

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

Yoga και αισθητική

Ζωή Βασιάδη

Θεσσαλονίκη 2011

Περίληψη

Η γιόγκα δεν είναι μόνο κάποιες ακραίες στάσεις του σώματος, είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία. Ένα μάθημα γιόγκα, μπορεί να περιλαμβάνει απλώς ασκήσεις γυμναστικής ή μπορεί να διανθίζεται με ιδέες που βελτιώνουν τη ζωή και μπορεί να κινήσουν το ενδιαφέρον για να σκεφτεί κάποιος και να εμβαθύνει στο μυστήριο της ζωής. (Brown, 2006). Υπάρχουν διάφορες μορφές γιόγκα, κάποιες από τις οποίες τονίζουν την άσκηση και άλλες τον διαλογισμό. Όλες οι μορφές διδάσκουν την χαλάρωση και τον έλεγχο της αναπνοής. Οι στάσεις γιόγκα εξασκούν κάθε μέρος του σώματος και οδηγούν σε αυξημένη ευλυγισία, αντοχή και δύναμη. Η εναρμόνιση της αναπνοής με τις στάσεις γιόγκα βοηθάει τον ασκούμενο να επιτύχει κατάσταση χαλάρωσης και με αυτό τον τρόπο είναι πολύ χρήσιμη στην ανακούφιση από τα συμπτώματα του στρες. (Stoppard, 1999). Σκοπός της έρευνας ήταν η γνωριμία με το αντικείμενο της γιόγκα και πως αυτή θα μπορούσε να ενταχθεί στο χώρο της αισθητικής. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η βιβλιογραφική ανασκόπηση μέσω βιβλίων, περιοδικών εκδόσεων καθώς και ηλεκτρονικών δημοσιεύσεων. Από τα ευρήματα της έρευνας προέκυψε ένα μεγάλο εύρος πρακτικών εφαρμογών της γιόγκα και ποικίλες μέθοδοι χρήσης και αξιοποίησης αυτών, ανάλογα με τις ανάγκες και τους στόχους κάθε ασκούμενου. Ως συμπέρασμα καταλήγουμε ότι η γιόγκα ως μέσο ευεξίας και αρμονίας θα μπορούσε δικαίως να κατέχει μία θέση στο χώρο της αισθητικής.

Abstract

Yoga isn't only a set of extreme body positions, but an entire philosophy in its own right. A yoga practice may be a simple workout, but it can also give rise to a frame of mind that can deepen the meaning of life and ultimately improve it (Brown 2006). There are many schools of yoga, some of which underscore fitness, others that focus more on meditation. All of them though teach relaxation and breath control. There are yoga positions for every muscle group and they all collectively lead to increased flexibility, stamina, and power. Coordinating the breathing cycle with yoga movement helps the yogi achieve relaxation and overcome stress (Stoppard, 1999). The goal of the present research is a better understanding of yoga and how it can be leveraged in aesthetics. The method employed was bibliographical, in libraries and on the Web. Findings include practical application of yoga in accordance to the needs of every practicing yogi. We conclude that yoga is a means to fight stress, improve one's wellness, balance one's life, and therefore has many applications in the domain of aesthetics.

«Δεν υπάρχει παγίδα σαν την ψευδαίσθηση,
σπουδαιότερη δύναμη από τη γιόγκα,
καλύτερος φίλος από τη γνώση και
μεγαλύτερος εχθρός από τη περηφάνια.»

Gheranda Samhita

Ευχαριστίες

Στα πλαίσια εκπόνησης της πτυχιακής μου εργασίας ήρθα σε συνεργασία με συγκεκριμένα άτομα, τα οποία με καθοδήγησαν και με βοήθησαν να ολοκληρώσω την εργασία και τη συγγραφή της. Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Παναγιώτα Καραάτση, για την πολύτιμη βοήθειά της και τη διαρκή καθοδήγησή της. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στη πολύ καλή μου φίλη Λένα Κολοκούρη, για την ανεκτίμητη στήριξή της. Τέλος ευχαριστώ τον πατέρα μου Τάσο, την μητέρα μου Νούλη, την αδερφή μου Μάγδα και τον αδερφό μου Γιάννη που είναι οικογένεια μου και χάρη στους οποίους ξέρω ότι ποτέ δεν θα είμαι μόνη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Πρόλογος	3
Κεφάλαιο 1 : ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
1.1 Ετυμολογικά και Ιστορικά στοιχεία.....	4
1.2 Η φιλοσοφία.....	8
1.2 Yoga και τρόπος ζωής.....	10
Κεφάλαιο 2 : ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ.....	12
2.1 Θεωρητικά στοιχεία.....	12
2.1.1 Τα οκτώ σκέλη της Yoga.....	12
2.1.2 Οι βασικοί κλάδοι της Yoga.....	15
2.1.3 Το γιογκικό διαιτολόγιο.....	18
2.1.4 Το σύστημα των Τσάκρα.....	24
2.2. Αναπνοή.....	27
2.2.1. Η σημασία της αναπνοής.....	27
2.2.2. Τεχνικές αναπνοής.....	28
2.2.3. Το πράνα.....	30
2.3. Πρακτική.....	31
2.3.1. Κατευθυντήριες γραμμές και προφυλάξεις.....	31
2.3.2. Συχνότητα και ένταση.....	34
2.3.3. Προκαταρκτικές ασκήσεις.....	36
2.3.4. Στάσεις της Yoga.....	38
2.4. Χαλάρωση.....	68
2.5. Διαλογισμός.....	69
2.5.1. Η έννοια του διαλογισμού.....	69
2.5.2 . Θέσεις διαλογισμού.....	71
2.5.3. Μούντρες.....	72

2.5.4. Χαλαρωτικός διαλογισμός.....	74
2.6. Η ευρύτερη εικόνα	74
2.6.1. Βιώνοντας τη Yoga.....	74
2.6.2. Yoga στην εγκυμοσύνη.....	76
2.6.3. Η Yoga αντρική υπόθεση.....	78
2.6.4. Yoga για παιδιά.....	79
2.6.5. Yoga σε ζευγάρια.....	82
2.6.6. Yoga και έμμηνος ρύση.....	83
 Κεφάλαιο 3 : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	84
3.1 Τα οφέλη της Yoga.....	84
3.1.1 Τα σωματικά οφέλη της Yoga.....	84
3.1.2. Τα οφέλη στον ψυχισμό.....	86
3.2. Η Yoga σήμερα.....	88
 Επίλογος : Η παρουσία της Yoga σε ένα ινστιτούτο αισθητικής.....	90
 Βιβλιογραφία.....	91

Πρόλογος

Ονομάζομαι Βασιάδη Ζωή και ασχολούμαι με τη γιόγκα τα τελευταία πέντε χρόνια. Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα ανακάλυψα αρκετά από τα οφέλη της γιόγκα, τόσο στο σώμα όσο και στον ψυχισμό. Πέρα από τις στάσεις του σώματος που έχουν άμεση επίδραση στη σωματική διάπλαση και εκγύμναση του σώματος, η γιόγκα είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία που θεωρώ ότι έχει τη δύναμη να αλλάζει τον τρόπο σκέψης και έτσι να βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Για αυτό το λόγο επέλεξα να ασχοληθώ στην πτυχιακή μου εργασία με αυτό το αντικείμενο, θέλοντας έτσι να δώσω την ευκαιρία και σε άλλους ανθρώπους να τη γνωρίσουν. Επίσης θα μπορούσε να είναι μία εναλλακτική, ιδέα για μία αισθητικό που ψάχνει κάτι πρωτότυπο για τον χώρο εργασίας της. Ελπίζω να τα καταφέραμε..

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ετυμολογικά και Ιστορικά στοιχεία

Η Γιόγκα νοείται ένα από τα έξι συστήματα της ινδικής φιλοσοφίας. Η σανσκριτική λέξη γιόγκα λαμβάνει διάφορες ερμηνείες και είναι αρσενικού γένους, ο γιόγκα. Ετυμολογικά παράγεται από την σανσκριτική ρίζα *yuj* που σημαίνει “να ζεύεστε ή να ενώνεστε μαζί”. Έτσι λοιπόν γιόγκα σημαίνει ένωση, συνένωση, συνύπαρξη. Πρεσβεύει την ένωση της ψυχής με τον Θεό, μέσω συγκεκριμένων και επιστημονικών μεθόδων, κυρίως μέσω του διαλογισμού. (Home, 2003) Επίσης η γιόγκα περιγράφει τη σύνδεση μεταξύ του σώματος με το μυαλό και το πνεύμα σαν μια μέθοδο που υπερβαίνει τα όρια του εγώ και φτάνει στη διαφώτιση. (Fraser, 2007) Αυτός που εξασκείται πάνω στη γιόγκα ονομάζεται Γιόγκι (Yogi) για τον άνδρα και Γιιογκίνι (Yogini) για τη γυναίκα. (www.el.wikipedia.org)

Οι ιστορικοί εκτιμούν τη γέννηση της γιόγκα πριν από τουλάχιστον 5.000 χρόνια αν και σύμφωνα με το διάσημο Γερμανό ιστορικό Μαξ Μίλερ (1823-1900), η εκτίμηση αυτή μπορεί να τοποθετηθεί χρονολογικά και ακόμα παλαιότερα. (Compagnito & Martinelli, 2006) Στοιχεία υποστηρίζουν την ύπαρξη ενός συστήματος, όμοιου με αυτό της γιόγκα στον πολιτισμό των Μάγια, των Ινδών και των Θιβετιανών. Παρόμοιες μάλιστα γιογκικές στάσεις βρέθηκαν να απεικονίζονται σε περγαμηνές στο Θιβέτ και χρονολογούνται περίπου το 40.000 π.Χ. (Mitchell, 2003)

Παλαιότερες αναφορές στο Rig-Veda, το παλαιότερο ινδικό κείμενο για το μυστικισμό και τη θρησκεία, τοποθετούν την πρακτική της γιόγκα κοντά στο 3.000 π.Χ. στην κοιλάδα του Ινδού ποταμού, στα βόρεια της Ινδίας (σημερινό Πακιστάν), όπου υπήρξε ο ισχυρότερος και με τη μεγαλύτερη επιρροή, πολιτισμός εκείνης της

περιόδου. (Mitchell, 2003) Επίσης, εκεί βρέθηκαν γλυπτά και ανάγλυφες παραστάσεις χρονολογούμενα την ίδια περίοδο που αποκάλυπταν μια φιγούρα θεού ή ανθρώπου να διαλογίζεται σε μια στάση της γιόγκα. (Fraser, 2007)

Ο λαός της κοιλάδας του Ινδού ποταμού είχε σχεδόν ολοκληρωτικά κατακτηθεί από φυλές που είχαν εισβάλλει από τη Ρωσία και την Κεντρική Ασία. Οι φυλές αυτές, γνωστές ως Ινδοευρωπαϊκές, μιλούσαν βεδικά, τον προάγγελο του κλασσικού σανσκριτισμού. Όσο διήρκεσε η κυριαρχία τους, ενσωμάτωσαν στην κοινωνία και τη θρησκεία τους πολλά στοιχεία από την κουλτούρα και τις πνευματικές πρακτικές του τότε Ινδικού πολιτισμού. (Mitchell, 2003)

Η παλαιότερη γραπτή αναφορά του Ινδικού πολιτισμού στον κόσμο θεωρούνται οι Βέδες (Vedas). Οι Βέδες διαδέχονται από τη Vedanta, μια τεράστια συλλογή κειμένων, με γνωστότερα τις Ουπανισάδες (Upanishads) και τη Bhagavad Gita. Αυτά τα κείμενα μαζί με άλλα συγκρότησαν και διαμόρφωσαν τη βάση του Ινδουισμού και της γιογκικής φιλοσοφίας. Αυτή η περίοδος στην ιστορία της γιόγκα τοποθετείται κοντά στο 2000 π.Χ. έως το 200 π.Χ. (Fraser, 2007)

Πιο αναλυτικά, η λέξη *Upanishad* ετυμολογικά παράγεται από τις λέξεις Ura = κοντά, ni = κάτω και sad = κάθομαι, περιγράφοντας έτσι την εικόνα του μαθητή κοντά στο δάσκαλο να ακούει τη διδασκαλία του. Οι Ουπανισάδες θεωρούνται η σημαντικότερη γραμματεία της γιόγκα αυτή την περίοδο. Αποτελούνται από περισσότερα από 200 κείμενα που αναπτύσσονται γύρω από μεταφυσικές εικασίες και σχετίζονται άμεσα με τις έννοιες της γιόγκα, του κάρμα και της μετενσάρκωσης. (Fraser, 2007)

Η *Bhagavad Gita* από την άλλη, είναι ένα από τα κυριότερα φιλοσοφικά έργα παγκοσμίως και το πιο δημοφιλές έργο στην φιλολογία της γιόγκα. Τοποθετείται και

αυτό σε αυτή την περίοδο και συγκεκριμένα κοντά στο 500 π.Χ. Η έμπνευση του αντλείται από τις Ουπανισάδες και συνδέει την πρακτική της γιόγκα με τη φιλοσοφία της *Vedanta*. Αποτελεί απόσπασμα του *Mahabharata*, του σπουδαίου Ινδικού επικού ποιήματος και έχει τη μορφή διαλόγου μεταξύ της ινδουιστικής θεότητας Krishna και του Ινδού πρίγκηπα Arjuna. Τα πρώτα έξι κεφάλαια περιγράφουν το μονοπάτι της *karma yoga*, τα επόμενα έξι της *Bhakti yoga* και τα τελευταία της *Jnana yoga*, τα οποία αποτελούν και τα πιο γνωστά παραδοσιακά συστήματα της γιόγκα. (Fraser, 2007)

Γύρω στο 2^ο αιώνα π.Χ. ο λόγιος σανσκριτιστής, Patanjali, συνέταξε το πρώτο πρακτικό εγχειρίδιο της γιόγκα, το *Yoga Sutra* («Αφορισμοί για τη γιόγκα»), εισάγοντας και κωδικοποιώντας τις μέχρι τότε παραδοσιακές μεθόδους της γιόγκα. Εδώ η γιόγκα παρουσιάζεται με πιο προσιτό τρόπο γι'αυτό και θεωρείται από πολλούς σπουδαία πηγή για την κατανόηση και την εμβάθυνση της πρακτικής της γιόγκα. (Mitchell, 2003)

Γύρω στο 1200 μ.Χ., η γιόγκα άρχισε να εμφανίζεται στις χώρες της Μέσης Ανατολής κατά τη διάρκεια των μουσουλμανικών εισβολών. Στα τέλη του 1800 οι έννοιες της γιόγκα ταξιδεύουν στο δυτικό πολιτισμό μέσα από μεταφράσεις ινδικών κειμένων από μελετητές της Δύσης. Συγκεκριμένα το 1893 ο Swami Vivekananda μίλησε για πρώτη φορά στο τότε Κοινοβούλιο των θρησκειών της Αμερικής όπου μάγεψε το κοινό. Έτσι ξεκίνησε την περιοδεία του εκεί διαδίδοντας το μήνυμα της γιόγκα. Το παράδειγμα του μιμήθηκαν αργότερα και άλλοι σπουδαίοι δάσκαλοι που διέδωσαν τη γιόγκα σε όλες τις γωνιές της ηπείρου. Συγκεκριμένα, κάποιες δεκαετίες μετά, το 1920, ο Paramahansa Yogananda ήταν ο επόμενος πνευματικός δάσκαλος που φιλοξενήθηκε στο Κοινοβούλιο των θρησκειών. Ταξίδεψε κι εκείνος στην Αμερική μοιράζοντας τη γνώση του για τη γιογκική φιλοσοφία, προκαλώντας το

ενδιαφέρον χιλιάδων Δυτικών. Το 1925 ιδρύει στην Καλιφόρνια το πρώτο κέντρο γιόγκα , το οποίο συνεχίζει να λειτουργεί έως σήμερα. (Mitchell, 2003).

Τη δεκαετία του 1940, η γιόγκα με τη μορφή της Hatha yoga προωθήθηκε σημαντικά στο αμερικανικό κοινό όταν μια Ευρωπαία γυναίκα, η Indra Devi, που έμενε στην Ινδία και μελετούσε γιόγκα μαζί με τον Sri T. Krishnamacharya, ξεκίνησε να διδάσκει γιόγκα σε αστέρες του Χόλιγουντ. Σύντομα το αμερικανικό και ευρωπαϊκό κοινό άρχισε να επισκέπτεται την Ινδία προκειμένου να κατανοήσει και να εμβαθύνει περισσότερο στην πνευματική εμπειρία που προσφέρει η γιόγκα. Το 1961, η Hatha yoga εμφανίστηκε στην αμερικανική τηλεόραση μέσα από την εκπομπή του Richard Hittleman ενώ το ενδιαφέρον του κοινού εκτινάχθηκε το 1968 μετά την περιοδεία των Beatles στην Ινδία. Τη δεκαετία του '70 η γιόγκα είχε βρει πρόσφορο έδαφος στη Δύση και το κοινό ζητούσε πλέον να μάθει όσα περισσότερα μπορούσε για αυτή την αρχαία πρακτική. Η γιόγκα είχε έρθει για να μείνει. (Mitchell, 2003)

Βέβαια, μπορεί η διάδοση και η κυριαρχία των φιλοσοφιών και της πρακτικής της γιόγκα να προκαλούσε το ενδιαφέρον του δυτικού κόσμου, αλλά μόνο προς το τέλος του 20^{ου} αιώνα, η Δύση με την αλματώδη πρόοδο της τεχνολογίας και τους ταχείς ρυθμούς της, ένωσε την ανάγκη να κοντοσταθεί για να ξαναβρεί την ισορροπία της και τις πνευματικές τις ανάγκες μέσω της διδασκαλίας της γιόγκα. (Compagnito & Martinelli, 2006). Τον Απρίλιο του 2001, το τεύχος του περιοδικού Time αναφέρει ότι 15 εκατομμύρια Αμερικανοί έχουν έρθει σε επαφή με τη Hatha yoga. Μια πρόσφατη μάλιστα έρευνα του περιοδικού Yoga αποκαλύπτει ότι ένας στους δεκατρείς Αμερικανούς έχει εφαρμόσει ή έχει εκφράσει ενδιαφέρον για τη Hatha yoga. (Mitchell, 2003)

Σήμερα, ομάδες διδασκαλίας της γιόγκα υπάρχουν σε κάθε γωνιά του κόσμου και περιλαμβάνουν ανθρώπους κάθε φύλου, ηλικίας, βάρους, φυσικής κατάστασης, βαθμού ευλυγισίας και κοινωνικής τάξης. (Bell, 2001) Μαθήματα γιόγκα πραγματοποιούνται πλέον σε λέσχες, σπα, κοινοτικά κέντρα και ιδιωτικά εργαστήρια όπως επίσης σε περιοδικά, βιβλία και CD-ROM. Επίσης πολλές παγκοσμίου φήμης διασημότητες, όπως η Jane Fonda, η Madonna, ο Sting έχουν παραδεχτεί πως έχουν μυηθεί στην τέχνη της γιόγκα. (Mitchell, 2003)

Σύμφωνα με τον Swami Satyananda Saraswati, «Η γιόγκα δεν είναι ένας αρχαίος μύθος κρυμμένος στην αφάνεια. Η γιόγκα είναι το πιο πολύτιμη κληρονομιά του σήμερα. Είναι η πιο σημαντική ανάγκη του τώρα και η πολιτιστική κληρονομιά του αύριο». (Fraser, 2007)

1.2 Η φιλοσοφία

Η γιόγκα είναι ένα φιλοσοφικό σύστημα που στοχεύει στην αναζήτηση της αρμονίας, της ισορροπίας καθώς και στην τελειοποίηση όλων εκείνων των τομέων που καθιστούν κάθε άνθρωπο μοναδικό. (Hurtado, 2008) Πριν μυηθεί κάποιος στη γιόγκα, έχοντας πάντα βοηθούς του τον χρόνο, την προσπάθεια και την επιμονή, θα πρέπει να στοχαστεί πρωτίστως όσον αφορά στον κύριο σκοπό της ύπαρξης του. (Compagnito & Martinelli, 2006)

Η διδασκαλία της γιόγκα συνδέεται με τις έννοιες της αυτοκυριαρχίας, της ταυτότητας και της αρμονίας σε όλα στα επίπεδα, έννοιες θα έλεγε κανείς απούσες στο σύγχρονο τρόπο ζωής. Η εμμονή για απόκτηση μόνο υλικών αγαθών σε συνδυασμό με την έλλειψη χρόνου για στοχασμό και για γνωριμία-εξερεύνηση του σώματος, του μυαλού και του πνεύματος, προκαλούν μεγάλη αναστάτωση. Η

αναστάτωση αυτή στις μέρες μας μεταφράζεται με αϋπνία, άγχος, κατάθλιψη και σοβαρές ασθένειες. (Hurtado, 2008)

Σύμφωνα με την κλασσική Ινδική φιλοσοφία, γιόγκα, είναι η οδός για την υπέρτατη ελευθερία μέσα από την ένωση του εαυτού μας με το Σύμπαν. Με τη γιόγκα δημιουργείται η αίσθηση της σύνδεσης και ολότητας με όλα όσα υπάρχουν. (Bell, 2001). Επίσης οι ινδουιστικές γραφές επισημαίνουν ότι η σωτηρία επιτυγχάνεται μόνο κατά τη διάρκεια της επίγειας ζωής. Επομένως όλες οι προσκολλήσεις στα υλικά αγαθά και το γίνεσθαι της επίγειας ζωής είναι στιγμιαία και εφήμερα. Αντίθετα η απελευθέρωση μέσα από την πραγματική αγάπη για το Θεό και για όλους τους ανθρώπους οδηγεί στην αιώνια ευτυχία. Με άλλα λόγια η φιλοσοφία της γιόγκα υπαγορεύει ως τρόπο ζωής να καταφέρει ο άνθρωπος να φτάσει στο επίπεδο «να ζει μέσα στο Θεϊκό φως». (Compagnito & Martinelli, 2006)

Παρ'όλο που η γιόγκα αποτελεί σαφέστατα ένα φιλοσοφικό σύστημα, περιέχει και μια πρακτική ασκητική πλευρά. Αυτό φυσικά δε σημαίνει δύσκολες απαιτητικές σωματικές ασκήσεις που απευθύνονται μόνο σε όσους είναι γυμνασμένοι, δυνατοί και ευλύγιστοι. Αντιθέτως όπως έχει ήδη αναφερθεί η γιόγκα δεν απαιτεί συγκεκριμένη φυσική κατάσταση ή συγκεκριμένο όριο ηλικίας. (Hurtado, 2008). Σε πρακτικό επίπεδο η γιόγκα είναι μια μέθοδος εναρμόνισης και σύνδεσης του σώματος με το νου χαρίζοντας υγεία. Χρησιμοποιεί τη δύναμη του σώματος και μαθαίνει στον ασκούμενο πώς να το χειριστεί και πώς να επιδρά πάνω του. Για να το πετύχει αυτό η γιόγκα, χρησιμοποιεί τη στάση του σώματος, την ανάσα, τις κινήσεις, την χαλάρωση και το διαλογισμό. (Jones, 1998)

Θα πρέπει να τονιστεί, για κάθε αποφυγή σύγχυσης, πως η γιόγκα δεν αποτελεί θρησκεία ούτε πολιτική ιδεολογία και δε διαθέτει κάποιο δόγμα. Παρ'όλα

αυτά εισπράττει παγκόσμιο ενδιαφέρον. (Jones, 1998) Θα μπορούσε ίσως να οριστεί ως η μέθοδος του μέτρου. Το μέτρο βέβαια στις μέρες μας συχνά συγχέεται με τον περιορισμό και παραπέμπει σε κάτι ανιαρό και μονότονο. Το μέτρο όμως στη γιόγκα δε βασίζεται στον περιορισμό αλλά στο γεγονός ότι και το σώμα και το πνεύμα έχουν δυνατότητα έκφρασης χωρίς κανένα να υπερτερεί ή να υστερεί του άλλου. (Hurtado, 2008) Ουσιαστικά η γιόγκα βοηθάει όσους ασχολούνται με αυτή, να γνωρίσουν και να σεβαστούν τον εαυτό τους μέσα από την αναζήτηση της γαλήνης και την κατάκτηση της υγείας. (Hurtado, 2008).

“Υποτάσσοντας την ένταση ο άνθρωπος γίνεται ευγενικός. Υποτάσσοντας το θυμό ο άνθρωπος απομακρύνει τις δυστυχίες. Υποτάσσοντας την επιθυμία ο άνθρωπος ζει ειρηνικά. Υποτάσσοντας την απληστία ο άνθρωπος γίνεται ευτυχισμένος”.

Σάι Μπάμπα

1.3 Yoga και τρόπος ζωής

Η γιόγκα, μέσα από την ένωση του σώματος με το νου και το πνεύμα, είναι πολύ παραπάνω από μια μορφή άσκησης, είναι ένας τρόπος ζωής. Σήμερα οι περισσότεροι λαμβάνουν το βάπτισμα της γιόγκα καταφεύγοντας σε έναν δάσκαλο ή παρακολουθώντας μαθήματα σε μια τάξη αποσκοπώντας συνήθως στην χαλάρωση και την τόνωση του σώματος τους. Σύντομα όμως ανακαλύπτουν ότι η γιόγκα τους προσφέρει πολλά περισσότερα αφού δεν είναι μόνο ασκήσεις και απλά τεντώματα. Τους ενθαρρύνει επίσης στη συγκέντρωση του μυαλού και στην επίγνωση της εσωτερικής τους ενέργειας. (Fraser, 2007)

Οι πιο συνηθισμένοι λόγοι που καταφεύγει κάποιος στη σημερινή εποχή στη γιόγκα είναι οι τεταμένοι ρυθμοί της καθημερινότητας, οι πιεστικές οικονομικές και

κοινωνικές συνθήκες, το καθημερινό άγχος, οι αυξημένες επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις που οδηγούν στη σωματική και συναισθηματική κόπωση όπως επίσης και στην πολυδιάσπαση του νου. (Jones, 1998) Η καθημερινή καθιστική ζωή, με τους περισσότερους λόγω της εργασίας τους να είναι αναγκασμένοι να κάθονται 8-10 ώρες την ημέρα, έχει επίσης αρνητικές επιπτώσεις στον οργανισμό. (Μάντζαρη, 2009) Ως αποτέλεσμα ανάγκες του σημερινού ανθρώπου είναι η σωματική και συναισθηματική υγεία. (Jones, 1998)

Σύμφωνα με τους εφαρμοστές της γιόγκα, η μύηση στη γιόγκα έχει θεραπευτική δράση και απαλύνει πολλά από αυτά τα σημερινά προβλήματα. Εκτελώντας μάλιστα τις κατάλληλες ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες στάσεις, απαλλάσσεται το σώμα από την ένταση και το στρες και η ελεγχόμενη αναπνοή διατηρεί τη συναισθηματική ισορροπία. (Jones, 1998)

Η διδασκαλία της γιόγκα πρέπει να εφαρμόζεται σε όλες τις στιγμές της ζωής κάθε ανθρώπου. Η ικανότητα διατήρησης της ψυχραιμίας σε μια κατάσταση αναστάτωσης και ταραχής καθώς και η διαύγεια σκέψης μέσα στη σύγχυση αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα. Επίσης η μείωση της προσκόλλησης σε υλικά αγαθά, η ανιδιοτελής αγάπη προς τους άλλους και η ικανότητα να μπορεί κάποιος να ξεχωρίσει και να αναλύσει κάθε πράξη ή σκέψη που θα τον απομακρύνει ή θα τον φέρει πιο κοντά στο στόχο του είναι τα χαρακτηριστικά που κάνουν έναν αληθινό γιόγκι. (Compagnito & Martinelli, 2006).

Δυστυχώς η αντίληψη της επικυριαρχίας του σημερινού ανθρώπου που δεν έχει όρια και δεν ξέρει να σταματά, κατασκευάζοντας πολλά υλικά αγαθά, οικοδομώντας άσχημες πόλεις και μολύνοντας το περιβάλλον εντοπίζεται και στην χώρα μας. Ο νεοέλληνας από ταυτιζόμενος με τον πολιτισμό και την παράδοση του,

παρατηρείται να εγκαταλείπει σταδιακά τα ήθη και τις αξίες του, τη γλώσσα και τη μεσογειακή διατροφή του μιμούμενος ξενόφερτες υποκουλτούρες. Εδώ λοιπόν η γιόγκα στην καθημερινότητα του σημερινού Έλληνα μπορεί να συμβάλλει καταλυτικά, γιατί η γιόγκα σημαίνει αυτογνωσία. Γνωρίζοντας λοιπόν τον εαυτό του, μαθαίνει να σέβεται την Φύση αλλά και την φύση του. (Χατζηπαναγιώτου, 2009)

2. ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

2.1. Θεωρητικά στοιχεία

2.1.1. Τα οκτώ σκέλη της Yoga

Τα οκτώ σκέλη της γιόγκα συνιστούν μια σαφή και βαθυστόχαστη οδό, η οποία μέσα από σωματικές, νοητικές και πνευματικές πρακτικές οδηγεί στη φώτιση, το σάμάντι. (Hall, 2005). Στις μέρες μας, για πολλούς το πέρασμα στη γιόγκα γίνεται μέσα από τις μεθόδους asanas (σωματικές στάσεις) . Όσο όμως προχωράει η πρακτική, ίσως δημιουργηθεί η θέληση να εξερευνηθούν και τα υπόλοιπα σκέλη. (Brown, 2006).

I. Yama (Γιάμα). Κοινωνικός κώδικας / Αποχές.

Είναι ένας ηθικός φραγμός που ελέγχει όχι μόνο τις πράξεις αλλά και τα λόγια. Είναι ευρεία έννοια και απαιτεί εγρήγορση από τον γιόγκι (ασκούμενος στη γιόγκα). (Brown, 2006)

- Ahimsa (αχίμσα) : συμπόνια, καλοσύνη και έλειψη βίας προς όλα τα έμψυχα όντα.
- Satya (σάτυα) : ειλικρίνεια στη σκέψη, τον λόγο και τη πράξη.
- Asteya (αστέγια) : τιμιότητα και γενναιοδωρία.
- Brahmacharya (μπραχματσάρυα) : εγκράτεια και μέτρο σε όλα.
- Aparigraha (απαριγκράχα) : έλλειψη κτητικότητας και απληστίας.

(Hall, 2005).

II. Niyama (Νιγιάμα). Προσωπικός κώδικας.

Σημαίνει «κανόνας» ή «νόμος». Ενσωματώνει την πειθαρχία στις πράξεις, στη συμπεριφορά και στη στάση απέναντι στον εαυτό μας. (Brown, 2006).

- Saucha (σόκα) : καθαριότητα, διατήρηση του σώματος και του περιβάλλοντος καθαρό.
- Santosha (σαντόζα) : αίσθηση εσωτερικής αυτάρκειας ή «ικανοποίησης». Αποδοχή των καταστάσεων της ζωής με ήρεμο νου.
- Tapas (τάπας) : πειθαρχία που βοηθά την ανάπτυξη και την φροντίδα τόσο την προσωπική όσο και των άλλων.
- Swadhyaya (σουαντάγια) : μελέτη του εαυτού, μέσω της ενδοσκόπησης και της αυτοπαρατήρησης.
- Ishvarapranidhana (ίσβαρα πρανιντάνα) : αφοσίωση. Η διαρκής επίγνωση του Θεικού στοιχείου. (Hall, 2005).

III. Asanas (Ασάνες). Σωματικές στάσεις.

Στη Δύση, οι στάσεις του σώματος στη Hatha yoga έχουν γίνει συνώνυμο της γιόγκα. Στόχος τους είναι να εξαγνίσουν το σώμα και να το προετοιμάσουν για τις πολλές ώρες διαλογισμού. (Brown, 2006). Επίσης βοηθάνε στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και συντελούν στη σωματική υγεία. (Hall,2005).

IV. Pranayama (Πραναγιάμα). Ρύθμιση της αναπνοής.

Έλεγχος της αναπνοής με σκοπό την καλλιέργεια της ζωτικής δύναμης (πράνα). (Brown,2006). Η αναπνοή είναι ζωή. Η εκούσια ρύθμισή της προκαλεί μια μόνιμη μεταβολή στον τρόπο που αναπνέει το σώμα, αναζωογονώντας ολόκληρη την ύπαρξή του ανθρώπου και αφυπνίζοντας το απέραντο δυναμικό του. (Hall,2005).

V. Pratyahara (Πρατυαχάρα). Αποτράβηγμα των αισθήσεων.

Η υποχώρηση των αισθήσεων. Όταν ο νους γίνεται κύριος των αισθήσεων, οι έξωθεν περισπασμοί ελαττώνονται, τότε μπορεί να στραφεί προς τα μέσα και να εστιάσει στα υπόλοιπα σκέλη της γιόγκα. (Brown,2006). Κοιτάζοντας προς τα μέσα και ξεπερνώντας την προσκόλλησή στα ερεθίσματα και τις δραστηριότητες του εξωτερικού κόσμου, γίνεται σύνδεση με τον εσωτερικό εαυτό και την εσωτερική φύση του ατόμου. (Hall,2005).

VI. Dharana (Ντάρανα). Συγκέντρωση.

Η συγκέντρωση του νου, Η ικανότητα να μπορεί ο ασκούμενος να κατευθύνει τον νου προς ένα αντικείμενο και να τον κρατά προσκολλημένο σε αυτό. (Brown,2006). Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της ανάπτυξης του εύρους της προσοχής και της νοητικής εγρήγορσης και επίγνωσης. (Hall,2005).

VII. Dhyana (Ντυάνα). Διαλογισμός.

Διαλογισμός, κατά τον οποίο ο νους εστιάζεται σε ένα σημείο. (Brown,2006). Και μέσα από αυτήν την εξάσκηση της συγκέντρωσης (ντάρανα), τελικά επέρχεται ο διαλογισμός.(Hall, 2005)

VIII. Samadhi (Σαμάντι). Φώτιση.

Σαμάντι σημαίνει ενοποίηση. Στη φώτιση ο ασκούμενος περνάει στο επόμενο στάδιο. Δεν ενώνεται μόνο με το αντικείμενο του διαλογισμού, αλλά με ολόκληρο το σύμπαν.(Hall,2005). Μια πεφωτισμένη κατάσταση απορρόφησης μέσα στο απόλυτο. Σε αυτή την κατάσταση που μοιάζει με έκσταση, οι περιπλανήσεις της σκέψης εξουδετερώνονται, ο γιόγκι αποκτά τον έλεγχο του νου και οι σκέψεις ηρεμούν. (Brown,2006).

2.1.2. Οι βασικοί κλάδοι της Yoga

I. Karma Yoga (κάρμα)

Το μονοπάτι της αυταπάρνησης. Δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στο κίνητρο παρά στο μέγεθος μιας πράξης. (Parker, 2008)

II. Bhakti Yoga (μπάκτι)

Είναι ένα μονοπάτι αφοσίωσης, με λατρεία και υπακοή στο Θεό ή και σε ένα γκουρού. (Brown,2006).

III. Jnana Yoga (τζνιάννα)

Είναι ο δρόμος της σοφίας. Ο ασκούμενος μέσω της πραγματικής γνώσης, ψάχνει να βρει τον πραγματικό του εαυτό. Οι βασικές πρακτικές της, είναι η μελέτη και ο διαλογισμός. (Brown,2006).

IV. Mantra (μάντρα)

Η αυτοπραγμάτωση επέρχεται από την επανάληψη, ήσυχα ή δυνατά, ιερών ήχων, φράσεων ή λέξεων, γνωστά ως mantras. Ο yogi, συγκεντρώνεται εκεί, ώστε να απομονωθεί από οτιδήποτε άλλο. (Brown,2006).

V. Raja Yoga (ράτζα)

Raja σημαίνει βασιλική. Είναι η τεχνική για τον διαφωτισμό. Τα βήματα περιλαμβάνουν τον έλεγχο της αναπνοής, διαλογισμό, πρακτική στις στάσεις και απομόνωση των αισθήσεων. (Parker, 2008).

VI. Hatha Yoga

Η λέξη hatha σημαίνει δύναμη. Οι συλλαβές της όμως έχουν δική τους σημασία, ha(ήλιος), tha(φεγγάρι). Ευρέως στον κόσμο η “Hatha” ενέχει μια διάσταση εξισορρόπησης συμπληρωματικών επιρροών, ένωσης των αντίθετων. (Bell, 2001) Εμπεριέχει σωματικές στάσεις, ασκήσεις αναπνοής, βαθιά χαλάρωση και διαλογισμό, τεχνικές καθαρισμού και ειδικές τεχνικές αφύπνισης της πνευματικής ενέργειας. (Προβελέγγιος, 2010). Είναι ο τύπος της yoga, που είναι ευρέως διαδεδομένος στο δυτικό κόσμο. Βέβαια ο τρόπος διδασκαλίας της και εκπαίδευσης των δασκάλων της έχει υποστεί πολλές παραλλαγές από τότε. (Καπετάνιου, 2010).

- Ashtanga Vinyasa (αστάνγκα βινιάσα)

Είναι δυναμική, απαιτητική γιόγκα και προσφέρει δύναμη, ευκαμψία,καθαρό νου και ενεργειακή τόνωση. Θεωρείται αεροβική άσκηση αφού συνδιάζει την αναπνοή με πολλές στάσεις που όλες συνδέονται σε μια συνεχή ροή. Δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην πρακτική παρά στη θεωρία, ενώ οι ασκούμενοι μπορούν να κάνουν πρακτική μόνοι τους, αφού μάθουν τη σειρά των ασκήσεων. Κατά κανόνα, βοηθά όσους έχουν προβλήματα με τη μέση, αλλά όσοι έχουν ευαισθησία στα γόνατα πρέπει να προσέχουν. (Brown,2006).

- Iyengar

Αυτό το είδος δίνει μεγάλη σημασία στην ακρίβεια των στάσεων της γιόγκα. Είναι εξαιρετική για αρχάριους, αφού εστιάζει στη λεπτομέρεια και τη βαθιά κατανόηση της μηχανικής των στάσεων. Ενδίκνεται για όσους θέλουν να βελτιώσουν τη στάση του σώματός τους ή έχουν συγκεκριμένα προβλήματα υγείας. Ο B.K.S. Iyengar έπαιξε σημαντικό ρόλο στο να γίνει η γιόγκα γνωστή στη δύση τη δεκαετία του '60. (Brown,2006).

Σε αντίθεση με την Ashtanga Vinyasa Yoga, η Iyengar δίνει έμφαση στην αναπνοή, αφού πρώτα έχει επιτευχθεί, επαρκής κατανόηση των asanas. Έχει κατά κανόνα αρκετό χρόνο παραμονής σε κάθε στάση και χρησιμοποιεί βοηθήματα(κουβέρτες, μαξιλάρια, ξύλινα υποστηρίγματα, μάντες), για να επιτύχει και να διατηρήσει τη σωστή ευθυγράμμιση. Δεν αφιερώνεται πολύς χρόνος σε διαλογισμό και ασκήσεις αναπνοής. Οι δάσκαλοι επικεντρώνονται περισσότερο στη μηχανική του σώματος, παρά σε πνευματικά θέματα. (Brown,2006).

- Satyananda

Η satyananda yoga, ακολουθεί πολύ ολιστική προσέγγιση. Δίνει έμφαση στην πνευματικότητα και στην αυτοεπίγνωση. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει διάφορες στάσεις, με ασκήσεις ευλυγισίας για να εξασφαλίσει την απρόσκοπτη ροή της ενέργειας, ασκήσεις αναπνοής, βαθιά χαλάρωση και διαλογισμό. Αυτό το είδος ταιριάζει σε όσους ενδιαφέρονται για τις πνευματικές και φιλοσοφικές πτυχές της γιόγκα. Ο Swami Satyananda δημιούργησε πολλά κοινωνικά προγράμματα και εισήγαγε τα μαθήματα γιόγκα σε φυλακές, σχολεία και νοσοκομεία. (Brown,2006)

- Kundalini

Πρόκειται για μια πνευματική σχολή της γιόγκα, κατάλληλη για οσους ενδιαφέρονται για διαλογισμό και αναζητούν ένα ανώτερο επίπεδο συνειδητότητας. Kundalini λέγεται η ενέργεια που διατελεί εν υπνώσει στη βάση της σπονδυλικής στήλης. Αυτό το είδος αποσκοπεί στο να αφυπνίσει την ενέργεια, που βρίσκεται μέσα στον καθένα μας. Τα μαθήματα μπορεί να διαφέρουν, ανάλογα με το στόχο του κάθε ασκούμενου. (Brown,2006).

- Viniyoga

Η Viniyoga δημιουργήθηκε από τον αείμνηστο Shri T. Krishnamacharya και συνεχίζεται έως σήμερα από τον γιο του, T.K.V. Desikachar. Τα μαθήματα είναι συνήθως ατομικά και γι αυτό το λόγο έχουν ευρύτατες θεραπευτικές δυνατότητες. Ο δάσκαλος αξιολογεί τη φυσική, πνευματική και συναισθηματική κατάσταση του μαθητή και διαμορφώνει ανάλογα τη πρακτική του. Στη Viniyoga ο ρυθμός της αναπνοής συνδυάζεται με την είσοδο και την έξοδο από τις στάσεις. (Brown,2006)

- Bikram

Ο περίφημος Bikram Choudury δημιούργησε αυτό το σύστημα «γιόγκα υψηλής θερμοκρασίας», το οποίο περιλαμβάνει δύο ασκήσεις αναπνοής, εικοσι τέσσερις στάσεις και χαλάρωση. Αποσκοπεί στην αντιμετώπιση συνηθισμένων προβλημάτων υγείας και ταιριάζει και σε αρχάριους. Κάθε στάση προετοιμάζει το σώμα για τις επόμενες. Δεν χρησιμοποιούνται βοηθήματα, δεν περιλαμβάνει ανεστραμμένες στάσεις, ενώ περιλαμβάνει λίγες ασκήσεις ενδυνάμωσης του επάνω μέρους του σώματος. (Brown,2006).

Αυτή η καινούρια, ιδιαίτερα τονωτική, γιόγκα πραγματοποιείται σε συνθήκες σάουνας, αφού η θερμοκρασία της αίθουσας κυμαίνεται στους 36° έως 42° C . Έτσι οι ασκούμενοι αποβάλλουν πιο εύκολα τις τοξίνες με τον ιδρώτα και μπορούν να φτάσουν σε μεγαλύτερη έκταση κάθε μέρος του σώματος. Η σειρά ασκήσεων που ακολουθείται είναι προκαθορισμένη και ίσως γι αυτό το λόγο δεν ενδίκνεται για όσους έχουν ιδιαίτερα προβλήματα υγείας. (Brown,2006).

- Sivananda

Αυτό το είδος είναι ιδανικό για όποιον αναζητά ένα μίγμα σωματικής άσκησης και λατρευτικής πρακτικής. Τα μαθήματα περιλαμβάνουν λίγη ψαλμωδία ,ασκήσεις αναπνοής και ακολουθεί η πρακτική των asanas. Σε κάθε μάθημα επαναλαμβάνονται οι ίδιες δώδεκα στάσεις, οι οποίες είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να διεγείρουν τα τσάκρα. Ακολουθεί συστηματικά η τελική χαλάρωση. Γι αυτό το λόγο είναι ιδανική για αρχάριους και , διότι μπορούν να εξοικειωθούν με τη σειρά των ασκήσεων και να εμβαθύνουν την κατανόηση των στάσεων. Η Sivananda yoga αποδίδει λιγότερη σημασία στην ευθυγράμμιση και επικεντρώνεται περισσότερο στην ψαλμωδία και στις ασκήσεις αναπνοής σε σχέση με τις άλλες σχολές της Χάθα Γιόγκα. (Brown,2006).

2.1.3. Το γιογκικό διαιτολόγιο

Η εξάσκηση στις σωματικές στάσεις είναι μόνο μία από τις πλευρές της γιόγκα. Για να υπάρξουν τα μέγιστα οφέλη της γιόγκα, πρέπει να δοθεί σημασία και στα άλλα βασικά σημεία, όπως διαιτολόγιο, υπνο, ανάπαυση και παιχνίδι. Η γιόγκα προωθεί ένα φυτοφαγικό διαιτολόγιο, βσισμένο σε φυσικές, μη κατεργασμένες τροφές. Οι τροφές αυτές προέρχονται από το χώμα και πιστεύεται πως περιέχουν αμείωτη τη ζωτική ενέργεια. (Hall, 2005).

Η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της γιογκικής πρακτικής. *Είμαστε αυτό που τρώμε*, είναι η ρήση που χαρακτηρίζει τους γιόγκι. *Anna yoga* είναι ο μοντέρνος όρος που χρησιμοποιούν οι γιόγκι για αυτή την παραδοχή και εστιάζει καθαρά στο φαγητό και το συσχετισμό του με την φυσική κατάσταση και το υγιές πνεύμα. (Adams, 2010).Βασική αρχή της γιογκικής διατροφής είναι τροφές υγιεινές, πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, προσαρμοσμένες πάντα στις ατομικές ανάγκες. Σύμφωνα με τη γιόγκα, η υιοθέτηση αυτού του είδους της διατροφής στο καθημερινό

δαιτολόγιο, είναι η οδός για προσωπική ευημερία και σημαντικές βελτιώσεις στην υγεία, το μυαλό και το σώμα. (Fraser, 2007)

Όλα αυτά φυσικά έρχονται σε αντίθεση με το δυτικό τρόπο σκέψης και τις σημερινές διατροφικές συνήθειες, όπου το πλούσιο σε ποσότητα και σε λιπαρά φαγητό, είναι «πανάκεια» για την καταπολέμηση του άγχους και τον υπερκαταναλωτισμό που διέπει το σημερινό άνθρωπο. (Wilson, 2010). Το γιογκικό δαιτολόγιο μοιράζεται την προέλευση του με την Αγιουβέρδα, την «επιστήμη της υγιεινής διαβίωσης και μακροζωίας» όπως συχνά λέγεται. Έχουν τις ρίζες τους στον βεδικό πολιτισμό της αρχαίας Ινδίας. Και οι δύο διακρίνουν τρεις κατηγορίες στο φαγητό, γνωστές ως γκούνας, κάθε μία από τις οποίες παρουσιάζει ξεχωριστά χαρακτηριστικά και προκαλεί διαφορετικές αντιδράσεις στο μυαλό και το σώμα. (Fraser, 2007)

- Πρώτη γκούνα, η Ράγιας (Rajas) : είναι συνυφασμένη με την ενέργεια και αφορά τροφές πικάντικες, διεγερτικές και καυτερές που προκαλούν υπερδραστηριότητα στο νου και γεννούν επιθυμίες. Τέτοιες τροφές είναι ο καφές, η σοκολάτα, το τσάι, το ψάρι, το αλάτι, τα αυγά, οι καυτερές πιπεριές, τα βότανα και τα μπαχαρικά. (Fraser, 2007).
- Η δεύτερη γκούνα, γνωστή ως Τάμας (Tamas) : πραγματεύεται με τη νωθρότητα, το κακό και τη ζοφερότητα. (Compagnito & Martinelli, 2006). Οι τροφές αυτής της κατηγορίας τείνουν να είναι επεξεργασμένες, όξινες, ξηρές και πολυκαιρισμένες. Προκαλούν οκνηρία, αδράνεια και απάθεια. Σε αυτή την κατηγορία περιλαμβάνονται το κρέας, τα μανιτάρια, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το ξύδι, οι κονσέρβες, οι μπαγιάτικες τροφές καθώς επίσης και το αλκοόλ. (Fraser, 2007).

- Η τρίτη γκούνα είναι η Σάτβα (Sattva) : είναι ο συνδυασμός της ράγιας και της τάμας, και συνδέεται με την ισορροπία, την αρμονία, την αφθονία και την αγνότητα. (Compagnito & Martinelli, 2006). Αυτή η κατηγορία φαγητού ενθαρρύνει την ισορροπία μεταξύ μυαλού και σώματος. Οι τροφές της φέρνουν ευεργετικότητα, ευεξία, διαύγεια και ηρεμία. Σατβικές τροφές θεωρούνται τα δημητριακά, τα σιτηρά, οι χυμοί φρούτων, τα φρέσκα λαχανικά, το βούτυρο, το γάλα, το τυρί, το μέλι, οι ξηροί καρποί, τα βότανα και το νερό. (Fraser, 2007)

Αυτές οι τρεις γκούνα είναι τα βασικά συστατικά της δραστηκής ενέργειας και της φύσης (πρακρίτι) και αντιτίθενται στην αρχή της παθητικότητας (πουρούσα). (Compagnito & Martinelli, 2006). Το γιογκικό διαιτολόγιο στοχεύει στην ισορροπία και των τριών γκούνας μέσω της επιλογής των τροφών που τρώμε. Κατά τους γιόγκι, σε κάθε τροφή κυριαρχούν και οι τρεις γκούνας. Βέβαια η ισορροπία αυτή μπορεί συνεχώς να αλλάζει. Για παράδειγμα, ένα φρέσκο αχλάδι που θεωρείται σατβική τροφή αν μαγειρευτεί ή σαπίσει μπορεί να μετατραπεί σε ταμασική τροφή. (Fraser, 2007).

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ο πυρήνας του γιογκικού διαιτολογίου είναι τροφές ωφέλιμες και πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Με αυτή τη λογική, το γιογκικό διαιτολόγιο θα έπρεπε να στηρίζεται αποκλειστικά σε σατβικές τροφές. Ωστόσο, αυτό συστήνεται μόνο σε αυτούς που έχουν αφιερώσει ολοκληρωτικά τη ζωή τους στη φιλοσοφία και την εφαρμογή της γιόγκα. (Fraser, 2007) Οι υπόλοιποι, που αποτελούν και την πλειοψηφία, θα πρέπει να αναγνωρίσουν ποια είδους γκούνα τους ταιριάζει και θέλουν να υιοθετήσουν στην καθημερινότητά τους, στηριζόμενοι πάντοτε στον τρόπο ζωής τους, το μεταβολισμό τους, τις γενετικές προδιαθέσεις, το επάγγελμα

τους, την προσωπικότητά τους, αλλά και το κλίμα στο οποίο ζουν. (Griffyn, Clarke, 2003)

Σύμφωνα με τους γιόγκι, τα οφέλη ενός γιογκικού διαιτολογίου που καταφέρνει να συμπεριλάβει και τις τρεις γκούνας είναι πολλά και σημαντικά. Ένα λυγρό και ευκίνητο κορμί όπως και μια καλή φυσική κατάσταση είναι μερικά από αυτά. Επίσης αυτού του είδους η διατροφή αυξάνει τη θετική επιρροή του *prana* (είδος δύναμης ζωής για τους γιόγκι) στο σώμα και βοηθάει στη διαύγεια και τη συγκέντρωση του μυαλού. Επιπλέον, περιέχει όλα τα απαραίτητα συστατικά που μπορούν να διατηρήσουν, να επουλώσουν και να εξελίξουν το σώμα χωρίς να το επιβαρύνουν με τοξίνες και επιπλέον βάρος. Με άλλα λόγια, το γιογκικό διαιτολόγιο είναι ένας τρόπος «ευ ζην» με τον εαυτό μας. (Fraser, 2007)

Οι εφαρμοστές της γιόγκα, ακολουθούν τις ίδιες διατροφικές αρχές για χιλιάδες χρόνια. Γι'αυτούς όμως, σπουδαίο ρόλο δεν αποτελούσαν μόνο τα συστατικά της διατροφής που αναλύθηκαν παραπάνω, αλλά και η ποσότητα της τροφής που κατανάλωναν, καθώς επίσης και η προετοιμασία του εαυτού τους στις συνθήκες του γεύματος. Όλα αυτά βέβαια συγκρούονται και δεν ταιριάζουν στα συνήθη φαινόμενα της εποχής μας που δεν είναι άλλα από τις γρήγορες και αυστηρές δίαιτες, την υπερκατανάλωση φαγητού, τις διατροφικές ιδιοτροπίες και διαταραχές. (Fraser, 2007)

Σύμφωνα με τη Hatha yoga Pradipika, δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες φαγητού, επιβαρύνοντας το στομάχι μας. Αντιθέτως, θα πρέπει να το αισθανόμαστε ελαφρώς “άδειο” μετά το γεύμα. (Fraser, 2007) Οι γιόγκι μάλιστα προτείνουν στις ηλικίες κάτω των 40 ετών να περιορίσουν τον αριθμό των γευμάτων τους σε δύο την ημέρα, ενώ στις ηλικίες άνω των 40 ετών σε ένα την ημέρα. (Griffyn, Clarke, 2003) Επίσης καθ'όλη τη διάρκεια της διαδικασίας ενός γεύματος θα πρέπει να υπάρχει

ηρεμία, χαλάρωση και απόλυτη συγκέντρωση στο φαγητό. Θα πρέπει να αφιερώνεται χρόνος στα γεύματα και να μασιέται καλά η τροφή, γεγονός που βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία της πέψης. (Fraser, 2007).

Θα πρέπει να τονιστεί πως το γιογκικό διαιτολόγιο δεν διαχωρίζει τις τροφές σε καλές ή κακές, ούτε υπαγορεύει μια συγκεκριμένη ποικιλία τροφών που θα πρέπει να καταναλώνονται ή να αποφεύγονται. Αντιθέτως κατά τους γιόγκι κάθε τροφή μεταδίδει τις ιδιότητες της σε αυτούς που την καταναλώνουν. Ωστόσο, το γιογκικό διαιτολόγιο δείχνει να ευνοεί τις τροφές εκείνες που βρίσκονται και καλλιεργούνται στο φυσικό περιβάλλον και γι' αυτό αποκαλείται και λακτο-χορτοφαγικό. Η λογική αυτή συμβαδίζει με τη γιογκική αρχή *ahimsa*, που σημαίνει αποποίηση κάθε είδους βίας από τη ζωή μας. (Fraser, 2007)

Λακτο-χορτοφαγικό διαιτολόγιο σημαίνει απουσία κάθε είδους κρέατος από τη διατροφή μας με εξαίρεση τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως τα αυγά, το τυρί, το βούτυρο, το γάλα και το τυρί αλλά και το μέλι. Όσο μεγαλύτερη επίγνωση αποκτά κανείς μέσω της γιόγκα για το σώμα του, τόσο η χορτοφαγική διατροφή θα θεωρείται φυσική επιλογή. (DiPirro, 2010). Κάποια παρακλάδια βέβαια της γιόγκα, όπως η Ταντρική γιόγκα, υποστηρίζουν την κατανάλωση κρέατος, αλλά είναι λιγότερο σύνηθες. (Fraser, 2007)

Βέβαια οι γιόγκι, εκτός από αυτή την ηθική προσέγγιση της *ahimsa*, παραθέτουν και άλλους λόγους για την υιοθέτηση ενός χορτογραφικού διαιτολογίου στην καθημερινότητά μας. Στοιχεία στηρίζουν πως η χορτοφαγία γενικά είναι ωφέλιμη για την υγεία μας. Πρώτα απ' όλα το κρέας δυσκολεύει περισσότερο τη λειτουργία της πέψης. Δεύτερον, περιέχει μεγάλη ποσότητα ουρικού οξέος που συνδέεται με προβλήματα όπως δυσκαμψία και πόνο στις κλειδώσεις. Τέλος, τα ζώα μπορεί να

έχουν καταναλώσει ορμόνες και αντιβιοτικά βλαβερά για εμάς τα οποία θα αφομοιωθούν στον οργανισμό μας μετά την κατανάλωση τους. (Fraser, 2007)

Σε αντίθεση με τη μέχρι τώρα πεποίθηση, υπάρχει ο ισχυρισμός πως τα περισσότερα χορτοφαγικά διαιτολόγια παρέχουν επαρκείς ποσότητες πρωτεϊνών για το σώμα. Μάλιστα τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι θεωρούνται τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες. Επίσης υποστηρίζεται πως οι χορτοφάγοι λαμβάνουν ίσως περισσότερες πρωτεΐνες από όσες είναι απαραίτητες. Δεν είναι μόνο οι χορτοφάγοι που μπορούν να εφαρμόσουν τη φιλοσοφία της γιόγκα. Και οι μη χορτοφάγοι μπορούν να κερδίσουν οφέλη εφαρμόζοντας άλλες διαστάσεις της γιόγκα. Υιοθετώντας μάλιστα σταδιακά στη διατροφή τους χορτοφαγικά γεύματα επιτρέπουν στο σώμα τους ευκολότερα να προσαρμοστεί. (Fraser, 2007)

Εκτός από την επιλογή των κατάλληλων τροφών στο διαιτολόγιο, το νερό εμφανίζεται επίσης να είναι ζωτικής σημασίας αφού η πέψη και ο μεταβολισμός εξαρτώνται από αυτό. Το νερό πρέπει να καταλαμβάνει το 80% της σωματικής μάζας. Η έλλειψη του εμποδίζει την εξάλειψη των τοξινών και τη δημιουργία καινούριων ιστών. Επίσης το σώμα για να είναι ικανό να ανταποκριθεί στην γιογικική πρακτική *asana* (έλεγχος αναπνοής) θα πρέπει να υπάρχουν άφθονα αποθέματα νερού που θα “καθαρίζουν” τον οργανισμό. (Fraser, 2007). Η κατανάλωση 2 λίτρων νερού ημερησίως είναι ιδανική για τη διατήρηση ενός ενυδατωμένου οργανισμού. Η ποσότητα αυτή μπορεί να είναι μεγαλύτερη για εκείνους που ιδρώνουν περισσότερο λόγω κάποιας άσκησης, πυρετού ή επειδή μένουν σε θερμά κλίματα. (Fraser, 2007)

Η απουσία άφθονου νερού στον οργανισμό μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση. Η αφυδάτωση ευθύνεται για πονοκεφάλους, κακή αναπνοή και πολλά άλλα μικρότερης σημασίας προβλήματα υγείας. Ο καφές και το τσάι δεν μπορούν να αντικαταστήσουν

το νερό όπως πολλοί πιστεύουν, αφού δεν είναι ικανά να ενυδατώσουν στον ίδιο βαθμό με αυτό τον οργανισμό μας. Επίσης θεωρούνται διουρητικά. Τέλος περιέχουν καφεΐνη, συστατικό που προκαλεί διέγερση και άγχος στον οργανισμό. Συμπτώματα της αφυδάτωσης που συνεπάγονται οπωσδήποτε αυξημένη κατανάλωση νερού ημερησίως είναι τα εξής: κολλώδες σάλιο, αδυναμία, υπνηλία, κόπωση, όχι συχνή ούρηση και ξηρότητα της επιδερμίδας. (Fraser, 2007)

Γενικά προτείνεται όχι τόσο αυστηρότητα στην ποσότητα της τροφής όσο τελειότητα στην λεπτομέρεια που σημαίνει επιλογή πιο υγιεινών και θρεπτικών τροφών. Σε όσους έχουν μια πιο δύσκολη σχέση με το φαγητό συστήνεται συνεχής ενασχόληση με τη γιόγκα, η οποία θα τους βοηθήσει να αντιληφθούν το φαγητό ως “καύσιμο” για ένα υγιές σώμα και ένα γαλήνιο και διαυγές πνεύμα. (Griffyn, Clarke, 2003)

2.1.4. Το σύστημα των Τσάκρα

Στη γιόγκα θεωρείται ότι το σώμα εμπεριέχει επτά πρωτογενή κέντρα ζωτικής ενέργειας ή πράνα. Ονομάζονται τσάκρα και αντιστοιχούν στα κύρια νευρικά κέντρα ή πλέγματα του σώματος. Με τη γιόγκα αφυπνίζονται, απελευθερώνοντας ενέργεια και εξυψώνοντας τη συνείδηση από τον χαμηλότερο στον ανώτερο πνευματικό εαυτό. Αυτή η διαδικασία θα διαρκέσει χρόνια ή ακόμα πιθανότερο μια ολόκληρη ζωή. (Hall, 2005).

I. Muladhara (μουλαντάρα)

Θεωρείται βασικό τσάκρα και είναι η πηγή όλης της πρωτογενούς ενέργειας. Το φυσικό του στοιχείο είναι η γη και συμβολίζεται ως λωτός με τέσσερα βαθυκόκκινα πέταλα. (Hall, 2005) Το ζώο που το συμβολίζει είναι ο ελέφαντας (δύναμη). Βρίσκεται

ανάμεσα στον πρωκτό και τα γεννητικά όργανα, εδράζεται στη βάση της σπονδυλικής στήλης και συνδέεται με τον κόκκυγα. Ανοίγει προς τα κάτω. Επηρεάζει τα πόδια, τα κόκαλα και τα δόντια. (Parker,2008). Το άγχος για τα βασικά αγαθά, όπως φαί, στέγη, ασφάλεια και λεφτά, μαζεύεται σε αυτήν την περιοχή. Προσφέρει υγεία και ανακουφίζει από την ένταση του μυαλού και του σώματος.(Fraser,2007a).

II. Swadhisthana (σβαντιστάνα)

Θεωρείται το ιερό τσάκρα και είναι το κέντρο των επιθυμιών και των βαθιά ριζωμένων ενστίκτων.(Hall,2005) Το φυσικό του στοιχείο είναι το νερό και συμβολίζεται ως λωτός με έξι πορτοκαλί πέταλα. (Parker,2008).Το ζώο που το συμβολίζει είναι ο κορκόδειλος (ευφορία, γονιμότητα). Βρίσκεται στο πάνω μέρος του ιερού οστού και εδράζεται τρία δάχτυλα κάτω από τον αφαλό. Ανοίγει προς τα εμπρός. Επηρεάζει τα χέρια, το γεννητικό μας σύστημα, τα νεφρά και τη κύστη. Είναι το κέντρο της δημιουργικότητας και της σεξουαλικής ενέργειας και διάθεσης. Συνδέεται με την αναπαραγωγή και όλα τα υγρά του σώματος. Προσφέρει την απόσπαση της προσοχής από τη σαρκική ευχαρίστηση και το εγώ.(Fraser,2007a).

III. Manipura (μανιπούρα)

Είναι το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος και έδρα της δύναμης, της ενέργειας και της αυτεπιβολής. Το φυσικό του στοιχείο είναι η φωτιά και συμβολίζεται ως ανοιχτόχρωμος λωτός με δέκα κίτρινα πέταλα.(Hall,2005). Το ζώο που το συμβολίζει είναι το κριάρι. Βρίσκεται δύο δάχτυλα πάνω από τον αφαλό και ανοίγει προς τα εμπρός.(Parker,2008). Σχετίζεται με τη κοιλιά, τη πλάτη, το στομάχι, τη σπλήνα, το πεπτικό σύστημα, την αθανασία, τη φήμη, τη δύναμη της θέλησης και τον έλεγχο. Βοηθάει να ξεπεραστούν οι σωματικές επιθυμίες. (Fraser,2007a).

IV. Anahata (αναχάτα)

Το τσάκρα της καρδιάς και το κέντρο της συμπόνιας, της ανεκτικότητας και της αγάπης.(Hall,2005) Το φυσικό του στοιχείο είναι ο αέρας και συμβολίζεται ως λωτός με 12 πράσινα ή μπλε πέταλα. (Parker,2008).Το ζώο που το συμβολίζει είναι η αντλόπη (ταχύτητα). Βρίσκεται στο κέντρο του θώρακα και ανοίγει προς τα εμπρός.

Σχετίζεται με τη καρδιά, τους πνεύμονες, το έντερο και το πάνω μέρος της πλάτης, τη φιλοδοξία, την ελπίδα, την αγάπη, τη συμπόνια και την αφοσίωση. Προσφέρει θεική και πνευματική επίτευξη. (Fraser,2007a).

V. Vishuddha (βισούντα)

Το τσάκρα του λαιμού και το κέντρο της αγνότητας, καθώς και της πηγής της ορθής κατανόησης. Το φυσικό του στοιχείο είναι ο αιθέρας και συμβολίζεται ως λωτός με δεκάξι μπλε του ουρανού πέταλα. (Hall,2005). Βρίσκεται κοντά στο θυρωειδή και ανοίγει προς τα εμπρός. (Parker,2008). Το ζώο που το συμβολίζει είναι ένας λευκός ελέφαντας (δύναμη). Σχετίζεται με τους πνεύμονες, το λάρυγγα, τις φωνητικές μας χορδές και τα σαγόνια, καθώς και με τη γνώση, τη κρίση, την έκφραση και τη ταπηνοφροσύνη. Βοηθάει στη γνώση/κατανόηση του παρελθόντος. (Fraser,2007a).

VI. Ajna (άτζνα)

Το τσάκρα του μετώπου και κέντρο της σοφίας της διαίσθησης και της ισορροπίας. Το φυσικό του στοιχείο είναι ο νοητικός χώρος και συμβολίζεται ως λωτός με δύο βαθιά μπλέ, απαλό γκρι ή άσπρα πέταλα, που αντιπροσωπεύουν την ηλιακή και τη σεληνιακή ενέργεια. (Hall,2005). Βρίσκεται ανάμεσα στα μάτια και ανοίγει προς τα εμπρός. (Parker,2008). Σχετίζεται με το μυαλό, το πρόσωπο, τα μάτια, τη μύτη και το ιγμόρειο άντρο. Βοηθάει στην ενότητα και στη φυσική καθοδήγηση. (Fraser,2007a).

VII. Sahasrana (σαχασράνα)

Το τσάκρα του στέμματος και έδρα της ανώτερης συνειδητότητας. Απεικονίζεται ως λωτός με χιλιάδες λευκά ή χρυσά πέταλα (Hall,2005). Βρίσκεται στη κορυφή του κεφαλιού και ανοίγει προς τα πάνω. (Parker,2008). Αντιπροσωπεύει τη συνηδητοποίηση του εαυτού και πιο συγκεκριμένα είναι το σημείο στο οποίο το σώμα υπερβαίνει (φώτιση). (Fraser,2007a).

2.2 Αναπνοή

2.2.1. Η σημασία της αναπνοής

Όταν η ανάσα είναι βαριά, ο νους είναι ανήσυχος. Όταν η ανάσα ηρεμεί, ηρεμεί και ο νους. Με άλλα λόγια καλύτερη αναπνοή, καλύτερη διάθεση. Κατά τους γιόγκι, η ζωή επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την φαινομενικά απλή λειτουργία της αναπνοής.(Brown, 2006). Υποστηρίζεται μάλιστα, ότι μαθαίνοντας κάποιος να παρατηρεί και μετά να ελέγχει την αναπνοή του μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική του κατάσταση, την ικανότητα του να συγκεντρώνεται και τον τρόπο που η ενέργεια κινείται στο σώμα του. (Fraser, 2007). Επίσης θεωρείται επιβραδύνοντας το ρυθμό αναπνοής μειώνονται τα επίπεδα του άγχους και βελτιώνεται η λειτουργία της καρδιάς.(Hall, 2005). Λίγοι όμως είναι αυτοί που δίνουν σημασία σε αυτή την ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία του οργανισμού ενώ στη συντριπτική πλειοψηφία ανήκουν όσοι δεν ξέρουν να αναπνέουν σωστά. (Hurtado, 2008)

Το να μην ξέρει κάποιος να αναπνέει σωστά σημαίνει πως αναπνέει επιφανειακά, στερώντας από το σώμα όχι μόνο τη σωστή οξυγόνωση αλλά επίσης και την απόλαυση της φυσικής, νοητικής και πνευματικής χαλάρωσης. Αντίθετα στη γιόγκα τονίζεται πως η σωστή αναπνοή συμβάλλει στο να γνωρίσει κάποιος καλύτερα το σώμα του, να εξοικειωθεί μαζί του και να γίνει ικανότερος να αντιληφθεί τις οποιεσδήποτε αλλαγές που πραγματοποιούνται σε αυτό. (Hurtado, 2008) Επίσης σύμφωνα με τη γιόγκα η ψυχολογική κατάσταση μπορεί να επηρεαστεί και να αλλάξει με την αλλαγή της αναπνοής. (Brown, 2006)

Σωστή αναπνοή κατά τη γιόγκα σημαίνει εισπνοή του αέρα από τη μύτη, που είναι και το όργανο που είναι υπεύθυνο από την φύση του για αυτή τη λειτουργία, και

όχι από το στόμα. Οι γιόγκι μάλιστα υποστηρίζουν πως η εισπνοή από τη μύτη προσφέρει και πολλά πλεονεκτήματα αφού με αυτό τον τρόπο ρυθμίζεται η είσοδος του αέρα, παρέχεται στον αέρα ο απαιτούμενος βαθμός υγρασίας και διατηρείται ενεργή η αίσθηση της όσφρησης. Όταν αναπνέουμε όμως από το στόμα όλα αυτά τα πλεονεκτήματα χάνονται. (Hurtado, 2008). Ο λανθασμένος τρόπος αναπνοής σε σημαντικό βαθμό οφείλεται και στο γεγονός ότι ο άνθρωπος με το πέρασμα του χρόνου απομακρύνθηκε από το φυσικό περιβάλλον προσαρμόζοντας το σώμα του στις ανάγκες της ζωής μιας πόλης. Επίσης η λανθασμένη στάση που ο υιοθετεί όταν κάθεται, κοιμάται ή κάνει οποιαδήποτε άλλη εργασία έχουν επίσης ως αποτέλεσμα τη λανθασμένη αναπνοή. (Hurtado, 2008).

2.2.2. Τεχνικές Αναπνοής

Στη γιόγκα υπάρχει μια ποικιλία μεθόδων αναπνοής που μπορεί κάποιος να επιλέξει, προσαρμοσμένες πάντα στις ατομικές ανάγκες του καθενός. Για παράδειγμα διαφορετικές τεχνικές δραστηριοποιούν το σώμα, καθαρίζουν το μυαλό, μειώνουν το σωματικό πόνο, βοηθούν στη συγκέντρωση, απαλύνουν την αγωνία και προκαλούν μια κατάσταση χαλάρωσης. (Fraser, 2007) Ορισμένες από αυτές είναι οι εξής:

- Ισορροπημένη Αναπνοή (Sama Vritti Pranayama)

Αυτή η άσκηση θεωρείται χρήσιμη όταν ο ασκούμενος νιώθει ανησυχία ή αντιμετωπίζει προβλήματα αϋπνίας. Αναπτύσσει την καλή επίγνωση της αναπνοής, βοηθάει στη συγκέντρωση και αποκαθιστά την πνευματική ισορροπία.

- Αναπνοή του Βουητού της Μέλισσας (Bhramari)

Το να μπορεί να ακούει κάποιος τον ήχο της αναπνοής του μέσα του θεωρείται άκρως θεραπευτικό αφού σύμφωνα με τη γιόγκα γαληνεύει τα συναισθήματα και απαλύνει τον φόβο και την αγωνία. Η τακτική μάλιστα πρακτική δίνει μια αίσθηση ευεξίας.

- Αναπνοή Εναλλάσσοντας Ρουθούνια (Nadi-Sodhana)

Αυτή η πρακτική θεωρείται ιδιαίτερα ευεργετική και χρήσιμη πριν από το διαλογισμό. Εδώ η αναπνοή καθαρίζει τα ενεργειακά κανάλια (nadis) και εξισορροπεί τη ροή ενέργειας στη δεξιά και αριστερή πλευρά του σώματος.

- Αναπνοή που Ζεσταίνει (Ujjayi Pranayama)

Ujjayi σημαίνει «νικητής» ή «επεκτεινόμενος». Στην άσκηση αυτή η αναπνοή μένει μόνο στο θώρακα και δεν κατεβαίνει στην κοιλιακή χώρα. Γι' αυτό και πήρε το όνομα της από το θώρακα που ανοίγει και επεκτείνεται.

- Αναπνοή ενάντια στο ρεύμα (Viloma Pranayama)

Αυτή η άσκηση θεωρείται αναζωογονητική και βοηθάει τον ασκούμενο να αναπτύξει τη συνειδητή αναπνοή και την ικανότητα να χρησιμοποιεί πλήρως τους πνεύμονες.

- Αναπνοή του Φυσερού (Bhastrika)

Αυτή η πρακτική στέλνει βίαιη ροή αέρα στους πνεύμονες, πυροδοτεί τη φλόγα του γαστρικού πυρός και καίει τις συσσωρευμένες περιττές ουσίες (apana) του λεπτού εντέρου στην κάτω κοιλιακή χώρα.

- Βλέμμα (Drishtis)

Ο έλεγχος της αναπνοής (pranayama) γίνεται κατά κανόνα έχοντας ο ασκούμενος τα μάτια του κλειστά. Ωστόσο στις περισσότερες μορφές Hatha yoga οι asanas γίνονται έχοντας τα μάτια ανοιχτά. Η σωστή συμμετοχή των ματιών εξασφαλίζεται με την τεχνική σωστής εστίασης του βλέμματος (drishtis). (Brown, 2006).

Μέσα από την αδιάλειπτη πρακτική των ασκήσεων αναπνοής, ο ασκούμενος μπορεί να πετύχει χαλάρωση σώματος και νου, γεγονός που του επιτρέπει να φτάσει στο στάδιο συνείδησης του διαλογισμού. Στη φάση αυτή η αντίληψη οξύνεται και ο νους αποκτά εξαιρετική διαύγεια. (Hurtado, 2008)

2.2.3 Το Πράνα (pranayama)

Βασική λειτουργία της αναπνοής αποτελεί το πράνα. Οι Ινδουιστές ορίζουν το πράνα ως την εσωτερική δύναμη όλων των ενεργειών που περιέχονται στο Σύμπαν. (Hurtado, 2008) Σύμφωνα με τους γιόγκι το pranayama επιτρέπει στον ασκούμενο να ασκήσει μεγαλύτερο και καλύτερο έλεγχο στην αναπνοή του έτσι ώστε να έχει ευεργετικά οφέλη στο σώμα του. (Fraser, 2007) Ετυμολογικά η λέξη pranayama μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη. Παράγεται από τις σανσκριτικές λέξεις Prana που σημαίνει “ζωτική ενέργεια” ή “δύναμη ζωής” και Yama που σημαίνει “πειθαρχία” και “έλεγχος”. (Jones, 1998)

Το πράνα στη γιόγκα έχει αναγνωριστεί ως το μέσο που αναζωογονεί το σώμα και έχει θεραπευτική αξία, αυξάνοντας την εισροή οξυγόνου και ανανεώνοντας το αίμα, εξασφαλίζοντας τη σωστή λειτουργία των εσωτερικών οργάνων. Συνεπώς όλα τα όργανα και συστήματα του σώματος, όπως το πεπτικό σύστημα, λειτουργούν πιο

αποτελεσματικά. Επίσης η αυξημένη εισροή οξυγόνου είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη και ευεργετική στη λειτουργία των νεφρών, του ήπατος και της σπλήνας. (Fraser, 2007)

Πολλά κείμενα της γιόγκα επισημαίνουν πολλά από τα οφέλη του πράνα. Συστήνουν το πράνα ως αποτελεσματική θεραπεία για ένα πλήθος ασθενειών, από λόξυγκα μέχρι πονοκέφαλο και πόνο στο αυτί όπως επίσης και πιο σοβαρών παθήσεων όπως το άσθμα. Επίσης θεωρείται πως το πράνα ηρεμεί το νου και τα συναισθήματα, απαλύνει το άγχος και συντελεί στην ανακούφιση από τη λύπη και τη θλίψη. Τέλος ενδυναμώνει όλους τους μύες του σώματος που αφορούν την αναπνοή και εκτείνουν την χωρητικότητα των πνευμόνων. (Fraser, 2007)

2.3 Πρακτική

2.3.1. Κατευθυντήριες γραμμές και προφυλάξεις

Η γιόγκα είναι μία φίνα, προσεκτική δραστηριότητα. Οι παραμικρές λεπτομέρειες στον τρόπο εξάσκησης καθορίζουν την ποιότητα των αποτελεσμάτων. Για αυτό το λόγο οι ασκούμενοι στη γιόγκα πρέπει να παραμένουν συνειδητοί και να είναι επίμονοι. Να προκαλούν τον εαυτό τους, ενώ ταυτόχρονα να σέβονται τα όριά τους, και πάνω από όλα να απολαμβάνουν την εμπειρία. (Home, 2003). Η σωστή εκτέλεση μιας στάσης μπορεί να προλάβει μία βλάβη. Η ποιότητα της προσπάθειας είναι πιο σημαντική από την ακριβή εκτέλεση μιας στάσης. Για όσο διάστημα εκτελείται η άσκηση, ο αθλούμενος πρέπει να μη κουνιέται, να είναι σταθερός και υπομονετικός. Σε γενικές γραμμές να δουλεύει αργά και να αφουγκράζεται το σώμα του. Εάν υπάρξει πόνος πρέπει να σταματήσει αμέσως. (Home, 2003). Η άσκηση πρέπει να γίνεται πάντα με υπομονή, φροντίδα και προσοχή. (Hall, 2005).

Ο νους παίζει σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίηση και στη διατήρηση της στάσης. Για τη καλύτερη εκτέλεση των στάσεων, ίσως βοηθάει, ο ασκούμενος να φαντάζεται ότι η στάση εκτελείται σωστά. Έτσι, το σώμα από μόνο του θα συσπά και θα χαλαρώνει τους κατάλληλους μυς. Είναι απαραίτητο να υπάρχει συγκέντρωση , χαλάρωση και ηρεμία, κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης αλλά ταυτόχρονα να επιτρέπεται στο σώμα να χαλαρώσει και να τεντωθεί. Η άσκηση με κλειστά μάτια βοηθά να επιτευχθεί η κατάλληλη συγκέντρωση. Η αναπνοή πρέπει να είναι ρυθμική και πλήρης. (Hurtado,2008). Η αναπνοή δεν πρέπει να κρατιέται κατά τη διάρκεια παραμονής στις στάσεις γιόγκα, πρέπει να είναι ομαλή , σταθερή από τη μύτη.(Hall, 2005).

Στις μέρες εμμηνορρυσίας, πρέπει να αποφεύγονται οι ανάποδες στάσεις, αλλά και εκείνες που τεντώνουν ή σφίγγουν σε μεγάλο βαθμό την περιοχή της κοιλιάς.(Bell,2001). Είναι καλύτερα να αποφεύγονται οι έντονες περιστροφές και οι οπίσθιες κάμψεις. Αντιθέτως μια ήπια πρακτική, που περιλαμβάνει κάποιες υποστηριζόμενες πρόσθιες κάμψεις και κάποιες ανακουφιστικές στάσεις, έχει ευεργετικά αποτελέσματα. (Brown, 2006).

Η άσκηση πρέπει να γίνεται με άδειο στομάχι, περίπου τέσσερις ώρες μετά από ένα πλήρες γεύμα ή δύο ώρες μετά από κολατσιό. (Bell,2001). Το νερό επιτέεται, πριν και μετά την εξάσκηση, αλλά όχι κατά τη διάρκειά της, ώστε να μην ανακοπεί η ροή και ψυχρανθεί η εσωτερική θερμότητα, η οποία καίει τις τοξίνες.(Hall, 2005). Για τις ασκήσεις είναι απαραίτητο να φοράμε άνετα και κυρίως φαρδιά ρούχα. Οι ζώνες τα λάστιχα ή ότι άλλο σφίγγει τα διάφορα μέρη του σώματος, μπλοκάρει την ενέργεια που πρέπει να ρέει ελεύθερα στο εσωτερικό. Δεν συνιστάται ούτε η χρήση βραχιολιών, κολιέ ή άλλων μεταλλικών αντικειμένων. (Hurtado, 2008). Ένα καθαρό στρωματάκι της γιόγκα προσθέτει άνεση, ενώ

ταυτόχρονα βοηθά στην αποφυγή του γλιστρήματος. Αποτελεί παράδοση η εξάσκηση να γίνεται με τα πόδια γυμνά (Home, 2003). Έτσι επαυξάνεται η επίγνωση των πελμάτων και αποκτάται μια αίσθηση «γείωσης».(Hall, 2005).

Το μέρος όπου θα γίνει η άσκηση, πρέπει να είναι ήσυχο και να αερίζεται, ώστε οι πνεύμονες να έχουν όσο γίνεται περισσότερο οξυγόνο. Τον χειμώνα είναι καλό να επιλέγεται ένα ζεστό δωμάτιο γιατί, παρόλο που οι ασκήσεις διεγείρουν την κυκλοφορία του αίματος και παρέχουν στο σώμα την απαραίτητη θερμότητα, το κρύο μουδιάζει τους μύες και τους κάνει να χάνουν την ελαστικότητά τους. (Hurtado, 2008). Πρέπει να υπάρχει ευρύτητα χώρου και να μην βρίσκονται αντικείμενα στη μέση του δωματίου, γιατί προκαλούν αντιπερισπασμούς.(Hall, 2005).

Υπάρχουν στοιχεία που ευνοούν τη συγκέντρωση και δημιουργούν στο περιβάλλον μια ατμόσφαιρα που καλεί σε απομόνωση και διαλογισμό, όπως για παράδειγμα το λιβάνι. Μπορεί λοιπόν να υπάρχει στο χώρο ένα αρωματικό κερί, προσέχοντας πάντα να μην έχει υπερβολική οσμή. Η μουσική επίσης είναι αποδεκτή, αρκεί να χαλαρώνει, να ηρεμεί και να χαρίζει αρμονία. Οι παράφωνοι και θορυβώδεις ήχοι αποσπούν την προσοχή. (Hurtado,2008).

Καλή ώρα για εξάσκηση είναι το πρωί μετά από τη τουαλέτα. Παρότι το σώμα είναι πιο δύσκαμπτο, μετά το πρωινό ξύπνημα, είναι ωστόσο πιο ξεκούραστο και ο νους είναι πιο καθαρός από ότι στο τέλος της ημέρας. (Bell,2001), Όσοι πάσχουν από καρκίνο, αποκόλληση αμφιβληστροειδούς, σακχαροδιαβήτη, επιληψία, καρδιοπάθεια, υψηλή πίεση, διαταραχές ανοσοποιητικού συστήματος, σκλήρυνση κατά πλάκας, μυαλγική εγκεφαλομυελίτιδα, εγκυμοσύνη ή έχουν πρόσφατα κάνει κάποια εγχείρηση ή τραυματισμό, θα πρέπει να συμβουλευτούν τον ανάλογο γιατρό , πριν αρχίσουν τις συνεδρίες γιόγκα.(Bell,2001)

Οι στάσεις της Γιόγκα μπορούν να χωριστούν σε τρεις φάσεις :

Εκτέλεση της στάσης : Αναμφισβήτητα είναι το δυσκολότερο αφού δεν απαιτεί μόνο την κατάλληλη διάταξη των μυών, η οποία δεν είναι δεδομένη αλλά και του νου.

Διατήρηση : Σε αυτή τη φάση βρίσκεται η πραγματική ουσία της ασάνα. Το σώμα δεν πρέπει να ζορίζεται περισσότερο από όσο αντέχει, αφού σημασία έχει, ο ασκούμενος να νοιώθει άνετος και χαλαρός. Εάν υπάρχει εξάντληση , κούραση ή πόνος , αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι μύες που χρησιμοποιούνται δεν έχουν προετοιμαστεί σωστά ή διαφορετικά στο ότι δεν εκτελείται σωστά η άσκηση και έτσι προκαλούνται εντάσεις σε διαφορετικά μέρη του σώματος.

Ολοκλήρωση : Η στάση δεν πρέπει να τελειώσει απότομα αλλά αργά, συνοδεύοντας τις κινήσεις με μια γαλήνια αναπνοή. (Hurtado, 2008).

Θα πρέπει να αποφεύγονται κινήσεις που δεν είναι απαραίτητες γιατί θα μπορούσαν να διαταράξουν την ηρεμία του μυαλού. Ο ασκούμενος κατά τη παραμονή του στις στάσεις της γιόγκα, θα πρέπει να είναι ακίνητος και ακλόνητος, όπως ο βράχος. (Compagnino, Martinelli, 2006). Όλες οι μη συμμετρικές στάσεις θα πρέπει να γίνονται και στις δύο πλευρές του σώματος. Καθένας βρίσκει τον δικό του τρόπο να κάνει κάθε στάση ευεργετική για την υγεία.(Brown, 2006).

2.3.2. Συχνότητα και ένταση

Το σώμα δεν πρέπει να ζορίζεται για να εκτελέσει στάσεις για τις οποίες δεν είναι προετοιμασμένο. Πρέπει να αφιερώνονται, λίγα λεπτά καθημερινά για να τεντώνουν βαθμιαία οι μύες, κι έτσι οι ασκούμενοι θα καταφέρουν να εκτελέσουν όλες τις στάσεις χωρίς κόπο. Στην αρχή επιλέγονται οι πιο εύκολες ασκήσεις και στη

συνέχεια οι πιο πολύπλοκες. Βέβαια το εύκολο και δύσκολο είναι σχετικό. Υπάρχουν άτομα που με τη δομή των οστών τους και των μυών τους, εκτελούν στάσεις που για πολλούς είναι αρκετά απαιτητικές αλλά δεν μπορούν να εκτελέσουν μία πιο απλή που άλλοι τη καταφέρνουν αμέσως. (Hurtado, 2008). Η πρακτική ξεκινάει με στάσεις στις οποίες υπάρχει άνεση και προχωράει σταδιακά σε όσες αποτελούν μεγαλύτερη πρόκληση. (Hall, 2005).

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής υπάρχει μια έντονη αίσθηση. Μια έντονη άσκηση μπορεί να μην είναι άνετη, αλλά σίγουρα θα πρέπει η γενική αίσθηση που αφήνει να είναι θετική. Είναι δεκτός ένας «γλυκός πόνος» αλλά ο πραγματικός πόνος είναι οξύς, και αποτελεί μια αίσθηση αρνητική και αντιπαραγωγική. Αυτός ο πόνος δεν πρέπει να αγνοείται, είτε πρόκειται για μυϊκό, είτε για πόνο στις αρθρώσεις, γιατί μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό. Αυτό συμβαίνει, αν υπερβούν τα όρια ή αν είναι λάθος ευθυγραμμισμένο το σώμα. Η γιόγκα πρέπει να απαλύνει τον πόνο. Αν η πρακτική δεν δίνει το αίσθημα της χαράς, δεν είναι η σωστή πρακτική. (Brown, 2006).

Κάθε στάση της γιόγκα, έχει μια προτεινόμενη διάρκεια. Η διάρκεια παραμονής στη στάση μετριέται σε αναπνοές, μία αναπνοή είναι ίση με μία πλήρη εισπνοή και εκπνοή. Η χρονική διάρκεια για κάθε στάση αποτελεί απλά μια πρόταση και μπορεί να ποικίλει από άτομο σε άτομο. Κάθε ασκούμενος μπορεί να αισθάνεται άνετα σε μια στάση για μεγαλύτερο διάστημα ή αντίθετα μπορεί να αισθανθεί την ανάγκη να χαλαρώσει νωρίτερα. Κατά τη διάρκεια μιας στάσης, πρέπει να μάθει να παρατηρεί το σώμα του, ποτέ δεν πρέπει να ωθεί τον εαυτό του σε έντονη κούραση. Τα σημάδια ότι πρέπει να χαλαρώσει από μια στάση, είναι η ακανόνιστη αναπνοή, το τρεμούλιασμα και ο πόνος. Η πρακτική πρέπει να ξεκινάει με σύντομα, εύκολα διαστήματα παραμονής σε μία στάση και να επιμηκύνετε η διάρκεια σταδιακά, με τακτική εξάσκηση. (Home, 2003). Μία προτεινόμενη διάρκεια για παραμονή σε μία

στάση είναι οι πέντε αναπνοές. Καθώς αυξάνονται η αντοχή και η ευληγισία, μπορεί να αυξηθεί και αυτό το διάστημα. (Hall, 2005).

Ακόμα και λίγα λεπτά άσκησης κάθε μέρα ή ένα μάθημα την εβδομάδα, μπορούν να φέρουν θετικές αλλαγές. Ωστόσο αν ο ασκούμενος θέλει να έχει τα μέγιστα οφέλη από τη γιόγκα, θα χρειαστεί αυτοπειθαρχία και αφοσίωση. (Bell, 2001). Οι ασκήσεις δεν χρειάζονται πολύ χρόνο, αλλά είναι σημαντικό να επαναλαμβάνονται κάθε μέρα τουλάχιστον για μερικά λεπτά. (Hurtado, 2008). Αν δεν υπάρχει αρκετός διαθέσιμος χρόνος, είναι προτιμότερο να γίνουν λιγότερες στάσεις με πλήρη επίγνωση, παρά περισσότερες και βιαστικά. (Brown, 2006). Η συχνή εξάσκηση είναι πολύ σημαντική για τη γιόγκα. Είναι προτιμότερο λίγη ώρα, 3-4 φορές την εβδομάδα, παρά περισσότερη ώρα, αλλά λιγότερο συχνά. Έτσι είναι πιο επωφελής από την αραιή και υπερβολική. Αρχικά 20-30 λεπτά, τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα αρκούν. Στη συνέχεια η πρακτική μπορεί να φτάσει σταδιακά στα 60-90 λεπτά. (Hall, 2005).

Η φιλοσοφία της γιόγκα είναι ότι η πρακτική της αποτελεί τρόπο ζωής. Είναι καταπληκτικό ότι με το πέρασμα των χρόνων υπάρχει συνεχόμενη βελτίωση σωματική και νοητική, για πολλές δεκαετίες. Επίσης η γιόγκα είναι τρόπος σκέψης. Ο χρόνος προσδίδει σοφία και η συνεχόμενη πρακτική μεγιστοποιεί την ικανότητα να ηρεμεί ο νους. (Brown, 2006).

2.3.3. Προκαταρκτικές ασκήσεις

Το σώμα είναι φτιαγμένο για να κινείται, πολλοί άνθρωποι όμως, έχουν επιλέξει έναν καθιστικό τρόπο ζωής, ώστε να λείπει εντελώς το είδος της άσκησης που προκύπτει από τη σωματική δραστηριότητα. Στην αρχή κάθε πρακτικής της

γιόγκα είναι χρήσιμο να προηγείται προθέρμανση, για να προετοιμάσει το σώμα για τις στάσεις που είναι πιο απαιτητικές. Κατά την προθέρμανση, ο νους πρέπει να "ταξιδεύει" σε περιοχές του σώματος που συνήθως δεν δίνεται σημασία. (Brown, 2006). Η προθέρμανση πριν από την άσκηση είναι απαραίτητη. Έχει μεγάλη σημασία να προετοιμαστούν οι μύες, ειδικά όταν το κλίμα δεν είναι θερμό. Υπάρχουν απλές ασκήσεις που προειδοποιούν τους μύες ότι θα συμβεί κάτι το ιδιαίτερο, κι έτσι εξασφαλίζουν τα μέγιστα οφέλη από τη γιόγκα που θα ακολουθήσει. (Jones, 1998).

Κατά την εκτέλεση μιας κίνησης που γίνεται από μία άρθρωση, γυμνάζονται οι γύρω τένοντες και οι συνδέσμοι. Αυξάνεται η κυκλοφορία υγρών μέσα στην άρθρωση και γύρω από αυτήν. Η υγεία ολόκληρης της περιοχής ωφελείται από την αύξηση του οξυγόνου, των θρεπτικών συστατικών και της πρানা, ενώ η άρθρωση και ο χόνδρος προστατεύονται από τη φθορά. Έτσι ξεμπλοκάρεται η ενέργεια, εξαλείφοντας ενδεχόμενα προσκόμματα στη ροή της πρانا σε ολόκληρο το σώμα. (Brown, 2006). Οι κινήσεις αυτές εκτείνουν απαλά τους μύες, χαλαρώνουν τις αρθρώσεις και παρακινούν για βαθύτερη αναπνοή. Έτσι συντονίζεται το σώμα καλύτερα και αντλούνται, όσο το δυνατόν περισσότερα οφέλη από την άσκηση. (Jones, 1998).

Είναι σημαντικό πριν την εφαρμογή των ασκήσεων να απομακρυνθεί όση συσσωρευμένη ένταση υπάρχει, από όλα τα μέρη του σώματος. (Jones, 1998). Για να επιτευχθεί αυτό, ο ασκούμενος πρέπει να καθίσει ήσυχα για λίγα λεπτά στην Ευτυχισμένη Στάση, ή στη Στάση του Παιδιού, να αφουγκραστεί την αναπνοή του και να χαλαρώσει συνειδητά το σώμα και τον νου. Αυτό βοηθάει στη χαλάρωση, στο συντονισμό της εσωτερικής ενέργειας και στο να εστιάσει ο νους στις πρακτικές που θα ακολουθήσουν. Ασάνες που χαλαρώνουν ήπια το σώμα και το προετοιμάζουν για

τη πρακτική, εκτος από την ευτυχισμένη στάση και τη στάση του παιδιού, είναι και η βαθιά πρόσθια κάμψη, η στάση της φώκιας, το αγκάλιασμα του γονάτου.(Hall, 2005).

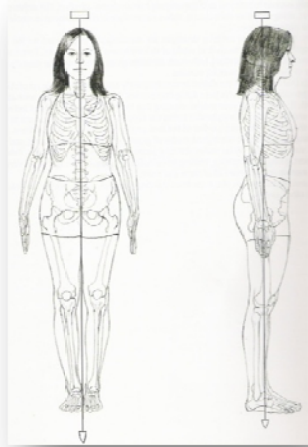
Επίσης το ίδιο χρήσιμη είναι η στάση της γάτας, που κινητοποιεί τις αρθρώσεις των σπονδύλων και προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Επίσης η σειρά ασκήσεων του ήλιου, που κινούν τις αρθρώσεις προς το πλάι, περιστροφικά και λύνουν το σώμα. Υπάρχουν επίσης κάποιες χαλαρωτικές ασκήσεις για τον αυχένα. Ο αυχένας είναι ένα σημείο, όπου συνήθως συσσωρεύεται η ένταση. Οι ασκήσεις αυτές μαλακώνουν τον αυχένα, ανακουφίζουν άγχη και εντάσεις και είναι χρήσιμες για τη σωστή εκτέλεση άλλων πιο προχωρημένων στάσεων. Τέλος ένα σημείο που συχνά θεωρείται αδύνατο αποτελούν οι καρποί. Γι αυτό είναι χρήσιμες αυτές οι ασκήσεις για τους καρπούς και τους πήχει. Ανακουφίζουν την ένταση που δημιουργείται από το βάρος στους βραχίονες ή μετά από πολλές ώρες σε ένα πληκτρολόγιο. (Brown, 2006).

2.3.4. Στάσεις της Yoga

Ασάνα σημαίνει ακίνητη θέση, επειδή η στάση πρέπει να διατηρείται για μια συγκεκριμένη περίοδο χρόνου, αλλά αυτό επιτυγχάνεται μόνο επεिता από κάποια εξάσκηση. (Compagnino, Martinelli, 2006).

I. Όρθιες

- Η στάση του βουνού (Tadasana)



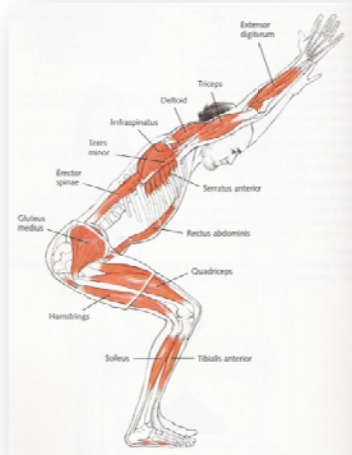
(Kaminoff,2007)



(Brown,2006)

Η στάση του βουνού προάγει ηρεμία, σταθερότητα και επίγνωση του “κέντρου”. Η πρακτική της διδάσκει το να στέκεται ο αθλούμενος ακίνητος χωρίς να ταλαντεύεται πνευματικά ή σωματικά. Προετοιμάζει το σώμα και το μυαλό για τις πιο απαιτητικές στάσεις. (Fraser, 2007a). Διδάσκει σωστή ευθυγράμμιση και τοποθέτηση του κορμιού, αφού πρέπει να είναι όρθιο και να ψηλώνει με τη μεγαλοπρέπεια και σταθερότητα ενός βουνού. Είναι η βασική όρθια στάση, από αυτή ξεκινάει και επιστρέφει ο ασκούμενος καθώς διευρύνει τις πιο δυναμικές πτυχές της πρακτικής του. (Brown,2006).

- Η στάση του σκαμνιού (Utkatasana)



(Kaminoff,2007)

Το βαθύ κάθισμα είναι μια έντονα δυναμική, φυσική θέση του σώματος, που θυμίζει τη σύνδεση με τη γη. Η στάση του σκαμνιού γυμνάζει τους μύες των ποδιών και των χεριών και τονώνει την καρδιά και το διάφραγμα. Μπορεί να ενισχυθεί η θέληση, αν από πριν ο ασκούμενος αποφασίσει επί πόσες αναπνοές θα μείνει στη στάση αυτή και προσπαθήσει να τηρήσει αυτή του την απόφαση. (Brown, 2006).

- Βαθιά πρόσθια κάμψη (Uttanasana)



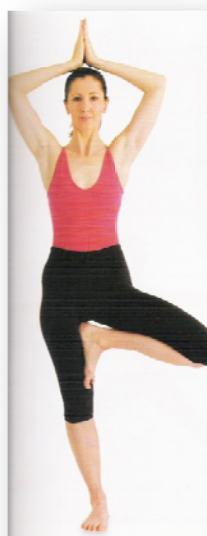
(Kaminoff,2007)

Η πρόσθια κάμψη, ενεργοποιεί τη σπονδυλική στήλη, βοηθάει το πεπτικό σύστημα και την απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα. Αυτή η στάση ευθυγραμμίζει τα πόδια και τα ισχία, κάνει διάταση στους πίσω μύες και τονώνει όλο το σύστημα με την αντιστροφή του πάνω μέρους του σώματος. (Fraser, 2007a).

- Η στάση του Δέντρου (Vrksasana)



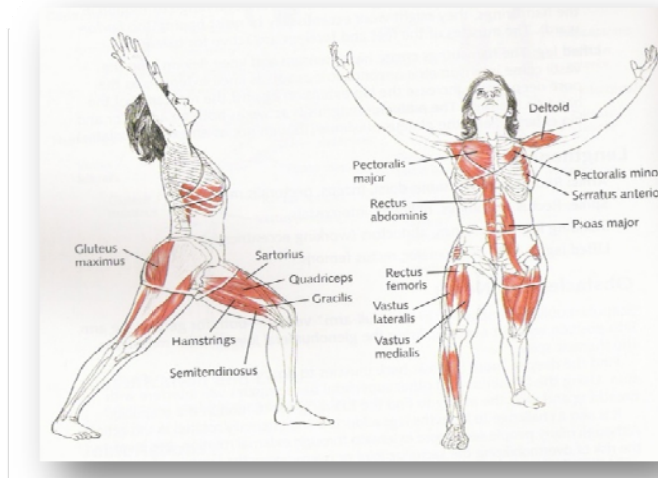
(Kaminoff,2007)



(Brown,2006)

Η στάση του δένδρου, όπως όλες οι στάσεις ισοροπίας, βοηθάει στην διατήρηση και στην εξέλιξη της ψυχικής και σωματικής ισορροπίας. Η ισορροπία επηρεάζεται πολύ από τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Μαθαίνοντας το σώμα να ισορροπεί, μαθαίνει και το μυαλό να ηρεμεί. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άσκησης ο ασκούμενος οραματίζεται ένα εξαιρετικό δένδρο με βαθιές ρίζες στο χώμα και να ψηλώνει μέχρι τον ήλιο. (Fraser, 2007a).

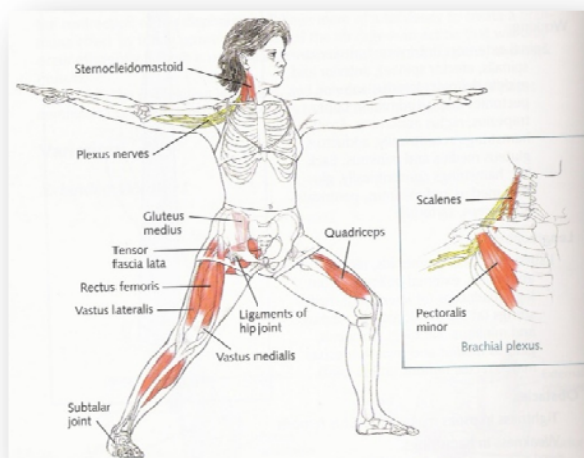
- Η στάση του πολεμιστή 1 (Virabhadrasana I)



(Kaminoff,2007)

Ο Βιραμπάντρα είναι ένας μυθικός Ινδός πολεμιστής και οι στάσεις του πολεμιστή είναι αφιερωμένες σε αυτόν. Δυναμώνουν το σώμα και συσσωρεύουν ενέργεια. Η στάση του Πολεμιστή 1 προκαλεί μια ισχυρή αίσθηση γείωσης, καθώς τα πόδια και οι γοφοί δημιουργούν μια σταθερή βάση, ενώ η μέση, η σπονδυλική στήλη και το στήθος υψώνονται προς τα πάνω, απελευθερώνοντας το σώμα από το βάρος και την κόπωση.(Hall, 2005).

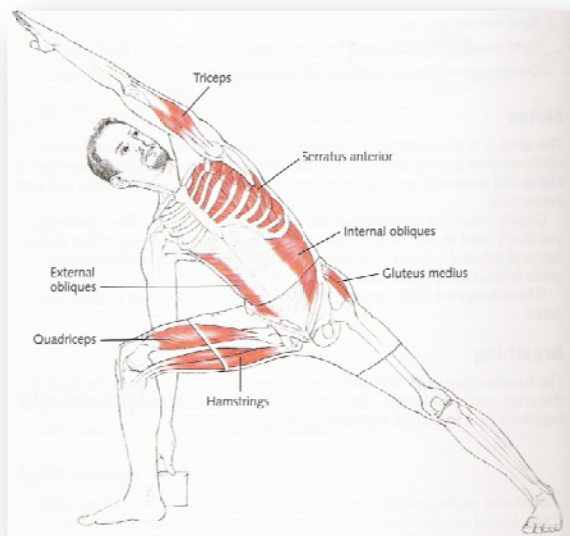
- Η στάση του πολεμιστή 2 (Virabhadrasana II)



(Kaminoff,2007)

Στη στάση του πολεμιστή 2 οι γοφοί ανοίγουν πλήρως και οι μύες των ποδιών τεντώνονται και δουλεύονται σε βάθος. Το πλατύ άνοιγμα των χεριών διερύνει σημαντικά το στήθος, επιτρέποντας βαθύτερη αναπνοή και καλύτερη κυκλοφορία γύρω από την καρδιά. (Hall, 2005).

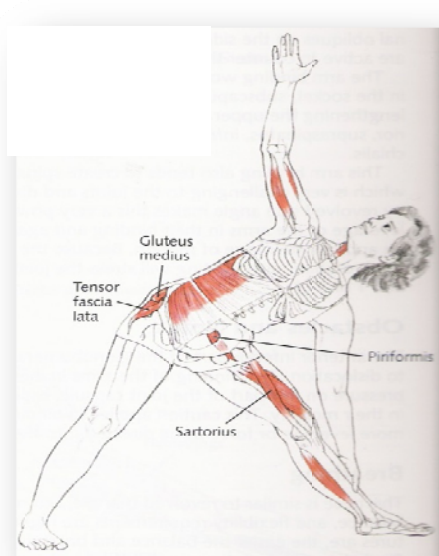
- Η στάση της πλευρικής γωνίας (Utthita Parsvakonasana)



(Kaminoff, 2007)

Τακτική εξάσκηση αυτής της στάσης, αυξάνει την ευλυγισία και τη δύναμη σε σπονδυλική στήλη και πόδια, βελτιώνει τη λειτουργία της πέψης, του εντέρου και της αναπνοής και δημιουργεί αίσθηση της αυθυγράμμισης του σώματος. Προσοχή στο τρόπο που "ανοίγει" η πλάγια πλευρά του σώματος. Το κέντρο της καρδιάς πρέπει να παραμένει ανοικτό και να υπάρχει η αίσθηση ότι το πίσω πόδι ριζώνει στο έδαφος. (Fraser, 2007a).

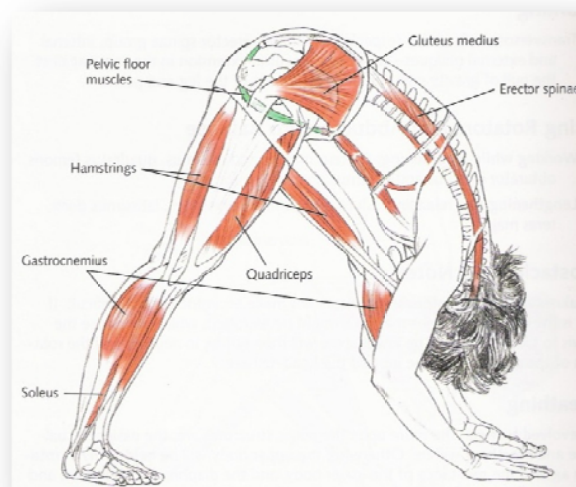
- Η στάση του τριγώνου (Trikonasana)



(Kaminoff, 2007)

Η στάση του τριγώνου ευθυγρμίζει τη πλάτη, τα ισχία και τα πόδια και ενισχύει τη δύναμη, την ευλυγισία και την αντοχή. Μία από τις προκλήσεις της πόζας είναι η αναπνοή να γίνεται ομαλά και σταθερά. (Fraser, 2007a).

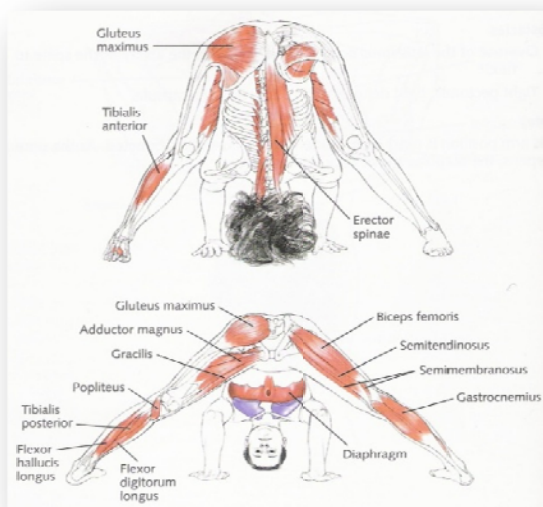
- Πρόσθια κάμψη στο ένα πόδι (Parsvottanasana)



(Kaminoff, 2007)

Αυτή η στάση κάνει μεγάλη διάταση τους οπίσθιους μηριαίους μύες και δημιουργεί αίσθηση του πως συνδέονται το κάτω μέρος της πλάτης και τα πόδια. Βοηθάει να γίνει αντιληπτός ο τρόπος που οι μύες στο μπροστινό μέρος του σώματος μπορούν να υποστηρίξουν το πίσω μέρος. (Fraser, 2007a).

- Πρόσθια κάμψη με μεγάλη διάταση των ποδιών (Prasarita Padottanasana)

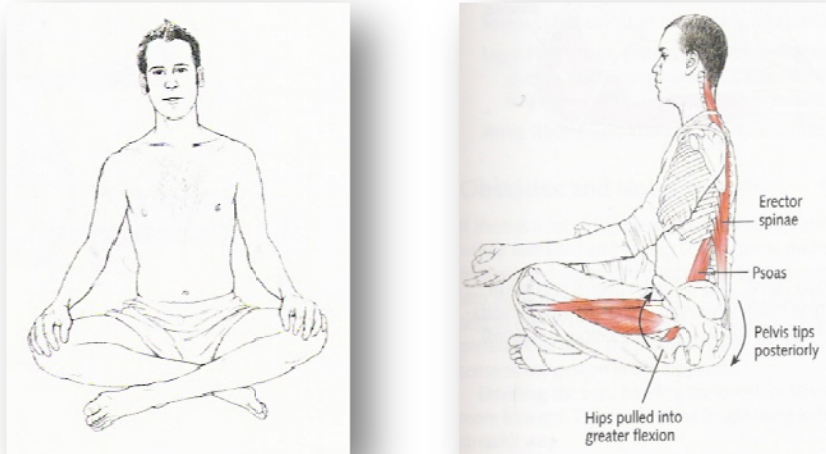


(Kaminoff, 2007)

Αυτή η στάση δημιουργεί μεγάλη διάταση, η οποία τονώνει τα πόδια ενεργοποιεί το πεπτικό σύστημα και βοηθάει το μυαλό να καθαρίσει, αρκεί η προσοχή να βρίσκεται στραμένη στην ευθυγράμμιση των ποδιών, των αστραγάλων και των ισχίων. Το κλειδί για να γίνει σωστά η άσκηση είναι η κάμψη να γίνεται από την άρθρωση του ισχίου και όχι από τη μέση. (Fraser, 2007a).

II. Καθιστές

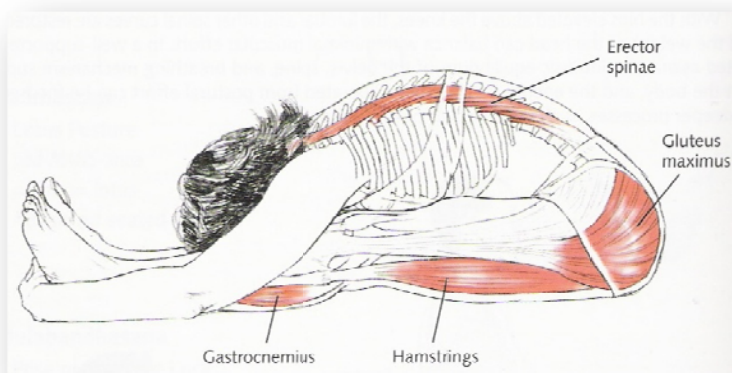
- Ευτυχισμένη στάση (Sukhasana)



(Kaminoff,2007)

Η ευτυχισμένη στάση μαζί με τη στάση του ραβδιού, θέτουν τα θεμέλια για όλες τις άλλες καθιστές στάσεις, καθώς διδάσκουν τη σωστή στάση του σώματος από καθιστή θέση, με τον κορμό ίσιο και σε ισορροπία πάνω από την λεκάνη. Το βάρος πρέπει να μοιράζεται ίσα και στους δύο γλουτούς, με την κοιλιά και το κάτω μέρος της πλάτης σηκωμένα, οι ώμοι είναι χαλαροί, το στήθος ανοιχτό και η αναπνοή σταθερή και με ήσυχο νου. (Hall, 2005).

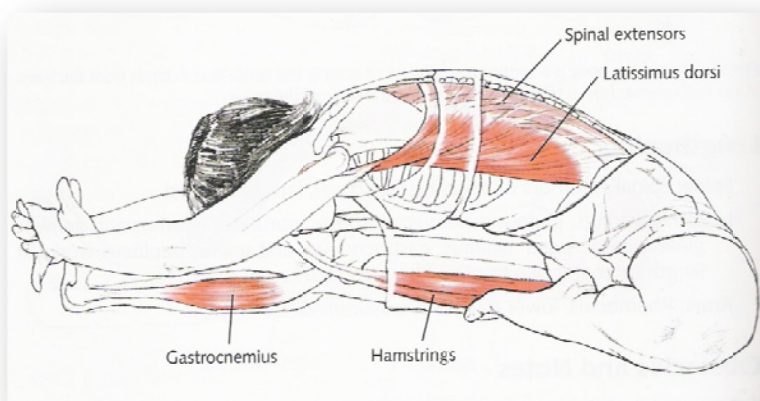
- Πρόσθια Έκταση και στα δύο πόδια (Paschimottanasana)



(Kaminoff,2007)

Στην καθιστή κάμψη προς τα εμπρός, ολόκληρο το πίσω μέρος του σώματος –από τα πόδια μέχρι το κεφάλι- τεντώνεται ήπια και ανοίγει , αναζωογονώντας τη σπονδυλική στήλη. Επίσης, καθώς το πρόσωπο και το κεφάλι χαμηλώνουν, η επίγνωση εσωτερικεύεται, ησυχάζοντας, ηρεμώντας και χαλαρώνοντας το νου. (Hall, 2005).

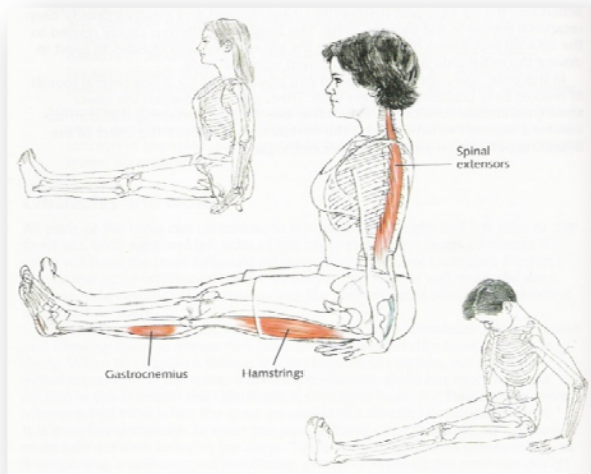
- Στάση του κεφαλιού στο γόνατο (Janu Sirsasana)



(Kaminoff,2007)

Αυτή η στάση τεντώνει τις πλευρές και το πίσω μέρος της μέσης. Το τέντωμα αυτό ενεργοποιεί τα νεφρά, ενισχύοντας έτσι την πέψη, ανακουφίζοντας τη δυσκοιλιότητα και καθαρίζοντας ολόκληρο το σύστημα. Η έκταση του κορμού πάνω από το ένα μόνο πόδι τη φορά, βοηθάει να αντιληφθεί ο ασκούμενος αν κάποιο από τα δύο πόδια είναι πιο ευλύγιστο και έτσι θα έχει την ευκαιρία να αποκαταστήσει την ανισορροπία. (Hall, 2005).

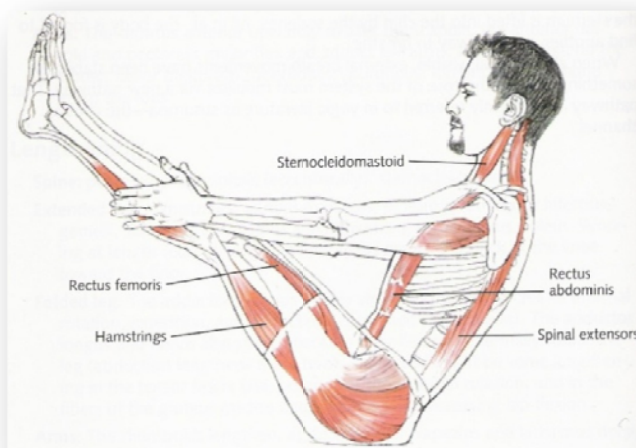
- Στάση του ραβδιού (Dandasana)



(Kaminoff,2007)

Παρόλο που η συγκεκριμένη στάση φαίνεται αρκετά απλή, απαιτεί τη πλήρη προσοχή του ατόμου που την εκτελεί και έτσι αποφέρει εκπληκτικά αποτελέσματα. Η ιδανική εκτέλεση της άσκησης απαιτεί μια τέλεια ισορροπία, προσπάθειας και χαλάρωσης. Η στάση του ραβδιού αποτελεί εξαιρετική προετοιμασία για μερικές από τις πιο απαιτητικές πόζες. (Fraser, 2007b).

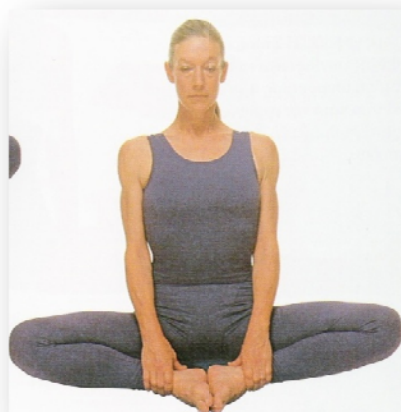
- Στάση του πλοίου (Navasana)



(Kaminoff,2007)

Είναι μία από τις καλύτερες στάσεις για να δυναμώσουν και να τονωθούν τα εσωτερικά όργανα της κοιλιάς. Καθώς επίσης γυμνάζει τους γοφούς, τους κοιλιακούς και τους μύες της μέσης/πλάτης. Στην αρχή φαίνεται δύσκολη άσκηση, αλλά με τη πρακτική τα οφέλη θα φανούν πολύ σύντομα. (Brown, 2006). Η στάση του πλοίου είναι ένα τέστ δύναμης και αντοχής, αλλά επίσης είναι μία πόζα που χρειάζεται ελαφρότητα και χαλαρότητα. (Fraser, 2007b).

- Στάση του μπαλωματή (Baddha Konasana)

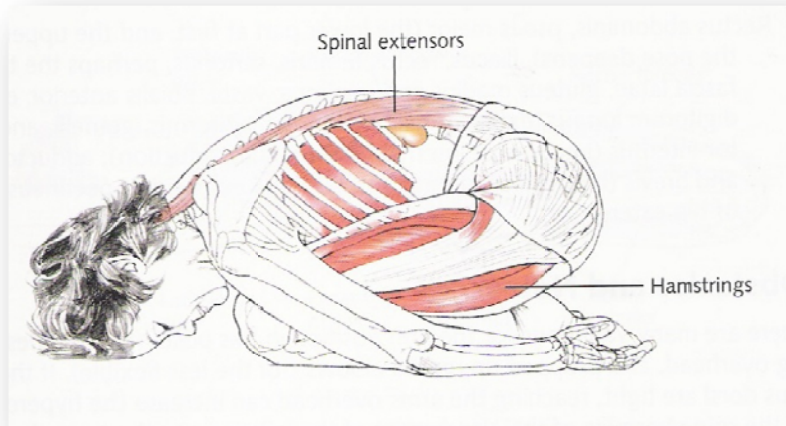


(Hall, 2005)

Η στάση του Μπαλωματή, όπως και αυτή του αποκοιμισμένου μπαλωματή, ανοίγει τις κλειδώσεις των γοφών και απελευθερώνει την ένταση από τη λεκάνη. Είναι ιδιαίτερα ανακουφιστική σε περιόδους εμμηνόρροιας ή τοκετού και συστήνεται για να βοηθήσει τη κύστη να δυναμώσει. (Hall, 2005). Η λέξη baddha αναφέρεται στο αγκάλιασμα των ποδιών. Αυτό δημιουργεί ένα κύκλο ενέργειας στο σώμα. Η λαβή των ποδιών πρέπει να γίνεται σταθερά, αλλά με τρυφερότητα. (Fraser, 2007b).

III. Γονατιστές

- Στάση του παιδιού (Balasana)



(Kaminoff, 2007)

Αυτή η αναπauτική στάση αποκαθιστά την ισορροπία και την αρμονία του σώματος και βοηθά το νου, να περάσει σε μια κατάσταση διευρυμένης αντιληπτικότητας. Εντάσσεται μέσα στο πρόγραμμα, ανάμεσα σε άλλες, πιο απαιτητικές στάσεις. (Brown, 2006). Η στάση του παιδιού είναι ανακουφιστική για τη πλάτη και ηρεμιστική για το κεφάλι, το πρόσωπο και τα μάτια. Επίσης αναπτύσσει την ευλυγισία σε γόνατα, αστραγάλους και γοφούς. (Fraser, 2007a).

- Στάση του παιδιού με έκταση (Utthita Balasana)



(Brown, 2005)

Αυτή η μεγαλύτερη παραλλαγή της στάσης του παιδιού είναι λίγο πιο ενεργητική από την αρχική στάση, γιατί ανοίγει τους ώμους και το θώρακα, ενώ η αναπνοή γεμίζει περισσότερο το θώρακα και τη κοιλιά. (Brown, 2005).

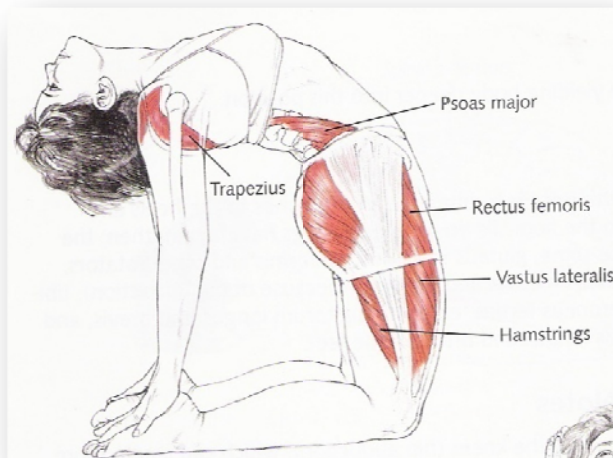
- Στάση του ήρωα (Virasana)



(Kaminoff, 2007)

Αυτή η γονατιστή καθιστή στάση εκτείνει το μπροστινό μέρος των μηρών και ανοίγει τις αρθρώσεις των αστραγάλων. Επειδή μειώνει τη παροχή αίματος στα πόδια ηρεμεί τις αισθήσεις του σώματος. Γι αυτό το λόγο ίσως είναι κατάλληλη θέση και για διαλογισμό. Αμέσως μετά τη στάση του ήρωα, υπάρχει στα γόνατα μια αίσθηση ζωντάνιας, η οποία προέρχεται από το αίμα που αναβλύζει στη περιοχή. (Brown, 2006). Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για ανθρώπους που έχουν σφιχτούς μηριαίους μύες από συχνό τρέξιμο και ενασχόληση με σπορ. Επίσης επωφελούνται τα γόνατα, αφού γίνονται πιο δυνατά, αρκεί να είναι πάντα στη σωστή θέση (να μη σηκώνονται ποτέ από το πάτωμα). (Fraser, 2007a).

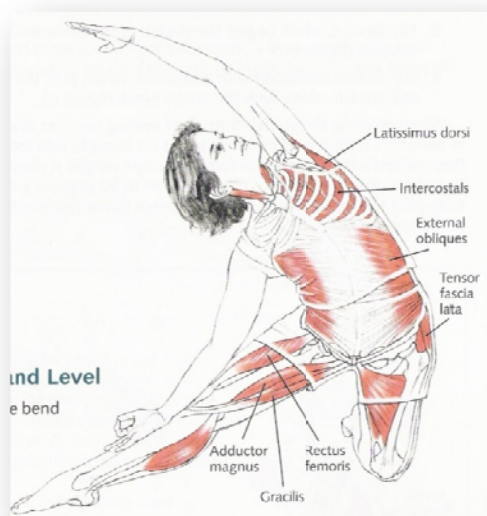
- Στάση της καμήλας (Ustrasana)



(Kaminoff,2007)

Η στάση της καμήλας είναι πολύ συναρπαστική ασάνα. Ανοίγει και τεντώνει τους μυς των μηρών, τους γοφούς, την κοιλιά, τα πλευρά, το στήθος και τον λαιμό. Τονώνει τα πόδια και τους γλουτούς, ενώ παράλληλα βελτιώνει την αναπνοή καθώς η πνεύμονες διευρύνονται. Επίσης μειώνει τη δυσκαμψία στον λαιμό και τους ώμους, καθώς το βάρος του κεφαλιού μετατοπίζεται προς τα πίσω.(Hall, 2005).

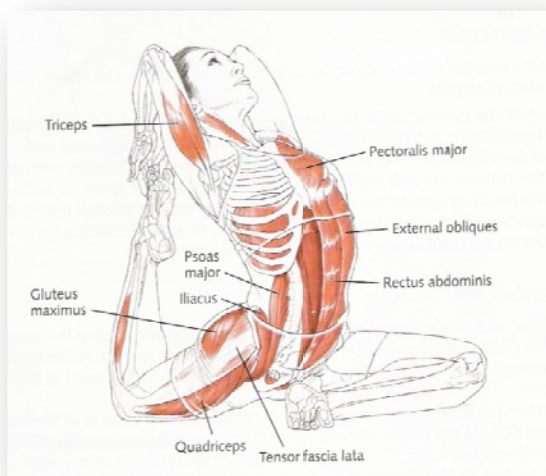
- Στάση της πύλης (Parighasana)



(Kaminoff,2007)

Το ασυνήθιστο σχήμα αυτής της στάσης καλεί τον ασκούμενο να διευρύνει ποιος είναι και τι μορφή παίρνει μέσα στον κόσμο. Με την πρακτική και από τις δύο πλευρές του σώματος βελτιώνεται η κυκλοφορία της ζωτικής ενέργειας. (Brown, 2006).

- Στάση του βασιλικού περιστεριού (Eka Pada Rajakapotasana)



(Kaminoff, 2007)

Μια πανέμορφη στάση που ασκεί έντονη έκταση στους ώμους και στη σπονδυλική στήλη. Επίσης, βοηθάει στη ρύθμιση των ορμονικών εκκρίσεων, ιδιαίτερα του θυρεοειδή. (Brown, 2006). Η στάση του βασιλικού περιστεριού, βελτιώνει την ευκινησία στην άρθρωση του ισχίου και κάνει καλή διάταση στους γλουτούς και τους οπίσθιους μηριαίους μυς. (Fraser, 2007a).

- Στάση της Ημισελήνου (Anjaneyasana)



(Hall, 2005)

Η στάση της ημισελήνου είναι μια όμορφη στάση που προσδίδει ηρεμία και χάρη στο σώμα και τον νου. Κάνει λυγερή τη σπονδυλική στήλη, ανοίγει τη λεκάνη και μακραίνει τα πόδια. Καθώς το στήθος τραβά προς τα πάνω, η καρδιά διεγείρεται βελτιώνοντας την κυκλοφορία και ανανεώνοντας ολόκληρο το σώμα. (Hall, 2005).

- Στάση της γάτας (Viralasana)

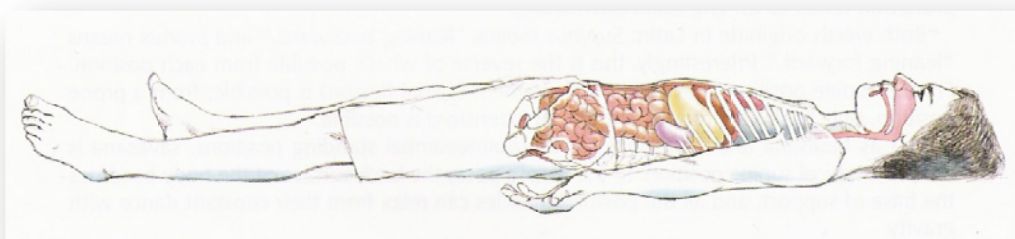


(Hall, 2005)

Η στάση αυτή μπορεί να φαίνεται σχετικά εύκολη. Εντούτοις, αναπτύσσει τη συγκέντρωση και την επίγνωση, διότι ο ασκούμενος κατά τη διάρκεια της πρακτικής πρέπει να επισκέπτεται νοητικά όλους τους χώρους ανάμεσα στους σπονδύλους και να τους κινητοποιεί. Βοηθάει, επίσης, στο να αποκτήσει σταθερό ρυθμό αναπνοής, δεδομένου ότι προσαρμόζει τις κινήσεις του σώματος στο ρυθμό της αναπνοής του. (Brown, 2006).

IV. Ξαπλωτές

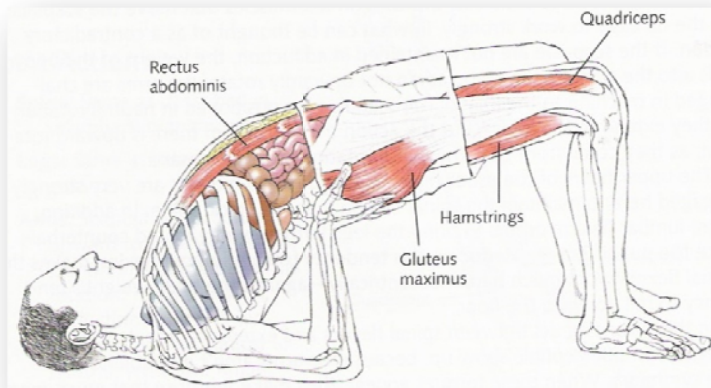
- Στάση του πτώματος (Savasana)



(Kaminoff, 2007)

Κάνοντας τη στάση του πτώματος, στο τέλος της πρακτικής του, ο ασκούμενος δίνει τη δυνατότητα σε όλα τα συστήματα του σώματος του να χαλαρώσουν και να αφομοιώσουν τη δουλειά που έχει γίνει. Μπορεί όμως να είναι ωφέλιμη και με άλλους τρόπους. Για παράδειγμα, να χρησιμοποιηθεί στην αρχή της πρακτικής εξάσκησης για να ετοιμάσει το μυαλό για τις ασάνες. Και από μόνη της για να ηρεμίσει και να συγκεντρώσει το σώμα και το μυαλό σε περιόδους έντασης και έντονης κούρασης. (Fraser, 2007a).

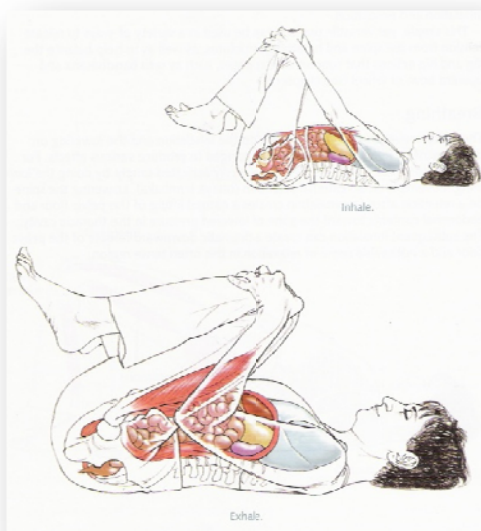
- Στάση της γέφυρας (Setu Bandhasana)



(Kaminoff,2007)

Η στάση της γέφυρας δίνει στα πόδια τη δύναμη που χρειάζονται για να υποστηρίξουν τη κάμψη της πλάτης σε όλες τις κάμψεις προς τα πίσω. Καθώς το μπροστινό μέρος του σώματος τραβιέται προς τα πάνω, τα κοιλιακά όργανα διεγείρονται και το παχύ έντερο ανοίγει, υποβοηθώντας την πέψη. (Hall, 2006).

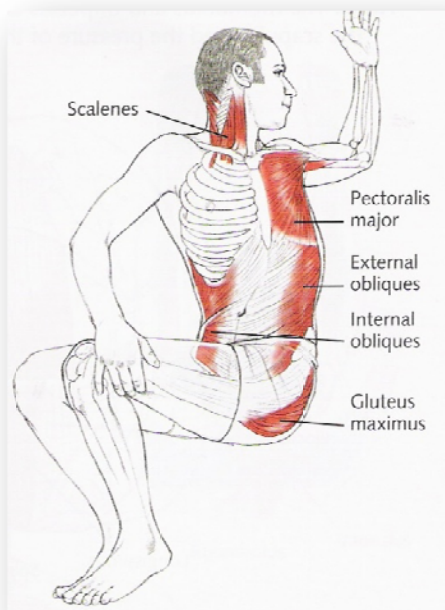
- Στάση των γονάτων στο θώρακα (Apanasana)



(Kaminoff,2007)

Αυτή η απλή πόζα είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να χαλαρώσουν οι μύες του κάτω μέρους της πλάτης και να φύγει η ένταση από τη περιοχή της λεκάνης και των ισχίων. Είναι επίσης πολύ καλή αφετηρία για της στάσης που έχουν στροφή ή πίσω έκταση των ποδιών. Ο ασκούμενος πρέπει να δώσει χρόνο σε αυτή την ασάνα και να προσπαθήσει να οραματιστεί τη πίσω επιφάνεια του κορμού τηρήσει του απλώνει , να χαλαρώνει και να μαλακώνει. Να παρακολουθήσει πως η απλή διαδικασία της εισπνοής διαστέλλει τους μύες του πίσω μέρος του σώματος και πως η εκπνοή τους χαλαρώνει. (Fraser, 2007a).

- Στροφή της βαρκούλας (Jathara Parivartanasana)

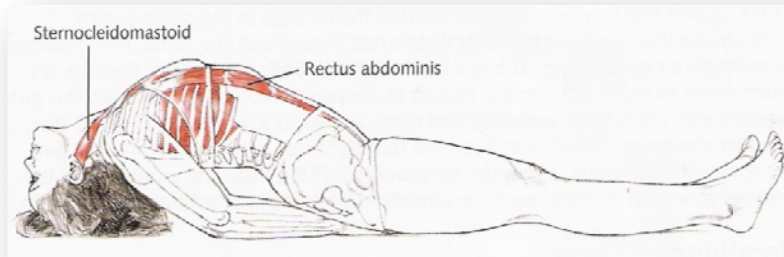


(Kaminoff,2007)

Αυτή η στροφή έχει ιδιαίτερα ανακουφιστική επίδραση. Επειδή ολόκληρο το σώμα στηρίζεται στο πάτωμα, το σφίξιμο και η ένταση στην πλάτη και τους ώμους μπορούν να λύνονται χωρίς να προκαλείται πίεση. Για όσο μεγαλύτερο διάστημα

αναπαύεστε στην κάθε πλευρά , αφήνοντας το σώμα μαλακά στο πάτωμα, τόσο βαθύτερες είναι οι επιδράσεις της στροφής της βαρκούλας. (Hall, 2006).

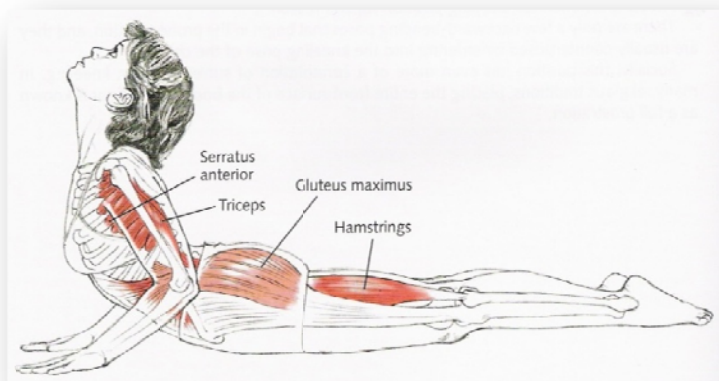
- Στάση του Ψαριού (Matsyasana)



(Kaminoff,2007)

Η Στάση του ψαριού είναι η συμπληρωματική στάση για στήριξη στους ώμους και τη στάση του αρότρου, καθώς απελευθερώνει τον σβέρκο και τους ώμους και εκτείνει τον λαιμό, ο οποίος συμπιέζεται κατά τις άλλες δύο στάσεις. (Hall, 2005). Δυναμώνει τη σπονδυλική στήλη, το λαιμό, το θώρακα και το αναπνευστικό σύστημα. Πρέπει να αποφεύγεται αν προκαλεί ζαλάδα και ναυτία. (Fraser, 2007a).

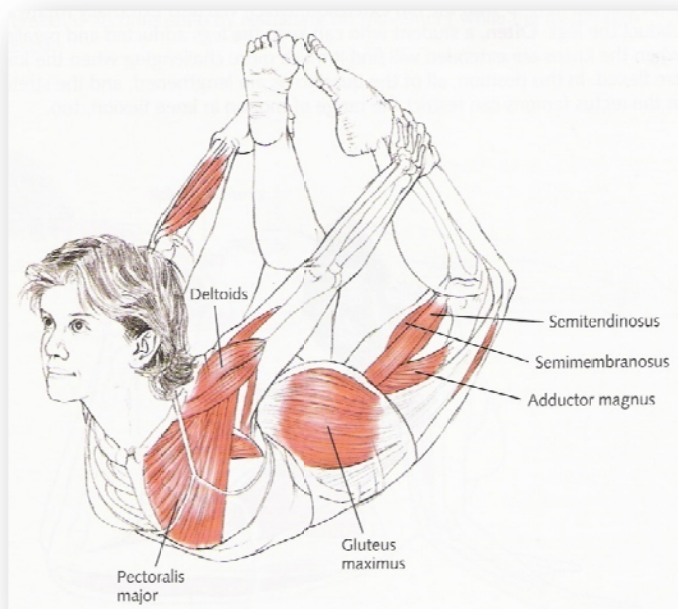
- Στάση της Κόμπρας (Bhujangasana)



(Kaminoff,2007)

Η τακτική εξάσκηση στη στάση της κόμπρας αφυπνίζει τη ροή της ενέργειας στη σπονδυλική στήλη και τονώνει τα νεύρα, βελτιώνοντας την επικοινωνία μεταξύ του σώματος και του νου. Επίσης ευθυγραμμίζει εκ νέου τη σπονδυλική στήλη και ενθαρρύνει τους σπονδυλικούς δίσκους να πάρουν τη σωστή τους θέση. (Hall, 2005). Η στάση της κόμπρας ανοίγει το θώρακα, διεγείρει την πεπτική λειτουργία και αυξάνει τη κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης. (Brown, 2006).

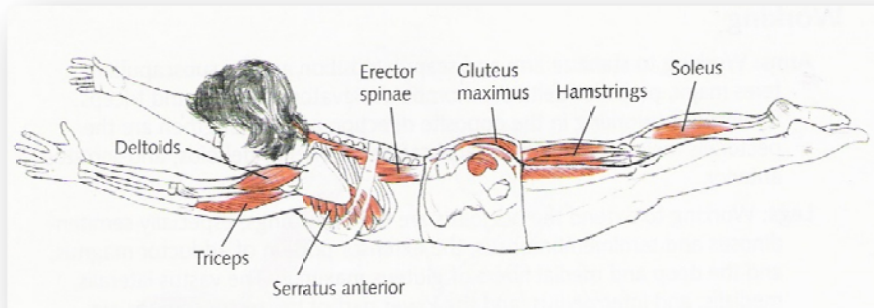
- Στάση του Τόξου (Dhanurasana)



(Kaminoff, 2007)

Στη στάση αυτή τα χέρια είναι σαν τις χορδές του τόξου, που τεντώνονται από τη δύναμη του σώματος και των ποδιών. Η στάση του τόξου χαρίζει ευλυγισία στη σπονδυλική στήλη και τονώνει τα εσωτερικά όργανα της κοιλιάς. Επίσης, ανακουφίζει από τους πόνους στη μέση. (Brown, 2006).

- Στάση της Ακρίδας (Salabhasana)



(Kaminoff, 2007)

Η στάση της ακρίδας δυναμώνει ολόκληρη την πλάτη και γι αυτό ενδείκνυται όταν η σπονδυλική στήλη είναι αδύναμη. Επίσης αναπτύσει τον μυϊκό τόνο στο πίσω μέρος των ποδιών και της λεκάνης, συνιστώντας έτσι κατάλληλη εισαγωγή στις κάμψεις προς τα πίσω. (Hall, 2005).

- Στάση του αποκοιμισμένου μπαλωματή

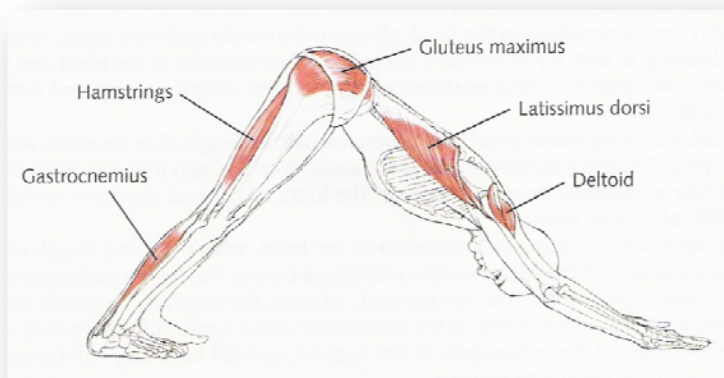


(Hall, 2005)

Σε αυτή τη στάση ισχύουν τα ίδια με τη στάση του Μπαλωματή.

V. Ισορροπίας στα χέρια

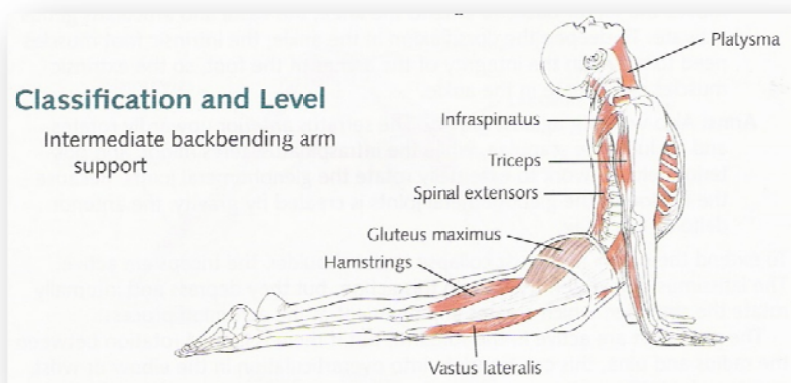
- Στάση του κάτω Σκύλου (Adho Mukha Svanasana)



(Kaminoff,2007)

Η στάση αυτή θυμίζει όντως το τέντωμα ενός σκύλου. Είναι μια αναζωογονητική και ενεργητική πόζα που δίνει εξαιρετική δύναμη και ελευθερία στην κίνηση στο πάνω μέρος του σώματος. Οι αρχάριοι ίσως δυσκολευτούν λίγο στην αρχή , γιατί θα υπάρχει έντονη διάταση στους αστραγάλους. Είναι καλό να υπάρχουν όσο διαλλείματα μπορεί να χρειαστεί ο ασκούμενος, αλλά δεν θα πρέπει να εγκαταλείπει εύκολα τη προσπάθεια. (Fraser, 2007a).

- Στάση του πάνω Σκύλου (Urdhva Mukha Svanasana)



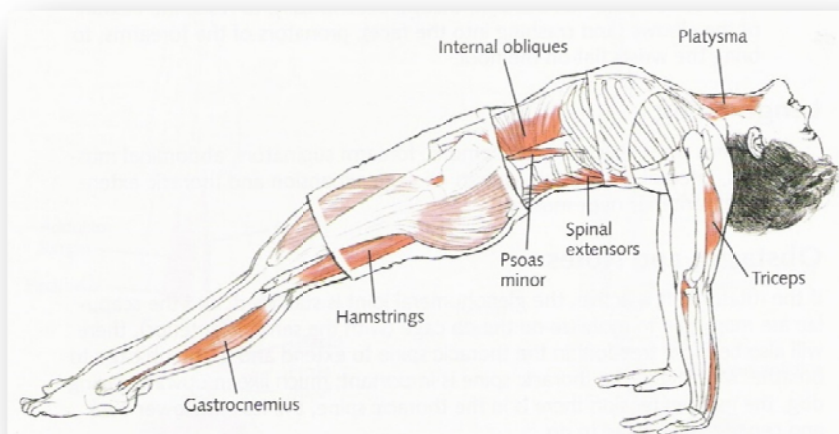
(Kaminoff,2007)

Αυτή η αναζωογονητική στάση, διεγείρει το νευρικό σύστημα. Απαιτεί ο αθλούμενος να έχει δυνατούς καρπούς και ευλυγισία στη σπονδυλική στήλη. Η στάση του πάνω σκύλου, είναι μια δυναμική έκταση του κορμού, αν κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής της προκαλέσει πόνο στη μέση, ο ασκούμενος θα πρέπει να συγκεντρωθεί στην ενεργοποίηση των μυών της κοιλιάς, ώστε να δώσει μέγιστη στήριξη στη σπονδυλική στήλη. (Fraser, 2007a).

- Στάση της Σανίδας (Kumbhakasana)

Στη στάση αυτή το σώμα είναι δυνατό και ίσιο σαν σανίδα. Η στάση αυτή μοιάζει με push up, δυναμώνει τους βραχίονες και τους καρπούς και τονώνει τους κοιλιακούς. Το πάνω μέρος της πλάτης ανοίγει στο έπακρο, αυξάνοντας την οξυγόνωση των μυικών ιστών, ενώ χαλαρώνει και η ένταση που συσσωρεύεται ανάμεσα στις ωμοπλάτες. (Brown, 2006).

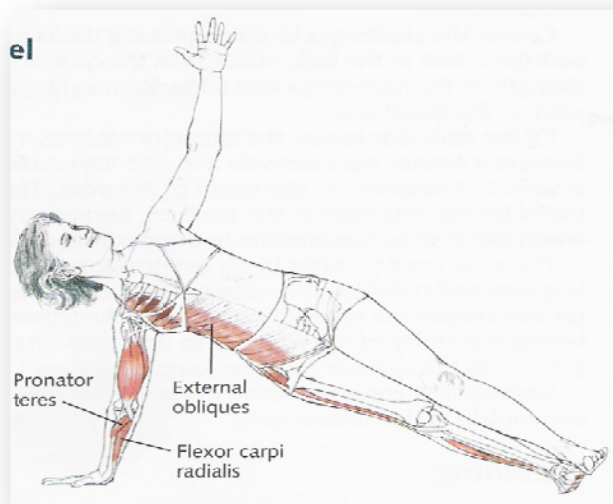
- Στάση της αντίστροφης Σανίδας (Purvottanasana)



(Kaminoff, 2007)

Αυτή η στάση προσφέρει ένα δυναμικό άνοιγμα στο μπροστινό τμήμα του σώματος. Με τους ώμους να ρολάρουν προς τα πίσω είναι ένας ενδιαφέρον συνδυασμός ευαισθησίας και δύναμης. Πριν την εκτέλεση της ασάνας ο αθλούμενος πρέπει να σιγουρευτεί ότι οι ώμοι του είναι ακριβώς πάνω από τους καρπούς του. (Fraser, 2007b).

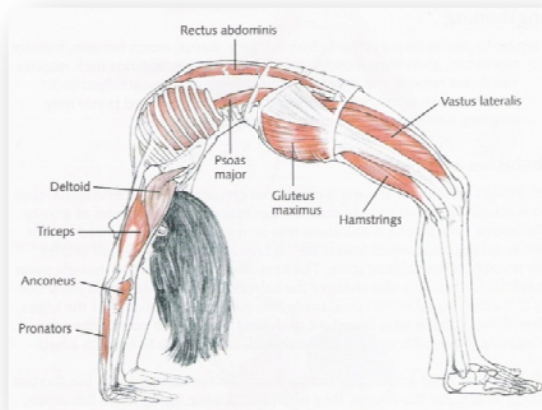
- Στάση της πλάγιας Σανίδας (Vasisthasana)



(Kaminoff, 2007)

Αυτή η στάση δυναμώνει τους καρπούς, τους βραχίονες, τους ώμους και τους κοιλιακούς. Απαιτεί από τον ασκούμενο να έχει μυϊκή δύναμη για να επιτύχει τη στάση αυτή, αλλά και για να παραμείνει σταθερός κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής της χρειάζεται και νοητική συγκέντρωση. (Brown, 2006)

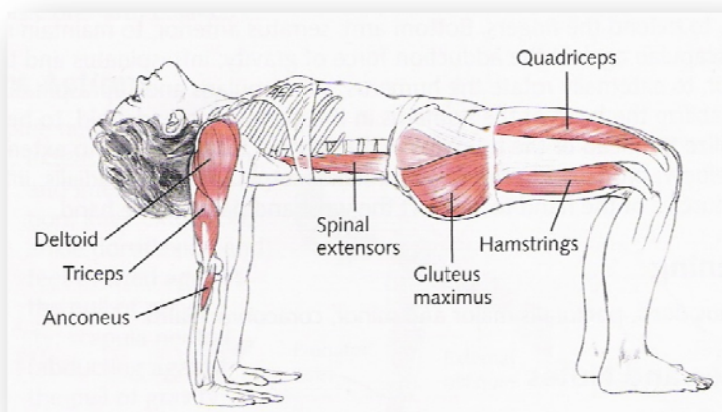
- Στάση του τόξου κοιτάζοντας πάνω (Urdhva Dhanurasana)



(Kaminoff,2007)

Η στάση του τόξου κοιτάζοντας πάνω είναι ενεργητική και αγχολυτική. Δυναμώνει τα χέρια και τους ώμους, αυξάνει την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης και των ώμων και τεντώνει τη θωρακική περιοχή, έτσι βελτιώνει τη κυκλοφορία και τονώνει τους μυς που στηρίζουν το στήθος. Επίσης βοηθάει στον έλεγχο του κύκλου της έμμηνο ρύσης και διευκολύνει από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. (Griffyn & Clarke, 2003).

- Στάση του τραπεζιού (Chatus Pada Pitham)



(Kaminoff,2007)

Είναι μία πιο εύκολη παραλλαγή της αντίστροφης σανίδας και προσφέρει τα περισσότερα από τα οφέλη από την ολόκληρη εκτέλεση της πόζας. Εάν ο ασκούμενος δεν μπορεί να σηκώσει όλο το σώμα του με τα πόδια τεντωμένα, έχει τη δυνατότητα να δοκιμάσει να την εκτελέσει με λυγισμένα τα γόνατα. Σε περίπτωση που υπάρχει πόνος στον αυχένα από την έκταση του κεφαλιού, πρέπει το πιγούνι να κρατηθεί κοντά στο στήθος. (Fraser, 2007b).

VI. Ανεστραμμένες

- Ισορροπία στους ώμους (Sarvangasana)



Η στήριξη στους ώμους δυναμώνει το νευρικό σύστημα, ρυθμίζει τον θυρεοειδή και τον παραθυρεοειδή αδένες ενεργοποιεί τον μεταβολισμό. Τονώνει το αναπαραγωγικό σύστημα και ανακουφίζει τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. (Griffyn&Clarke,2003).

(Kaminoff,2007)

- Στάση του Αρότρου (Halasana)



(Kaminoff,2007)

Αυτή η ανεστραμμένη στάση με κάμψη, αναζωογονεί κατά ένα μοναδικό τρόπο ολόκληρο το νευρικό σύστημα. Στη στάση αυτή τα εσωτερικά όργανα της κοιλιά συμπιέζονται και τονώνονται. Ο αυχένας και οι ώμοι απαλλάσσονται από κάθε ένταση, ενώ η σπονδυλική στήλη εκτείνεται στο μέγιστο. (Brown,2006). Επίσης μετριάζει την κούραση και καταπραΰνει τους πονοκεφάλους. (Hall,2005).

- Ισορροπία στο κεφάλι (Salamba Sirsasana)

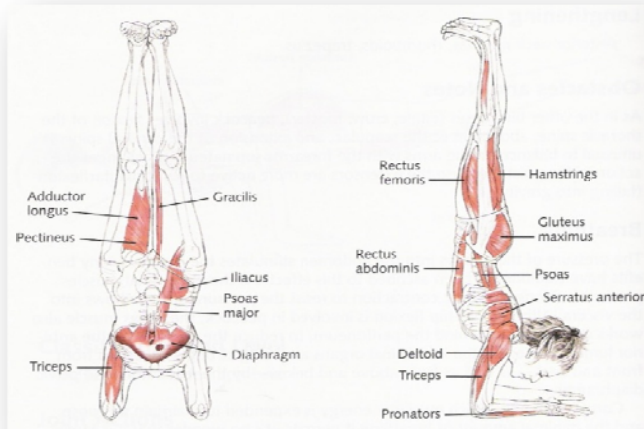


(Kaminoff,2007)

Τα αρχαία κείμενα περιγράφουν τη στάση αυτή ως τον βασιλιά όλων των στάσεων. Καθώς το αίμα κατεβαίνει από την καρδιά και ρέει προς τον εγκέφαλο, επιφέρει διαύγεια και ζωτικότητα στον νου. Η στήριξη στο κεφάλι αναπτύσσει δύναμη και αυτοπεποίθηση στο σωματικό, συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο.(Hall,2005).Η εκτέλεσή της γίνεται στο τέλος όλης της πρακτικής. Σε αυτή τη στάση χρειάζεται

ισορροπία και μυική συναρμογή , παρά τεράστια προσπάθεια.(Fraser,2007a).

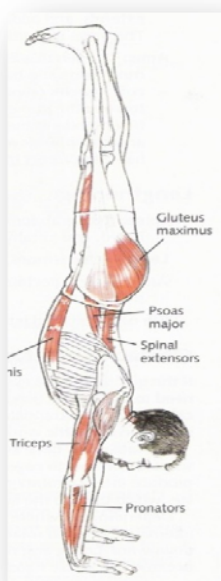
- Ισορροπία στους αγκώνες (Pincha Mayurasana)



(Kaminoff,2007)

Η στάση αυτή απαιτεί ευλυγισία και πολλή δύναμη στους ώμους. Το βάρος του σώματος το φέρουν μόνο οι αγκώνες και οι πήχεις. Δυναμώνει τους ώμους και τους βραχίονες και είναι πολύ καλή διάταση για τη περιοχή της κοιλιάς.(Brown,2006)

- Πλήρης ισορροπία στα χέρια (Adho Mukha Vrksasana)



(Kaminoff,2007)

Αυτή η στάση θυμίζει την κατακόρυφο της γυμναστικής, που συνήθως για τους μεγάλους είναι εγκεφαλική πρόκληση. Ζητάει από τον ασκούμενο να ξεπεράσει το φόβο του για το άγνωστο, καθώς στέλνει τα πόδια ψηλά. Εκτός από τη νοητική συγκέντρωση που απαιτείται για τη διατήρηση της ισορροπίας, αναπτύσσει και μυϊκή δύναμη στους ώμους, στους βραχίονες και στους καρπούς. (Brown,2006).

2.4 Χαλάρωση

Σύμφωνα με τους γιόγκι τόσο η χαλάρωση όσο και ο διαλογισμός, που θα αναλυθεί παρακάτω, συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση του καθημερινού άγχους, στη βελτίωση της ψυχικής υγείας, στη θετική αντιμετώπιση των προβλημάτων, στο όφελος του οργανισμού και στη διατήρηση της σταθερότητας του συναισθηματικού κόσμου. Με άλλα λόγια βοηθούν καταλυτικά ώστε να αποδίδει κάποιος περισσότερο στις απαιτήσεις της καθημερινής του ζωής. (Hurtado, 2008)

Εδώ και χιλιετίες, οι γιόγκι στοχεύουν να προάγουν την αρμονία πνεύματος και σώματος και να πετύχουν την ισορροπία μέσα από την ανάπτυξη διαφόρων τεχνικών χαλάρωσης. Η χαλάρωση για τους γιόγκι δε συνδέεται με την παθητικότητα και την αδράνεια, αντιθέτως επιφέρει αναζωογόνηση, ευαισθησία και διαύγεια. (Bell, 2001) Επίσης θεωρείται πως προλαμβάνει το στρες, ανακουφίζει από τη μυϊκή ένταση και βοηθά στη θεραπεία πολλών ψυχοσωματικών διαταραχών, αφού είναι η στιγμή που το σώμα θα ενοποιήσει όλα τα στοιχεία της πρακτικής της γιόγκα. (Hurtado, 2008) Όσοι ασχολούνται με τη γιόγκα όταν νιώθουν κουρασμένοι προτιμούν να αφιερώσουν χρόνο στην χαλάρωση με γιόγκα παρά σε μια σιέστα. Οι γιόγκι υποστηρίζουν πως χαλαρώνοντας προοδευτικά την ένταση στο νου, στο σώμα και στα συναισθήματα φτάνει κανείς σε μια βαθιά εσωτερική ηρεμία. (Brown, 2006)

Υπάρχει μια ποικιλία τεχνικών χαλάρωσης που διώχνουν τη μυϊκή ένταση και οδηγούν στην ηρεμία του μυαλού. Μερικές από αυτές είναι να ξαπλώσει κάποιος ανάσκελα, να σφίγγει όλους τους μύες του σώματος όσο περισσότερο γίνεται και μετά να τους χαλαρώνει όλους μαζί ή τμηματικά. Άλλες τεχνικές πάλι εστιάζουν σε μια επαναλαμβανόμενη διεργασία του μυαλού. Η χαλάρωση του νου θα μπορούσε να επιτευχθεί και φέρνοντας στο μυαλό όμορφες εικόνες που θα απομακρύνουν κάθε βασανιστική σκέψη. Εναπόκειται στον καθένα λοιπόν, να επιλέξει τον τύπο

χαλάρωσης που ταιριάζει στις ατομικές του ανάγκες και την προσωπικότητά του. Θα πρέπει να τονιστεί όμως ότι η τέλεια χαλάρωση επιτυγχάνεται μόνο με πολλή υπομονή, γεγονός δύσκολο αφού οι σημερινοί ρυθμοί δεν το επιτρέπουν. (Hurtado, 2008).

2.5 Διαλογισμός

2.5.1. Η έννοια του Διαλογισμού.

Σημαντικό κομμάτι της γιόγκα αποτελεί εκτός από την χαλάρωση και ο διαλογισμός (dhyana) και μάλιστα η επιτυχής εφαρμογή της γιόγκα θεωρείται και το κλειδί για την επιτυχία του. Για τους γιόγκι ο διαλογισμός είναι το εργαλείο για τον έλεγχο και την τιθάσευση της μεγαλύτερης πηγής που διαθέτει η ανθρώπινη ύπαρξη, του νου. (Jones, 1998) Κάνοντας διαλογισμό το μυαλό προσωρινά αποσύρεται από την καθημερινή πίεση και συντονίζεται σε μια εσωτερική όαση ηρεμίας. Ακόμα και λίγα λεπτά διαλογισμού την ημέρα καθιστούν τον άνθρωπο ικανό να αντιμετωπίσει την καθημερινότητα του. Μελέτες μάλιστα υποστηρίζουν πως μέσω του διαλογισμού το άγχος και η ανησυχία μπορούν να μειωθούν αποτελεσματικά ενώ έχει θεραπευτική επίδραση και στο σώμα. Γι'αυτό το λόγο αποτελεί ιδανική πρακτική για όσους υποφέρουν από αρρώστιες ή αναρρώνουν από τραυματισμούς. (Fraser, 2007)

Διαλογίζομαι σημαίνει «εξοικειώνομαι με κάτι». Θεωρείται μια μορφή πνευματικής συγκέντρωσης και εσωτερικής διερεύνησης, που αποσκοπεί στην ηρεμία της σκέψης και τη γαλήνευση του νου. Αυτό φυσικά επιτυγχάνεται με την απομάκρυνση κάθε είδους σκέψης και εξωτερικού ερεθίσματος. (Jones, 1998) Επίσης ο διαλογισμός θα μπορούσε να οριστεί και ως «η μεθοδική εξάσκηση της

προσοχής». Αυτό σημαίνει πως στοχεύει στην ενδυνάμωση του νου και το συνειδητό προσανατολισμό του σε συγκεκριμένα μόνο ζητήματα. (Hurtado, 2008) Κατά τους εφαρμοστές της γιόγκα, μέσω του διαλογισμού και της αυτοσυγκέντρωσης ο άνθρωπος δίνει νέα προοπτική στη ζωή του και γεμίζει το μυαλό και το σώμα του με ενέργεια. (Jones, 1998).

Κατά τους Δυτικούς η πράξη του διαλογισμού συνδέεται αποκλειστικά με κληρικούς και σοφούς και όχι με την καθημερινότητα ενός απλού ανθρώπου. Ωστόσο κατά τους γιόγκι κάτι τέτοιο θεωρείται λανθασμένο. Υποστηρίζουν μάλιστα πως ο διαλογισμός από την παιδική ηλικία μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη των κατάλληλων εκείνων δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν στη συγκέντρωση του νου για την ευκολότερη επίλυση ενός προβλήματος. Κάτι τέτοιο συνεπάγεται όχι μόνο μείωση της ενέργειας και του χρόνου που χρειάζεται κάποιος να καταναλώσει για μια τέτοια διαδικασία αλλά επίσης και στην εύρεση της σωστότερης και καταλληλότερης λύσης. (Hurtado, 2008). Κάθε ένας στρέφεται στο διαλογισμό για διαφορετικούς λόγους. Καταπολέμηση του άγχους, συναισθηματική ισορροπία, χαλάρωση, θεραπευτικοί σκοποί καθώς επίσης και επίλυση διαφόρων ειδών προβλημάτων είναι κάποιες από τους βασικότερες αιτίες για τις οποίες θα καταφύγει κάποιος στο διαλογισμό. (Brown, 2006).

Σύμφωνα με τους γιόγκι η δραστηριότητα του διαλογισμού μπορεί να πραγματοποιηθεί από τον καθένα χωρίς να απαιτεί συγκεκριμένα χαρίσματα. Σίγουρα όμως πρόκειται για μια δραστηριότητα καθόλου συνυφασμένη με το σύγχρονο τρόπο ζωής. Έτσι για κάποιον που θέλει να ξεκινήσει μια τέτοια διαδικασία απαιτείται να επιστρατεύσει ισχυρή θέληση και υπομονή για να έχει αποτελέσματα. Ωστόσο τα αποτελέσματα θα τον ανταμείψουν χωρίς να χρειάζεται μετά μεγάλος κόπος. (Hurtado, 2008). Με το διαλογισμό μπορεί να φτάσει κανείς σε ανώτερα επίπεδα

ενάργειας, γαλήνης και συνειδητότητας. Υποστηρίζεται, πως κατά τη διάρκεια του διαλογισμού βιώνονται αισθήματα ζωτικότητας ή ακόμα και οράματα όπως επίσης και οξύτητα των αισθήσεων. Άλλοι πάλι την ώρα του διαλογισμού θεωρούν ότι συνδέονται με το Θείο ή με ένα ανώτερο επίπεδο του εαυτού τους. (Brown, 2006).

2.5.2. Θέσεις Διαλογισμού

Ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες και τους στόχους του καθενός υπάρχει μια πληθώρα από τεχνικές διαλογισμού που μπορεί κάποιος να επιλέξει. Για να καταλήξει όμως στην πιο κατάλληλη για εκείνον θα πρέπει πρώτα να πειραματιστεί με αρκετές από αυτές. (Brown, 2006)

Για να ξεκινήσει κάποιος διαλογισμό θα μπορούσε για αρχή να αναζητήσει ένα δάσκαλο. Αφού μάθει κάποια τεχνική θα μπορεί αργότερα να την εξασκήσει και μόνος του προσαρμόζοντας την στις δικές του προτιμήσεις. Για πιο σίγουρη επιτυχία του διαλογισμού είναι προτιμότερο να διαμορφώσει κάποιος μια ρουτίνα που θα τον ενθαρρύνει να την τηρήσει και μακροπρόθεσμα. Μια συγκεκριμένη ώρα, ένα άνετο και ήσυχο δωμάτιο και η αναζήτηση μιας άνετης στάσης, με πιο συνηθισμένη την καθιστή με σταυρωμένα τα πόδια, την πλάτη σε όρθια στάση και το πίσω μέρος των χεριών να ακουμπά στα γόνατα, θα μπορούσε να είναι μια καλή αρχή. Στο διαλογισμό δεν υπάρχει σωστό και λάθος, μόνο ότι νιώθει κάποιος ότι ταιριάζει καλύτερα σε εκείνον. Οι γιόγκι για παράδειγμα την ώρα του διαλογισμού χρησιμοποιούν είτε οπτικά βοηθήματα είτε ηχητικά, γνωστά ως μάντρας. Επίσης η αναπνοή είναι σημαντικός παράγοντας στον έλεγχο του νου. Πρέπει να είναι αργή και όσο το δυνατόν ολοκληρωμένη. (Hurtado, 2008)

2.5.3. Μούντρες

Οι μούντρες μεταφράζονται στα σανσκριτικά ως οι συμβολικές χειρονομίες των χεριών που βοηθούν στο διαλογισμό. Με άλλα λόγια μούντρες ονομάζονται οι τεχνικές που ενεργοποιούν τα νευρικά και αδενικά συστήματα έτσι ώστε τα κοιμισμένα ψυχικά κέντρα δύναμης μπορούν έπειτα να ανοίξουν. Ετυμολογικά η λέξη μούντρα προέρχεται από τη σανσκριτική λέξη που σημαίνει «σφράγισμα». Προσφέρουν συγκέντρωση του μυαλού και έλεγχο των αισθήσεων. (Brown, 2006)

Οι μούντρες για τους εφαρμοστές της γιόγκα είναι μια συμβολική γλώσσα. Τα πέντε δάχτυλα του κάθε χεριού συμβολίζουν τα δέκα ρεύματα της ζωής, τα οποία με τη σειρά τους σχετίζονται με τα πέντε ρεύματα ζωής που ανεβαίνουν και τα πέντε που κατεβαίνουν. Καθώς αυτές οι ενέργειες ρέουν στο σώμα, ρέουν από τα δάχτυλα. (Ξηρέας, 2008)

Στον αρχαίο κόσμο υπήρχε διαφορετικός συμβολισμός για κάθε δάχτυλο. Συγκεκριμένα ο αντίχειρας συμβόλιζε τη θεϊκή ενέργεια που υπερβαίνει το ατομικό Εγώ και τον υλικό κόσμο. Ο δείκτης με τη σειρά του εκπροσωπούσε τον Δία που διαχειρίζεται την ενέργεια του Εγώ και του υποσυνειδήτου. Ο μέσος εκπροσωπούσε τον θεό Κρόνο που διαχειριζόταν την ενέργεια της δύναμης και της σταθερότητας. Ο παράμεσος από την άλλη, εκπροσωπούσε τον θεό Απόλλωνα που πραγματευόταν την ηλιακή ενέργεια και τον έλεγχο της προσωπικής δύναμης και θεϊκής πλευράς μας. Το Μικρό δάχτυλο τέλος ήταν το δάχτυλο του Ερμή που έχει να κάνει με την επικοινωνία, την πνευματικότητα και την διανοητικότητα. (Χατζηπαναγιώτου, 2009)

- Η Χειρονομία των Επτά Πυλών (Σανμούκι μούντρα)

Αποτελεί προετοιμασία για το διαλογισμό αφού στρέφει την προσοχή από τον εξωτερικό κόσμο προς τον εσωτερικό εαυτό, προσφέροντας εσωτερική ηρεμία και γαλήνη. (Hall, 2005)

- Προσηλωμένη Ενατένιση (Τρατάκ)

Η προσηλωμένη ενατένιση αποτελεί μια άλλη τεχνική συγκέντρωσης, όπου ο νους εστιάζει σε κάποιο αντικείμενο, όπως για παράδειγμα ένα αναμμένο κερί. (Hall, 2005)

- Χειρονομία της Γνώσης (Τσιν μούντρα)

Θεωρείται η πιο γνωστή χειρονομία της γιόγκα μιας και επιτυγχάνει τον απώτατο σκοπό της, την πλήρη ένωση, συμβολίζοντας την ατομική συνειδητότητα (δείκτης) που εφάπτεται με τη συμπαντική συνειδητότητα (αντίχειρας). (Hall, 2005) Πιο αναλυτικά, εδώ ο δείκτης συμβολίζει την ανθρώπινη συνείδηση και ο αντίχειρας τη θεία δύναμη. Η μούντρα αυτή επίσης τροποποιεί την αναπνοή, κάνοντας την περισσότερο κοιλιακή. (Brown, 2006)

- Χειρονομία της Καρδιάς (Χριντέγια μούντρα)

Η χειρονομία αυτή αντλεί πίσω προς την καρδιά την ενέργεια που έχει φύγει προς τα χέρια. Στο σωματικό επίπεδο δυναμώνει τον μυ της καρδιάς, ενώ σε συναισθηματικό επίπεδο ελαφρύνει την εσωτερική καρδιά που λυπάται και θλίβεται. (Hall, 2005).

2.5.4 Χαλαρωτικός διαλογισμός

Αυτή η μορφή διαλογισμού αναδεικνύει όλες τις άλλες μορφές διαλογισμού αφού στοχεύει στην χαλάρωση σε όλα τα επίπεδα, σωματικό, πνευματικό και συναισθηματικό. Είναι κατάλληλη όμως για τους πιο πεπειραμένους του είδους. Στη μορφή αυτή η πιο συνηθισμένη στάση για τον ασκούμενο είναι η Στάση του Πτώματος.(βλ.). Η θέση των ποδιών σε αυτή την προχωρημένη θέση διαλογισμού απαιτεί μεγάλη ευλυγισία. Στη Στάση αυτή ο ασκούμενος μπορεί να ξεχάσει όλα τα άγχη της ημέρας και να βυθιστεί τελείως στην ηρεμία του νου. Το σώμα εδώ χαλαρώνει τελείως και ο ασκούμενος αποκτά επίγνωση των συναισθημάτων του. Θα πρέπει όμως να παραμείνει παθητικός παρατηρητής αυτών. Όσο μεγαλύτερη η συχνότητα της πρακτικής αυτή, τόσο μεγαλύτερα και τα οφέλη αφού οδηγεί, όπως ήδη αναφέρθηκε στη βαθιά επίγνωση όχι μόνο των συναισθημάτων όπως αλλά και σε βαθιά επίγνωση του σώματος. Ως αποτέλεσμα ο ασκούμενος νιώθει ανανεωμένος, ξεκούραστος και χαλαρωμένος. (Brown, 2006)

2.6. Η Ευρύτερη Εικόνα

2.6.1. Βιώνοντας τη Yoga

Η γιόγκα δεν είναι για όλους το ίδιο. Ένας κοινός Ινδός δάσκαλος της γιόγκα θα έδινε σε κάθε μαθητή ξεχωριστές, ατομικές οδηγίες. Ο σκοπός είναι να αντιμετωπίζεται κάθε άτομο ως «όλον», ολοκληρωμένο ον και να δίνεται ιδιαίτερη φροντίδα σε οποιαδήποτε ιδιαιτερότητα ή ανάγκη, είτε για να ηρεμήσει ο ανήσυχος νους του, είτε για να αντιμετωπιστεί μια ενδεχόμενη πάθηση, είτε απλώς για να διατηρηθεί η υγεία και η ευεξία. (Brown, 2006).

Η τεχνική της γιόγκα μπορεί να εφαρμοστεί από όλους, ανεξαρτήτως φίλου, ηλικίας , ειδικής σωματικής κατασκευής και μπορεί να εφαρμοστεί στις προσωπικές ανάγκες όλων των ανθρώπων. Τα παιδιά που θέλουν να μιμηθούν τους γονείς τους μπορούν να το κάνουν, με τον όρο να αποφύγουν τον έλεγχο της αναπνοής και ορισμένες στάσεις .Οι ηλικιωμένοι μπορούν να προσεγγίσουν τη γιόγκα προσέχοντας όμως πολύ να μην πιεστούν υπερβολικά.(Compagnino, Martinelli, 2006).

Πέρα από αυτά, η γιόγκα ενδείκνυται για αθλητές και χορευτές που θέλουν να δυναμώσουν και να ανακτήσουν ενέργεια, για τις νοικοκυρές που επιθυμούν να ανακουφίσουν την κούραση τους, για τους εργαζόμενους που χρειάζονται ένα διάλειμμα από το ψυχολογικό στρες, για τα παιδιά που θέλουν την ενδυνάμωση των μυών και τη βελτίωση της μνήμης και της συγκέντρωσης, για τους επαγγελματίες που νοιώθουν την ανάγκη να «φορτίσουν τις μπαταρίες» τους. Επομένως η γιόγκα ταιριάζει σε όλους τους ανθρώπους από πέντε χρονών και πάνω. (Compagnino, Martinelli, 2006).

Ο ασκούμενος στη γιόγκα ενδεχομένως θα αλλάξει προτιμήσεις, όσον αφορά τις διατροφικές συνήθειες, τη μείωση του αλκοόλ και τη διακοπή του καπνίσματος. Είναι καλό να μάθει να ακούει και να εμπιστεύεται τα μηνύματα που δίνει το σώμα. Να τρώει μόνο όταν πεινάει, να κοιμάται καλά, να αναπαύεται όταν είναι κουρασμένος, να παίζει και να μην φοβάται να ελαφρύνει τη διάθεσή του. Η γιόγκα είναι ένα προσωπικό ταξίδι. Ο καθένας αποφασίζει πόσο βαθιά σ'αυτή θέλει να διεισδύσει. Ίσως παραμείνει ένα μικρό μέρος ή ίσως γίνει τελικά ένα αναπόσπαστο μέρος της ζωής του. (Hall, 2008).

2.6.2 Yoga στην εγκυμοσύνη

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι μια ολοκληρωμένη άσκηση γιόγκα λειτουργεί ευεργετικά κατά τη διάρκεια της κύησης. Αναλυτικότερα, μειώνει την εμφάνιση ενδομήτριας καθυστέρησης της ανάπτυξης του εμβρύου (IUGR) είτε μεμονωμένα είτε αν συνδέεται με υπέρταση, μειώνει την πιθανότητα πρόωρου τοκετού, βελτιώνει το βάρος του εμβρύου και τέλος δεν παρουσιάζονται επιπρόσθετες επιπλοκές κατά την κύηση. (Κονοβέση, 2008)

Οι γυναίκες θεωρούν τη γιόγκα θαυμάσια εμπειρία κατά την εγκυμοσύνη, είναι προτιμότερο όμως, να μην αρχίσουν να ασκούνται για πρώτη φορά σε αυτή κατά τους πρώτους τρεις μήνες της κύησης. (Brown, 2006) Ο λόγος είναι ότι τους τρεις πρώτους μήνες ο πλακούντας προσκολλάται στη μήτρα. (Griffyn, Clarke, 2003). Σαφέστατα όμως η γιόγκα μπορεί να έχει θετική επίδραση στην έγκυο αλλά και στο έμβρυο. Μέσα από τις πρακτικές στάσεων της yoga, των asanas, της χαλάρωσης και των αναπνευστικών τεχνικών, η έγκυος βρίσκει μια πηγή δύναμης που τη βοηθά να νιώθει χρήσιμη, γεμάτη και αποδοτική. Επίσης προετοιμάζεται σωματικά και ψυχολογικά για τις απαιτήσεις του τοκετού. Μαθαίνει να ηρεμεί το νου, να αυτοσυγκεντρώνεται, να χαλαρώνει και να “ακούει” τις ανάγκες του σώματος της. (Κονοβέση, 2008)

Οι τεχνικές της γιόγκα πρέπει να είναι προσεκτικά επιλεγμένες και απόλυτα προσαρμοσμένες στις ανάγκες της κάθε εγκύου. Γι'αυτό το λόγο οι δάσκαλοι της γιόγκα πρέπει να είναι καταρτισμένοι και ειδικά εκπαιδευμένοι για το σκοπό αυτό. (Parker, 2008) Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό μετά το τρίτο τρίμηνο όπου υφίστανται πάρα πολλές αλλαγές στο γυναικείο σώμα. Μια τέτοια αλλαγή για

παράδειγμα αποτελεί η πίεση αίματος, η οποία μπορεί να αυξηθεί από 35 σε 50% και κάθε asana χρειάζεται να διδαχθεί με ιδιαίτερη ευαισθησία. (Griffyn, Clarke, 2003)

Δυστυχώς στην Ελλάδα αποτελεί σύνηθες φαινόμενο η ύπαρξη δασκάλων γιόγκα που αναλαμβάνουν τη διδασκαλία εγκύων χωρίς να έχουν τις απαραίτητες γνώσεις σχετικά με τις απαιτήσεις της εγκυμοσύνης. Σε πολλές περιπτώσεις μάλιστα αναλαμβάνουν έγκυες που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής και εξειδικευμένες γνώσεις. Τα τελευταία χρόνια όμως έχουν αρχίσει να παρουσιάζονται αξιόλογα μετεκπαιδευτικά προσφέροντας στους δασκάλους της γιόγκα την ευκαιρία να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους για να λειτουργούν με μεγαλύτερη ασφάλεια για την έγκυο. (Κοκοβέση, 2008)

Επίσης κάθε δάσκαλος γιόγκα πρέπει να έχει υπόψη του και τις απόλυτες αντενδείξεις για την άσκηση στην εγκυμοσύνη, οι οποίες είναι οι εξής:

- Διαγνωσμένη καρδιακή νόσος
- Πρόωρη ρήξη υμένων (σπάσιμο “νερών”)
- Κίνδυνος πρόωρου τοκετού (πρόωρες συστολές)
- Ανεπάρκεια τραχήλου
- Προδρομικός πλακούντας
- Ιστορικό 3-4 αποβολών
- Δίδυμη ή τρίδυμη κύηση
- Επιβράδυνση ενδομήτριας ανάπτυξης
- Υπερτασική νόσος της εγκυμοσύνης
- Κολπική αιμορραγία

Οι παραπάνω αντενδείξεις φυσικά δεν αφορούν μόνο τη γιόγκα αλλά γενικά την άσκηση. (Κοκοβέση, 2008)

Σίγουρα ένα ήδη εξασκημένο σώμα θα έχει λιγότερες ενοχλήσεις με τη μέση, τα πόδια, τη λανθασμένη στάση του σώματος, τη σπονδυλική στήλη, την αναπνοή και την κούραση την περίοδο της εγκυμοσύνης. Η γιόγκα όμως ενδείκνυται και στις γυναίκες εκείνες που ασχολούνται με αυτή για πρώτη φορά ενώ είναι ήδη έγκυος. Η εξάσκηση στη γιόγκα συμβάλλει σημαντικά στη διαμόρφωση ενός δυνατού και εύκαμπτου σώματος, ενός ήρεμου νου και μιας σωστής και πλήρους αναπνοής. Μια καλύτερη συνειδητοποίηση του σώματος, του νου και της αναπνοής βοηθάει την έγκυο να αντιληφθεί καλύτερα αυτό που συμβαίνει μέσα της καθώς επίσης αυξάνει περισσότερο την αντοχή της στη διάρκεια του τοκετού. (Edrovska, 2008)

Μετά τον τοκετό υπάρχει ένας αριθμός ασκήσεων τις οποίες η γυναίκα μπορεί να τις κάνει αμέσως τις πρώτες μέρες. Συνήθως αυτές που αφορούν πιο ήπιες ασκήσεις για τους μυς και τις αρθρώσεις. Το πότε όμως ή αν θα συνεχίσει το πλήρες πρόγραμμα γιόγκα εξαρτάται από την ίδια. Μετά τον τρίτο μήνα πάντως το σώμα της είναι σίγουρα έτοιμο να ξεκινήσει πλην των περιπτώσεων γέννησης με καισαρική, όπου απαιτείται περισσότερο χρονικό περιθώριο. (Edrovska, 2008)

2.6.3. Η Yoga αντρική υπόθεση

Στην Ινδία η γιόγκα ήταν παραδοσιακά ανδρική ασχολία ενώ στο γυναικείο φύλο διαδόθηκε σχετικά πρόσφατα. Όπως στην Ινδία έτσι και στη Δύση οι άνδρες κι εκεί καταγράφονται ως οι πρώτοι ενθουσιώδεις εφαρμοστές της γιόγκα. Αν και από το δεύτερο μισό του 20^{ου} αιώνα οι Αμερικανοί και Ευρωπαίοι άνδρες στράφηκαν σε δυναμικότερες μεθόδους φυσικής άσκησης όπως είναι οι πολεμικές τέχνες και τα σπορ, θεωρώντας τα πιο αρρενωπά, η τάση αυτή άρχισε να κοπάζει με τη γιόγκα να έχει απήχηση σε όλο και περισσότερους δυτικούς άνδρες. (Parker, 2008)

Σύμφωνα με τις μελέτες πολλών ψυχολόγων, οι άνδρες έχουν την τάση να μη δίνουν την απαιτούμενη σημασία στο άγχος που νιώθουν με αποτέλεσμα να είναι πιο επιρρεπείς σε καρδιακές νόσους σε μικρότερη ηλικία από τις γυναίκες. Εκτός από την ικανότητα της γιόγκα στην πρόληψη και τη διαχείριση των καρδιοπαθειών, της κατάθλιψης και της υπέρτασης, αποτελεί επίσης ιδανικό όπλο ενάντια στο άγχος καθώς επίσης συμβάλλει και βελτιώνει την αναπνευστική ικανότητα. Επιπλέον λειτουργεί ως αντίδοτο στην ακαμψία της καθιστικής ζωής καθώς επίσης και στην έλλειψη ευλυγισίας που μπορεί να προκαλέσει κάποιο άθλημα ή είδος γυμναστικής. Η ευλυγισία μάλιστα που παρέχει η γιόγκα επιτρέπει την πιο ασφαλή πρακτική αθλημάτων που απαιτούν δύναμη όπως η άρση βαρών. (Parker, 2008)

2.6.4. Yoga για παιδιά

Υπάρχουν δύο δώρα διαρκείας που μπορούμε να ελπίζουμε ότι θα κληροδοτήσουμε στα παιδιά μας. Το ένα είναι οι ρίζες, το άλλο τα φτερά. (Hodding Carter).



(Fraser, 2007a)

Η γιόγκα μπορεί να συντελέσει στην αγωγή των νέων κινούμενη σε αυτό το γενικό πλάνο. Η γιόγκα όπως έχει ειπωθεί είναι ένας τρόπος εκπαίδευσης όχι μόνο του σώματος αλλά και της σκέψης και του συναισθήματος, συμβάλλοντας στην αφύπνιση της ενέργειας και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των νέων. Μέσα από τη διαδικασία αυτή οι νέοι με απλές βιωματικές εμπειρίες χτίζουν τον χαρακτήρα τους, εξελίσσουν τη συμπεριφορά τους και σταδιακά καλλιεργούν την πνευματικότητα και τις αξίες τους. (Κουκουμπίκη, 2008)

Η γιόγκα θεωρείται κατάλληλη για παιδιά ηλικίας 6-12 ετών. Στην Ινδία μερικά παιδιά ξεκινούν μάλιστα από την ηλικία των 5 αφού έχουν καταγραφεί πολλά οφέλη στην υγεία, στην φυσική κατάσταση καθώς και στη συγκέντρωση. Πολλά προοδευτικά σχολεία στη Δύση έχουν εισάγει τη διδασκαλία της γιόγκα στην εκπαίδευση τους, μιας και η πρακτική της γιόγκα έχει αποδείξει ότι είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοσυγκέντρωσης, της ακαδημαϊκής απόδοσης και της ικανότητας των μαθητών να αντιμετωπίσουν και να ανταπεξέλθουν σε καταστάσεις ιδιαίτερου άγχους όπως είναι η περίοδος των εξετάσεων τους. (Fraser, 2007)

Όσον αφορά στους έφηβους ηλικίας 13-18 ετών επίσης η γιόγκα αποτελεί ένα θαυμάσιο τρόπο για τη μείωση του άγχους, την εξισορρόπηση των ορμονικών μεταβολών, την καλλιέργεια της επικοινωνίας, την ανακάλυψη των προσωπικών τάσεων και ταλέντων όπως επίσης και την εκμάθηση του στοιχείου της πειθαρχίας μέσα από μια ατμόσφαιρα εκπαιδευτικής ψυχαγωγίας και αυτοεξερεύνησης. Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι συμβάλλει στη μείωση των τραυματισμών στον τομέα του αθλητισμού. (Parker, 2008)

Οι τρόποι με τους οποίους η γιόγκα συντελεί στην αγωγή των νέων είναι οι εξής: η επίγνωση του σώματος και των δυνατοτήτων του καθώς επίσης και η εκπαίδευση του συναισθήματος και των νοητικών ικανοτήτων. (Κουκουμπίκη, 2008)

1. Επίγνωση του σώματος και των δυνατοτήτων του

Τα παιδιά ήδη από την ηλικία των επτά μπορούν να εκπαιδευτούν στις asanas. Οι asanas όπως και ο Χαιρετισμός στον Ήλιο μπορούν εύκολα να ενταχθούν στο καθημερινό

πρόγραμμα των παιδιών και να διδαχτούν με τρόπο ευχάριστο και διασκεδαστικό. Και οι δύο τεχνικές τεντώνουν τη σπονδυλική στήλη, συντελούν στη σωστή κατανομή της ενέργειας στο σώμα και βοηθούν το παιδί να αποκτήσει καλή επικοινωνία και έλεγχο των σωματικών του λειτουργιών. Οι τεχνικές αναπνοές μπορούν επίσης να διδαχτούν από την παιδική ηλικία αρχίζοντας από την επίγνωση της αυθόρμητης και της κοιλιακής αναπνοής. Και οι τεχνικές αναπνοές διδάσκονται με τη μορφή παιχνιδιού ώστε τα παιδιά να εξοικειωθούν με αυτή την τόσο βασική λειτουργία του οργανισμού με απλούς και εύκολους τρόπους. (Κουκουμπίκη, 2008)

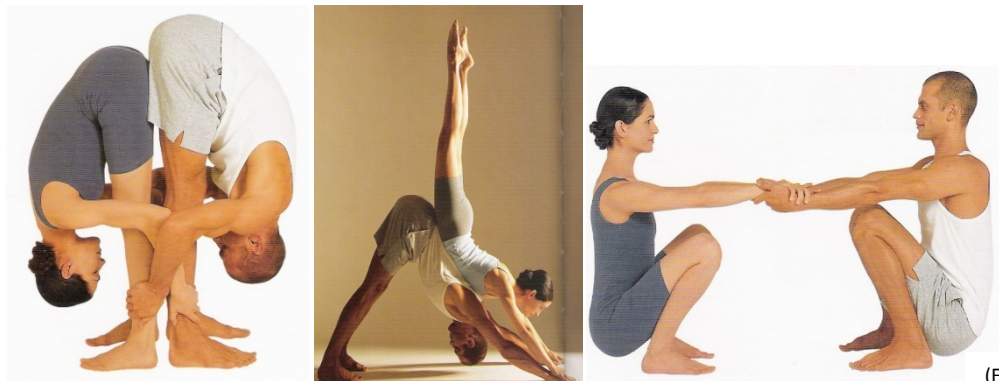
2. Η εκπαίδευση του συναισθήματος και των νοητικών ικανοτήτων

Τα παιδιά μέσα από απλές καθημερινές δραστηριότητες όπως η κηπουρική, η φροντίδα του περιβάλλοντος, η μαγειρική, η καθαριότητα του χώρου όπου ζουν, εκπαιδεύονται στην αυτοπειθαρχία και στην υπακοή σε ανώτερα ιδανικά και αξίες. Επίσης αναπτύσσουν το στοιχείο της κοινωνικότητας, του σεβασμού προς το άλλον καθώς και στην εξέλιξη της προσωπικότητας τους γενικότερα. (Κουκουμπίκη, 2008)

Η γιόγκα τέλος λειτουργεί θετικά στα υπερκινητικά παιδιά, συμβάλλοντας στη μείωση της ενέργειας και των ρυθμών τους καθώς επίσης και στη συγκέντρωση της σκέψης τους. Πολλές μελέτες επαληθεύουν την πολύτιμη βοήθεια της γιόγκα σε αυτή την κατηγορία παιδιών με ιδιαίτερη υπερκινητικότητα. Επίσης πολλές μαρτυρίες τονίζουν πως με τις τεχνικές της γιόγκα το παιδί μπορεί να νιώσει τη βαθύτερη ουσία του και να έρθει σε επαφή με την εσωτερική του δύναμη, δίνοντας του μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και σιγουριά για τον εαυτό του. (Parker, 2008).

Η αγωγή των νέων είναι ένα επίκαιρο θέμα που πάντα προβληματίζει και απασχολεί γονείς και εκπαιδευτικούς. Οι νέοι είναι τα άτομα που θα διαμορφώσουν και θα εξελίξουν την πορεία κάθε κοινωνίας. Μια πνευματική καθοδήγηση, λοιπόν, δίνει μια άλλη κατανόηση και αντίληψη για τη ζωή, ενώ παράλληλα μπορεί να προσφέρει στήριγμα για τις αντιξοότητες που θα παρουσιαστούν. (Κουκουμπίκη, 2008).

2.6.5. Yoga σε ζευγάρια



(Fraser,2007a)

Η λέξη yoga σημαίνει «ενότητα». Η αίσθηση της αρμονίας αποτελεί τον απώτερο σκοπό στη yoga. Η μεμονωμένη εξάσκηση καλλιεργεί την αίσθηση της βαρύτητας και της βάσης και έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερο σωματικό και πνευματικό έλεγχο, αυτογνωσία και ολότητα. Η εξάσκηση με έναν παρτενέρ μπορεί να βαθύνει τη στενή σχέση που ενώνει τα δύο άτομα και να αυξήσει την κατανόηση του ίδιου του εαυτού τους αλλά και του άλλου.(Home,2003).

Όταν δύο άνθρωποι κινούνται μαζί σε μια κοινή asana, τότε και οι δύο αναπτύσσουν μία μοναδική αίσθηση του σώματός τους σε σχέση με το σώμα του άλλου, των ικανοτήτων και των δυσκολιών του καθενός, καθώς και του τρόπου με τον οποίο πρέπει να εργαστούν μαζί, για να κρατήσουν μία ασφαλή και ευχάριστη στάση της γιόγκα. Εκτός από την εξάσκηση των asanas, μπορούν δύο άτομα να προσπαθήσουν να μοιραστούν και ασκήσεις αναπνοής. Αν καθίσουν πλάτη με πλάτη θα αποκτήσουν μεγαλύτερη αίσθηση του σώματος του παρτενέρ τους ή μπορούν να καθίσουν πρόσωπο με πρόσωπο και να κοιτάζονται μέσα στα μάτια.

2.6.6. Yoga και Έμμηνος Ρύση

Υπάρχουν κάποιες γυναίκες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες όταν διανύουν την περίοδο της εμμήνου ρύσεως. Δυσκολίες που τις εμποδίζουν να είναι αποτελεσματικές στην καθημερινότητα τους και επιπλέον, τις επηρεάζουν στη διάθεσή τους. Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα κατά τη διάρκεια της περιόδου είναι οι ισχυροί πόνοι στη μέση, κράμπες στη κοιλιά, η υπερβολική ροή αίματος και η απώλεια ενέργειας. (Καραντώνη, 2007). Η ένταση πριν τη περίοδο μπορεί να δημιουργήσει δυσαρμονία στο σώμα και στις σκέψεις, αλλά η εξάσκηση της γιόγκα μπορεί να τα καταπραΰνει. Οι στάσεις της χαλάρωσης μπορούν να ηρεμήσουν το μυαλό και να μειώσουν την ερεθιστικότητα. Τα απαλά τεντώματα μειώνουν την ένταση, οι ήπιες αντιστροφές μπορούν να ανακουφίσουν το πρήξιμο. (Home,2003).

Πέρα λοιπόν από τη κοινή αντιμετώπιση, όπως η ξεκούραση και τα παυσίπονα, προτείνονται μερικές απλές ασάνες, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της περιόδου. Μερικές από αυτές είναι η στάση της γάτας, η στάση της κόμπρας, η στάση του παιδιού, η στάση κεφαλιού στο γόνατο και η στάση του μπαλωματή. (Καραντώνη, 2007).

3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ -ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

3.1. Τα Οφέλη της Yoga

3.1.1 Τα σωματικά οφέλη της Yoga

Τα οφέλη της γιόγκα είναι πολύπλευρα. Η γιόγκα είναι ένα ταξίδι για το σώμα, το νου και το πνεύμα. Μέσα από τις σωματικές στάσεις (ασάνες), το σώμα τονώνεται, γίνεται ευλύγιστο, ευκίνητο και υγιές. Τα ζωτικά όργανα μαλάσσονται ήπια και οι λειτουργίες του οργανισμού διεγείρονται. Μέσα από τη ρύθμιση της αναπνοής (πραναιγιάμα), ο νους αποκτά διαύγεια και το νευρικό σύστημα ισορροπεί. Αναπτύσσεται μεγαλύτερη ζωτικότητα. Ακόμη το σύστημα της γιόγκα επιφέρει ίαση και ανάρρωση σε όσους υποφέρουν από τραυματισμούς. Τα οστά δένουν, οι μύες χαλαρώνουν, οι σωματικές και συναισθηματικές εντάσεις απελευθερώνονται και η ενέργεια ρέει μέσα από το σώμα.(Hall,2005).

Οι στάσεις της γιόγκα βοηθούν στη χαλάρωση του σώματος και του νου χρησιμοποιώντας τεχνικές έκτασης, οι οποίες έχουν σαν στόχο την τόνωση των μυών, τη βελτίωση της κυκλοφορίας, την επαναφόρτιση με ζωτική ενέργεια, την αύξηση ή την μείωση του βάρους, την ανανέωση και τη βελτίωση του επιπέδου συγκέντρωσης, την αντιμετώπιση και πρόληψη αλλεργιών καθώς και σπασμών στη πίεση του αίματος. (Compagnino, Martinelli, 2006). Μελέτες δείχνουν πως η εξάσκηση της γιόγκα μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της καρδιαγγειακής και της αναπνευστικής ικανότητας, βοηθά στην εξισορρόπηση της ενδοκρινολογικής και γαστρεντερικής λειτουργίας και βελτιώνει τη στάση του σώματος, τη δύναμη, την αντοχή και την ανοσία (Home, 2003).

Τα δραστήρια άτομα είναι συνηθισμένα να χρησιμοποιούν τακτικά το σώμα τους με μια ορισμένη ισχύ. Οι ασκήσεις διάτασης και αναπνοής βοηθούν στο να διατηρήσουν σε φόρμα το σώμα τους και πρέπει να τις εφαρμόζουν σαν υποστηρικτικές όταν η σωματική δραστηριότητα είναι πολύ έντονη. Αν δεν το κάνουν αυτό, οι μύες, οι αρθρώσεις και τα νεύρα κουράζονται υπερβολικά, με αποτέλεσμα αυτά τα άτομα να αναγκάζονται να εγκαταλείπουν το άθλημά τους ή τις αγαπημένες τους δραστηριότητες, καθώς αν συνεχίσουν θα εμφανιστούν μόνιμες βλάβες. (Compagnino, Martinelli, 2006).

Οι ασκήσεις γιόγκα έχουν ως στόχο τη διατήρηση της καλής κατάστασης της σπονδυλικής στήλης, της δύναμης και της ευλυγισίας της, γιατί αυτή είναι η κατοικία του νευρικού συστήματος, ή καλύτερα το κύριο δίκτυο επικοινωνίας των ορμέφυτων που βρίσκονται στο σώμα. Διατηρώντας τη δύναμη και την ευλυγισία της σπονδυλικής στήλης με τη βοήθεια των ασκήσεων, η κυκλοφορία βελτιώνεται και οι νευρικές απολήξεις, έχουν τέλεια συνεισφορά οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών. Οι ασάνα επιδρούν τόσο στα εσωτερικά όργανα όσο και στο ενδοκρινικό σύστημα. (Compagnino, Martinelli, 2006).

Οι μύες πρέπει να είναι πάντα τονωμένοι και οι αρθρώσεις χωρίς άλατα: το μεγαλύτερο μέρος των βλαβών στη χαμηλή περιοχή της πλάτης προκαλείται ακριβώς από την έλλειψη ασκήσεων έκτασης και από την καθιστική ζωή. Αποτέλεσμα να εμφανίζονται ισχιαλγίες, δισκοπάθειες και άλλοι πόνοι τέτοιου είδους. Οι τεχνικές έκτασης και διάτασης που εμφανίζονται στις ασκήσεις της γιόγκα, αποδεικνύονται πολύ βασικές στην εξάλειψη της μυϊκής ράβδωσης, στη βελτίωση του συγχρονισμού και στη πρόληψη ενδεχομένων βλαβών. Η γιόγκα εξασφαλίζει μια εσωτερική ανάπτυξη των μυών και καθιστά το σώμα περισσότερο έτοιμο να αντιμετωπίσει τις βλάβες που μπορούν να προκληθούν από την εξάσκηση αυτών των αθλημάτων,

ακριβώς γιατί χαρίζει ένα γενικό επίπεδο σωματικής και πνευματικής χαλάρωσης. (Compagnino, Martinelli, 2006).

Πιο συγκεκριμένα οι απαλές asanas μπορούν να κάνουν μασάζ στο κάτω μέρος της πλάτης και στα όργανα της κοιλιάς, να αυξήσουν τα επίπεδα της κίνησης στην πλάτη και τους γοφούς και να ενδυναμώσουν τους βασικούς μύες του σώματος. Η τακτική ήπια εξάσκηση μπορεί να καταπραΰνει τη δυσφορία και να μεταμορφώσει το σώμα. Οι αντίστροφες ασάνες ενεργοποιούν το ενδοκρινολογικό σύστημα, το οποίο βοηθά στη ρύθμιση του μεταβολισμού. Οι διαδικασίες του μεταβολισμού μετατρέπουν τις τροφές σε ενέργεια, γεγονός το οποίο συντηρεί τη ζωή. (Home, 2003)

Η γιόγκα φέρνει μια κατάσταση ευεξίας σε πολλά επίπεδα. Αποκαλύπτει εκ νέου μια εσωτερική αίσθηση πληρότητας. Αν αρχίσει η πρακτική με σώμα ανήσυχο, η κατάλληλη πρακτική θα εξομαλύνει τις σωματικές εντάσεις. Ενώ αν αρχίσει με σώμα σε λήθαργο και νωθρότητα, η κατάλληλη πρακτική θα επαναφέρει στο σώμα μια αίσθηση ζωντάνιας. (Brown, 2006). Επίσης βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα. Ενεργοποιώντας το λεμφικό και ενδοκρινολογικό σύστημα και καταπραΰνοντας το νευρικό. (Home, 2003).

3.1.2. Τα οφέλη στον ψυχισμό

Όταν το μυαλό είναι καθαρό και ήρεμο, λειτουργεί πιο αποτελεσματικά και η ζωή είναι πιο ευχάριστη. Τα καθημερινά άγχη μπορεί να δημιουργήσουν ένταση στο κεφάλι και στους ώμους, προκαλώντας δυσφορία και πονοκεφάλους. Λίγες απαλές κινήσεις μπορούν να βοηθήσουν να χαλαρώσει η ένταση και να προσφέρουν

ανακούφιση, ηρεμώντας και αναζωογονώντας το μυαλό και επιτρέποντας στη εσωτερική ηρεμία να λάμψει. (Home, 2003).

Η γιόγκα επιδρά θετικά στον νου και στα συναισθήματα. Χαλαρώνει και δημιουργεί αίσθημα πληρότητας. Έτσι, επέρχονται αλλαγές στις προσωπικές σχέσεις και στο τρόπο αντιμετώπισης της ζωής και των προκλήσεών της. Δημιουργείται αίσθημα ισορροπίας, συγκέντρωσης και αυτάρκειας. Απόκτηση διαυγέστερης σκέψης, ψυχραιμίας και καλοσύνης. Με αυτό τον τρόπο οι επιδράσεις της γιόγκα επεκτείνονται από τους ασκούμενους σε αυτήν προς το περιβάλλον τους. (Hall, 2005)

Η καθημερινή ζωή είναι γεμάτη από στρεσογόνους παράγοντες, οι οποίοι εκτοξεύουν την αδρεναλίνη στα ύψη. Αυτή η κατάσταση όμως καταπονεί τον οργανισμό, είναι δυσάρεστη για τον ψυχικό κόσμο και εξαντλεί συναισθηματικά. Η γιόγκα βοηθά στη χαλάρωση και καταπολεμά το άγχος πριν φτάσει στα όρια νευρικής κρίσης. Οι asanas(στάσεις) δρουν σαν δίαυλος που διοχετεύει το άγχος μακριά από το νου. (Brown, 2006).

Επίσης οι τεχνικές της αναπνοής είναι πολύ αποτελεσματικές επειδή ενεργούν σαν τονωτικό για τη μείωση του στρες, της αϋπνίας, της συναισθηματικής αστάθειας και της κεφαλαλγίας. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν να ξεπεραστούν καταστάσεις άγχους, φόβου και κατάθλιψης. Μερικές στάσεις είναι πολύ εύκολο να εκτελεστούν και είναι πολύ αποτελεσματικές. (Compagnino, Martinelli, 2006).

Η φιλοσοφία της γιόγκα θεωρεί το σώμα σαν όχημα της ψυχής στο ταξίδι της προς τη τελειότητα. Οι ασκήσεις είναι δομημένες όχι μόνο για να βοηθήσουν τη σωματική ανάπτυξη, αλλά και για να διευρύνουν τις διανοητικές και πνευματικές δυνατότητες. Η γιόγκα φέρνει μια κατάσταση ευεξίας σε πολλά επίπεδα. Αποκαλύπτει εκ νέου μια εσωτερική αίσθηση πληρότητας. Αν αρχίσει η πρακτική με

νου σε υπερδιέγερση και με δυσκολίες εστίασης η κατάλληλη πρακτική θα ηρεμήσει και το νου και τα συναισθήματα. Ενώ αν αρχίσει με νου σε λήθαργο και νωθρότητα, η κατάλληλη πρακτική θα αναζωογονήσει το νου και θα δώσει μια αίσθηση γαλήνης. Κάθε πρακτική της γιόγκα ανεβάζει το επίπεδο του συνειδητού, ενώ ταυτόχρονα αντιστρέφει την υφιστάμενη κατάσταση. (Brown, 2006).

3.2. Η Yoga σήμερα

Η γιόγκα υπάρχει εδώ και χιλιάδες χρόνια και εξακολουθεί να παραμένει επίκαιρη. Αν και γυμνάζει και ομορφαίνει το σώμα, αρχικά ο στόχος της ήταν μόνο η ανακάλυψη της αλήθειας και η γνώση του εαυτού. Πλουτίζει τη ζωή με διάφορους τρόπους, καθώς βοηθά τον ασκούμενο να βρει την εσωτερική ηρεμία στην αγχωτική καθημερινότητα, ενώ παράλληλα στηρίζει την υγεία.(Hall,2005). Είναι μια τεχνική που ενώ οι ρίζες της χάνονται στα βάθη των αιώνων. Με το πέρασμα του χρόνου υπέστη αλλαγές και εκσυγχρονίστηκε. Σήμερα, εκτός από την καθαρά μυστικιστική πλευρά που υπάρχει στη γιόγκα, η αξία της αναγνωρίζεται γενικότερα για την αποτελεσματικότητα της στην πρόληψη και στην θεραπεία ασθενειών.(Compagnino, Martinelli, 2006).

Το κύριο είδος γιόγκα που απαντάται στις δυτικές χώρες είναι η Χάθα Γιόγκα. Αυτός είναι ένας περιγραφικός όρος που περιλαμβάνει και άλλα γνωστά είδη γιόγκα, τα οποία στρέφονται περισσότερο γύρω από το σώμα, όπως η Iyengar και η Ashtanga Vinyasa Yoga. Υπάρχουν πολλές ακόμη πρακτικές της γιόγκα, λιγότερο γνωστές, οι οποίες θα μπορούσαν να ονομαστούν κλάδοι του δένδρου της γιόγκα. Ο κάθε ένας μπορεί και πρέπει να συνδυάσει την πρακτική του , όπως του ταιριάζει καλύτερα. Ανεξάρτητα όμως από το είδος ή τη παράδοση της γιόγκα που θα επιλέξει κάποιος ,

ένας καλός δάσκαλος είναι πάντα χρήσιμος. Η γιόγκα δεν είναι κατοχυρωμένη επιστήμη, γι αυτό από τους δασκάλους θα πρέπει πάντα να υπάρχει ενημέρωση για την εκπαίδευσή τους.(Brown, 2006).

Πολλοί άνθρωποι δουλεύουν για να αυξήσουν τη δύναμή τους, χρησιμοποιώντας όργανα γυμναστικής ή βάρη. Το να αυξήσει κανείς τη δύναμή του με τη γιόγκα αποτελεί μοναδική περίπτωση, αφού το μόνο που χρειάζεται είναι το σώμα, η δύναμη της θέλησης και λίγος χώρος. Είναι άσκηση για το σώμα που περιέχει ένταση, αλλά ταυτόχρονα προσφέρει και ικανοποίηση και είναι γεμάτη χάρη. (Home, 2003).

Η γιόγκα αποτελεί μία ζωντανή παράδοση, ένα αρχαίο ινδικό σύστημα για το σώμα και το πνεύμα, που αφορά την εξερεύνηση του εαυτού και την ανάπτυξη, το οποίο είναι τόσο αποτελεσματικό σήμερα, όσο ήταν και για αιώνες. Είναι κάτι πολύ περισσότερο από απλά τεντώματα ή ασκήσεις. Είναι ένα σύστημα ζωής που βοηθά στην καλύτερη υγεία, ηρεμία και ευτυχία. (Home,2004).

Επίλογος

Η παρουσία της Yoga σε ένα ινστιτούτο αισθητικής

Η ανάγκη για αισθητική περιποίηση στις ημέρες μας γίνεται ολοένα και πιο απαραίτητη αφού αποτελεί τον αντίποδα στους σύγχρονους ρυθμούς της καθημερινότητας. Η γιόγκα ανακουφίζει πολλά από τα σημερινά προβλήματα. Οι διάφορες στάσεις απαλλάσσουν το σώμα από την ένταση και η ελεγχόμενη αναπνοή διατηρεί τη συναισθηματική ισορροπία.(Jones,1998). Η γιόγκα θεωρείται ότι είναι πολύ χρήσιμη στην αντιμετώπιση της πολυάσχολης καθημερινότητας, του στρες και της σωματικής κούρασης. Οι πολλές ώρες πίσω από ένα γραφείο επί καθημερινής βάσης οδηγούν σε προβλήματα στους ώμους, τα χέρια και την σπονδυλική στήλη. Για να αποφασίσει κάποιος αν η γιόγκα είναι πραγματικά κατάλληλη γι αυτόν, προϋποθέτει να επιλέξει εκείνο το στυλ γιόγκα που ανταποκρίνεται στους ρυθμούς της καθημερινότητάς του, στην προσωπικότητά του και τις ανάγκες του.

Η αισθητική σαν κλάδος ασχολείται με την ομορφιά του προσώπου, την αρμονία του σώματος και την ηρεμία του νου, στοιχεία που χαρακτηρίζουν και τη γιόγκα. Η δημιουργία ενός χώρου που να συνδυάζει, εκτός από τις κλασσικές θεραπείες- εργασίες της αισθητικής και μαθήματα γιόγκα αποτελεί μια καινοτόμα ιδέα, για όποιον αναζητά μια καινοτόμα πρόταση, που ήδη έχει αρχίσει να εφαρμόζεται, κυρίως στις μεγάλες πόλεις. Παρακάτω παραθέτουμε ενδεικτικά κάποιους από αυτούς τους χώρους.

Armonia yoga studio: www.yogarmonia.com

Studio υγείας και ευεξίας Μαρίνα Κάτσικα : www.marina-care.com

NYSY Studios : www.nysystudios.com

ΕυΖειν, κέντρο Yoga- εναλλακτική αισθητική : www.eyzein-aet.gr

The Yoga studio Maroussi : www.yogastudio.gr

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bell, R. (2001). *Γιόγκα, οδηγός για απλές τεχνικές*. (Ι. Γαγλία, μεταφρ.). Αθήνα: Ψύχαλος. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε [χ.χ.]).
- Brown, C. (2006). *Η βίβλος της γιόγκα*. (Ν. Κλαδούχα, μεταφρ.). Αθήνα: Ισόρροπον. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 2003).
- Compagnino, S. & Martinelli, D. (2006). *Γιόγκα, φιλοσοφία, ασκήσεις, διατροφή, αναπνοή*. (Β. Κατσιφός, μεταφρ.) Αθήνα: Lector. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 2002).
- Edrovska, I. (2008). Γιόγκα και η δημιουργία μιας νέας ζωής. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 22, 86-87.
- Fraser, T. (2007b). *Total astanga*. London: Duncan baird publishers.
- Fraser, T. (2007a). *Total yoga*. London: Duncan baird publishers.
- Griffyn, S. & Clarke, M. (2003). *Ashtanga yoga for women*. United States: Ulysses press.
- Jones, A. (1998). *Γιόγκα, πρακτικός οδηγός*. (Θ. Χανιώτης, μεταφρ.). Αθήνα: Μέδουσα/Σέλας. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 1997).
- Hall, J. (2005). *Γιόγκα, πρακτικός οδηγός εκμάθησης*. (Κ. Πετρόχειλος, μεταφρ.). Αθήνα: Κοχλίας. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 2003).
- Home, K. (2004). *Yoga, σώμα και πνεύμα σε φόρμα*. (Γ. Κούρτη, Ν. Κούρτης, μεταφρ.). Θεσσαλονίκη: Μαλλιάρης. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε 2003).

Hurtado, S. (2008). *Γιόγκα, αναζητώντας την ισορροπία*. (Β. Μουζακίτης, μεταφρ.). Αθήνα: Καλοκάθη. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε [χ.χ.]).

Kaminoff, L. (2007). *Yoga Anatomy*. United States: Human Kinetics.

Καπετάνιου, Λ. (2010). Η παράδοση της χάθα γιόγκα. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 34, 44-49.

Καραντώνη, Μ. (2007). Yoga σε κάθε περίοδο της ζωής. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 16, 40-43.

Κονοβέση, Ά. (2008). Prenatal yoga, γιόγκα για καλύτερη εγκυμοσύνη. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 22, 44-52.

Κουκουμπίκη, Ε. (2008). Η αγωγή των νέων και η γιόγκα. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 23, 86-89.

Μάντζαρη, Ο. (2009). Yoga στο γραφείο. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 25, 80-81.

Mitchell, C. (2003). *Yoga on the Ball*. United States: Healing arts press.

Ξηρέας, Α. (2008). Μούντρες, μυστικιστικές χειρονομίες και κρατήματα. *Yoga & εναλλακτικές Θεραπείες*. 20, 78-81.

Parker, T. (2008). *Γιόγκα, η φιλοσοφία της ζωής*. Αθήνα: Πορφύρα.

Προβελέγγιος, Α. (2010). Τι είναι η vinyasa flow yoga. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 35, 12.

Stoppard, M. (1999). *Το γυναικείο σώμα, ένας οδηγός για τη ζωή*. (Ν. Πρατσίνης, Χ. Πρατσίνης, μεταφρ.). Αθήνα: Δομική. (το πρωτότυπο έργο εκδόθηκε [χ.χ.]).

Wilson, L. (2010). Yin-yang, διατροφή και θεραπεία. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 34, 50-55.

Χατζηπαναγιώτου, Σ. (2009). Περιβάλλον, μόλυνση, βιομηχανική ζωή και η yoga στο σύγχρονο κόσμο. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 26, 76-78.

Χατζηπαναγιώτου, Σ. (2009). Οι μούντρες των χεριών και οι μυστικές λειτουργίες των δακτύλων. *Yoga world & εναλλακτικές θεραπείες*. 27, 30-31.