν στην συνέχεια κάνει για 2-3' λεπτά μερικές γρήγορες και ρυθμικές ασκήσεις απλής γυμναστικής θα ξυπνήσει. Αυτό συμβαίνει επειδή οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις μεγάλων μυϊκών ομάδων (π.χ. κινήσεις των χεριών και των ποδιών) αυξάνουν την αιμάτωση του εγκεφάλου και τον ενεργοποιούν.

γ) Όταν κάποιος βρίσκεται σε κατάσταση μισο-ύπνου, λειτουργεί λιγότερο ο εγκέφαλος του, με αποτέλεσμα να προκαλείται **ξεκούραση και σε νευρολογικό επίπεδο**. Η ενεργοποίηση του οργανισμού με σωματικές κινήσεις (όπως προαναφέρθηκε), βοηθάει στο ξύπνημα και προκαλεί ευφορία.

Η γιόγκα - γυμναστική ως μέθοδος χαλάρωσης.

Η χαλάρωση είναι ακριβώς το αντίθετο από την σωματική άσκηση ή σωματική δραστηριότητα ή προπόνηση ή άθληση. Είναι γνωστό ότι η γιόγκα μπορεί να προκαλέσει κάποια μικρότερη ή μεγαλύτερη χαλάρωση. Σε

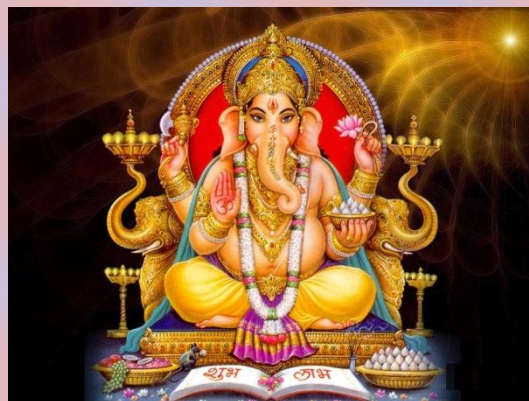


ορισμένες περιπτώσεις η χαλάρωση αυτή είναι πιο προχωρημένη. Αυτή όμως η κατάσταση είναι πολύ διαφορετική, στην ουσία είναι το αντίθετο, από την γύμναση - άθληση - άσκηση - προπόνηση. Γι αυτό τον λόγο, ακόμη και εάν υπάρχει κάποια φαινομενικά προσωρινή θετική επίδραση της γιόγκα στην υγεία, η δραστηριότητα αυτή **βρίσκεται έξω από τα όρια της γύμνασης - άθλησης - άσκησης - προπόνησης.**

Επομένως, κι αν ακόμη δει κανείς τη γιόγκα ως απλή γυμναστική, αυτή **δεν είναι απαραίτητη**. Δεν βελτιώνει την αντοχή, ενώ την ξεκούραση - χαλάρωση που μπορεί να προκαλεί, είναι δυνατόν να την πετύχει κανείς με πολύ πιο απλό τρόπο.

Μπορεί η πρακτική της γιόγκα να αποκοπεί από το θρησκευτικό της υπόβαθρο;

Είδαμε ότι παρότι η γιόγκα μας έχει γίνει γνωστή ως μέθοδος σωματικής εκγύμνασης, δεν είναι πνευματικά ουδέτερη. Οι στόχοι της δεν αφορούν μόνο στο σώμα, αλλά επεκτείνονται κυρίως στο **πνεύμα**. Η τακτική άσκηση γιόγκα δημιουργεί αρμονία ανάμεσα στο πνεύμα και το σώμα προκειμένου να βοηθήσει το άτομο να απελευθερώσει και να αξιοποιήσει όλες τις δυνατότητές του. Μας λέει σχετικά ο Dr Johannes Aagaard, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Άαρχους της Δανίας και αυθεντία στη θρησκευτολογική έρευνα, *«Όπως πολλές άλλες ανατολικές θρησκείες, έτσι και η γιόγκα λειτουργεί σε 2 επίπεδα, δείχνοντας ένα πρόσωπο προς τα έξω και ένα εντελώς διαφορετικό πρόσωπο προς τα μέσα»*.



Να κρατήσουμε στο νου ότι η πρακτική της γιόγκα περιλαμβάνει άσκηση, διαλογισμό και τελετουργία για όλο το σώμα και το πνεύμα. Έτσι, οι σωματικές ασκήσεις της γιόγκα, οι οποίες ονομάζονται «ασάνες», δεν είναι ξεκομμένες, αλλά λειτουργούν ως προετοιμασία για το διαλογισμό και αποτελούν μέρος ενός συστήματος μεταφυσικής αναζήτησης με σαφή εξωχριστιανικό προσανατολισμό. Δηλαδή η **γιόγκα χρησιμοποιεί το σώμα ως βάση για πνευματικές τεχνικές που θα προετοιμάσουν τον ασκούμενο να ενωθεί με το Απόλυτο. Το σώμα είναι ένα εργαλείο σε αυτή τη διαδικασία.**

Κι αν ήταν κανείς και μετά απ' όλα αυτά εξακολουθούσε να ρωτά: «Μα δεν γίνεται να εκτελούνται οι ασκήσεις ως γυμναστική; Δεν μπορεί να απομονωθεί το θρησκευτικό τους υπόβαθρο;» θα απαντούσαμε με μια απλή ερώτηση : **Όταν ο χριστιανός κάνει τις λεγόμενες «μετάνοιες», το κάνει αυτό ως κάτι ανεξάρτητο ή ως έκφραση συγκεκριμένης πίστης και ψυχικής διάθεσης, αποβλέποντας σε σκοπούς πνευματικούς;**

Συμπεράσματα

α) Το γεγονός ότι οι σωματικές ασκήσεις, που είναι κατάλληλες για τη βελτίωση της υγείας, έχουν ως βάση τους την **δυναμική αερόβιου τύπου αντοχή** είναι επιστημονικώς αποδεδειγμένο εδώ και πολλές δεκαετίες.

β) Αν θεωρηθεί η γιόγκα σωματική άσκηση, είναι **ακατάλληλη** για τη βελτίωση της υγείας (μέσω της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης). Αυτό συμβαίνει επειδή περιλαμβάνει στατικές ασκήσεις (υποκινητικότητα).

γ) Η γιόγκα δεν είναι σωματική άσκηση (γυμναστική), αλλά **θρησκευτική πρακτική** (ινδουισμός - βουδισμός).

δ) Η ευχάριστη κατάσταση που μπορεί να νιώσει κάποιος, όταν κάνει γιόγκα, είναι ένα απλό βιοψυχολογικό φαινόμενο, ένα προσωρινό παυσίπονο. Αυτός που θέλει να την εφαρμόσει, είτε το παραδέχεται είτε όχι, εφαρμόζει μια **θρησκευτική πρακτική**.

ε) Εάν κάποιος αντί να κινείται, περνά το ελεύθερο χρόνο του με καθιστικές στάσεις τύπου γιόγκα, τότε (λόγω της υποκινητικότητας) μπορεί να προκύψει μεγάλος **κίνδυνος** για την υγεία του. Για τον λόγο αυτό, είναι πολύ προτιμότερο, αυτός που θέλει να διαθέσει λίγο χρόνο για να γυμναστεί, το αργό τρέξιμο κ.τ.λ.



Βιβλιογραφία

Πρόλογος-Εισαγωγή

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1>

<http://www.anahatyogacenter.gr/programma/212-i-istoria-tis-yoga.html>

http://www.ekfrasis.eu/site/index.php?option=com_content&view=article&id=23:classesyoga&catid=5:classes

http://cdn.artofliving.org/sites/www.artofliving.org/files/styles/unity_carousel_inner/public/achievement_carousel_image/patanjali_yoga_sutras_2.jpg?itok=_sYRocqi

<http://thebody.gr/wp-content/uploads/2015/04/o-YOGA-HEALTH-BENEFITS>

Κεφάλαιο 1

<http://www.lovebaby.gr/component/catalog/node/596.html>

http://www.shantala.gr/yoga_faqs.html

<https://www.google.gr/search?biw=1366&bih=62>

<http://www.mama365.gr/735/oi-10-kalyteres-askhseis-yoga-gia-gynaikes.html>

<https://www.google.gr/search?q=can+everyone+do+yoga&biw=1>

Κεφάλαιο 2

<http://www.akadimia.gr/joomla/index.php/gr/2012-05-23-08-53-42/>

<http://www.babyswimthessaloniki.gr/aqua-yoga-for-pregnats/>

<http://babyglitter.gr/blog/yoga-for-kids-and-parents/>

<http://www.vita.gr/fitness/article/2466/kai-giati-to-paidi-moy-na-kanei-giogka/>

http://www.cityportal.gr/articles_det1.asp?subcat_id=45&article_id=53567

<http://bhavanayoga.com/el/2013/01/29/yoga-nidra/>

<http://corfuyoga.gr/yoga-nidra/>

<http://www.athensyoga.gr/gryoganidra.html>

Αντρέας Καρούσους, καθηγητής και θεραπευτής στην Ακαδημία Αρχαίας Ελληνικής και Παραδοσιακής Κινέζικης Ιατρικής

<http://www.kaviahastamassage.com/what-is-thai-massage-2/>

Κεφάλαιο 3

<http://www.anahatyogacenter.gr/programma/209-texnikes-dialogismou.html>

<http://yperbatikosdialogismos.tm.org/yperbatikos-dialogismos>

<http://www.gr.dhamma.org/index>.

<https://underextinction.wordpress.com/>

<http://natural-life.gr/index.php/dialogism>

Κεφάλαιο 4

<http://www.alopsis.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=1269>

Πηγή: Spuren. Sportpolitik und Sportstrukturen in der Europäischen Union. Tokarski Walter und Steinbach Dirk, Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 2001. (Ίχνη. Πολιτική για τον αθλητισμό και τις αθλητικές δομές στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σελίδα 13).

Hollmann W., Strüder H. K., Tagarakis C. V. M. Gehirn und körperliche Aktivität. Sportwissenschaft 2005; 35 (1): 3-14. (Εγκέφαλος και σωματική άσκηση).

Πηγή: Spuren. Sportpolitik und Sportstrukturen in der Europäischen Union. Tokarski Walter und Steinbach Dirk, Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 2001, Ίχνη. Πολιτική για τον αθλητισμό και αθλητικές δομές στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σελίδα 13.

<http://www.alopsis.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=920>

<http://www.alopsis.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=668>

