

Το Χόλιγουντ ορκίζεται στο όνομα της γιόγκα και όλοι αναγνωρίζουν ομόφωνα τις αρετές της. Πού τελειώνει όμως η αλήθεια και πού αρχίζει ο μύθος; Η Αναστασία Στογιαννίδου, εκπαιδευτρια της γιόγκα, μας αποκαλύπτει όλα όσα θέλουμε να ξέρουμε και μας μυεί στη μέθοδο Χάθα Γιόγκα «Bien Tempere».

Από την ΕΛΕΝΑ ΛΑΝΑΡΑ

**Πώς έγινε η γνωριμία σου με τη γιόγκα;**

Η πρώτη μου επαφή με τη γιόγκα έγινε πριν από είκοσι χρόνια. Ασχολούμουν με το χορό και αναζητούσα μια τεχνική που θα μου μάθαινε να αναγνωρίζω τα όριά μου, ισορροπώντας τη σχέση ψυχής και σώματος. Είχα την τύχη να μηθώ από το ξεκίνημά μου στην τεχνική Hatha Yoga «Bien Tempere» της Γαλλίδας Εύας Ρουσιπόλ. Μου πρόσφερε μια γαλήνη πρωτόγνωρη, που με κέρδισε αμέσως.

**Ποιες είναι οι ιδιαιτερότητες αυτής της τεχνικής;**

Η τεχνική της Ρουσιπόλ είναι απόλυτα εναρμονισμένη με τον τρόπο σκέψης και τις



ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου της Δύσης. Εστιάζει στην παρατήρηση, τη μνήμη και τη σοφία του σώματος. Είναι βασισμένη σε ασκήσεις λιτές, τις οποίες μαθαίνουμε να εκτελούμε συνειδητά, με αργό ρυθμό. Η κάθε άσκηση, σε συνδυασμό με συγκεκριμένη τεχνική αναπνοής, ανοίγει τους εσωτερικούς μας ορίζοντες, επιτρέποντας στο σώμα να διαλογιστεί.

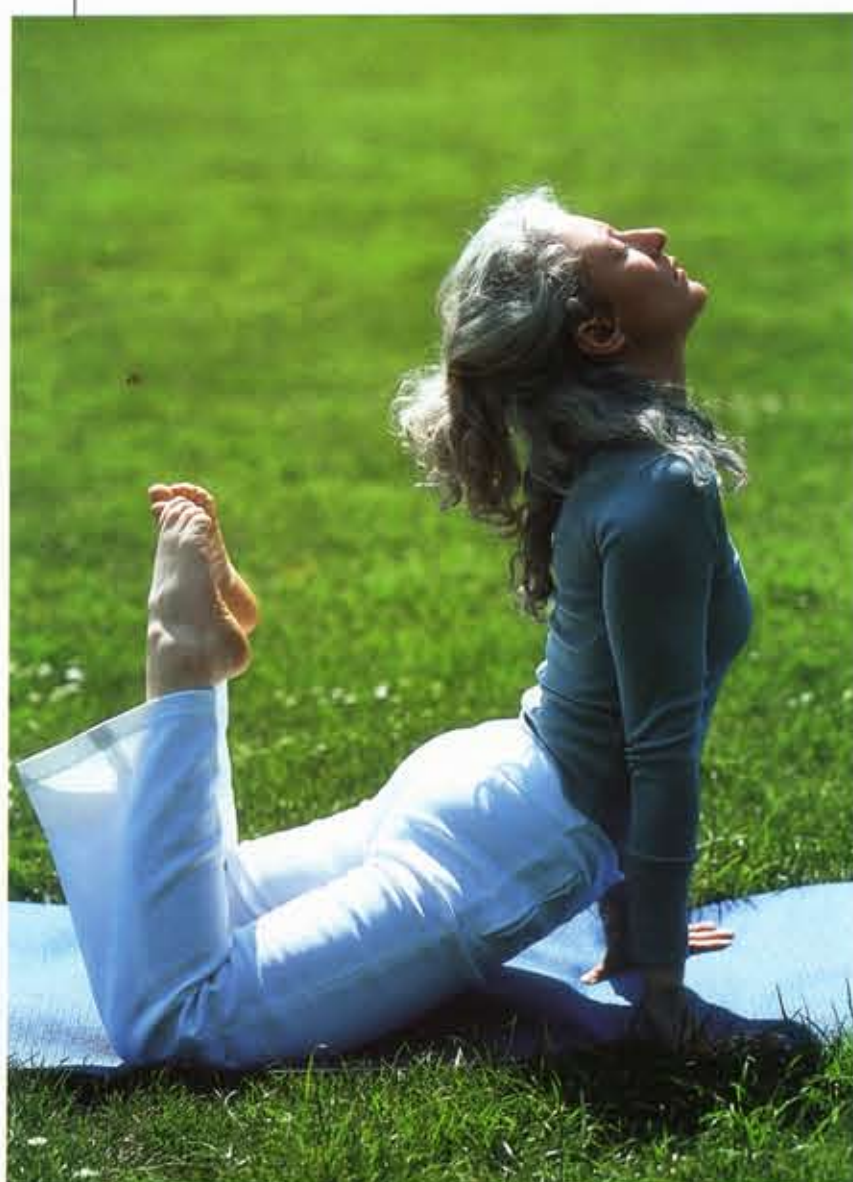
**Σε ποιους απευθύνεται η γιόγκα; Προϋποθέτει συγκεκριμένη ηλικία, φυσική κατάσταση ή τρόπο ζωής;**

Απευθύνεται σε όλους όσοι αγαπούν την ευεξία, ανεξάρτητα από ηλικία, φυσική κατάσταση ή κοινωνική θέση. Στην πραγματικότητα όμως η γιόγκα διδάσκει την προσαρμοστικότητα. Μας μαθαίνει να σεβόμαστε και να αποδεχόμαστε το σώμα μας και να προσαρμόζουμε την άσκηση στις ικανότητές του. Στην εκπαίδευσή μας στην τεχνική Ρουσιπόλ, συγκεκριμένα, ο εκπαιδευτής δίνει διαφορετικό ρεπερτόριο ασκήσεων ανάλογα με το δυναμικό της κάθε ομάδας, την εποχή του χρόνου ή ακόμη και την ώρα κατά την οποία γίνεται το μάθημα.

**Η γιόγκα συνοδεύεται από μια φιλοσοφία. Ποια είναι αυτή και κατά πόσο οφείλει να την ασπαστεί όποιος κάνει γιόγκα;**

Η Χάθα Γιόγκα βρίσκεται στη βάση του φιλοσοφικού συστήματος των ινδουιστών. Αφορά την εξάσκηση του πνεύματος και το συντονισμό της αναπνοής. Ο Hatha Yogi χρησιμοποιεί τη σωματική άσκηση σαν μέσο για να συγκεντρώνει τη σκέψη του, προκειμένου να φτάσει σε κατάσταση διαλογισμού. Οπωσδήποτε δεν οφείλεις να αλλάξεις τον τρόπο της ζωής σου ή τις ηθικές σου αξίες για να κάνεις γιόγκα.

**Με τι κριτήρια πρέπει να γίνεται η επιλογή του δασκάλου στη γιόγκα;**



Το ευαίσθητο σημείο του επαγγέλματός μας είναι ότι δεν είμαστε απλώς γυμναστές. Οφείλουμε να εμπνέουμε τους μαθητές και παράλληλα να στηρίζουμε την εξέλιξή τους. Δυστυχώς, στο χώρο μας επικρατεί ημιμάθεια. Και πολλοί πιστεύουν ότι αρκούν έξι μήνες πρακτικής για να αποκτήσουν δίπλωμα δασκάλου. Στην τεχνική Ρουσιπόλ, για να ξεκινήσεις την εκπαίδευσή σου –η οποία διαρκεί τέσσερα χρόνια– οφείλεις να έχεις ήδη κάνει τουλάχιστον τρία χρόνια πρακτικής. Έτσι έχεις όλο τον καιρό να αποκτήσεις θεμελιωμένη γνώση ανατομίας, φυσιολογίας και παιδαγωγικής.

**Η εμπορική προώθηση της γιόγκα την έχει προβάλει σαν πανάκεια. Ποια είναι η πραγματικότητα;**

Δυστυχώς, η διαφήμιση της έχει δώσει μια θέση πολύ πιο καταναλωτική. Στις Ηνωμένες Πολιτείες υπάρχει γιόγκα για τα πάντα – για τον πονοκέφαλο, τις αϋπνίες, ακόμη και για το γκαλφ. Όλοι περιμένουν αποτελέσματα γρήγορα και θεαματικά. Αλλά αυτή η προσέγγιση είναι λανθασμένη. Είναι προτιμότερο να κάνεις κανείς το αντίθετο: να ξεκινήσει την πρακτική της Χάθα Γιόγκα καθαρά και μόνο για την εμπειρία. Για την απόλαυση κάποιων στιγμών ηρεμίας και ανανέωσης.

**Τι μπορεί κανείς ρεαλιστικά να προσδοκά από τη γιόγκα;**

Αίσθηση ευφορίας και απελευθέρωση της αναπνοής. Επιπλέον, εξισορρόπηση του ορμονικού συστήματος και μια γενικότερη ηρεμία του νευρικού συστήματος.

**Πιστεύεις ότι η «μόδα» της γιόγκα κάποτε θα περάσει;**

Όταν βλέπω τυφλούς να κάνουν γιόγκα, διαισθάνομαι την εσωτερική ανάγκη του σημερινού ανθρώπου να βιώσει κάτι ειλικρινές. Με άλλα λόγια, δεν πιστεύω ότι η γιόγκα μπορεί να περιοριστεί σε μια μόδα. Αγγίζει κάτι πιο αρχέγονο μέσα μας. **SWP**

**Η γιόγκα διδάσκει την προσαρμοστικότητα. Μας μαθαίνει να σεβόμαστε και να αποδεχόμαστε το σώμα μας.**

**ΧΑΘΑ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗ ΝΑΞΟ**

Η Αναστασία Στογιαννίδου διοργανώνει για δεύτερη φορά καλοκαιρινά σεμινάρια Χάθα Γιόγκα στη Νάξο, στην παραλία της Πλάκας, 10 χλμ. νότια της Χώρας. Συνολικά θα γίνουν 5 πενθήμερα σεμινάρια, καθένα από τα οποία θα περιλαμβάνει καθημερινά 90 λεπτά εξάσκησης το πρωί και άλλα 90 το απόγευμα. Τα μαθήματα θα εστιάζουν στις βασικές αρχές της τεχνικής Χάθα Γιόγκα «Bien Tempere» της Εύας Ρουσιπόλ και θα είναι ανοιχτά σε μαθητές κάθε επιπέδου. Παράλληλα με τα σεμινάρια Χάθα Γιόγκα, όσοι επιθυμούν μπορούν να συμμετέχουν και σε μαθήματα Pilates από τη Μάρω Στογιαννίδου, χοροθεραπεύτρια και αναγνωρισμένη εκπαιδευτρια Pilates και Χάθα Γιόγκα. Για πληροφορίες, [anastasiayoga@yahoo.de](mailto:anastasiayoga@yahoo.de) ή (από τις 3 Ιουνίου) στο τηλέφωνο 6938 080297.

