

## ► 5.000 ΧΡΟΝΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

# Δύναμη, ευλυγισία και εσωτερική γαλήνη

**ΜΠΟΡΕΙ** η γιόγκα να θεωρείται μια από τις πλέον ήπιες μορφές άσκησης, ωστόσο βασιζόμενη στην αυτοθεραπεία, έχει τη δυνατότητα να «καρδίζει» στους υποστηρικτές της υγεία, ευλυγισία, ισορροπία και κυρίως εσωτερική γαλήνη. «Η γιόγκα είναι κοσμοθεωρία» διατυμπανίζουν οι φίλοι της και ο καθένας μπορεί να αποκομίσει αυτό ακριβώς που χρειάζεται για να προστατεύσει και να ενδυναμώσει την ψυχή, το σώμα και το νου του. Χρησιμοποιώντας σωστά σοφές τεχνικές, οι μαθητές μπορούν να γνωρίσουν με έναν τρόπο δημιουργικό το σώμα τους, να απελευθερωθούν

από το άγχος και να αυξήσουν τη συγκέντρωσή τους. Παράλληλα, δημιουργούν μια ομπρέλα προστασίας του οργανισμού τους από πολλές ασθένειες. Έχουν, δε, ήδη αποδειχθεί επιστημονικά το οφέλη της Γιόγκα σε πάρα πολλές κατηγορίες σωματικών παθήσεων και ψυχικών παθήσεων, όπως είναι η κατάθλιψη, το άγχος, οι φοβίες, οι ανασφάλεια και η έλλειψη αυτοπεποίθησης. Όπως μας ενημερώνει η κυρία Δεληγιάννη: «Η Γιόγκα διαφέρει από τις συνήθειες φυσικές ασκήσεις, γιατί οι τελευταίες αναπτύσσουν συνήθως τους επιφανειακούς μύες του σώματος, ενώ η

Γιόγκα στοχεύει στην άσκηση και των εσωτερικών οργάνων και των ενδοκρινών αδένων. Οι συνήθειες ασκήσεις επίσης, δίνουν έμφαση στο τέντωμα των μυών συνδυασμένο με γρήγορες και βίαιες κινήσεις που η Γιόγκα τις αποφεύγει, γιατί είναι οφύσιες και ενεργοποιούν την παραγωγή λακτικού οξέως που προκαλεί κόπωση. Στη Γιόγκα οι κινήσεις είναι αργές και σταδιακές συνδυασμένες με την κατάλληλη αναπνοή, ενώ δίνει επιπλέον έμφαση στη χαλάρωση και επικέντρωση στην αυτοκατανόηση. Παράλληλα, σημαντική της δουλειά είναι η ενδυνάμωση και

η κάθαρση του νευρικού συστήματος, ειδικά της σπονδυλικής στήλης και των γάγγλιων των νεύρων. Έτσι, τα κύτταρα του νευρικού συστήματος καθαρίζονται και τώνονται η δράση τους». Δε χωράει αμφιβολία ότι η γιόγκα, απευθύνεται σε ανθρώπους κάθε ηλικίας και φύλου. Παιδιά ακόμη και ηλικιωμένοι έχουν τη δυνατότητα να μυηθούν στις νόρμες της και να αποκομίσουν τα οφέλη της. Χαρακτηριστικά είναι τα πλεονεκτήματα από την άσκηση αυτή, προσαρμοσμένων πάντα, για τη γυναίκα που διανύει περίοδο εμμηνοπαύσης.

# Γιόγκα: Η τέχνη του ευ ζην

Όταν η ινδική φιλοσοφία «φέρει» την ψυχή κοντά στο Θεό

**Α**ποτελεί μια μορφή άσκησης, πέρα από το συνηθισμένα. Συνδυάζει τη σωματική κίνηση με την πνευματική επαγρύπνηση και κυρίως είναι ιδιαίτερα αγαπητή και διαδεδομένη σε ολόκληρο τον κόσμο. Ο λόγος για τη Γιόγκα. Ενα από τα αρχαιότερα συστήματα ολόπλευρης ανάπτυξης της ευζωίας, που έχει τις ρίζες της στην ινδική φιλοσοφία και ουσιαστικά προεβούε την ένωση της ψυχής με το Θεό.

## «Πνοή Ζωής» για σώμα και πνεύμα

Εμπνεόμενο από τη φιλοσοφία αυτή, λειτουργεί τα τελευταία 5 χρόνια στην πόλη του Ηρακλείου, το κέντρο «Πνοή Ζωής». Προσφέροντας τη δυνατότητα στους αρχάριους ή προχωρημένους του είδους να παρακολουθήσουν ολοκληρωμένα προγράμματα της πλέον διαδεδομένη μορφής γιόγκα, τη Χάθα Γιόγκα (Hatha Yoga) και όχι μόνο, οι συνεργάτες του «Πνοή Ζωής», προβάλλουν τη γιόγκα ως στάση ζωής.

Όπως επισημαίνει η υπεύθυνη του Κέντρου, δασκάλα της Γιόγκα και Ψυχολόγος, Μαρία Δεληγιάννη: «Μέσα στην ανασφαλή, διδακτώδη και γεμάτη άγχος σημερινή πραγματικότητα, η Γιόγκα είναι μια πηγή θετικής-θεραπευτικής ενέργειας, που προσφέρει τη γαλήνη και δύναμη να αντιμετωπίσει ο σύγχρονος άνθρωπος τις κάθε είδους καταστάσεις της καθημερινής ζωής και να διαχειριστεί τις εντάσεις και τις κρίσεις του σύγχρονου πολιτισμού».

Και πράγματι, αυτή της η αντίληψη «πενάει» και μέσα από τη λειτουργία του κέντρου. Έτσι, οι μαθητές, ανάλογα με το επίπεδο, την εξάσκηση και την πειθαρχία τους έχουν τη δυνατότητα να ενταχθούν σταδιακά σε οκτώ διαφορετικά τμήματα Γιόγκα την ηθική εκπαίδευση (yama), την πνευματική εκπαίδευση (niyama), τις στάσεις (asanas), τις τεχνικές αναπνοής-κατάκτηση της prana της ζωτικής δύναμης (pranayama), την αποδέσμευση του



ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ οι μαθητές του κέντρου «Πνοή Ζωής» σε μια από τις εξορμήσεις τους στη φύση

## Είναι κοσμοθεωρία και στάση ζωής που σκοπεύει στη βελτίωση της σωματικής και πνευματικής υγείας

μυαλού από τις αισθήσεις και την κυριότητα των αισθήσεων (pratyahara), τη συγκέντρωση και επικέντρωση του μυαλού σε ορισμένα κέντρα (dharana), το διαλογισμό (dhyana) και την υπέρβαση του μυαλού-κατά-

σταση υπερυπείδωσης (shamadhi).

### «Γιόγκα για εγκύους»

Εξαιρετικά ενδιαφέρον είναι και το γεγονός ότι ειδικά τμήματα γιόγκα μπορούν να παρακολουθήσουν και εγκυμονούσες, με τις οδηγίες και την καθοδήγηση των εκπαιδευτών. Οντας η εγκυμοσύνη, μια από τις πλέον σημαντικές φάσεις στη ζωή μιας γυναίκας, η μορφή αυτή άσκησης βοηθά τη μέλλουσα μητέρα να γνωρίσει καλύτερο το σώμα της και τις δυνατότητες του, να ανσπνεί σωστά και να

ανακουφίζει το έμβρυο από τη φυσιολογική επιβάρυνση της εγκυμοσύνης. Έτσι, οι ασκήσεις αναπνοών και οι ειδικές στάσεις του σώματος προετοιμάζουν και εκπαιδεύουν τη μητέρα στο να συμμετέχει θετικά και ενεργά σε όλη την περίοδο του τοκετού, αλλά και κατά τη γέννηση του μωρού της.

### «Αναζωογονητικές εκδρομές»

Το Κέντρο «Πνοή Ζωής» εκτός από τις ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και τα σεμινάρια και τις διαλέξεις που πραγματοποιεί κατά καιρούς, θέτοντας στο

προσκήνιο τη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου, παράλληλα, προγραμματίζει οργανωμένες εκδρομές με σταθερή βάση για το νομό Ηρακλείου τα καταλύματα «Mourtzanakis Residence» στην Αχλάδα.

Εκεί, οι συμμετέχοντες, έχουν τη δυνατότητα μέσα σε δύο ή τρεις ημέρες να ξεφύγουν από το άγχος και την κόπωση της καθημερινότητας, να «αποσυρθούν», να «αποτοξινωθούν» και κυρίως να αναζωογονήσουν τις αισθήσεις τους μέσα από την επαφή με τη φύση.