

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Γιόγκα

Συμβουλές και μυστικά

Jennie Bittleston



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς να χρησιμοποιήσετε το βιβλίο	6
Γιατί γιόγκα;	8
Στυλ και σχολές	10
Εξασκηθείτε στη Γιόγκα	22
Η πρώτη εξάσκηση	34
Κλασικές στάσεις	66
Σχεδιάστε το δικό σας πρόγραμμα	202
Γλωσσάρι	216
Σχετική βιβλιογραφία	218
Χρήσιμες διευθύνσεις	219
Ευρετήριο	220
Ευχαριστίες	224



Η φιλοσοφία της γιόγκα

Στη Δύση οι περισσότεροι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τη γιόγκα σαν ένα σύστημα ασκήσεων που έχει σχεδιαστεί για την προάσπιση της υγείας και την πρόληψη ασθενειών. Όμως παρόλο που η άσκηση είναι πράγματι σημαντική, η γιόγκα ενώνει σώμα, νου και πνεύμα, και η σκέψη αποτελεί πρωταρχικό της στοιχείο.

Η γιόγκα ξεκίνησε σαν φιλοσοφία. Οι ασκήσεις, ή αλλιώς «άσανες», αναπτύχθηκαν αργότερα ως μέσο συγκέντρωσης του νου, προκειμένου να μπορεί να διαλογιστεί βαθύτερα. Ο ύστατος στόχος της γιόγκα ήταν πάντα η επίτευξη της ένωσης με αυτό που πολλοί αποκαλούν συλλογική σκέψη ή συνείδηση, και κάποιοι άλλοι Θεό.

Σήμερα ο διαλογισμός αποτελεί ακόμη αναπόσπαστο μέρος της γιόγκα σε πολλές σχολές και συστήματα, ενώ σε άλλες θεωρείται προχωρημένη τεχνική και δεν διδάσκεται σε αρχάριους.

Η στάση ζωής που προεβούει η γιόγκα

Η γιόγκα δεν είναι θρησκεία, επηρεάστηκε ωστόσο από τις ιδέες πολλών μεγάλων διανοητών και δασκάλων. Τα κείμενά τους παρέχουν μια σειρά λογικών αρχών που οδηγούν σε ειρηνική και υγιή ζωή. Η σημα-



Ενίγνωση

Στη γιόγκα είναι σημαντικό να είμαστε ανοιχτοί στις επιρροές της φύσης και στο φυσικό κόσμο.

ντικότερη από τις συλλογικές πεποιθήσεις τους είναι η αρχή της μη βίας. Η γιόγκα επιζητά την επίτευξη της εσωτερικής γαλήνης και της πνευματικής και σωματικής αρμονίας.

Το μονοπάτι της γιόγκα οδηγεί σε μια προσωπική αναζήτηση της βαθύτερης αυτογνωσίας μέσω των άσανων - ή αλλιώς των στάσεων της γιόγκα, της αναπνοής, της χαλάρωσης, και της αυτοσυγκέντρωσης. Είναι ένα πνευματικό ταξίδι μέσα μας και πέρα από τον εαυτό μας.

Κανόνες για μια σωστή ζωή

Ο σοφός Πατάντζαλι που έζησε πριν από 2.000 χρόνια περίπου άφησε μια συλλογή συγγραμμάτων που ονομάζονται *Γιόγκα Σούτρες* (σούτρα είναι ένα απόφθεγμα κατάμεστο από νοήματα). Περιέχει απλές συμβουλές για μια χρήσιμη και ευτυχισμένη ζωή. Ακολουθούν δέκα από τις πιο γνωστές οδηγίες του:

ΤΑ ΠΕΝΤΕ YAMAS (ΓΙΑΜΑΣ)

— ή *πώς να είστε ευγενικοί με τους άλλους*

1 Να αποφεύγετε τη βία στις σκέψεις, τους λόγους και τα έργα σας

2 Να μην κλέβετε

3 Να μην οικειοποιείστε την περιουσία και τα επιτεύγματα των άλλων

4 Να ήLETE και να πράττετε την αλήθεια

5 Να είστε εγκρατείς και να αποφεύγετε τις καταχρήσεις και τη σεξουαλική διαφθορά

ΤΑ ΠΕΝΤΕ NIYAMAS (ΝΙΓΙΑΜΑΣ)

— ή *πώς να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας*

1 Να είστε πνευματικά αγνοί και σωματικά καθαροί

2 Να εξυμνώνετε πάνω από τα αντικείμενα του πόθου σας

3 Να αποδέχεστε την κατάστασή σας

4 Να επαναλαμβάνετε τα ιερά λόγια των μεγάλων δασκάλων

5 Να αφιερώνετε τον εαυτό σας σ' έναν προσωπικό θεό – ή στην οικουμενική συνείδηση

Βούδας

*Ο Γκαουτάμα Βούδας
θεωρείται ο πρώτος
γιόγκι.*



ΑΡΧΑΙΑ ΤΕΧΝΗ

Οι ρίζες της γιόγκα είναι θαμμένες στην αρχαιότητα. Οι ιστορικοί πιστεύουν πως οι ιδέες από τις οποίες πηγάζει αναπτύχθηκαν ενδεχομένως στη Νοτιοδυτική Ασία πριν περισσότερο από 3.000 χρόνια και μεταφέρθηκαν νότια μέσω της ινδικής υποηπείρου από μεταναστευτικά φύλα. Ευρήματα που ανακαλύφθηκαν σε ανασκαφές αρχαίων πολιτισμών της ινδικής κοιλάδας που άνθισαν γύρω στο 1500 π.Χ., απεικονίζουν ανθρώπους να διαλογίζονται. Οι Ουπάνισαντ που γράφτηκαν μεταξύ του 900 και 400 π.Χ. είναι τα παλαιότερα κείμενα γιόγκα που γνωρίζουμε.



Κάρμα γιόγκα

Η Μπάγκαβαντ Γκίτα (Τραγούδι του Κυρίου), μια συναρπαστική επική ιστορία για τη μάχη μεταξύ δύο φυλών, γράφτηκε γύρω στο 300 π.Χ. Εισήγαγε την κάρμα γιόγκα, μια νέα γιόγκα αυτοπάρνησης που διερευνά τρόπους αντιμετώπισης πολλών προβλημάτων της ζωής.

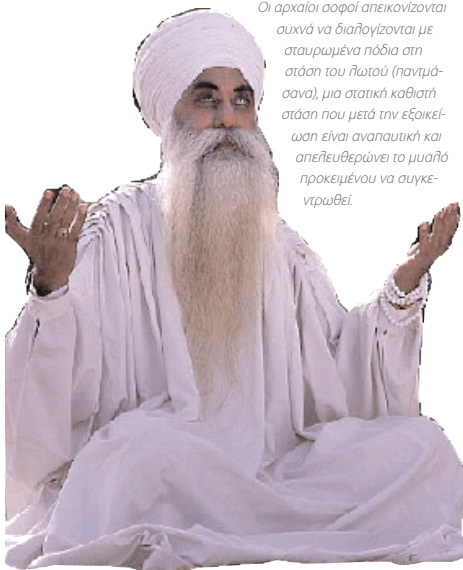
Η γενέτειρα του Βούδα

Ο Γκαουτάμα Βούδας γεννήθηκε στους πρόποδες των Ιμαλαΐων γύρω στο 500 π.Χ., μια εποχή θρησκευτικών και πνευματικών ζυμώσεων στην Ανατολή. Εγινε περιπλανώμενος σοφός και ακολούθησε το μονοπάτι της ράτζα γιόγκα για να επιτύχει τη φώτιση.



Η στάση του Ιωτού

Οι αρχαίοι σοφοί απεικονίζονται συχνά να διαλογίζονται με σταυρωμένα πόδια στη στάση του Ιωτού (παντμάσσανα), μια στατική καθιστή στάση που μετά την εξοικείωση είναι αναπαικτική και απελευθερώνει το μυαλό προκειμένου να συγκεντρωθεί.



Ράτζα γιόγκα

Η πρώτη μορφή γιόγκα ήταν διαλογισμός. Στην τέχνη της Αρχαίας Ανατολής, ο Βούδας απεικονίζεται συχνά να διαλογίζεται με τα γόνατα σταυρωμένα σε μια από τις κλασικές καθιστές στάσεις με σταυρωμένα πόδια. Αυτές ήταν οι πρώτες άσνες, ή αλήλιως στάσεις γιόγκα, που αναπτύχθηκαν από τους σοφούς, γιατί τους διευκόλυναν να διαλογίζονται σε καθιστή θέση χωρίς να κουνιούνται για πολύ ώρα. Η αρχαία μορφή που ασκούσε ο Βούδας επιβιώνει μέχρι σήμερα ως ράτζα γιόγκα – «ο βασιλιάς της γιόγκα» γιατί ήλνε πως όλοι οι δρόμοι οδηγούν στη ράτζα γιόγκα. Η ράτζα γιόγκα είναι βαθύς διαλογισμός. Μέσω αυτής, αφοσιωμένοι άνθρωποι και κοινότητες των γιόγκι εξερευνούν τις παρυφές της αφηρημένης σκέψης, αναζητώντας την συνένωση με την παγκόσμια συνείδηση, την επίτευξη της πνευματικής ένωσης με το σύμπαν μέσω μιας ζωής αφιερωμένης στη γιόγκα.

Κλασικές σχολές

Το δέντρο της γιόγκα έχει πολλή μεγάλη παρακλάδια, γιατί μαζί με τους αμέτρητους ανθρώπους που εξασκούν τα διάφορα συστήματα της σύγχρονης γιόγκα, τα οποία βασίζονται στην άσκηση, υπάρχουν και πολλοί οπαδοί των μεγάλων κλασικών σχολών που πηγάζουν από την αρχαιότητα. Οι περισσότερες από αυτές αναπτύχθηκαν κατά την πρώτη χιλιετία π.Χ., όταν ελεύθεροι στοχαστές ήρθαν σε ρήξη με το θρησκευτικό κατεστημένο της ινδικής υποηπείρου για να αναπτύξουν νέες φιλοσοφίες και ασκητικούς τρόπους ζωής.



Καπίλα

Σοφός που έζησε πριν από 2.750 χρόνια και ίδρυσε το φιλοσοφικό σύστημα σάμκχια, το οποίο συνεισέφερε στη γιόγκα αρχές όπως η ζωτική δύναμη και η ζωτική ενέργεια.

ΠΡΙΝ ΤΟ 1000 π.Χ.

ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ

Η πρακτική του διαλογισμού στην καθιστή θέση με σταυρωμένα πόδια ήρθε στην Ινδία από την Περσία και μεταφέρθηκε νότια από τους Δραβίδες. Η ράτζα γιόγκα, «ο βασιλιάς της γιόγκα», ασκείται από φιλοσόφους που αναζητούν την πνευματική ένωση με τη συλλογική γνώση ή αλλήως συνείδηση.

ΠΕΡ. 900 π.Χ.

ΓΚΝΙΑΝΑ ΓΙΟΓΚΑ

Οι φιλόσοφοι που διερευνούν τη διαισθητική γνώση αναπτύσσουν τη γκνιάνα γιόγκα, τη γιόγκα της σοφίας. Οι ιδέες τους παρουσιάζονται στις Ουπανισάδες, μια σειρά καινοτόμων κειμένων που περιέχει τις πρώτες γραπτές αφηγήσεις της πρακτικής και της εμπειρίας της γιόγκα. Η γκνιάνα γιόγκα αναπτύσσει τη διαισθητική γνώση μέσω του διαλογισμού.

ΠΕΡ. 500 π.Χ.

Ο Γκαουτάμα Βούδας και οι οπαδοί του εξασκούν τις αρχαίες τεχνικές διαλογισμού της ράτζα γιόγκα και επιτυγχάνουν την κατάσταση της νιρβάνα ή αληθινής της απώλειας του Εαυτού σε μια οικουμενική ολότητα.



ΒΟΥΔΑΣ

ΠΕΡ. 300 π.Χ.

ΚΑΡΜΑ ΓΙΟΓΚΑ

Ο σοφός Βγιάσα γράφει τη *Μπάγκαβαντ Γίτα* (το τραγούδι του Κυρίου) εισάγοντας μια γιόγκα δράσης, την κάρμα γιόγκα, ως συζήτηση την παραμονή της μάχης ανάμεσα στον Αργιούνα, έναν αρχιπολεμιστή, και τον ννιόχ του, το θεό Κρίσνα. Η κάρμα γιόγκα εστιάζει στη σωστή δράση στο σωστό χρόνο, με στόχο την αποφυγή μελλοντικών δυστυχιών.

Η τελευταία μεγάλη κλασική σχολή

Στη διάρκεια της πρώτης χιλιετίας μ.Χ. αναπτύχθηκαν νέες πρακτικές διαλογισμού, συμπεριλαμβανομένων των ρυθμικών επαναλαμβανόμενων ήχων (μάντρα), όπως το «ομ», και της ενατένισης γεωμετρικών σχημάτων, που ονομάζονται μαντάλα. Από αυτό το νέο κύμα ρηζικέλευθης σκέψης προήλθε η χάθα γιόγκα, η τελευταία μεγάλη κλασική σχολή γιόγκα. «Χα» σημαίνει «ήλιος» και «θα» σημαίνει «φεγγάρι». Το όνομά της παραπέμπει σε ασκήσεις ανα-

πνοής που ονομάζονται πραναγιάμα και συμβάλλουν στη σύνδεση του νου με το σώμα. Η χάθα γιόγκα είναι η πρώτη σχολή που συνδύασε τις σωματικές ασκήσεις με τις βαθιές αναπνοές, προκειμένου να διευκολύνει την αυτοσυγκέντρωση με στόχο το διαλογισμό. Στη διάρκεια του 14ου αιώνα, ο σοφός Σβατμάραμα έγραψε ένα έργο γνωστό σαν *Χαθαπραντίπικα* (Η Επιτομή της Χάθα Γιόγκα), το πρώτο γνωστό γραπτό εγχειρίδιο χάθα γιόγκα.

ΠΕΡ. 200 π.Χ.

Ο σοφός Πατάντζαλι έγραψε τις Γιόγκα Σούτρες, όπου δίνει οδηγίες για το διαλογισμό και την εξάσκηση της γιόγκα – το πρώτο εγχειρίδιο γιόγκα.



ΠΑΤΑΝΤΖΑΛΙ

ΠΕΡ. 300 μ.Χ.

ΤΑΝΤΡΙΚΗ ΓΙΟΓΚΑ

Ο Ασάνγκα, ένας βουδιστής φιλόσοφος, εισήγαγε την ταντρική γιόγκα ενσωματώνοντας ιδέες και πρακτικές της γιόγκα που χαλιναγωγούν τις αισθήσεις και τη φαντασία με στόχο την επίτευξη καταστάσεων έκστασης, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν στη φώτιση. Προωθεί τη μάντρα γιόγκα – ρυθμικές επαναλαμβανόμενες ιερές λέξεις – που βοηθούν το διαλογισμό.

ΠΕΡ. 1000–1200 μ.Χ.

ΜΠΑΚΤΙ ΓΙΟΓΚΑ

Ο σοφός Ραμάνουτζα εισήγαγε την μπάκτι γιόγκα, τη γιόγκα της αφοσίωσης σε έναν προσωπικό θεό. Διδάσκει την αφοσίωση σ' έναν ανώτατο Μηράχμαν, δημιουργό του σύμπαντος, ένα στοργικό και συμπονετικό πνεύμα. Υπηρετώντας το Θεό ή άλλους ανθρώπους, με την προσευχή και την πίστη, επιτυγχάνεται η φώτιση.

1000 μ.Χ.

ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ

Η ανάπτυξη των σωματικών ασκήσεων κατά τη διάρκεια της ταντρικής εποχής άνοιξε το δρόμο για τη χάθα γιόγκα. Ήταν η πρώτη σχολή που αναγνώρισε τις άσνες, την αναπνοή, τις εξαγνιστικές ασκήσεις και τις τεχνικές οραματισμού ως έγκυρα βοηθήματα για την επίτευξη της ένωσης με την οικουμενική συνείδηση μέσω του διαλογισμού.



Η γιόγκα εξαπλώνεται

Στη διάρκεια του 20ου αιώνα το δέντρο της γιόγκα άπλωσε τη σκιά του σ' ολόκληρο το δυτικό κόσμο.

ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Το τελευταίο κεφάλαιο

στην ιστορία της γιόγκα άνοιξε το 18ο αιώνα, όταν εξερευνητές, ακαδημαϊκοί, στρατιώτες και διοικητές από τη Δύση που διέμεναν στην Ινδία μετέφρασαν τα αρχαία κείμενα της γιόγκα και μελέτησαν τις άσνες. Στις αρχές του 19ου αιώνα, γιόγκι από την Ινδία άρχισαν να ταξιδεύουν στη Δύση και, στα μέσα του ίδιου αιώνα, ο Παραμαχάνσα Γιογκανάντα, συγγραφέας της περίφημης *Αυτοβιογραφίας ενός Γιόγκι*, εγκαταστάθηκε στις ΗΠΑ. Η χάθα γιόγκα ήταν η κλασική σχολή που προοριζόταν να επηρεάσει το σύγχρονο κόσμο, αφού η έμφαση στις άσνες, την αναπνοή και τη θεραπεία άσκησαν μεγάλη έλξη στο δυτικό νου. Μετά το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο πολλοί Δυτικοί επισκέφτηκαν την Ινδία για να μελετήσουν τη χάθα γιόγκα και αξιοσέβαστοι Ινδοί δάσκαλοι, όπως ο B.K.S. Iyengar, δίδαξαν στη Δύση.

Αγιέγκαρ γιόγκα

Ο B.K.S. Iyengar (Αγιέγκαρ) πόντησε την κλασική χάθα γιόγκα με τη λεπτομερή δυτική γνώση του σώματος, για να δημιουργήσει ένα νέο σύστημα γιόγκα που βασίζεται στην ακριβή τοποθέτηση και κίνηση του σώματος.





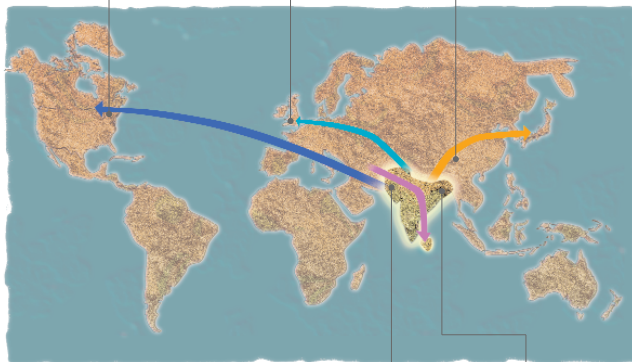
Πρωτοπόρος

Η διδασκαλία της γιόγκα σε μικτές ομάδες φοιτητών και φοιτητριών στην Ινδία έγινε για πρώτη φορά από τον B.K.S. Iyengar στη δεκαετία του '40. Ο Iyengar ανέπτυξε το δικό του στυλ γιόγκα και ίδρυσε το Ινστιτούτο Iyengar στην Πούνα. Σήμερα έχει παρακλήδια σε πολλές Δυτικές χώρες.

1893:
Ο Βίβεκνάντα κάνει
γνωστή τη γιόγκα
στη Βόρεια Αμερική

μετά το 1800:
Οι Ευρωπαίοι μετα-
φράζουν τα αρχαία
κείμενα γιόγκα

περ. 500 μ.Χ.:
Η γιόγκα φτάνει
στο Θιβέτ, την Κίνα,
και την Ιαπωνία



Η εξάπλωση της γιόγκα

Στη σύγχρονη εποχή η γιόγκα εξαπλώθηκε ανατολικά πέρα από την ινδική υποήπειρο και δυτικά. Σήμερα η παγκόσμια φήμη της αποδεικνύει τη διαχρονικότητά της στις πνευματικές συνθήκες ζωής του 21ου αιώνα.

περ. 1000 μ.Χ.:
Ιδρύεται η χάθα
γιόγκα στη
Βόρεια Ινδία

περ. 300 μ.Χ.:
Εμφανίζονται οι
σχολές ταντρικής
γιόγκα στη ΒΑ Ινδία

Η γιόγκα στον 21ο αιώνα

Η γιόγκα ξεκίνησε από θεραπευτική τέχνη, με σκοπό να καταπολεμήσει τις δυσαρμονίες του νου και του σώματος που παρεμποδίζουν το ταξίδι στο μονοπάτι που οδηγεί στην παγκόσμια ένωση και αντίληψη. Αυτές οι δυσαρμονίες μπορεί να εκφράζονται με σωματικές ασθένειες ή δυσκαμψίες και με δυσφορία ή άγχος. Με την πάροδο των αιώνων, οι σοφοί της γιόγκα ανακάλυψαν έναν τρόπο να καταπραΰνουν και να ξεπερνούν αυτές τις καταστάσεις με ήπιες διατάσεις και άσκηση, με αργή ρυθμική αναπνοή που σταδιακά ηρεμεί το μυαλό και με τεχνικές, όπως ο οραματισμός και ο διαλογισμός, που βοηθούν στην αυτοσυγκέντρωση.

Σύγχρονη έληξη

Σήμερα, όπως ακριβώς και στην αρχαιότητα, οι άνθρωποι παραμελούν το σώμα τους, τραυματίζονται και αναπτύσσουν ασθένειες. Είναι ανικανοποίητοι, ταραγμένοι και δυστυχείς. Η γιόγκα συνεχίζει να είναι διαχρονική, γιατί δίνει απαντήσεις στα προβλήματα και τις δυσκολίες της σύγχρονης ζωής. Οι σχολές και τα συστήματα γιόγκα που είναι σήμερα δημοφιλή είναι αυτά που, όπως η Αγιένγκαρ γιόγκα, εστιάζουν στις διατάσεις και την κίνηση. Περνάμε το



Πνευματική θεραπεία

Η γιόγκα ξεδιαλύνει αιγά αιγά την πνευματική σύγχυση που χαρακτηρίζει τη ζωή μας στον 21ο αιώνα, φέρνοντας γαλήνη και προσωπική ικανοποίηση.

μεγαλύτερο μέρος της ημέρας μας καθισμένοι, είτε ταξιδεύουμε, είτε δουλεύουμε, είτε χαλαρώνουμε. Αν όμως τα οστά, οι αρθρώσεις και οι μύες μας δεν τεντωθούν και δεν κινηθούν, το σώμα μας φθείρεται. Η γιόγκα αποκαθιστά τη φυσική ευλιγυσία της δύσκαμπτης πλάτης, του αυχένα, και των άκρων. Βοηθά το σώμα να θεραπευτεί μετά από καταπονήσεις και τραυματισμούς και, όταν ασκείται τακτικά, προάγει την υγεία και προλαμβάνει ασθένειες.

Οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο αντιδρούν ενάντια στους ξέφρενους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής, ενάντια στην αναντίρρητη αποδοχή του ανταγωνισμού στην καθημερινή ζωή και ενάντια στα αποτελέσματα του συνωστισμού. Πολλοί άνθρωποι στρέφονται στη γιόγκα για να βρουν μια θεραπεία ενάντια στις παρενέργειες του άγχους στο νου και το σώμα. Πειράματα στις ΗΠΑ, στο Ινστιτούτο Μένινγκερ και σε άλλα αναγνωρισμένα ερευνητικά κέντρα, έδειξαν πως με ένα συνδυασμό αναπνοών, οραματισμού, και αυτοσυγκέντρωσης, οι γιόγκι μπορούν να ελαττώσουν τους παλμούς της καρδιάς και την πίεση του αίματός τους.

Η γιόγκα είναι μια ολιστική πρακτική και όχι απλώς ένα σύστημα άσκησης. Με τη γιόγκα χαλιναγωγείτε τις δυνάμεις του σώματος και του νου σας, προκειμένου να καταπραΰνετε τα νεύρα σας και να ηρεμήσετε τα διάφορα συστήματα του σώματός σας, περιορίζετε το άγχος, και διευκολύνετε την αποκατάσταση της φυσικής λειτουργίας του σώματός σας. Η ρυθμική αναπνοή που ονομάζεται πραναιάμα και οι τεχνικές διαλογισμού ενισχύουν τη διαδικασία θεραπείας. Αποτελούν σημαντικό μέρος της χάθα γιόγκα ενώ, στην αγιένγκαρ γιόγκα, η πραναιάμα και οι τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης διδάσκονται σε προχωρημένους μαθητές.



Εναρμονίστε σώμα και νου με ήπιες ασκήσεις διάτασης

Τα βιβλία της σειράς *Συμβουλές και μυστικά* συνδυάζουν με εξαιρετικό τρόπο τη θεωρία και την πράξη, δίνοντας ξεκάθαρες και ολοκληρωμένες εξηγήσεις, με στόχο να απομυθοποιήσουν το θέμα που περιγράφουν και να σας δείξουν πώς να το αξιοποιήσετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Το βιβλίο *Γιόγκα – Συμβουλές και μυστικά*:

- Εξετάζει τις διάφορες σχολές γιόγκα και τις αρχές τους
- Φέρνει τη γιόγκα στον 21ο αιώνα, παρουσιάζοντας ασκήσεις για την προστασία της υγείας μας
- Προσεγγίζει τη γιόγκα χωρίς ειδικούς όρους, ώστε να είναι εύκολα κατανοητό από κάθε αναγνώστη

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
www.klidarithmos.gr



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635

ISBN 978-960-461-224-6



9 789604 612246