




<p>Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής</p>	<p>Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής Τόμος 15 (2), 40-56 Δεκέμβριος 2018</p> <p>Hellenic Journal of Sport & Recreation Management Volume 15 (2), 40-56 December 2018</p>  	 <p>ΕΛΛ.Ε.Ε.Δ.Α.Α. Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής</p> <p>HSASMR Hellenic Scientific Association for Sport & Recreation Management http://www.elleda.gr ISSN 1791-6933</p>
--	--	---



**Η φιλοσοφία της Γιόγκα και τα οκτώ βήματα του Πατάντζαλι:
Η ανάλυση των ΝιΓιάμα και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή**

Ζαφειρούδη Αγλαΐα

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Περίληψη

Η πρακτική εξάσκηση της γιόγκα έχει μακρά, πολυσύνθετη ιστορία και βαθιά αρχαία παράδοση, ως επιστήμη ενός ολοκληρωμένου τρόπου ζωής (Bhavanani, 2011). Όσοι έχουν ασκηθεί στη γιόγκα σε πλήρη μορφή, συμπεριλαμβανομένων και των οκτώ παραδοσιακών βημάτων της φιλοσοφίας της γιόγκα του Πατάντζαλι, διαπιστώνουν ότι αγγίζει σχεδόν κάθε πτυχή της ζωής τους, σε νοητικό, σωματικό, συναισθηματικό, ψυχικό επίπεδο. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της φιλοσοφίας της γιόγκα. Πιο συγκεκριμένα η ανάλυση των «νιγιάμα» (το δεύτερο από τα οκτώ βήματα της γιόγκα), η σχέση τους με τα «γιάμα» (το πρώτο από τα οκτώ βήματα της γιόγκα) και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή. Επιπρόσθετα, αναλύθηκε και η σχέση των «νιγιάμα» με τα υπόλοιπα βήματα της φιλοσοφίας της γιόγκα. Συμπερασματικά, τα «γιάμα» και τα «νιγιάμα» αποτελούν δεοντολογικές, ηθικές πρακτικές, δεσμεύσεις ενδοσκόπησης και πειθαρχίας και δημιουργούν ένα στέρεο υπόβαθρο για τη μετάβαση σε βαθύτερα επίπεδα συγκέντρωσης κι εσωτερικής δύναμης. Ως θεμελιώδες συστατικό της φύσης της γιόγκα θα πρέπει να ασκούνται το ίδιο με τα υπόλοιπα βήματα (στάσεις, αναπνοή, αυτοσυγκέντρωση, διαλογισμός, υπερσυνείδηση), για μια ολοκληρωμένη πρακτική. Και τα οκτώ βήματα της γιόγκα είναι το ίδιο σημαντικά και απαραίτητα. Η γιόγκα και η ολοκληρωμένη εξάσκησή της έχει τεκμηριωμένα πολλαπλά συναισθηματικά, νοητικά, ψυχικά και σωματικά οφέλη. Βελτιώνει την ποιότητα ζωής κι αποτελεί παράγοντα που ενισχύει τους δείκτες ευημερίας κι ευζωίας.

Λέξεις κλειδιά: Λέξεις κλειδιά: Πατάντζαλι, Γιόγκα Σούτρας, οκτώ βήματα, ευζωία, ευημερία, αυτοπειθαρχία, καθαρότητα, αυτάρκεια, αφοσίωση, ευζωία, ελευθερία, ευτυχία, πληρότητα.

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: aglaiazaf@hotmail.com

**Yoga Philosophy and the eight steps of Patanjali:
The analysis of Niyamas and their application to everyday life**

Zafeiroudi Aglaia

Department of Physical Education and Sport Science. University of Thessaly

Abstract

The practice of yoga has a long, complex history and deep ancient tradition as an integrated lifestyle science (Bhavanani, 2011). Those who have practiced yoga in its full form, including the eight traditional steps of yoga philosophy, find that touches almost every aspect of their life in mental, physical, emotional, psycho level. The purpose of this paper was to study the philosophy of yoga. More specifically was analyzed “*niyamas*” (the second of the eight steps of yoga), “*yamas*” (the first of the eight steps of yoga), their relationship and application in modern life. Also was analyzed the relationship between “*niyamas*” with the rest steps of yoga. In conclusion, “*niyamas*” and “*yamas*” are ethical, moral, introspection, and discipline commitments that create a solid background for the transition to deeper levels of concentration and inner strength. They are the fundamental nature of yoga and should be practiced equally to the rest steps (*asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samandi*) for an integrated practice. All eight steps of yoga are important and necessary. Yoga and her complete practice has been proved multiple emotional, mental and physical benefits. Yoga improves quality of life and wellbeing indicators.

Keywords: Patanjali, Yoga Sutras, eight steps, wellbeing, self-discipline, purity, self-sufficiency, devotion, freedom, happiness, completeness.

E-mail: aglaiazaf@hotmail.com

Εισαγωγή

Η Γιόγκα και η Σημασία της

Η Γιόγκα πορεύεται μέχρι σήμερα μέσα από μια διευρυμένη και βαθιά αρχαία παράδοση (Singleton, 2010). Η ιστορία της γιόγκα είναι πολυσύνθετη καθώς προέρχεται μέσα από μακροχρόνιες διαδικασίες φιλοσοφικού προβληματισμού, επιστημονικού πειραματισμού, πνευματικής εξερεύνησης και σποραδικής δημιουργικής έκφρασης (Stone & Freeman, 2008). Αν και οι ακριβείς ιστορικές ρίζες της γιόγκα δεν είναι ξεκάθαρες, οι ειδικοί ερευνητές πιστεύουν ότι η πρακτική της γιόγκα χρονολογείται περισσότερα από 5000 χρόνια πριν (Dalal, 2014; Ivtzan & Papantoniou, 2014).

Η γιόγκα αποτέλεσε τρόπο έκφρασης και κάθε τρόπος έκφρασης αποτελεί «Τέχνη». Επίσης η γιόγκα είναι «Επιστήμη». Είναι η επιστήμη της υγιούς διαβίωσης (Bhavanani, 2011). Στόχος είναι η πρόληψη ασθενειών και παθήσεων, η προώθηση της σωματικής, της ψυχικής υγείας και η διαχείριση πολλών διαταραχών που σχετίζονται με τον καθημερινό τρόπο διατροφής και ζωής.

Συνδυάζει τη σωματική και την ψυχική πειθαρχία, μέσω της αρμονίας του σώματος, του νου και του πνεύματος. Η συνεχιζόμενη πρακτική της γιόγκα οδηγεί σε μια αίσθηση ηρεμίας, γαλήνης κι ευεξίας. Κάνει το σώμα δυνατό, ευλύγιστο και ταυτόχρονα βελτιώνει τη λειτουργία των αναπνευστικών, κυκλοφορικών, πεπτικών κι ορμονικών συστημάτων (Taneja, 2014). Επί πλέον η γιόγκα επιφέρει συναισθηματική σαφήνεια, σταθερότητα, ηρεμία ισορροπία του νου και θεραπεύει. Η ηρεμία αυτή δίνει στον άνθρωπο το χώρο για να συνδεθεί με την αγάπη και να διατηρήσει κοινωνικά υγιείς σχέσεις (Bussing, Michalsen, Khalsa, 2012). Όταν κάποιος είναι υγιής, είναι σε επαφή με τον εσωτερικό του εαυτό, με τους άλλους και το περιβάλλον γύρω του και μάλιστα σε ένα πολύ βαθύτερο επίπεδο, το οποίο ανεβάζει τη νοητική και την πνευματική υγεία (Sheldon, 2004).

Η ολιστική προσέγγιση της γιόγκα στοχεύει σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το φύλο, την

ηλικία, τη φυσική τους κατάσταση και κοινωνικά στρώματα. Άνθρωποι που ανήκουν σε ειδικές κατηγορίες ακολουθούν προσαρμοσμένα προγράμματα στις ανάγκες τους.

Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία 5 χρόνια, περισσότεροι από 300 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ασκούνται στη γιόγκα (The good body, 2018). Όλοι αυτοί οι άνθρωποι φαίνεται να μην αρκούνται στην άσκηση που προσφέρουν συνήθως τα γυμναστήρια, αλλά αποζητούν ευλυγισία, δύναμη, ζωντάνια, ευεξία μέσα από ένα πιο ολιστικό σύστημα πρακτικής που ασχολείται με όλες τις πλευρές της ανθρώπινης φύσης.

Απώτερος σκοπός είναι μια ήσυχη, υγιής και ισορροπημένη ζωή. Για να κατανοήσει κάποιος αλλά και για να ασχοληθεί με την πρακτική της γιόγκα, είναι ωφελιμότερο να γνωρίσει και να κατανοήσει τη φιλοσοφία που υπάρχει πίσω από τη λέξη γιόγκα.

Η φιλοσοφία και τα 8 βήματα της γιόγκα του Πατάντζαλι

Η φιλοσοφία της γιόγκα ξεκίνησε χιλιετίες πριν, ως φιλοσοφικό σύστημα. Βασίζεται στην ινδική παράδοση και συνδέεται με την παράδοση των Βεδών (Dalal, 2014). Επηρεάστηκε από τον Ινδουισμό αλλά δεν αποτελεί θρησκεία. Περισσότερο παρουσιάζεται σαν ένας τρόπος ζωής (Choudhuri & Choudhuri, 2013). Βασικός στόχος η αναζήτηση της πραγματικής φύσης του ανθρώπου. Οι Ινδοί, όπως και οι αρχαίοι Έλληνες, φαίνεται να αγαπούν και να χρησιμοποιούν τους θρύλους, τους μύθους και τα παραμύθια. Γι' αυτό και δε μπορεί να αποδοθεί μια συγκεκριμένη χρονολογική περίοδος απαρχής της γιόγκα.

Αρχαιολογικά ευρήματα κι άλλα κείμενα αποδεικνύουν ότι οι περιγραφές που αναφέρονται στα γιόγκα σούτρας ασκούσαν 3000 χρόνια πριν από τη σημερινή εποχή. Πιο νωρίς, οι τεχνικές της γιόγκα δεν καταγράφονταν αλλά παρέμεναν μυστικές. Η γνώση και η τεχνική περνούσε μέσα από την προφορική παράδοση, από το δάσκαλο στο μαθητή. Για αυτό το λόγο, πολλές σχολές της γιόγκικης φιλοσοφίας αλληλοκαλύπτονται, αλληλοεπηρεάζονται και αλληλοσυνδέονται.

Τα Γιόγκα Σούτρας αποτελούν το βασικό κείμενο της κλασικής φιλοσοφίας της γιόγκα που κρατά η Ινδουιστική παράδοση. Ορισμένοι ερευνητές εκτιμούν ότι ο Πατάντζαλι έγραψε τα γιόγκα σούτρας, τα συνέταξε και τα συστηματοποίησε (περίπου 400π.Χ.-200π.Χ.). Η λέξη "σούτρα", σημαίνει «σκέλος ή νήμα», αναφέρεται σε μια σειρά διδασκαλιών που ενώνονται μαζί σαν τις χάντρες ενός κομπολογιού (Hartranft, 2003). Τα σούτρας είναι μια συλλογή από 196 στίχους που έχουν ως σκοπό να διευρύνουν τη γνώση του εαυτού του ασκούμενου, να ανυψώσουν τη συνείδηση και να εξερευνήσουν τις δυνατότητες του νου. Περιγράφουν την πορεία της ανθρώπινης συνείδησης με σκοπό μια αρμονική, ευτυχισμένη, δυνατή και ουσιαστική ζωή μέσω της πρακτικής της γιόγκα (Malhotra, 2017).

Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι γιόγκα είναι αληθινή σύνδεση της ανθρώπινης ύπαρξης με τον εσωτερικό εαυτό, με την ίδια την ψυχή, με τη φύση. Είναι η ικανότητα συγκέντρωσης και κατεύθυνσης του νου και της σκέψης με σκοπό την αυτοσυγκέντρωση, την αυτό-ανάλυση και την αυτό-κατανόηση. Πρόκειται για την ικανότητα απελευθέρωσης του ανθρώπου από το «εγώ» και την ένωση με κάτι ανώτερο, με το θεϊκό, με την ολότητα.

Στα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι αναφέρονται τα οκτώ βήματα της γιόγκα, καθένα από τα οποία καθοδηγούν τον ασκούμενο στην απελευθέρωση και στην απόλυτη ευτυχία (Ζαφειρούδη, 2018):

- **Γιάμα** (*Yama*). γενικές ηθικές σκέψεις και συμπεριφορές που αφορούν τον κόσμο γύρω από τον άνθρωπο και την αλληλεπίδρασή του με αυτόν.
- **Νιγιάμα** (*Niyama*). Τήρηση προσωπικών, ατομικών πρακτικών που σχετίζονται με την αυτοπειθαρχία και επικεντρώνονται στην εξέλιξη της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του.
- **Άσανα** (*Asana*). Στάσεις, θέσεις, πόζες του σώματος, σωματική προετοιμασία.
- **Πραναγιάμα** (*Pranayama*). Αναπνοή, κράτημα/έλεγχος της αναπνοής, έλεγχος της

βιοενέργειας, έλεγχος της πράνα, έλεγχος του νου, σύνδεση νου και αναπνοής.

- **Πρατυαχάρα** (*Pratyahara*). Απόσυρση του νου από τον εξωτερικό κόσμο, αποτράβηγμα των αισθήσεων και συγκέντρωση στον εσωτερικό κόσμο, ενίσχυση της εσωτερικής συνείδησης, ησυχία και απομάκρυνση αντιπερισπασμών.
- **Ντάρανα** (*Dharana*). Προσπάθεια συγκέντρωσης του νου, αυτοσυγκέντρωση, εστιασμένη συγκέντρωση, ακινησία κι εστίαση του νου.
- **Ντυάνα** (*Dhyana*). Ο διαλογισμός, η διαλογιστική απορρόφηση.
- **Σαμάντι** (*Samadhi*). Υπέρβαση, υπερσυνείδηση, έκσταση, ευδαιμονία, πληρότητα, η σύνδεση με την ανθρωπότητα, το σύμπαν, την ολότητα, το θεϊκό.

Τα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι αναφέρουν πως με την ειλικρίνεια, οι εμπειρίες της ζωής γίνονται τα αποτελέσματα αυτής της ειλικρίνειας και της αλήθειας και δε βασίζονται πλέον στο φόβο ή στην άγνοια. Και τα οκτώ βήματα της γιόγκα είναι το ίδιο σημαντικά και είναι απαραίτητα. Κάθε βήμα προετοιμάζει για το επόμενο. Χωρίς υπομονή, επίμονη κι εξάσκηση, είναι αδύνατον να επιτύχει κανείς μόνο σε ένα από αυτά, όπως για παράδειγμα μόνο στις στάσεις ή μόνο στην αναπνοή.

Τα γιάμα είναι γιόγκικες αρχές και κώδικες δεοντολογίας. Ασκούνται από όλους όσους θέλουν μια πραγματική και ολοκληρωμένη πρακτική γιόγκα. Στη συνέχεια περιγράφονται προτάσεις για το πώς μπορούν να εφαρμοστούν τα γιάμα στη φυσική πρακτική της γιόγκα (Ζαφειρούδη, 2018).

Τα νιγιάμα περιλαμβάνουν την τήρηση προσωπικών, ατομικών πρακτικών που σχετίζονται με την αυτοεκπαίδευση. Αποτελούν μέσο αυτοπειθαρχίας, χαλιναγώγησης κι αντιμετώπισης του εσωτερικού κόσμου κι αναλύονται εκτενώς στη συνέχεια.

Οι άσανα (στάσεις) και η πρاناγιάμα (αναπνοή) αποτελούν τα βήματα της γιόγκα τα οποία εστιάζουν στο φυσικό σώμα. Πιο συγκεκριμένα οι άσανα, σύμφωνα με τον Πατάντζαλι στα Γιόγκα Σούτρας, περιγράφονται ως θέσεις που δυναμώνουν και προετοιμάζουν το σώμα για αυτοσυγκέντρωση και διαλογισμό. Ενώ οι τεχνικές των αναπνοών αποτελούν την τροφή του σώματος, βοηθούν στη σωστή ροή της ενέργειας μέσα το σώμα ώστε να διατηρηθεί υγιές κι αποτελεσματικό.

Σήμερα οι άσανα είναι το πιο δημοφιλές και πολύ-διαφημιζόμενο βήμα. Προωθείται πάρα πολύ από γυμναστήρια, διαδίκτυο και διάφορα μέσα ενημέρωσης. Η μονομερής αυτή ενασχόληση με ένα από τα οκτώ βήματα της γιόγκα μπορεί να χαλάσει το μοναδικό και πρωταρχικό σκοπό της φιλοσοφίας της. Αν παραμεληθούν οι υπόλοιπες πτυχές μπορεί να οδηγήσουν να χαθεί το σημαντικότερο μέρος της γιόγκα δηλαδή η ολιστική προσέγγιση, η ολοκλήρωση, νου, σώματος, πνεύματος και ψυχής μαζί (Brems, Colgan, Freeman, Freitas, Justice, Shean, & Sulenes 2016).

Τα υπόλοιπα βήματα της γιόγκα (πρατυαχάρα, ντάρανα, ντυάνα, σαμάντι) αφορούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων σύνδεσης ψυχής, νου και πνεύματος και στηρίζονται πάνω στα προηγούμενα τέσσερα (γιάμα, νιγιάμα, άσανα, πρاناγιάμα).

Η πρατυαχάρα διδάσκει στους ασκούμενους να στρέψουν την προσοχή προς τα μέσα, στον εσωτερικό τους εαυτό. Να ηρεμήσουν το νου μέσω της απόσυρσης των αισθήσεων (ακοή, όσφρηση, αφή, όραση, γεύση). Μια διαδικασία που και ο ίδιος ο άνθρωπος προσπαθεί να την εκτελέσει όταν είναι πολύ κουρασμένος ή στρεσαρισμένος, κλείνοντας τα μάτια του και τα αυτιά του σε μια προσπάθεια να στρέψει την προσοχή στον εαυτό του και να ηρεμήσει το νου.

Η αλήθεια ίσως είναι ότι η αυτοσυγκέντρωση και η αυτογνωσία διασπώνται μέσα στη σύγχρονη κοινωνία από πληθώρα γεγονότων. Είναι ωφέλιμο να αναρωτηθεί ο άνθρωπος σήμερα πόσο απαραίτητη είναι γι' αυτόν η πρατυαχάρα και να ενεργήσει ανάλογα.

Συνεχίζοντας τα οκτώ βήματα της φιλοσοφίας της γιόγκα, η ντάρανα διδάσκει τη συγκέντρωση με

σκοπό το επόμενο βήμα τη ντυάνα δηλαδή το διαλογισμό. Ντάρανα σύμφωνα με τα Γιόγκα Σούτρας σημαίνει η εστίαση, η χαλιναγώγηση της συνείδησης σε ένα σημείο ή σε ένα αντικείμενο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ο όρος περιγράφει την εστίαση του νου στην αναπνοή ή σε ένα μέρος του σώματος ή σε ένα πρόσωπο ή σε μια εικόνα για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς να διακόπτεται από άλλες σκέψεις. Σύμφωνα με τον Πατάντζαλι το ιδανικό σημείο συγκέντρωσης για να αρχίσει η ντάρανα είναι το σημείο ανάμεσα στα φρύδια.

Η ντυάνα διδάσκει το διαλογισμό, τη συγκέντρωση δηλαδή στο σημείο του διαλογισμού πέρα από τη μνήμη, το εγώ ή οτιδήποτε άλλο. Ο ασκούμενος δε συνειδητοποιεί ότι διαλογίζεται αλλά έχει μόνο συνείδηση ύπαρξης. Η ντυάνα ξυπνά την αυτογνωσία με σκοπό μια ευτυχισμένη κατάσταση ελευθερίας.

Η συγκέντρωση και ο διαλογισμός αποτελούν σημαντικό κομμάτι στην εξάσκηση της γιόγκα. Έχουν αποδειχθεί μοναδικά οφέλη στη λειτουργία του εγκεφάλου αλλά και ολόκληρου του σώματος. Αναπτύσσει τις ικανότητες της προσοχής, της μνήμης και της συναισθηματικής νοημοσύνης. Βοηθάει στη μείωση του άγχους, του στρες, της κατάθλιψης. Ενισχύει τη δημιουργικότητα και βελτιώνει την ποιότητα ζωής (Woodyard, 2011; Ivztan, & Papantoniou, 2014).

Το τελευταίο βήμα είναι το σαμάντι. Ερευνητές περιγράφουν το σαμάντι ως την ολοκλήρωση (Gard, Noggle, Park, Vago & Wilson, 2014). Είναι το αποτέλεσμα της απορρόφησης του πλούτου και της πολυπλοκότητας της γιόγκικης φιλοσοφίας. Αποτελεί τη σύνδεση του νου, του σώματος και του πνεύματος. Σαμάντι είναι η εσωτερική χαρά, η εσωτερική σοφία, η εσωτερική τελειότητα κι ευτυχία.

Η ανάλυση των ΝιΓιάμα

Τα νιγιάμα περιλαμβάνουν την τήρηση προσωπικών, ατομικών πρακτικών που σχετίζονται με την αυτοεκπαίδευση. Αποτελούν μέσο αυτοπειθαρχίας, χαλιναγώγησης κι αντιμετώπισης του εσωτερικού κόσμου. Επικεντρώνονται στην εξέλιξη της σχέσης του ανθρώπου με το σώμα, τις αισθήσεις, το μυαλό, με τον εαυτό του. Τα γιόγκα σούτρας επικεντρώνονται στα ακόλουθα πέντε νιγιάμα (Hartranft, C., 2003; Iyengar B.K.S., 1966):

- Σάουτσα που σημαίνει εξαγνισμός, καθαρότητα σωματική, ψυχική, νοητική, καθαριότητα σώματος, χώρου, ρούχων.

Η διδασκαλία της γιόγκα επικεντρώνεται στην καθαρότητα του σώματος εξωτερικά (άσανα, ατομική καθαριότητα) κι εσωτερικά με την κατάλληλη διατροφή. Επίσης η γιόγκα διδάσκει την καθαρότητα του νου. Με καθαρό σώμα και νου, ο άνθρωπος μπορεί να ξεκινήσει να επιτύχει μια καλύτερη ποιότητα ζωής και να στοχεύει σε πιο υψηλές πτυχές της.

- Σαντόσα που σημαίνει αυτάρκεια, ικανοποίηση, ευχαρίστηση, ευγνωμοσύνη με ότι και όσα διαθέτει ο καθένας, ολιγάρκεια.

Η γιόγκα διδάσκει τη χαρά και την ευτυχία με ότι διαθέτει ο κάθε άνθρωπος. Ο δάσκαλος οδηγεί τους μαθητές του στην αποδοχή του εαυτού τους μέσα από ότι έχει ο καθένας, απαλλαγμένοι από προσδοκίες, αναμονές και προσμονές.

- Τάπας που σημαίνει αυτοπειθαρχία, δύναμη της θέλησης.

Πρόκειται για την τριβή που δημιουργείται μέσα στον άνθρωπο από την πάλη ενάντια στη συνήθεια, τον εφησυχασμό, γενικά την τάση που υπάρχει να κάνει ο άνθρωπος ό, τι είναι πιο εύκολο και να ξεφύγει από τις αλλαγές. Είναι ο θόρυβος της προσπάθειας να κάνει ο άνθρωπος το καλύτερο που μπορεί, όχι μόνο για τον εαυτό του αλλά για τη γενικότερη ευημερία και πρόοδο. Προσπάθεια που γίνεται όχι καταναγκαστικά, φιλόδοξα, επιδεικτικά και αφορά όλα τα πεδία της ζωής. Γιατί αυτό που μετράει είναι η σωστή προσπάθεια και όχι η μεγαλύτερη προσπάθεια, καθώς τάπας σημαίνει αυτοπειθαρχία και όχι αυτό-βασανισμός.

- Σβαντυάια που σημαίνει συνεχής μελέτη κειμένων, μελέτη του εαυτού και της συμπεριφοράς, αυτοεξέταση, στοχασμός.

Δίνοντας προσοχή ή «μελετώντας» ο καθένας τον εαυτό του, μαθαίνει περισσότερα για τα πράγματα που κάνει, που τον βλάπτουν, αλλά και για εκείνα που τον εξυπηρετούν και τον ωφελούν. Παραμερίζοντας το «εγώ», τον μικρό εαυτό που ασχολείται κυρίως με την επιβίωση, ο άνθρωπος έρχεται πιο κοντά στη διαδικασία της «ενώσεως» με τον πραγματικό του εαυτό.

- Ισβάρα Πρανιντάνα που σημαίνει αποδοχή κι αφοσίωση στην ανώτερη δύναμη μέσα στον άνθρωπο, στη θεϊκή δύναμη, πίστη.

Η αποδοχή και η παράδοση σε μια ανώτερη δύναμη είναι εξαιρετικά δύσκολη για τον άνθρωπο διότι σημαίνει υπέρβαση του εγώ, και το εγώ κάνει ότι μπορεί για να κρατήσει τον έλεγχο. Ουσιαστικά πρόκειται για παράδοση του ανθρώπου σε αυτό που απαιτεί εμπιστοσύνη στο βαθύτερο εαυτό του, στη διαίτησή του και στο θάρρος να εκφράσει ο άνθρωπος στον εαυτό του, ποιος πραγματικά είναι, όπως ακριβώς είναι, με όλα τα καλά και όλες τις ατέλειες, που τελικά οδηγεί στην ελευθερία.

Η πρακτική των ΝιΓιάμα και η εξάσκηση τους στην καθημερινή ζωή

Σάουτσα (καθαρότητα)

Η σάουτσα αποτελεί κεντρικό στόχο πολλών τεχνικών της γιόγκα. Οι άσχημες σκέψεις, τα κακά συναισθήματα επηρεάζουν τόσο το εξωτερικό σώμα όσο και τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου (Hale & Clark, 2013). Παράλληλα επηρεάζουν δυσμενώς και την κατάσταση του νου κι εμποδίζουν την απελευθέρωση και την αυτοπραγμάτωση του κάθε ατόμου.

Οι πρακτική εξάσκηση των στάσεων, της αναπνοής, της αυτοσυγκέντρωσης και του διαλογισμού αποτοξινώνουν το σώμα και το μυαλό (Sengupta, 2012). Εάν ο άνθρωπος εργάζεται συνειδητά γύρω από τον εαυτό του σε θέματα που αφορούν την καθημερινότητα του (συμπεριλαμβανομένων του φαγητού, του ποτού, των φίλων, της διασκέδασης κι άλλων), τότε ίσως αποφευχθούν άσχημα συναισθήματα κι εμπειρίες στο σώμα ή το μυαλό.

«Καθαρές» σκέψεις σημαίνει πολύ απλά ότι κάποιος δε σκέφτεται άσχημα. Κατευθύνοντας τις σκέψεις προς τη θετικότητα, κατευθύνεται και η ενέργεια προς τα κει κι έτσι ενισχύεται η ζωή με θετικότητα, αλλά και ο γύρω κόσμος. Μια «ακάθαρτη» σκέψη μπορεί να είναι η άσχημη κριτική κάποιου άλλου επειδή κάποια στάση δε μπορεί να εκτελεστεί σωστά ή και καθόλου κατά τη διάρκεια της πρακτικής της γιόγκα. Ακόμη μπορεί να έχει τη μορφή μιας αυστηρής αυτοκριτικής για την αποτυχία επίτευξης ενός στόχου στην εργασία ή σε μια προσωπική σχέση. Έτσι ενδέχεται να προκύψουν «ακαθαρσίες» όταν ο άνθρωπος θυμώνει, ζηλεύει, ανησυχεί ή φοβάται.

Η φιλοσοφία και η ψυχολογία της γιόγκα υποστηρίζει ότι όπου πηγαιίνει η προσοχή ενός ανθρώπου, πηγαινούν και κύματα ενέργειας (Iyengar B.K.S., 1966). Ο άνθρωπος διαθέτει τη δύναμη μέσα στο μυαλό του να σκέφτεται καθαρά, θετικά, και επομένως εστιάζοντας την προσοχή του να επηρεάσει τα επίπεδα καθαρότητας μέσα και έξω από τον εαυτό του.

Εάν υπάρχει ένα πρόβλημα δύσκολο που πρέπει να αντιμετωπιστεί, τότε ο άνθρωπος ανησυχεί και θυμώνει, όμως αυτή η τακτική δε μπορεί να βοηθήσει την κατάσταση. Αντίθετα, εάν το άτομο επιλέξει να συγκεντρωθεί και να στείλει θετικές, καθαρές σκέψεις προς εκείνη την κατεύθυνση, γεμίζοντας με αισθήματα καλοσύνης, υπομονής, ηρεμίας, τότε ίσως να το δει να γίνεται πραγματικότητα.

Η σάουτσα όμως δε σχετίζεται μόνο με το μυαλό αλλά και με το σώμα. Κανένας άνθρωπος δε θέλει μυρωδιές από δύσοσμα πόδια ή μασχάλες ή από άλλες σωματικές λειτουργίες. Στην πρακτική της γιόγκα ο ασκούμενος πρέπει να έρχεται νιώθοντας φρέσκος και κάνοντας ντους πριν. Η διαδικασία της εξωτερικής καθαριότητας μπορεί να βοηθήσει ακόμη και εσωτερικά, καθώς έχει τη δύναμη να «ξεπλένει» τα άγχη της ημέρας και τις εντάσεις της εργασίας ώστε να απομακρυνθούν πριν την πρακτική εξάσκηση.

Επίσης δεν είναι ιδανική κατάσταση παπούτσια, τσάντες, κάλτσες, ρούχα, κινητά που αναβουβήνουν να συνυπάρχουν σε ένα μέρος όπου ο δάσκαλος ή και άλλοι μαθητές που προσπαθούν να «αφιερώσουν» τον εαυτό τους στην πρακτική. Στο χώρο της πρακτικής θα πρέπει να εξασφαλίζεται η ασφάλεια όλων, η καθαριότητα του δαπέδου και η άνεση του χώρου.

Το περιβάλλον γύρω από τον άνθρωπο και ο χώρος που ζει συχνά αντικατοπτρίζει και την κατάσταση του νου (Roskos & Neuman, 2011). Πιθανά όταν η κρεβατοκάμαρα ή το σπίτι είναι ακατάστατο, το μυαλό μπορεί συχνά να αισθάνεται λίγο γεμάτο, βρώμικο και μπερδεμένο. Σε ένα καθαρό περιβάλλον, τακτοποιημένο χώρο, με μόνο τα απαραίτητα - και όχι με τα υπάρχοντα που συσσωρεύονται με τα χρόνια - δίνεται η αίσθηση του ελεύθερου χώρου και μέσα στον άνθρωπο. Αισθάνεται ότι έχει πολύ χώρο για να αναπνεύσει. Τότε πιθανά τα συναισθήματα να είναι πολύ καλύτερα και όλα στο μυαλό να είναι πιο τακτοποιημένα και ξεκάθαρα.

Ένας καθαρός χώρος για πρακτική, ένα καθαρό στρωματάκι, καθαρά ρούχα και καθαρό σώμα δίνουν καλή αίσθηση, ενώ αποτελούν σημάδι σεβασμού προς την πρακτική διαδικασία. Φορώντας καθαρά ρούχα, έχοντας έναν καθαρό και, αν είναι δυνατόν, τακτοποιημένο χώρο άσκησης, επιτρέπει να ξεκινήσει κάποιος σωστά μια πρακτική, χωρίς να υπάρχει κάτι για να τραβήξει την προσοχή και να αποσπάσει το νου. Η καθαριότητα του σώματος θα πρέπει να αποτελεί μέρος της καθημερινής ρουτίνας καθώς η καθαριότητα δείχνει μια αίσθηση σεβασμού προς στον ίδιο τον εαυτό πάνω από όλα.

Η κατανάλωση φυσικών, βιολογικών τροφών θεωρείται «καθαρότερη» και πιο υγιεινή για όλους (Nath, 2010). Εάν τα τρόφιμα περιέχουν πολλά συντηρητικά, πρόσθετα χημικά και φυτοφάρμακα, το σώμα εργάζεται σκληρά για να αποτοξινωθεί και να εξαλείψει αυτές τις άγνωστες κι αφύσικες χημικές ουσίες, προτού ακόμη μπορέσει να απορροφήσει τα ευεργετικά συστατικά.

Είναι δύσκολο να καταναλώνουμε συνέχεια βιολογικά προϊόντα ή να καταναλώνουμε εντελώς φυσικά τρόφιμα και ποτά, αλλά είναι ωφελιμότερη η πίεση του εαυτού και η άκαμπτη παραμονή σε υγιεινούς διατροφικούς κανόνες και συνήθειες.

Όσο πιο καθαρό είναι το φαγητό, τόσο πιο καθαρός είναι ο ανθρώπινος οργανισμός εσωτερικά κι εξωτερικά. Η κατανάλωση με επίγνωση και οι συνειδητές επιλογές παίζουν σημαντικό ρόλο στην υγεία, τη μακροζωία και τη ευτυχία.

Συνοψίζοντας, σάουτσα είναι η καθαρότητα και η καθαριότητα εσωτερικά κι εξωτερικά, του νου και του σώματος. Σημαίνει φροντίδα για καθαρό δέρμα. Διατήρηση σωστής, ισορροπημένης διατροφής, με απομάκρυνση των κατεργασμένων τροφών, των χημικών, χωρίς καταχρήσεις ζάχαρης, τοιγάρων, ναρκωτικών ουσιών. Επίσης σάουτσα σημαίνει νοητική καθαρότητα όπου η βία, ο θυμός, η ζήλια δε χωρούν. Γενικά η καθαρότητα και η καθαριότητα είναι μια διαδικασία.

Σαντόσα (αυτάρκεια, ικανοποίηση)

Είναι εύκολο για το ανθρώπινο μυαλό να ξεγελαστεί και να σκέφτεται την επιτυχία και τη διαρκή ευτυχία μέσα από την κατοχή αντικειμένων και αγαθών. Τόσο η προσωπική εμπειρία, αλλά και οι εμπειρίες άλλων, όσο κείμενα και μελέτες αποδεικνύουν ότι η ευτυχία που αποκτήθηκε μέσω του υλισμού είναι εντελώς προσωρινή (Becchetti & Londono, 2009).

Η σαντόσα αναφέρει ότι ο άνθρωπος δεν πρέπει να επιδιώκει να έχει στην κατοχή του πολλά πράγματα, ιδιαίτερα πράγματα που ανήκουν στους άλλους. Όταν ο άνθρωπος αισθάνεται απόλυτα ικανοποιημένος με όλα αυτά που χαρίζει ο ίδιος στον εαυτό του, με αυτά που του δίνει η ζωή, τότε θα υπάρξει πραγματική χαρά κι ευτυχία.

Η εξάσκηση πάνω σε αυτή την αίσθηση της ικανοποίησης απελευθερώνει το άτομο από την ταλαιπωρία των κακών συναισθημάτων, όπως αυτά της έλλειψης, του θυμού, της ζήλιας, της

στενοχώριας. Γεμίζει με ευγνωμοσύνη και χαρά για όλες τις ευλογίες της ζωής που θα μπορούσε κανείς να πει ότι είναι και αμέτρητες, αρκεί να είναι σε θέση να τις αναγνωρίσει.

Η σαντόσα αναφέρεται και κατά τη διάρκεια της πρακτικής των στάσεων στη γιόγκα. Ο συναγωνισμός και ο ανταγωνισμός συμβαίνει συχνά στις τάξεις της πρακτικής εξάσκησης των στάσεων. Πράγματι, είναι δύσκολη η αποδοχή του εαυτού όπως είναι. Όταν κάποιος βάζει τον εαυτό του σε μια στάση που δεν είναι έτοιμος ακόμα, το σώμα αντιδρά αντίθετα, καθιστώντας το άκαμπο, υπερασπιζόμενο απέναντι στον αδιάκοπο εξαναγκασμό για επιτυχία. Όσο περισσότερο δουλεύει ο άνθρωπος από προσκόλληση, πίεση κι εξαναγκασμό, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από το στόχο του (Satchidananda, 2012).

Η πρακτική των στάσεων προϋποθέτει εκτίμηση του εαυτού, εκτίμηση του στόχου και του σκοπού. Το σώμα θα ευχαριστήσει τον κάτοχό του, όταν εκείνος αφήσει τους εξαναγκασμούς κι αποδεχτεί την πραγματικότητα. Γεμάτος αποδοχή και ικανοποίηση το σώμα του θα γίνει πιο ευλύγιστο, δυνατό, ισορροπημένο ή ισχυρότερο και σε μικρό χρονικό διάστημα.

Κυνηγώντας κάτι συνεχώς ωθούμενοι από ένα συναίσθημα, μια φυσική κατοχή ή ένα άτομο, η διαδικασία μπορεί να γίνει πολύ γρήγορα εξαντλητική. Πιθανά η προσωρινή χαρά ή ευτυχία της κατάκτησης να είναι ο στόχος, αλλά αλήθεια, πόσο διαρκεί πραγματικά αυτό το συναίσθημα; Μήπως μόλις φτάσει εκείνο το όμορφο αλλά προσωρινό συναίσθημα της επίτευξης, υπάρχει τελικά προσκόλληση σε αυτό το συναίσθημα κι ακολουθεί ένας αγώνας διατήρησης στη συνέχεια, οδηγώντας τους εαυτούς γρήγορα ξανά στη θλίψη μέχρι την επίτευξη του επόμενου στόχου που θα επιδιώξει για μια ακόμη φορά την προσωρινή ικανοποίηση κι ευτυχία;

Όπως ακριβώς συμβαίνει και στη φύση, έτσι και το ανθρώπινο μυαλό αλλάζει διαρκώς. Τα συναίσθηματά και οι καταστάσεις της ύπαρξης είναι εντελώς ευμετάβλητα, και πολλές φορές ο άνθρωπος βρίσκεται παγιδευμένος σε έναν ανεμοστρόβιλο ανησυχιών με φαινομενικά καμία διαφυγή. Τα πράγματα γύρω, οι εμπειρίες και τα συναίσθηματά αλλάζουν διαρκώς. Όλοι έχουν λίγο ή πολύ αναρωτηθεί ποιοι είναι πραγματικά και αν θα είναι πάντα εντελώς ικανοποιημένοι. Το πιο σημαντικό μήνυμα είναι να μην περιμένει κανείς για την ευτυχία χωρίς προσπάθεια (Satchidananda, 2012).

Συνοψίζοντας η σαντόσα αναφέρεται στην αίσθηση της ικανοποίησης. Η προσοχή στη στιγμή, στην αξία του παρόντος, μπορεί να φέρει πραγματική ικανοποίηση. Ουσιαστικά η κάθε στιγμή είναι το μόνο που χρειάζεται πραγματικά ο άνθρωπος και το περιεχόμενο είναι που φέρνει την ευτυχία. Η χαρά, η υπομονή, το χαμόγελο αποτελούν τα κύρια εργαλεία.

Τάπας (αυτοπειθαρχία)

Τάπας είναι μια γιόγκικη πρακτική εκτενούς αυτοπειθαρχίας κι επίτευξης δύναμης, θέλησης και βούλησης. Βασικά, τα τάπας έχουν θετική επίδραση στη ζωή. Όταν η θέληση έρχεται σε σύγκρουση με την επιθυμία του νου, δημιουργείται εσωτερική «φωτιά» που φωτίζει και καίει τις ψυχικές και φυσικές ακαθαρσίες (δυσάρεστες σκέψεις) (Satchidananda, 2012).

Αυτή η εσωτερική φωτιά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως πηγή πνευματικής ενέργειας. Τα τάπας επιτρέπουν την ενεργοποίηση της συνείδησης και τον έλεγχο των ασυνείδητων παρορμησεων και της κακής συμπεριφοράς. Βοηθούν να χτιστεί δύναμη θέλησης και προσωπικός έλεγχος για να βοηθήσει τόσο στην εξέλιξη της πρακτικής της γιόγκα, όσο και στην καθημερινή ζωή (Malhotra, 2017).

Πειθαρχία δε σημαίνει αυστηρά πίεση του εαυτού, περισσότερο και σκληρότερα, κατά τη διάρκεια της πρακτικής των στάσεων. Μερικές φορές η πρακτική ακόμη και για 10 λεπτά κάθε μέρα είναι αρκετά δύσκολη. Για κάποιους ανθρώπους, τάπας σημαίνει να πάρουν χρόνο και να μείνουν ακίνητοι, απλά να παρατηρήσουν το νου, ενώ για άλλους τάπας σημαίνει να δουλεύουν μέσα από στάσεις.

Τάπας είναι ένα κομμάτι εσωτερικής σοφίας, που ενθαρρύνει το κάθε άτομο να ασκείται ακόμα και όταν δε νιώθει ότι θέλει. Είναι αυτό το πάθος, η αγάπη που σηκώνει τον άνθρωπο και τον φέρνει στην πρακτική εξάσκηση.

Η εξάσκηση των τάπας προϋποθέτουν τη μη υπερβολική κατάχρηση (αλκοόλ, φαγητό) και την υγιεινή διατροφή που θα βοηθήσουν στην επίτευξη μιας ευτυχισμένης χαλάρωσης κι ενός βαθύ διαλογισμού. Η εξάσκηση στα τάπας «καίει» τα αρνητικά πρότυπα σκέψης και συνήθειες.

Η εξάσκηση των τάπας μπορεί να σημαίνει στάσεις που συνήθως αποφεύγονται ή είναι δύσκολες. Συνειδητοποιώντας ότι χρειάζεται χρόνος για την επίτευξη μιας πιο δύσκολης στάσης, δεν πρέπει να υπάρχει απογοήτευση κι αποθάρρυνση. Με πειθαρχία, με συνέπεια, ταπεινοφροσύνη και με κεντρική ιδέα ότι κανείς δεν είναι τέλειος, τίθενται οι βάσεις για να καρποφορήσουν οι προσπάθειες που προσφέρει η «πειθαρχία».

Η πειθαρχία που διδάσκεται κατά τη διάρκεια της πρακτικής των στάσεων είναι ένα φανταστικό μάθημα και για την καθημερινή ζωή. Κατά τη διάρκεια της προσπάθειας αναπνοής σε δύσκολες στάσεις, όπως μια δύσκολη εξισορροπητική στάση ή όταν βρεθεί η δύναμη να ανέβει το σώμα λίγο ψηλότερα σε μια στήριξη, που προηγουμένως θεωρούνταν «αδύνατο», μπορεί να γίνει μάθημα δύναμης, ισορροπίας κι αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων της ζωής.

Παίρνοντας το θάρρος να απομονωθούν φωνές ή σκέψεις στο νου που λένε σε κάποιον ότι δεν είναι «αρκετά δυνατός» ή «δεν είναι αρκετά καλός» για να επιχειρήσει μια πιο απαιτητική στάση, είναι επίσης ένα στοιχείο τάπας που «καίει τις ακάθαρτες σκέψεις» και οδηγεί σε περισσότερη αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση κι εσωτερική δύναμη.

Ο μετασχηματισμός γενικά συμβαίνει όταν συμβαίνει και η αλλαγή. Βγαίνοντας έξω από τη ζώνη άνεσης κι ασφάλειας, εξασκώντας θέσεις που είναι διαφορετικές ή ίσως λίγο φοβίζουν. Με αυτόν τον τρόπο αρχίζει η ανάπτυξη και η αναγνώριση περισσότερων στοιχείων για τον εαυτό. Εάν τα πράγματα είναι συνέχεια πάρα πολύ εύκολα, χάνεται η ευκαιρία να μάθει ο άνθρωπος μέσα από δυσκολότερα μαθήματα ζωής που χρειάζονται για να βρει περισσότερη δύναμη μέσα του και να ολοκληρωθεί. Τα διδάγματα από την αντιμετώπιση των προκλήσεων και των φόβων είναι αυτά που τείνουν να έχουν το μεγαλύτερο θετικό αντίκτυπο.

Επίσης στο στοιχείο των τάπας, είναι σημαντικό ο άνθρωπος να ενεργεί με θετικότητα, αγάπη κι όχι από φόβο. Δηλαδή χωρίς πίεση που μπορεί να προέρχεται από το εγώ, αλλά επειδή αληθινά υπάρχει το συναίσθημα ότι έφτασε η στιγμή να επιτευχθεί κάτι περισσότερο.

Συνοψίζοντας από την πρακτική της γιόγκα αναπτύσσεται μια «φωτιά», μια εσωτερική θερμότητα. Έρχεται μια πιο καυτή επιθυμία για βελτίωση του εαυτού, για περαιτέρω κινητοποίηση, ανάπτυξη και βελτίωση.

Σβαντυάια (μελέτη, αυτοεξέταση)

Πρόκειται για την ικανότητα του ανθρώπου να μπορεί να δει την αληθινή, θεϊκή, ανώτερη φύση μέσα του, από την ενατένιση των εμπειριών της ζωής του. Η ζωή προσφέρει μια ατέλειωτη ευκαιρία για αυτοανακάλυψη, για εξερεύνηση των ελαττωμάτων και των αδυναμιών. Αυτή η διαδικασία δίνει την ευκαιρία να μάθει κάποιος από τα λάθη του, να αναπτυχθεί και να βελτιωθεί. Η εξέταση των δικών του ενεργειών γίνεται ένας καθρέφτης για να δει πιο συνειδητά και ασυνείδητα τα κίνητρα, τις σκέψεις και τις επιθυμίες του.

Η γιόγκικη πρακτική της σβαντυάια περιλαμβάνει επίσης τη μελέτη των κειμένων της γιόγκα που σύμφωνα με τη φιλοσοφία και την παράδοση, αποτελούν οδηγό για το ταξίδι στον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου, όπου κατοικεί ο αληθινός, δυνατός εαυτός (Malhotra, 2017). Η αυτοδιδασκαλία απαιτεί κάθε στιγμή να μην ξεχνά ο άνθρωπος ποιος πραγματικά είναι, να μην εγκλωβίζεται στην

καθημερινότητα, αλλά να βλέπει πέρα από τη σημερινή του κατάσταση ώστε να συνειδητοποιήσει τον ανώτερο, θεϊκό εαυτό.

Η μελέτη των συνηθειών στη διάρκεια της πρακτικής των στάσεων μπορεί να προχωρήσει προς την αναγνώριση των συνηθειών κι έξω από την πρακτική των στάσεων. Ο τρόπος με τον οποίο φέρεται κάποιος κατά τη διάρκεια της πρακτικής πραγματικά αντανάκλα τον τρόπο της καθημερινής του ζωής.

Όταν κάποιος βρίσκεται στο στρωματάκι, δεν υπάρχει χώρος πουθενά για να κρυφτεί. Οι καθημερινές διασπάσεις της προσοχής και του νου από τα τηλέφωνα, τις δουλειές, τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα κοινωνικά δίκτυα, το ραδιόφωνο και την τηλεόραση είναι αρκετά για να χαθεί η αυτοσυγκέντρωση και η απομάκρυνση από τον εαυτό.

Επίσης η μελέτη της αναπνοής είναι σημαντική. Αυτό είναι συνήθως και το πρώτο πράγμα που μαθαίνει κάποιος στην πρακτική της γιόγκα (Malhotra, 2017). Η αναπνοή μπορεί να δείξει πολλά για την κατάσταση του σώματος και του νου. Μια σύντομη, ρηχή αναπνοή σκαρφαλωμένη ψηλά στο στήθος είναι συχνά μήνυμα ανησυχίας ή πίεσης πέρα από τα επιτρεπτά, υγιή όρια κατά τη διάρκεια της πρακτικής (Maehle, 2012).

Το σαγόνι, το μέτωπο, ο λαιμός, οι ώμοι και το πάνω μέρος της πλάτης είναι τα συνηθισμένα σημεία του σώματος που τείνουν να αποθηκεύουν το βάρος από τους φόβους και τις ανησυχίες (Van Heijnsbergen, Meeren & Gelder, 2007). Η πρακτική των στάσεων στο στρωματάκι μπορεί να είναι και η μοναδική φορά που δίνει ένα άτομο την άδεια στον εαυτό του να σταματήσει τις διακυμάνσεις του νου, να εκφορτώσει τις εκατομμύρια σκέψεις και να αδειάσει.

Επίσης, η ανάγνωση, η μελέτη κειμένων βοηθάει στην εμφάνιση της πρακτικής της γιόγκα και στην προσέγγιση του εαυτού, είτε πρόκειται για μελέτη ενός παραδοσιακού γιόγκικου κειμένου, μιας ηλεκτρονικής σελίδας, ενός βιβλίου ή ενός ποιήματος. Η σβαντυάια με την έννοια της μελέτης του εαυτού στην καθημερινή ζωή απαιτεί τη μεταφορά της πρακτικής των στάσεων από το στρωματάκι στην καθημερινή ζωή.

Η σβαντυάια απαιτεί από τους ανθρώπους να είναι ενήμεροι, πλήρως παρόντες και να μην αμφισβητούν ποτέ τις ενέργειες τους. Να αναγνωρίζουν τις συνήθειες τους και να διακρίνουν εκείνες που προέρχονται σε μεγάλο βαθμό από το εγώ και εκείνες που είναι αποτέλεσμα της ακρόασης του αληθινού τους εαυτού.

Η πρακτική της σβαντυάια να γίνει ένα παροιμιώδες βήμα πίσω, μια υποχώρηση ώστε να παρατηρηθούν και να αναλυθούν οι καθημερινές ενέργειες. Μέσα από αυτή τη διαδικασία μπορεί τελικά να επιτραπεί να ξεδιπλωθούν οι πτυχές της ζωής που είναι επιβλαβείς για την ευημερία και την ποιότητα της ζωής.

Μια πρακτική αυτομελέτης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι η παρατήρηση του εαυτού σαν να είναι κάποιος άλλος άνθρωπος. Επίσης η πρακτική της σβαντυάια απαιτεί σάτυα (τιμιότητα), ένα από τα γιάμα, ώστε να δει κάποιος τον εαυτό του από μια ειλικρινή σκοπιά. Ακόμη απαιτεί τάπας (πειθαρχία), καθώς ρίχνοντας μια ειλικρινή ματιά ο άνθρωπος στον εαυτό του, δε φαίνεται πάντα κάτι που να αρέσει. Τέλος απαιτεί αχίμσα (μη βία) που θυμίζει στον άνθρωπο να κοιτάξει τον εαυτό του χωρίς κριτική ή τιμωρία.

Συνοψίζοντας η σβαντυάια προτρέπει να γνωρίσει ο άνθρωπος τον εαυτό του. Όταν γνωρίζει κάποιος τον εαυτό του, μπορεί να γνωρίζει τις ανάγκες του και να εφαρμόζει συμπεριφορές κάλυψης των αναγκών του. Με αυτόν τον τρόπο κάποιος μπορεί να αρχίσει να "θεραπεύει" τον εαυτό του και να ολοκληρωθεί σαν άτομο.

Ισβάρα Πρανιντάνα (αφοσίωση, ανιδιοτέλεια)

Πρόκειται για την αφοσίωση και την παράδοση των καρπών της πρακτικής της γιόγκα σε ένα ανώτερο επίπεδο. Αυτό το νίγιαμα περιέχει δύο πυυχές της γιόγκα και τις συγχωνεύει: την αφοσίωση σε κάτι μεγαλύτερο από τον ανθρώπινο εαυτό και την ανιδιοτελή δράση.

Ο Πατάντζαλι αναφέρει ότι για να φτάσει ο άνθρωπος στο στόχο της γιόγκα, πρέπει να διαλύσει την εγωκεντρική του φύση και να αφήσει πίσω τη συνεχή ενασχόληση με τον εαυτό του (Malhotra, 2017). Για να γίνει αυτό, η πρακτική εξάσκηση της γιόγκα και όλα τα οφέλη που μπορεί κάποιος να λάβει, πρέπει να θεωρηθούν ως προσφορά σε μια δύναμη μεγαλύτερη από τον εαυτό, με σκοπό να ξεπεράσει ο άνθρωπος τον εαυτό. Μέσα από αυτή την απλή πράξη αφοσίωσης, το άτομο υπενθυμίζει στον εαυτό του τη σύνδεσή με μια ανώτερη δύναμη και η πρακτική της γιόγκα γίνεται γεμάτη εσωτερική ειρήνη, χάρη και πλούσια αγάπη.

Η ισβάρα πρανιντάνα περιγράφεται ως το ευκολότερο μονοπάτι της ειρήνης και της συνειδητοποίησης. Η αφιέρωση όλων σε μια ανώτερη δύναμη, σε μια υψηλότερη δύναμη, οτιδήποτε μπορεί να είναι ή από όπου και να προέρχεται. Δεν πρόκειται για ένα θεό που κάθεται πάνω σε ένα βήθρο στον οποίο ο άνθρωπος παραδίδει τον εαυτό του. Η ισβάρα πρανιντάνα μπορεί να θεωρηθεί ως προσφορά των αποτελεσμάτων των πράξεων σε κάποια ανώτερη, θείκη δύναμη ή ίσως στην ανθρωπότητα, στην ολότητα ή στο σύμπαν (Malhotra, 2017).

Η ισβάρα πρανιντάνα δείχνει τον τρόπο, στο μέλλον η πρακτική να απασχολεί λιγότερο για το πώς μπορεί να γίνει καλύτερη στις στάσεις, αλλά περισσότερο για το πώς μπορεί να βοηθήσει ο άνθρωπος τον εαυτό του να παραμείνει υγιής σωματικά και ψυχικά και να μπορέσει να βοηθήσει τον κόσμο που τον περιβάλλει.

Η παράδοση του εγώ και των εγωιστικών επιθυμιών είναι πολύ στενά συνδεδεμένη με την απομάκρυνση των αποτελεσμάτων των πράξεων και της μη προσκόλλησης, που αποτελεί σημείο εστίασης του Μπάγκαβατ Γκίτα (Γαλανός & Ζωγραφάκης, 1983). Όταν κάποιος έχει καταβάλει μεγάλη προσπάθεια σε κάτι που είναι σημαντικό για εκείνον, συχνά ανησυχεί για την έκβαση του αποτελέσματος. Όλα αυτά ανησυχούν τον άνθρωπο ιδιαίτερα για πράγματα που δεν έχει κανέναν έλεγχο και είναι μια από τις κύριες αιτίες του ανθρώπινου πόνου. Το αρνητικό αυτό συναίσθημα σημαίνει ότι ο άνθρωπος δεν είναι πλήρως αφοσιωμένος στη δράση που κάνει, επειδή το μυαλό του σκέφτεται ήδη το αποτέλεσμα.

Συνοψίζοντας η ισβάρα πρανιντάνα προτείνει σε μια στιγμή δυσκολίας, σε μια στιγμή χαράς, ο άνθρωπος να αφήσει τον εαυτό του και να ξεχάσει τα αποτελέσματα των ενεργειών του, ή απλά να μάθει να εμπιστεύεται λίγο περισσότερο το σύμπαν. Κάθε φορά που επιλέγει ο άνθρωπος να παραδοθεί στο σύμπαν, κινείται πιο κοντά στην ελευθερία.

Η παράδοση στην ολότητα μαλακώνει τον άνθρωπο. Επιβάλλεται η «εγκατάλειψη» του ατομικού εαυτού, απολαμβάνοντας το όλον, το καθολικό, αναγνωρίζοντας πως όλοι είναι συνδεδεμένοι μέσα στο σύμπαν, βιολογικά, χημικά και ατομικά.

Όταν ο ατομικός εαυτός μαλακώνει, ανοίγει ένα κομμάτι του εαυτού στο καθολικό, γίνεται σύνδεση με όλους και όλα. Έτσι ο άνθρωπος δίνει την ευκαιρία να ριζώσει μέσα του η αγάπη και στη συνέχεια να εξαπλωθεί η γύρη του σε πολύ μεγάλη απόσταση.

Συνοψίζοντας τα νίγιαμα αποτελούν το δεύτερο βήμα από το οκτώ βήματα σύμφωνα με τα γιόγκα σούτρας του Πατάντζαλι. Αφορούν την τήρηση προσωπικών, ατομικών πρακτικών που σχετίζονται με την αυτοπειθαρχία κι επικεντρώνονται στην εξέλιξη της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του κι αποτελούν βασικό στοιχείο εξάσκησης με παρά πολλά οφέλη, για να περάσει ο άνθρωπος στο επόμενο βήμα της γιόγκα.

Σύμφωνα με τη φιλοσοφία της γιόγκα, όλα τα βήματα είναι απαραίτητα καθώς ο άνθρωπος μπορεί να αποκομίσει πολλαπλά οφέλη σε όλα τα επίπεδα. Η ποιότητα ζωής είναι εξάλλου συνυφασμένη με την υγεία, την καλή λειτουργία και την ισορροπία όλων των σωματικών, νοητικών και ψυχικών συστημάτων. Στη συνέχεια αναφέρονται τα οφέλη από την ολοκληρωμένη εξάσκηση της γιόγκα.

Οφέλη της Γιόγκα

Η μακροχρόνια πρακτική της γιόγκα εμπειρικά, αλλά και οι έρευνες πολλών επιστημόνων έχουν αποδείξει πολλαπλά οφέλη στα παρακάτω επίπεδα (Agarwal, 2018):

Σε Σωματικό Επίπεδο:

Φροντίζει για τη φυσική κατάσταση του σώματος. Ενισχύει τους μύες, τα οστά, τις αρθρώσεις, τους τένοντες και τα εσωτερικά όργανα. Βελτιώνει τη δύναμη, την ευλυγισία, την ισορροπία, την αντοχή, το συντονισμό, την αίσθηση του χώρου. Ενισχύει το αναπνευστικό σύστημα και βελτιώνει την αναπνοή. Συνδέει το σώμα με την κίνηση και την αναπνοή. Βοηθάει στη διατήρηση ενός ισορροπημένου μεταβολισμού. Ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Βελτιώνει το καρδιαγγειακό, το αναπνευστικό, το κυκλοφορικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Ενισχύει το λεμφικό σύστημα και βοηθάει στη διαδικασία της αποτοξίνωσης. Ανακουφίζει από πόνους. Προλαμβάνει και θεραπεύει δυσλειτουργίες και παθήσεις σε μύες, οστά κι εσωτερικά όργανα. Έχει αντιγηραντική δράση και δείχνει το σώμα νεότερο από την ηλικία του. Βελτιώνει την αθλητική επίδοση. Ανακουφίζει από την κόπωση και την κούραση. Χαλαρώνει την ένταση στο σώμα. Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και τη σεξουαλική ζωή (Chohan, Nayar, & Geetha, 1984; Clay, Lloyd, Walker, Sharp & Pankey, 2005; Cowen, 2010; Ross & Thomas, 2010; Bussing, Michalsen, Khalsa, Telles & Sherman, 2012; Ross, Friedmann, Bevans & Thomas, 2013; Iyengar, 2014; Grabara, 2016; Grabara, 2016).

Σε Νοητικό επίπεδο:

Ανακουφίζει από το άγχος, το στρες, τη νοητική κόπωση και την κούραση. Βοηθάει στην αυτοσυγκέντρωση. Βελτιώνει την εικόνα σώματος και την αίσθηση στο χώρο. Ενθαρρύνει τη θετική σκέψη. Βελτιώνει τη μνήμη και τη διαδικασία σκέψης. Φέρνει συνοχή και συγκρότηση στο νου και στη σκέψη (Ross, Friedmann, Bevans & Thimas, 2013; Hager & Nayar, 2014)

Σε Ψυχικό και Πνευματικό επίπεδο:

Βελτιώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, την αυτοπειθαρχία. Αυξάνει το ενδιαφέρον για όλα τα ζωντανά όντα. Ενισχύει το σεβασμό στη ζωή και στο συνάνθρωπο. Καλλιεργεί συναισθήματα αισιοδοξίας, αγάπης, συμπόνιας, αλληλεγγύης. Προάγει την ελευθερία του σώματος, του νου και του πνεύματος. Ενισχύει την αντίληψη της ενότητας και της ολότητας (Meyer, Katsman, Sones, Auerbach, Ames, & Rubin, 2012; Khalsa, 2013; Smith & Sziva, 2016).

Γιόγκα & Ευζωία

Σύμφωνα με τη διδασκαλία ενός νεότερου γκουρού της γιόγκα, το *Swami Vishnudevananda*, υπάρχουν πέντε βασικές αρχές με σκοπό τη βελτίωση της σωματικής, νοητικής, ψυχικής και πνευματικής κατάστασης (Sivananda yoga Vedanta centre, 2018):

1. Η σωματική άσκηση

Η άσκηση του σώματος μέσα από τις στάσεις τονώνουν, δυναμώνουν, θωρακίζουν κι αναζωογονούν ολόκληρο το σώμα, εσωτερικά κι εξωτερικά.

2. Η αναπνοή

Ο έλεγχος της αναπνοής αναζωογονεί σώμα και νου. Βοηθάει στον έλεγχο των συναισθημάτων και

του άγχους και προλαμβάνει ασθένειες.

3. Η χαλάρωση

Η βαθιά χαλάρωση αναγεννά το σώμα, την ψυχή και το πνεύμα. Κατά τη διάρκεια της βαθιάς χαλάρωσης δίνεται η δυνατότητα της αφομοίωσης και της αναπλήρωσης.

4. Η διατροφή

Η διατροφή επηρεάζει τη λειτουργία του σώματος και του νου. Γι' αυτό η γιόγκικη διατροφή βασίζεται στη φρέσκια τροφή με βάση τα λαχανικά, τα φρούτα και γενικά τα φρέσκα προϊόντα που παράγει η φύση.

5. Η θετική σκέψη, η αυτοσυγκέντρωση και ο διαλογισμός

Το άδειασμα του μυαλού από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα είναι το πρώτο βήμα για την αυτοσυγκέντρωση και το διαλογισμό, με σκοπό την ηρεμία του νου.

Με βάση τα παραπάνω γίνεται ακόμη πιο κατανοητό γιατί η γιόγκα φαίνεται να έχει μεγάλη απήχηση σήμερα, καθώς καλύπτει ανάγκες του ανθρώπου σε πολλά επίπεδα. Αποτελεί μια ολοκληρωμένη εξάσκηση του μυαλού, του σώματος, του πνεύματος με πάρα πολλά αποδεδειγμένα οφέλη.

Η γιόγκα επικεντρώνεται σε έννοιες όπως ανάπτυξη, σκοπός, νόημα της ζωής και ικανοποίηση από τη ζωή. Μέσα από τη φιλοσοφία της βοηθάει τους ανθρώπους σήμερα να αποδεχθούν τις αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή του ανθρώπου καθημερινά. Τα παραπάνω αποτελούν παράγοντες της ποιότητας ζωής, της ευζωίας και ευημερίας. Γενικά η εξάσκηση της γιόγκα αποδεικνύεται ότι επηρεάζει θετικά την ψυχολογία του ανθρώπου, δίνει νόημα στη ζωή του κι επηρεάζει δείκτες που αποτελούν παράγοντες ευημερίας κι ευζωίας (Ivtzan & Papantoniou, 2014).

Συμπεράσματα

Τα νιγιάμα αφορούν την τήρηση προσωπικών, ατομικών πρακτικών που σχετίζονται με την αυτοπειθαρχία κι επικεντρώνονται στην εξέλιξη της σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του. Αποτελεί το δεύτερο βήμα από το οκτώ βήματα σύμφωνα με τα γιόγκα σουτρας του Πατάντζαλι. Το πρώτο βήμα αποτελούν τα γιάμα τα οποία σχετίζονται με γενικές ηθικές σκέψεις και συμπεριφορές που αφορούν τον κόσμο γύρω από τον άνθρωπο και την αλληλεπίδρασή του με αυτόν.

Τα νιγιάμα και γιάμα, διδάσκουν τον αυτοέλεγχο και την αυτοπειθαρχία. Απελευθερώνουν τον άνθρωπο, προσφέροντάς του απαραίτητα εφόδια για ηρεμία, κι αυτοσυγκέντρωση. Ωθούν τον άνθρωπο να ξεφύγει από τις μικροπρέπειες της καθημερινότητας και να γνωρίσει καλύτερα τον εσωτερικό του κόσμο. Να κατανοήσει τον εαυτό του και να τον εκπαιδεύσει ο ίδιος μόνος του με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Κάθε βήμα από τα οκτώ βήματα της γιόγκα του Πατάντζαλι, προετοιμάζει για το επόμενο υψηλότερο στάδιο. Όπως ένα δέντρο έχει ρίζες, κορμό, φύλλα, φλοιό, χυμούς, άνθη, καρπούς έτσι και κάθε ένα από τα οκτώ βήματα της γιόγκα έχουν ξεχωριστό ρόλο και όλα μαζί συνεργάζονται κι αποτελούν το δέντρο της γιόγκα.

Σύμφωνα με το Stephens (2012) τα νιγιάμας αποτελούν τον κορμό του δέντρου, θέτουν τη βάση για την καθαρότητα του νου και του σώματος και τα γιάμας τις ρίζες για μια ζωή γεμάτη ήθος χωρίς συγκρούσεις. Οι άσανα με την πρακτική δημιουργούν τα κλαδιά που εκτείνονται γερά, δυνατά, ευλόγιστα μέσα στην καθημερινότητα. Τα φύλλα του δέντρου είναι η πράναγιαμα, από όπου γίνεται και η διαδικασία της αναπνοής και η άντληση θρεπτικών λειτουργικών στοιχείων. Η πράτυαχαρα

είναι ο φλοιός του κορμού που προστατεύει το εσωτερικό του κορμού. Η ντάρανα συμβολίζεται με τους χυμούς στο εσωτερικό του δέντρου και στα φύλλα, διατηρώντας κυριολεκτικά το σώμα και το νου δυνατά και σταθερά. Η ντάρανα είναι τα άνθη που μετατρέπονται στους καρπούς όλης αυτής της διαδικασίας. Ενώ το σαμάντι είναι η ευζωία, αγνότητα και η ευδαιμονία (Stephens, 2012).

Τα γιάμα και νιγιάμα δείχνουν τρόπους με τους οποίους όχι μόνο μπορεί ο άνθρωπος να οικοδομήσει μια καλύτερη σχέση με τον κόσμο γύρω του, αλλά και με τον εαυτό του. Και αν δεν μπορεί να είναι κάποιος ειλικρινής με τον εαυτό του πρώτα, δε μπορεί να είναι πραγματικά ειλικρινής σε κανένα άλλο επίπεδο της ζωής του. Η απόλυτη ειλικρίνεια με τον ίδιο τον εαυτό απαιτεί να δημιουργήσει λίγο χώρο, να σταματήσει για λίγο το νου ή τουλάχιστον να τον επιβραδύνει. Όταν ο άνθρωπος αντιδρά άμεσα σε διάφορες καταστάσεις, με καθαρά πρωτόγονο και συναισθηματικό τρόπο, συχνά δε δύναται να δει την αλήθεια κι ενεργεί κατά ένα μέρος από φόβο και άγνοια.

Τα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι αναφέρουν πως με την ειλικρίνεια, οι εμπειρίες της ζωής γίνονται τα αποτελέσματα αυτής της ειλικρίνειας και της αλήθειας και δε βασίζονται πλέον στο φόβο ή στην άγνοια. Και τα οκτώ βήματα της γιόγκα είναι το ίδιο σημαντικά και απαραίτητα. Κάθε βήμα προετοιμάζει για το επόμενο. Χωρίς υπομονή, επίμονη κι εξάσκηση, πειθαρχία, είναι αδύνατον να επιτύχει κανείς ακόμη και μόνο σε ένα από αυτά, όπως για παράδειγμα μόνο στις στάσεις ή μόνο στην αναπνοή.

Με την εξάσκηση και των οκτώ βημάτων καθίσταται αυτονόητο ότι κανένα στοιχείο δεν υπερτερεί σε σχέση με το άλλο στην ιεραρχία. Όλοι οι άνθρωποι είναι μοναδικοί, γι' αυτό ένα άτομο μπορεί να τονίσει ένα βήμα περισσότερο και στη συνέχεια να προχωρήσει σε ένα άλλο καθώς ολοκληρώνει την κατανόησή του. Στόχος είναι η ολιστική εστίαση που θα φέρει την πληρότητα και την απελευθέρωση.

Επίλογος

Η γιόγκα είναι από ένα από τα παλαιότερα και πιο ολοκληρωμένα συστήματα που προάγουν κάθε πτυχή του ανθρώπου σε ψυχολογικό, κοινωνικό, σωματικό και πνευματικό επίπεδο. Η γιόγκα και η ολοκληρωμένη εξάσκησή της έχει τεκμηριωμένα πολλαπλά συναισθηματικά, νοητικά, ψυχικά και σωματικά οφέλη. Βελτιώνει την ποιότητα ζωής, αποτελεί παράγοντα που βελτιώνει τους δείκτες της ευημερίας κι ευζωίας.

Η συνεχής μελέτη, εκπαίδευση και προβολή ολόκληρης της φιλοσοφίας της γιόγκα έχει σημαντική σημασία για την υποστήριξη της αληθινής, της αυθεντικής διάδοσης της γιόγκα. Η παρούσα μελέτη στόχευσε στη γνώση και στην ενθάρρυνση δασκάλων, αλλά και όσων ασχολούνται με τη γιόγκα, για την κατανόηση της φιλοσοφίας της και την πρακτική της εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Επιπρόσθετα η παρούσα μελέτη ευελπιστεί στη σωστή προώθηση της γιόγκα και τη διάδοσή της ως ένα ολοκληρωμένο σύστημα τρόπου ζωής, μια επιστήμη, χωρίς μονομερείς και διακριτές πρακτικές.

Βιβλιογραφία

Agarwal, S. K. (2018). *Evidence based health benefits of yoga: Research data validating 100 health related improvements commonly attributed to yoga*. CreateSpace independent publishing platform, South Caroline.

Becchetti, L., Trovato, G., & Londono Bedoya, D. A. (2009). Income, Relational Goods and Happiness. *Applied Economics*, 43 (3), 273-290.

Bhavanani, A. B. (2011). Understanding the Science of Yoga. *International Scientific Yoga Journal: Sense*, 1 (1), 334-344.

Bouanchaud, B. (2001). *The Essence of Yoga; Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali*. Sterling, New York.

- Brems, C., Colgan, D., Freeman, H., Freitas, J., Justice, L., Shean, M. & Sulenes, K. (2016). Elements of yogic practice: Perceptions of students in healthcare programs. *International journal of yoga*, 9 (2), 121-129.
- Bussing, A., Michalsen, A., & Khalsa, S., B., S. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 3, 1-7.
- Bussing, A., Michalsen, A., Khalsa, S.B.S., Telles, S., & Sherman, K. J. (2012). Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/165410/abs/>
- Chohan, I. S., Nayar, H. S., Thomas, P., & Geetha, N. S. (1984). Influence of yoga on blood coagulation. *Thrombosis and Haemostasis*, 51 (02), 196-197.
- Choudhuri, U., & Choudhuri, I. N. (2013). *Hinduism: A Way of Life and Mode of Thought*. Niyogi Books, India.
- Clay, C. C; Lloyd, L. K; Walker, J. L; Sharp, K. R; Pankey, R. B. (2005). The metabolic cost of hatha yoga. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (3), 604-610.
- Cowen, V., S. (2010). Functional fitness improvements after a worksite-based yoga initiative. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14 (1), 50-54.
- Dalal, R. (2014). *The Vedas: An Introduction to Hinduism's Sacred Texts*. Penguin Books Limited, UK.
- Gard, T., Noggle, J.J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014) Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Front Hum Neurosci*, 30 (8), 770.
- Grabara M. (2016). Could hatha yoga be a health-related physical activity? *Biomedical Human Kinetics*, 8, 10-16.
- Grabara, M. (2016). Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in young adults. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1), 113-116.
- Hagen, I., & Nayar, U. (2014). Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2014.00035/full>
- Hale, M., & Clark, D. A. (2013). When good people have bad thoughts: Religiosity and the emotional regulation of guilt-inducing intrusive thoughts. *Journal of psychology and theology*, 41 (1), 24-35.
- Hartranft, C. (2003). *The Yoga-Sutra of Patanjali: A New Translation with Commentary*. Shambhala, Boston.
- Ivtzan, I., & Papantoniou, A. (2014). Yoga meets positive psychology: Examining the integration of hedonic (gratitude) and eudaimonic (meaning) wellbeing in relation to the extent of yoga practice. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 18, 183-189.
- Iyengar B.K.S. (1966). *Light on Yoga*. Schockten books, New York.
- Iyengar, B. K. S. (2014). *BKS Iyengar yoga: The path to holistic health*. DK Publishing, USA.
- Khalsa, S. B. S. (2013). Yoga for psychiatry and mental health: An ancient Practice with modern relevance. *Indian journal of psychiatry*, 55 (3), 334-336.
- Maehle, G. (2012). *Pranayama: the breath of yoga*. Kaivalya publications, Australia.

- Malhotra Ashok Kumar (2017). *An Introduction to Yoga Philosophy. An Annotated Translation of the Yoga Sutras*. Routledge, Taylor & Francis Group, New York.
- Meyer, H. B., Katsman, A., Sones, A. C., Auerbach, D. E., Ames, D., & Rubin, R. T. (2012). Yoga as an ancillary treatment for neurological and psychiatric disorders: A review. *The journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 24 (2), 152-164.
- Nath, J. (2010). God is a vegetarian': The food, health and bio-spirituality of Hare Krishna, Buddhist and Seventh-Day Adventist d. evotees. *Health Sociology Review*, 19 (3), 356-368.
- Roskos, K, & Neuman, S. (2011). The classroom environment. *The Reading teacher*, 65 (2), 110-114.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *The journal of alternative and complementary Medicine*, 16, (1), 3-12.
- Ross, A., Friedmann, E., Bevans, M., & Thomas, S. (2013). National survey of yoga practitioners: mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21 (4), 313-323.
- Rossa, A., Friedmanna, E., Bevans, M., & Thoma, S. (2013). National survey of yoga practitioners: Mental and physical health benefits. *Complementary Therapies in Medicine*, 21 (4), 313-323.
- Satchidananda, S. (2012). *The Yoga Sutras of Patanjali*. Integral Yoga Publications, Virginia, United States.
- Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International journal of preventive medicine*, 3 (7), 444-458.
- Sheldon, C. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59 (8), 676-684.
- Singleton, M. (2010). *Yoga body: The origins of modern posture practice*. Oxford University Press, New York.
- Sivananda yoga Vedanta centre (2018). *Yoga: Your home practice companion*. Penguin random house, London.
- Smith, M. K., & Sziva, I. (2016). Yoga, transformation and tourism. *The routledge handbook of health tourism*, 168-181.
- Stephens, M. (2012). *Yoga sequencing*. North atlantic books, USA.
- Stone, M., & Freeman, R. (2008). *The Inner Tradition of Yoga: A Guide to Yoga Philosophy for the Contemporary Practitioner*. Shambhala, Boston.
- Taneja, D. K. (2014). Yoga and Health. *Indian J Community Med*, 39 (2), 68-72.
- The Good Body (2018). Yoga Statistics: Staggering Growth Shows Ever-increasing Popularity, Ανακτήθηκε 23 Φεβρουαρίου 2018, <https://www.thegoodbody.com/yoga-statistics/>
- Van Heijnsbergen, C., Meeren, H. K. M., Grezes, J., & de Gelder, B. (2007). Rapid detection of fear in body expressions: An ERP study. *Brain Research*, 1186, 233-241.
- Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International journal of yoga*, 4 (2), 49-54.
- Γαλανός, Δ., Ζωγραφάκης, Γ. (1983). *Μπαγκαβατ Γκίτα το θείο τραγούδι*. Δωδώνη, Αθήνα.
- Ζαφειρούδη, Α. (2018). Χάθα Γιόγκα: Η σημασία των Γιάμα και η εφαρμογή τους από τη θεωρία στην

πράξη. *Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής*, 15 (1), 64-76.

Στοιχεία συγγραφέα

Ζαφειρούδη Αγλαΐα, *PhD, MSc, BSc Καθηγήτρια Φ.Α, ERYT200, RYT500 Yoga Alliance USA, Yoga Alliance Continuing Education Provider, Master Yoga Teacher Yoga Alliance International INDIA, Associate Teacher level 2 Yoga Alliance Professionals UK. Certified Hatha-Raja Yoga Teacher, Ashtanga Vinyasa Flow Yoga Teacher, Aerial Yoga Teacher, Pilates Teacher, Group Fitness Instructor, Advanced Health & Exercise Specialist (EREPS, EHFA).*

Υπεύθυνος έκδοσης: Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής

Υπεύθυνος Συντακτικής Επιτροπής: Αλεξανδρής Κωνσταντίνος. **Συντάκτες:** Αυθίνος Ιωάννης, Γαργαλιάνος Δημήτρης, Κριεμάδης Αθανάσιος, Κώστας Γεώργιος, Τζέτζης Γεώργιος, Κουθούρης Χαρίλαος, Κουστέλιος Αθανάσιος, Γουλιμάρης Δημήτριος, Θεοδωράκης Νικόλαος, Τσιτσου Ροδούλα, Τσίτοκαρη Ευθυμία, Παπαδημητρίου Δήμητρα, Γλονιά Ελένη, Νάτσης Παντελής, Κιάφας Ζαχαρίας, Δράκου Αμαλία, **Τεχνική επεξεργασία και μορφοποίηση κειμένου:** Ζαφειρούδη Αγλαΐα
