




<p>Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού &amp; Αναψυχής</p>	<p>Ελληνικό Περιοδικό Διοίκηση Αθλητισμού &amp; Αναψυχής Τόμος 15 (1), 64-76 Ιούνιος 2018</p> <p>Hellenic Journal of Sport &amp; Recreation Management Volume 15 (1), 64-76 June 2018</p>  	 <p>ΕΛΛ.Ε.Ε.Δ.Α.Α. Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού &amp; Αναψυχής</p> <p><b>HSASMR</b> Hellenic Scientific Association for Sport &amp; Recreation Management <a href="http://www.elleda.gr">http://www.elleda.gr</a> ISSN 1791-6933</p>
--	---	---



## Χάθα Γιόγκα: Η σημασία των Γιάμα και η εφαρμογή τους από τη θεωρία στην πράξη

**Ζαφειρούδη Αγλαΐα**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Περίληψη

Η παρούσα εργασία εμβάθυνε στη φιλοσοφία της χάθα γιόγκα. Σύμφωνα με τα κείμενα των Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι τα βήματα της γιόγκα είναι οκτώ. Καθένα από τα βήματα της γιόγκα καθοδηγεί τον ασκούμενο ώστε να μπορέσει να ζήσει μια ζωή γεμάτη νόημα και σκοπό. Αποστολή των οκτώ βημάτων είναι να οδηγήσουν τον ασκούμενο στην απελευθέρωση και στην απόλυτη ευτυχία (Dayanidy, Bhavanani, Ramanataan, 2018). Το πρώτο από τα οκτώ βήματα αποτελούν τα γιάμα. Πιο συγκεκριμένα στην παρούσα εργασία μελετήθηκαν τα γιάμα, η ανάλυση αυτών, η σημασία τους, η εφαρμογή τους στη σύγχρονη εποχή, τόσο στην πρακτική της γιόγκα όσο και στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου. Πρόκειται για γενικές ηθικές σκέψεις και συμπεριφορές που αφορούν τον κόσμο γύρω από τον άνθρωπο και την αλληλεπίδρασή του με αυτόν. Συμπερασματικά η άσκηση των γιάμα είναι μια διαδικασία. Δημιουργούν ένα στέρεο υπόβαθρο για τη μετάβαση σε βαθύτερα επίπεδα συγκέντρωσης κι εσωτερικής δύναμης. Τα γιάμα ασκούνται από όλους όσους θέλουν μια πραγματική και ολοκληρωμένη πρακτική γιόγκα.

**Λέξεις κλειδιά:** Πατάντζαλι, Γιόγκα Σούτρας, μη βία, φιλαλήθεια, μη ζήλια, εγκράτεια, απληστία, πρακτική, φιλοσοφία

Ηλεκτρονική διεύθυνση επικοινωνίας: [aglaiazaf@hotmail.com](mailto:aglaiazaf@hotmail.com)

## Hatha Yoga: The importance of Yamas and their application from theory to practice

Zafeiroudi Aglaia

Department of Physical Education & Sport Sciences, University of Thessaly

### Abstract

The present study deepened the philosophy of hatha yoga. According to Patanjali and Yoga Sutras, the steps of yoga are eight. Each of the yoga steps guides the practitioner to live a life full of meaning and purpose. The mission of the eight steps is to lead the practitioner to liberation and ultimate happiness (Dayanidy, Bhavanani, Ramanataan, 2018). The first of the eight steps is yamas. More specifically, in this paper yamas were studied their analysis, their significance, and their application in modern times, both in the practice of asana and in daily life. Yamas are general ethical thoughts and behaviors that concern the world around human and his interaction with him. In conclusion, practicing yamas is a continuing process. Yamas create a solid background for the transition to deeper levels of concentration and inner strength. Yamas are practicing from those who want a real and complete yoga practice.

**Keywords:** *Patanjali, Yoga Sutras, nonviolence, kindness, non-jealousy, self-control, greed, practice, philosophy*

---

### Εισαγωγή

Η λέξη "Yoga" προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «yuj» που σημαίνει ζεύω, ενώνω, συνδέω (Iyengar, 1966). Πρόκειται για τη σύνδεση του σώματος και του νου, πρόκειται για τη σύνδεση του σώματος, του νου και της αναπνοής. Είναι η αληθινή σύνδεση της ανθρώπινης ύπαρξης με τον εσωτερικό εαυτό, με την ίδια την ψυχή, με τη φύση (Iyengar, 2001). 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».

Η γιόγκα πορεύεται μέχρι σήμερα μέσα από μια διευρυμένη και βαθιά αρχαία παράδοση. Πρόκειται για μια αρχαία φιλοσοφία βασισμένη σε ένα σύστημα αρμονικής ανάπτυξης σώματος, μυαλού και πνεύματος (Easwaran, 2007). Ένα σύστημα πρακτικής με οκτώ βήματα ανάπτυξης κι εξάσκησης σε επίπεδο σωματικό, νοητικό, κοινωνικό και πνευματικό. Όταν το σώμα είναι υγιές, ο νους είναι ισορροπημένος, συγκεντρωμένος, το άγχος και το στρες είναι υπό έλεγχο.

Η γιόγκα είναι μια πρακτική μέθοδος, με βιωματικό χαρακτήρα. Είναι ένα σύστημα, μια φιλοσοφία, ένα αντικείμενο γνώσης και στοχασμού, μια τέχνη (Alter, 2010). Ακόμη η γιόγκα έχει χαρακτηριστεί ως μια «τεχνολογία» που υπηρετεί παράλληλα με τη σωματική βελτίωση, την εσωτερική καλλιέργεια, την ανωτερότητα, την αρμονία και την ευημερία (Malhotra, 2017).

### Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

#### Τα μονοπάτια της Γιόγκα

Υπάρχουν 5 βασικά μονοπάτια στη γιόγκα (Feuerstein, 2011):

#### *Ράτζα Γιόγκα*

Ράτζα σημαίνει "βασιλιάς", γι' αυτό ονομάζεται και «βασιλική» γιόγκα. Η Ράτζα Γιόγκα δίνει έμφαση στη συνειδητοποίηση της κατάστασης του νου. Μέσω της πρακτικής συγκέντρωσης, της ενδοσκόπησης και του διαλογισμού, ο άνθρωπος μαθαίνει να ηρεμήσει το μυαλό και να το φέρει σε ένα σημείο εστίασης. Η Ράτζα Γιόγκα υπογραμμίζει τα οφέλη του διαλογισμού για την πνευματική αυτοπραγμάτωση και τη σκόπιμη εξέλιξη της συνείδησης (Mishra, 2016).

### *Κάρμα Γιόγκα*

Το όνομα Κάρμα σημαίνει "δράση", "ενέργεια", ή "πράξη". Όταν προστεθεί και η λέξη Γιόγκα, σημαίνει μια ενέργεια που εκτελείται με συνείδηση. Είναι η πορεία της δράσης, ή η ανιδιοτελής υπηρεσία προς όφελος των άλλων. Είναι η γιόγκα που δεν αποσκοπεί σε προσωπικά οφέλη. Η πράξη που γίνεται με ευαισθησία, με φροντίδα, με αφοσίωση κι αγάπη. Είναι η γιόγκα της προσφοράς και της ανιδιοτέλειας (Mulla & Krishnan, 2006). Αυτή είναι και η σημαντικότερη αρχή της, να ενεργεί ανιδιοτελώς, χωρίς προσκόλληση, με ακεραιότητα, ευαισθητοποίηση κι αγάπη. Πολλές καθημερινές εργασίες (για παράδειγμα το μαγείρεμα, το πλύσιμο ρούχων, σκούπισμα, σφουγγάρισμα, κηπουρική κι άλλα) που εκτελούνται με ταπεινότητα, μπορεί να αποτελέσουν Κάρμα Γιόγκα.

### *Μπάκτι Γιόγκα*

Το όνομα προέρχεται από τη λέξη "bhaj", που σημαίνει "να λατρεύεις, να είσαι αφοσιωμένος, να αγαπάς". Είναι ο δρόμος της αγάπης και της αφοσίωσης. Η Μπάκτι Γιόγκα είναι μια ανοικτή καρδιά γεμάτη αγάπη. Σκοπός είναι ο άνθρωπος να αφιερώσει τον εαυτό του στο Θείο που είναι παντού και σε όλα, κι έτσι να πετύχει την ένωση του ατομικού του εαυτού με το όλον, με το θεϊκό. Περιλαμβάνει την παράδοση στη θεϊκή ή αλλιώς στην καθολική συνείδηση. Σε αυτή τη διαδικασία υπάρχει μόνο η αγάπη και ο άνθρωπος δε δρα υπό τον φόβο αρνητικών επιπτώσεων ή της τιμωρίας. Χαρακτηρίζεται από τις πιο όμορφες και γλυκές γιόγκικες διαδρομές αφού αναπτύσσει την αγάπη και την αποδοχή για όλα τα όντα (Vivekananda, 1978).

### *Τζιάννα Γιόγκα*

Το όνομά της σημαίνει «γνώση». Είναι ο δρόμος της επιδίωξης της γνώσης και της αλήθειας. Διδάσκει δρόμους για εξερεύνηση του εαυτού κι ανάλυσης της ανθρώπινης φύσης. Επίσης αναφέρεται και ως ο δρόμος του νου και της διανόησης. Σκοπός είναι η αναγνώριση της ανώτερης θεϊκής δύναμης μέσα στον άνθρωπο. Επίσης, σκοπός είναι η αναζήτηση της πνευματικής αλήθειας μέσα από τη μάθηση. Η ανακάλυψη της αλήθειας που διέπει την ύπαρξη. Περιλαμβάνει προοδευτική μελέτη βιβλίων, φιλοσοφικών κειμένων (Βεντάντα), παρακολούθηση διαλέξεων, ομιλιών, εκπαίδευση και διαλογισμό (Vivekananda, 2012).

### *Χάθα Γιόγκα*

Η λέξη Χάθα (Hatha) αποτελείται από τις λέξεις Χα (Ha), που σημαίνει "ήλιος", και Θα (Tha), που σημαίνει "φεγγάρι" και στοχεύει να ενώσει ή να ισοροπήσει τη σεληνιακή και την ηλιακή ενέργεια. Η λέξη επίσης σημαίνει «ένωση μέσω πειθαρχίας της δύναμης». Η χάθα γιόγκα επικεντρώνεται στο φυσικό σώμα και συμπεριλαμβάνει όλες τις σωματικές λειτουργίες. Μέσα από την πρακτική της, ο άνθρωπος προσπαθεί να εξισοροπήσει το σώμα, το μυαλό και τα τσάκρας (ενεργειακά κέντρα) μέσα από συγκεκριμένες στάσεις κι ελεγχόμενη αναπνοή η οποία συμπληρώνει τις κινήσεις του σώματος. Η χάθα γιόγκα περιλαμβάνει τις τεχνικές των άσανα (στάσεις), πραναγιάμα (τεχνικές αναπνοής), κρίγιας (τεχνικές κάθαρσης), μούντρας (χειρονομίες), μπάντας (ενεργειακά κλειδώματα) και τονίζει την ενεργοποίηση των τσάκρας (ενεργειακά κέντρα) (Muktibodhananda, 2013).

## **Η ιστορία και τα παραδοσιακά κείμενα της Γιόγκα**

Η γιόγκα προήλθε πριν από χιλιάδες χρόνια και περιλαμβάνει στην εξέλιξη της πολιτισμούς, κουλτούρες, ήθη κι έθιμα από την Ινδία (Singleton, 2010). Συνδέθηκε στενά κι εξελίχθηκε επηρεαζόμενη από τον Ινδουισμό, το Βουδισμό κι άλλες θρησκείες. Οι διδαχές, οι φιλοσοφίες και οι πρακτικές της φαίνεται να είναι πάρα πολλές.

Σύγχρονοι μελετητές έχουν επισημάνει στενές παραλληλίες που συναντώνται μεταξύ των αρχαίων πολιτισμών σε ολόκληρο τον πλανήτη, συμπεριλαμβανομένου και του Ελληνικού πολιτισμού. Διαδόθηκε σε διάφορα μέρη του κόσμου, όπως της Ασίας, της Ανατολής, της Βόρειας Αφρικής και της Νότιας Αμερικής (Singleton, 2010; Singleton & Byrne, 2008).

Τα στοιχεία που παρουσιάζονται κι αφορούν την ιστορία της γιόγκα, φτάνουν σήμερα από πολλές και διάφορες πηγές. Από γραπτά κείμενα, από προφορική μετάδοση, από τραγούδια, από εικόνες, από χορούς κι από πρακτικές που περνούν από γενιά σε γενιά. Σήμερα, πολλοί μαθητές και δάσκαλοι ιδιαίτερα από το δυτικό κόσμο, δε δίνουν σημασία στην ιστορία της γιόγκα. Υπάρχουν όμως κι εκείνοι που πιστεύουν ότι η πρακτική της γιόγκα γίνεται πιο βαθιά, πιο καθαρή, πιο ολοκληρωμένη όταν γνωρίσουν και κατανοήσουν τις ρίζες της. Ιστορικά αποδεικτικά στοιχεία για την ύπαρξη της γιόγκα παρατηρήθηκαν στην προ-Βεδική περίοδο (2500 π.Χ.). Οι κύριες πηγές από όπου αντλούνται πληροφορίες, σχετικά με τις πρακτικές γιόγκα και τη σχετική βιβλιογραφία είναι των Βεδών (*Vedas*) και των Ουπανισάδων (*Upanishads*).

Οι Βέδες (1700-1100 π.Χ.) είναι από τα παλαιότερα ιερά κείμενα και είναι αρκετά μεγάλα σε έκταση. Η σανσκριτική λέξη "*veda*" σημαίνει «γνώση, σοφία» και προέρχεται από τη ρίζα "*vid*" που σημαίνει «να ξέρει». Ο σανσκριτικός όρος *βέδα* σημαίνει "γνώση". Είναι μια συλλογή από ύμνους και άλλα αρχαία θρησκευτικά κείμενα, γραμμένα στην Ινδία, στη Βέδικη γλώσσα, τα σανσκριτικά (Dalal, 2014). Περιλαμβάνει διάφορα στοιχεία όπως μυθολογικές καταγραφές, ποιήματα, προσευχές, διδασκαλίες πνευματικών, αγίων και φιλοσόφων, λειτουργικό υλικό και τύπους που θεωρούνται ιεροί από τον Ινδουισμό. Εδώ αναφέρεται για πρώτη φορά η προέλευση καθώς και ο ορισμός της γιόγκα. Ο διαλογισμός κατέχει κυρίαρχη θέση μέσα από τη χρήση μάντρα (*mantra*) με πιο γνωστό το Καγιατρί μάντρα (*Gayatri mantra*).

Το θεμέλιο της γιόγκικης διδασκαλίας τίθεται στις Ουπανισάδες (*Upanishads*) Ετυμολογικά η λέξη *Upanishad* παράγεται από τα "*Upa*" που σημαίνει κοντά, "*ni*" που σημαίνει κάτω και "*sad*" που σημαίνει κάθομαι. Ολόκληρη η λέξη σημαίνει «κάθομαι κάτω, κοντά στο δάσκαλο και ακούω τη διδασκαλία του». Πρόκειται για προφορικές παραδόσεις και βασικές φιλοσοφικές έννοιες. Χρονολογικά είναι αβέβαιο πότε συντάχθηκαν (Olivelle, 2008). Στις τελευταίες χρονολογικά Ουπανισάδες γίνεται αναφορά σε κάποιες συγκεκριμένες άσανα (στάσεις). Περισσότερο έχουν να κάνουν με την κατηγορία των καθιστών στάσεων ως βασικές θέσεις κατά τη διαδικασία της πράναγιαμα (αναπνοή). Βασικά, δύο μορφές γιόγκα προβάλλονται περισσότερο κατά τη χρονική περίοδο των Ουπανισάδων (περίπου 600 π.Χ.), η κάρμα γιόγκα και η τζνάνα γιόγκα.

Η Μπαγκαβατ Γκίτα (*Bhagavad Gita*) είναι ένα από τα πιο γνωστά φιλοσοφικά έργα παγκοσμίως κι έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες στον κόσμο και το πιο δημοφιλές θρησκευτικό ποίημα της σανσκριτικής φιλολογίας. Ο ινδολόγος Δημήτριος Γαλανός την μετέφρασε για πρώτη φορά στην ελληνική γλώσσα το 1803, αλλά δημοσιεύτηκε μετά τον θάνατό του στην Αθήνα το 1848. Μπαγκαβατ Γκίτα σημαίνει το «ιερό τραγούδι». Πρόκειται για ένα έπος, για έναν επικό διάλογο μεταξύ του επικού πρίγκιπα και ήρωα Αρτζούνα (*Arjuna* σημαίνει Κατακτητής) με το φίλο και αμαξηλάτη του Κρίσνα που τυγχάνει να είναι η προσωποποίηση του Θεού, λίγο πριν αρχίσει η μοιραία μάχη του Κουρουξέτρα (*Kurukshetra*). Μεταφέρει τη διδασκαλία των Ουπανισάδων και ενώνει τη φιλοσοφία της με την πρακτική της γιόγκα. Η Μπαγκαβατ Γκίτα ουσιαστικά ασχολείται με την εξερεύνηση του νου, παρέχοντας κάποιες κατευθυντήριες αρχές για μια περισσότερο συνειδητή ζωή κι εσωτερική γαλήνη.

### **Τα παραδοσιακά κείμενα της Χαθα Γιόγκα**

Η Χαθα Γιόγκα Πραντίπικα (*Hatha Yoga Pradipika*) γράφτηκε τον 15 αιώνα και αποτελεί ένα από τα πιο λεπτομερή εγχειρίδια που περιγράφουν τις τεχνικές της Χαθα Γιόγκα (Iyengar, 2014). "Πραντίπικα" σημαίνει «φως» ή «να φωτίσει» κι αποτελεί το βασικό εγχειρίδιο γνώσης πολλούς δασκάλους της γιόγκα. Αποτελείται από τέσσερα μέρη, ενώ το κείμενο περιέχει 390 στίχους. Περίπου σαράντα από αυτούς έχουν να κάνουν με άσανα (στάσεις), περίπου εκατόν δέκα με πρاناγιαμα (αναπνοή), εκατόν πενήντα με μούντρας (χειρονομίες), μπάντας (κλειδώματα), σατκαρμας (τεχνικές κάθαρσης) και τα υπόλοιπα με πρατυαχάρα, ντάρανα, ντυάνα και σαμάντι.

Η Ινδουιστική παράδοση κρατά ως το βασικό κείμενο της κλασικής φιλοσοφίας της γιόγκα τα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι. Η λέξη "σούτρα", σημαίνει «σκέλος ή νήμα», αναφέρεται σε μια σειρά διδασκαλιών που ενώνονται μαζί σαν τις χάντρες ενός κομπολογιού. Ο Πατάντζαλι συγκέντρωσε, ταξινομήσε και κωδικοποίησε τις παραδοσιακές τεχνικές της γιόγκα που υπήρχαν έως τη δική του

εποχή. Τα σουτράς 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, ευτυχομένη, δυνατή και ουσιαστική ζωή μέσω της πρακτικής της γιόγκα (Malhotra, 2017). Περιέχουν άσανα (στάσεις) και πρاناγιάμα (τεχνικές αναπνοών). Ο Πατάντζαλι ξεκινά με την ερώτηση «τί είναι γιόγκα», για να απαντήσει ότι «γιόγκα είναι το σταμάτημα των διακυμάνσεων του νου, ένας σταθερός νους». Στα σουτράς ο Πατάντζαλι δίνει κατευθυντήριες γραμμές για το «ξεκαθάρισμα» του νου από υποχρεώσεις, σκέψεις, ανησυχίες, φόβους, πάθη, εμμονές, που προκαλεί ο εγωκεντρισμός, ο εγωισμός και η προσκόλληση στο ανθρώπινο «εγώ».

Στα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι αναφέρονται τα οκτώ βήματα της γιόγκα, καθένα από τα οποία καθοδηγούν τον ασκούμενο για να μπορέσει να ζήσει μια ζωή γεμάτη νόημα και σκοπό (Iyengar, 2014). Στα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι, υπάρχουν 8 (οκτώ) βήματα που οδηγούν στην απελευθέρωση και στην απόλυτη ευτυχία και αναφέρονται στη συνέχεια (Satchidananda, 2012):

- **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.
- **Πρاناγιάμα** (Pranayama). Αναπνοή, κράτημα/έλεγχος της αναπνοής, έλεγχος της βιοενέργειας, έλεγχος της πρانا, 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, η σύνδεση με την ανθρωπότητα, το σύμπαν, την ολότητα, το θεϊκό, η φώτιση.

### Η ανάλυση των Γιάμα

*Γιάμα* σημαίνει «συγκρατώ», «ελέγχω». Τα γιάμα περιλαμβάνουν γενικές ηθικές σκέψεις και συμπεριφορές που αφορούν τον κόσμο γύρω από τον άνθρωπο και την αλληλεπίδρασή του με αυτόν. Τα γιάμα υποστηρίζουν ότι η ηρεμία έρχεται στον άνθρωπο όταν στην καθημερινή ζωή δεν υπάρχει βία, φθόνος, κατασπατάληση ενέργειας, προσκόλληση σε υλικά αγαθά. Πιο αναλυτικά στη γιόγκα υπάρχουν πέντε γιάμα όπως αναφέρονται παρακάτω (Σουάμι Σατσανάντα Σαρασουάτι, 2011):

- ✓ **Αχίμσα** σημαίνει μη βία σε οποιοδήποτε και οτιδήποτε, σωματική και ψυχική.
- ✓ **Σάττα** σημαίνει αλήθεια, φιλαλήθεια, όχι ψέματα, επιλογή της σιωπής και της αφωνίας αν πρόκειται τα λόγια να βλάψουν κάποιον.
- ✓ **Αστέια** σημαίνει μη κλοπή, μη ζήλια, μη φθόνος.
- ✓ **Μπραχματσάρια** σημαίνει σωστή διαχείριση της ενέργειας, εγκράτεια, σεξουαλική εγκράτεια κι εγκράτεια στις απολαύσεις των αισθήσεων, αποφυγή κατασπατάλησης ενέργειας, αγνότητα.
- ✓ **Απαριγκράχα** σημαίνει αποκόλληση από υλικά αγαθά, αποφυγή απληστίας, μη προσκόλληση στον πλούτο, στην ιδιοκτησία, σε πρόσωπα, σε συνήθειες, σε σκέψεις, σε ιδέες, σε καταστάσεις.

## Η σημασία και η εφαρμογή των Γιάμα στη σύγχρονη εποχή

### Αχίμσα (Μη βία)

Οι σκέψεις παίζουν μεγάλο ρόλο στην ποιότητα της ζωής, στην ευεξία και στην ευζωία (well-being). Μπορεί κάποιος να είναι το πιο υγιές άτομο, να τρώει καλά, να ασκείται πολύ, να τρώει φρούτα, λαχανικά και να παίρνει συμπληρώματα που χρειάζεται... κάνοντας πάντα το σωστό! Αλλά αν οι σκέψεις εξακολουθούν να είναι άσχημες κι επιβλαβείς, ότι και να κάνει δε θα αισθανθεί καλύτερα (Strauser, Lustig, Ciftci, 2010).

Αχίμσα σημαίνει να προσέχει ο άνθρωπος τις σκέψεις. Όταν σκέφτεται αρνητικά, στέλνει μηνύματα μέσω του σώματος. Εκκρίνει ποσότητα κορτιζόλης (την ορμόνη του στρες) στο σώμα. Αυτό μειώνει τις διαδικασίες του ανοσοποιητικού συστήματος, καθιστώντας το πιο επιρρεπές σε ασθένεια και στο φυσικό πόνο. Δεν είναι μόνο οι σκέψεις για τον ίδιο τον εαυτό που πρέπει ο άνθρωπος να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός, αλλά και οι σκέψεις σχετικά με τους υπόλοιπους. Όταν ζηλία, κουτομπολιό, κριτική, οργή, θυμός και δυσαρέσκεια κάποιος τα στρέφει προς κάποιον άλλο άνθρωπο, τότε απλώς να περιμένει τη στιγμή που θα του επιστραφούν για να το "δαγκώσουν", με αποτέλεσμα ένα πολύ άσχημο συναισθημα (Wolf, 2008).

Από την άλλη πλευρά, οι «μη βίαιες» σκέψεις εκκρίνουν ντοπαμίνη στο σώμα (την ουσία του «αισθάνομαι καλά», της «χαλάρωσης»). Αυτή ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα κι έχει τη δύναμη να θεραπεύσει κι ασθένειες. Πολλές επιστημονικές μελέτες σε ιατρικά περιοδικά έχουν δείξει ότι οι «αισιόδοξοι» ασθενείς είχαν ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα, η αποκατάστασή τους από τραυματισμούς και ασθένειες ήρθε ταχύτερα και είχαν μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής από τους «απαισιόδοξους».

Επίσης, έχει αποδειχτεί ότι η ευτυχία που βιώνει ο άνθρωπος όταν κάνει καλές, θετικές σκέψεις είναι μεταδοτική. Η επιστήμη έχει δείξει ότι αν ένας φίλος μας είναι ευτυχισμένος, είναι 25% πιθανότερο να είμαστε κι εμείς ευτυχείς. Ακόμα κι αν ένας γείτονας ή γνωστός είναι ευτυχισμένος, η πιθανότητα ευτυχίας αυξάνεται κατά 6% (Argyle, 2013).

Ο Lao Tzu είπε: *«Πρόσεχε τις σκέψεις σου γιατί γίνονται λόγια. Πρόσεχε τα λόγια σου γιατί γίνονται πράξεις. Πρόσεχε τις πράξεις σου γιατί γίνονται συνήθεια. Πρόσεχε τις συνήθειες σου γιατί γίνονται χαρακτήρας. Πρόσεχε τον χαρακτήρα σου γιατί γίνεται το πεπρωμένο σου, γίνεται η ζωή σου όλη...»* (Bynner, 1986)

Η μη βία κατά τη διάρκεια της πρακτικής της γιόγκα σημαίνει ότι κανείς δεν πιέζει τον εαυτό του πέρα από τα άκρα του ή ξεπερνώντας τα όρια του. Φυσικά ο άνθρωπος προκαλεί τον εαυτό του πολλές φορές, δοκιμάζοντας κοντά στα όρια του για να γίνει καλύτερος, αλλά ποτέ η πίεση δεν πρέπει να φτάνει στο σημείο να προκαλέσει τραυματισμό και βλάβη.

Το σώμα δόθηκε στον άνθρωπο ως ένα μονοπάτι προς την ελευθερία και όχι ένα οδόστρωμα για να ποδοπατείται. Με σεβασμό στα όρια του καθένα και στο ανθρώπινο σώμα, η πρακτική της γιόγκα γίνεται εποικοδομητική και γνωρίζει ο καθένας πραγματικά τον εαυτό του. Όταν σταματήσει η προσκόλληση στις φιλοδοξίες και περιοριστούν οι άσχημες σκέψεις, τότε το σώμα ανταποκρίνεται και συνεργάζεται μαζί με τον άνθρωπο και όχι εναντίον του.

### Σάτσα (Φιλαλήθεια)

Το γεγονός ο άνθρωπος να είναι ελκρινής με τον εαυτό του είναι δύσκολο, αλλά η απόλυτη ελκρινεία με αυτούς που αγαπάει μπορεί να είναι εξίσου δύσκολη πολλές φορές (Brambilla, Sacchi, Menegatti, Moscatelli, 2016). Η ελκρινεία είναι η βάση κάθε ισχυρής σχέσης, είτε είναι ρομαντική, πλατωνική, φιλική, είτε οικογενειακή. Όμως αφήνοντας το «εγώ» να μπει στο δρόμο της καρδιάς, μπορεί συχνά να σταθεί εμπόδιο στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων με τους άλλους. Η αλήθεια είναι κάτι που εκτιμάται από όλους και όταν οι άλλοι γνωρίζουν ότι κάποιος είναι ελκρινής προς αυτούς, οικοδομείται μια αληθινή σχέση, μια σχέση εμπιστοσύνης κι ελκρινείας.

Στη διάρκεια της ανθρώπινης καθημερινότητας, προσφέρεται η ευκαιρία της αλήθειας, αν κι εφόσον κάποιος είναι ανοικτός σε αυτήν. Μια καθημερινή πρακτική επιβράδυνσης του νου, λήψης μερικών βαθιών αναπνοών και παρατηρώντας τα πράγματα όπως είναι πραγματικά, μπορούν να φέρουν ισορροπία κι ηρεμία στο μυαλό.

Τα στοιχεία των γιάμα πολλές φορές συνδέονται ή αλληλο-καλύπτονται. Έτσι η πρακτική των άσανα δηλαδή των στάσεων με σάτυα μπορεί να μοιάζει με αυτόν της αχίμσα. Φτάνει να αναρωτηθεί κανείς πόσες φορές έχει αγνοήσει κάποιος ή πιέσει το σώμα του μετά από τραυματισμό ή πρόβλημα μόνο και μόνο για να καταφέρει μια στάση γιόγκα. Η πρακτική της γιόγκα είναι εδώ για να εξυπηρετήσει το σώμα και το μυαλό, να μη βλάψει τις αρθρώσεις και τους συνδέσμους - έτσι κάθε φορά κατά τη διάρκεια των άσανα είναι σημαντικό ο άνθρωπος να είναι ειλικρινής με αυτό που πραγματικά χρειάζεται εκείνη τη στιγμή.

Το σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο αλλάζει συνεχώς, οπότε η σταθεροποίηση ενός τρόπου εξάσκησης δε λειτουργεί για πάντα. Όταν μπορεί να βγει από το μυαλό το εγώ (αυτό που υποδεικνύει στον άνθρωπο ότι θα πρέπει να κάνει μια κατακόρυφη στήριξη ή θα πρέπει να χαλαρώσει χωρίς να κουνιέται), τότε ο καθένας θα ανακαλύψει έναν πιο όμορφο κι ευεργετικό τρόπο άσκησης και θεραπείας σε όλους τους τομείς της ζωής.

Ένας πολύ απλός τρόπος παρατήρησης της αλήθειας στην πρακτική της γιόγκα και των άσανα, είναι η προσοχή στην αναπνοή. Η αναπνοή είναι ένας εξαιρετικά σημαντικός παράγοντας στην πρακτική, και μια από τις πιο σημαντικές πτυχές γιατί δείχνει πότε πρέπει κάποιος να σταματήσει ή να μειώσει την ένταση (Trakroo, Balayogi Bhavanani, Krushna Pal, Udupa & Krishnamurthy, 2013). Εάν η αναπνοή είναι γρήγορη ή ρηχή, είναι πιθανό ότι το σώμα δεν είναι ικανοποιημένο με αυτό που του ζητείται να κάνει - έτσι κι αν ακόμη αυτό μπορεί να βλάψει λίγο το εγώ - η ειλικρίνεια απαιτεί κάθε στιγμή να συμπεριφέρεται ο άνθρωπος ανάλογα. Η πρακτική μεγαλώνει, προοδεύει, καθώς ο καθένας μεγαλώνει κι ασκείται συστηματικά. Η πρόοδος βρίσκεται στο γεγονός ότι ο άνθρωπος είναι ειλικρινής με τον εαυτό του σε κάθε στιγμή.

#### Αστένα (Μη κλοπή, μη ζήλια, μη φθόνος)

Όταν ένας άνθρωπος πιέζει το σώμα του στην πρακτική των άσανα επειδή φοβάται ότι δεν είναι αρκετά καλός, τότε κλέβει από το σώμα του τη δυνατότητα να βελτιωθεί. Η πρακτική γίνεται εποικοδομητική εάν ο μαθητής επιτρέψει στον εαυτό του να είναι ανοικτός και να αποδεχθεί ακριβώς την πρακτική του όπως είναι την κάθε στιγμή. Ποτέ οι δύσκολες στάσεις δεν καθορίζουν την πρακτική, αλλά το ύψος και ο τρόπος της ευαισθητοποίησης του μαθητή προς αυτές.

Όταν ο άνθρωπος αγοράζει περισσότερα από όσα χρειάζεται, υποσυνείδητα προσπαθεί να «γεμίσει ένα κενό» που λείπει στη ζωή του. Οι υλικές κατοχές προφανώς δεν μπορούν να αντικαταστήσουν ό, τι χρειάζεται πραγματικά η ψυχή, αλλά ξανά και ξανά, ο άνθρωπος, προσωρινά, ικανοποιεί τον εαυτό του αγοράζοντας ακόμα περισσότερα «πράγματα» που ουσιαστικά δε χρειάζεται.

Ο Γκάντι είπε ότι η απληστία και η λαχτάρα της ανθρωπότητας για τεχνητές ανάγκες σημαίνει “κλέψιμο” επίσης. Αυτές οι τεχνητές ανάγκες δημιουργούν σωρούς άχρηστων πραγμάτων γύρω από τον άνθρωπο (Attenborough & Gandhi, 2004). Και όσο πιο πολλά υλικά πράγματα έχει κάποιος γύρω του, τόσο περισσότερα υλικά πράγματα αισθάνεται ότι χρειάζεται και φοβάται στη συνέχεια να μην τα χάσει.

Ο Σιβανάντα είπε ότι επιθυμία και θέληση βγάζουν τον άνθρωπο από τον αληθινό δρόμο (Sivananda, 1988). Συχνά, τα πράγματα που αγοράζει ο άνθρωπος και δε χρειάζεται, θα μπορούσαν να εκτιμηθούν από κάποιον άλλο και να ωφελήσουν. Αλλά με την άσκοπη λήψη τους από τον καθένα για τον εαυτό του, ουσιαστικά κλέβει κάποιος από τους άλλους την ευκαιρία να έχουν ό, τι χρειάζονται.

Όταν ο άνθρωπος αρχίζει να αφήνει ό, τι δε χρειάζεται, κάνει χώρο στο σύμπαν να του παράσχει αυτό που χρειάζεται, είτε πρόκειται για υλικό αγαθό, είτε για μια εμπειρία ή απλώς μια αίσθηση ευεξίας,

ευημερίας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Ο όρος "συσσώρευση" σημαίνει να έχει μια μεγάλη ποσότητα από κάτι και μάλιστα τόσο πολύ ώστε να μην υπάρχει ανάγκη για τίποτα άλλο. Η εξάσκηση στη σκέψη ότι ήδη ένας άνθρωπος διαθέτει αρκετά, αλλά το κυριότερο ότι αισθάνεται αρκετός, είναι το κλειδί για να θέλει και να επιθυμεί λιγότερα και να αισθάνεται πολύ πιο ήρεμος, ολοκληρωμένος κι ευτυχισμένος μέσα στον ίδιο του τον εαυτό.

#### Μπραχματοσάρια (Εγκράτεια, σωστή διαχείριση της ενέργειας)

Η Μπραχματοσάρια έχει να κάνει με την ερώτηση πού διοχετεύει ο κάθε άνθρωπος την ενέργειά του. Πολλή από την ενέργεια ο άνθρωπος τη δαπανά στην προσπάθεια παρουσίασης του εαυτού του ως κάποιον που δεν είναι, για να ευχαριστήσει ή να εντυπωσιάσει τους άλλους ή για να χρησιμοποιήσει όλη τη φυσική του ενέργεια προς το να πιέζει ασταμάτητα τον εαυτό του για να είναι πιο δυνατός, καλύτερος ή πιο αδύνατος και όμορφος.

Προκειμένου ο άνθρωπος να είναι η καλύτερη εκδοχή του εαυτού του και να χρησιμοποιεί σωστά την ενέργειά του, πρέπει πρώτα απ' όλα να ακούσει τι χρειάζεται το σώμα του. Εξάλλου, για να μπορέσει κάποιος να διαδώσει το μήνυμά του στον κόσμο και να αξιολογήσει στο έπακρο αυτό που μαθαίνει από την πρακτική της γιόγκα, πρέπει να έχει αρκετή ενέργεια μέσα του και να μην τη σπαταλά άσκοπα (Sivananda, 1988). Ο κάθε άνθρωπος είναι πιο ωφέλιμο να ενισχύει την ευτυχία του για να διατηρήσει υψηλά την ενέργεια του και να τη διοχετεύει για να ενισχύσει την υγεία του.

Τον χειμώνα, το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου χρειάζεται υποστήριξη (Davis, 1998). Ανακαλύπτοντας ο κάθε άνθρωπος τα ενεργειακά του επίπεδα και πραγματικά ανακαλύπτοντας αυτό που χρειάζεται, μπορεί να αναλάβει δράση για να διασφαλίσει ότι αισθάνεται όσο καλύτερα μπορεί. Η γιόγκα μπορεί να γίνει ένα φυσικό ενισχυτικό ευτυχίας.

Ίσως κάποιος που ασχολείται με την πρακτική της γιόγκα, παρατηρήσει ότι αν είναι στα κάτω του, τίποτα δε βοηθά περισσότερο από μια ώρα γιόγκα. Η ευτυχία είναι επίσης στην πραγματικότητα, ένα αποδεδειγμένο άνοσο-διεγερτικό. Όταν ο άνθρωπος είναι δυσαρεστημένος ή φοβισμένος, το ανθρώπινο σώμα μεταβάλλει τις ορμόνες, αυξάνοντας την αρτηριακή πίεση, μειώνοντας τα ενεργειακά επίπεδα και τελικά αποδυναμώνοντας το ανοσοποιητικό σύστημα. Όταν όμως ο άνθρωπος είναι χαρούμενος και χαλαρός, το νευρικό σύστημα ενεργοποιεί τους θεραπευτικούς μηχανισμούς, που βοηθούν να κρατηθεί το ανθρώπινο σώμα ζωντανό, δραστήριο και ισχυρό.

Στη σύγχρονη εποχή φαίνεται να δίδεται υπερβολική έμφαση στο πόσο «πολυάσχολοι» πρέπει να είναι όλοι οι άνθρωποι. Αυτό όμως που θα έπρεπε να απασχολεί όλους είναι η καλύτερη αναπνοή, η αυτοσυγκέντρωση. Είτε ο άνθρωπος είναι συνεχώς "απασχολημένος" είτε όχι, δεν έχει σημασία. Σημασία έχει εάν αυτό που κάνει αξίζει τον κόπο. Η πλήρωση του χρονοδιαγράμματος μπορεί να φαίνεται εντυπωσιακή στους άλλους, αλλά όταν πρόκειται για τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου, η διαδικασία δεν του αφήνει πολύ χώρο ούτε για να αναπνεύσει.

Η Μπραχματοσάρια ενθαρρύνει τη σωστή χρήση της ενέργειας (Sivananda, 1988). Το κάθε άτομο οφείλει να σκεφτεί πού κατευθύνει την ενέργειά του. Εάν είναι χρήσιμη ή κακή. Να αναρωτιέται για το πώς αισθάνεται σωματικά και τα επίπεδα ενέργειας του όταν βρίσκεται σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Μήπως μερικοί άνθρωποι «ρίχνουν» την ενέργειά των άλλων; Η άλλοι την «αυξάνουν»; Υπάρχει κάτι που πραγματικά δίνει ώθηση εσωτερικά και εξωτερικά; Πιθανά είναι η γιόγκα, πιθανά είναι κάτι άλλο.

Γνωρίζοντας τον τρόπο που ο ανθρώπινος οργανισμός και το μυαλό ανταποκρίνονται σε ορισμένες καταστάσεις, μπορεί ο καθένας να αρχίσει να καλλιεργεί μια ζωή που εξυπηρετεί και αυτό έχει να κάνει με την καλύτερη χρήση της ενέργειάς. Μελετώντας τη Μπραχματοσάρια στις καθημερινές ενέργειες, η πρακτική της γιόγκα από το στρωματάκι και την πρακτική των στάσεων, μπορεί να εφαρμοστεί και στην καθημερινή ζωή, εξυπηρετώντας τον άνθρωπο ανά πάσα στιγμή.

Οι μικτές τάξεις γιόγκα είναι ολοένα και πιο δημοφιλείς σήμερα, πράγμα που σημαίνει ότι υπάρχουν πολλές διαφορετικές ικανότητες, ανάγκες και επίπεδα ενέργειας. Συχνά σε αυτές τις τάξεις, δίνονται



πολλές διαφορετικές επιλογές έτσι ώστε όλοι να μπορούν να αξιοποιήσουν στο έπακρο την πρακτική τους. Προσφέρονται παραλλαγές και τροποποιήσεις στάσεων. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί κάποιος να αισθανθεί πίεση ώστε να εντυπωσιάσει τους άλλους, αλλά πριν εξετάσει κάποιος εάν η στάση είναι χρήσιμη ή όχι, όλοι είναι ωφέλιμο να θυμούνται ότι η πρακτική είναι για το ίδιο το σώμα του και για κανέναν άλλο. Από την άλλη μεριά, για να περάσει κάποιος στο επόμενο επίπεδο, πρέπει να σκεφτεί ότι κάποια στιγμή πρέπει να βγει έξω από τη ζώνη ασφάλειας του για λίγο. Συνήθως έξω από εκείνον τον κύκλο του γνωστού, του συνηθισμένου και του οικείου είναι όπου ο άνθρωπος αναπτύσσεται κι εξελίσσεται.

### Απαριγκράχα (Απληστία)

Η φιλοσοφία της γιόγκα αναφέρει ότι σκοπός δεν είναι ο προορισμός, αλλά το ταξίδι. Η Απαριγκράχα είναι στην πραγματικότητα μία από τις κεντρικές διδασκαλίες στα κείμενα της γιόγκα και ίσως να είναι η πιο σημαντική από όλες. Διδάσκει στον άνθρωπο κίνητρό του να μην είναι το αποτέλεσμα της δράσης και μην είναι συνδεδεμένος με την αδράνεια (Martin, 2015). Να μην απασχολεί τον άνθρωπο πρώτα το αποτέλεσμα, αλλά η ίδια τη δράση, η διαδικασία. Η πορεία, το ταξίδι προς το αποτέλεσμα είναι αυτό που μετράει.

Ο άνθρωπος συχνά ανησυχεί για το αποτέλεσμα που θα προκύψει από την προσπάθεια του στην εργασία, τις διακοπές που σχεδιάζει ή το γεύμα που ετοιμάζει, έτσι δεν απολαμβάνει ποτέ πραγματικά την ίδια τη διαδικασία. Συχνά ανησυχεί αν θα είναι αρκετά επιτυχής ή αρκετά καλός για να δείξει στον κόσμο ποιος πραγματικά είναι με αποτέλεσμα να ξεχνάει από πού άρχισε και το λόγο που άρχισε. Πολλοί μεγάλοι και γνωστοί ποιητές, ζωγράφοι, συνθέτες όταν έφτιαχναν τα έργα τους, σίγουρα δεν ήξεραν το αποτέλεσμα που θα ακολουθούσε κι όμως μπορεί να μη τους ενδιέφερε το αποτέλεσμα.

Η Απαριγκράχα μπορεί να διδάξει στον άνθρωπο ότι πιθανότατα δε χρειάζεται το νέο μπλουζάκι που μοιάζει ακριβώς με τα άλλα που έχει στην ντουλάπα του. Πιθανότατα δε χρειάζεται πραγματικά να αγοράσει αυτό το νέο στρωματάκι της γιόγκα μόνο και μόνο επειδή πηγαίνει με το νέο πολύχρωμο κολάν και σίγουρα δε χρειάζεται αυτό το καινούργιο αυτοκίνητο μόνο και μόνο επειδή είναι καλύτερο από αυτό των γειτόνων ή των συναδέλφων του.

Όσο περισσότερα υλικά αγαθά συσσωρεύει ο άνθρωπος τόσο περισσότερο ανησυχεί για την απώλεια αυτών των εν λόγω αγαθών. Πιστεύοντας ότι το νέο αντικείμενο που αγοράζει θα φέρει ευτυχία, βασιζόμενος ο άνθρωπος σε ένα αίσθημα έλλειψης που πολύ συχνά προκύπτει στο μυαλό του, συνεχίζει να συσσωρεύει υλικά αγαθά (Becchetti, Trovato, & Londono Bedoya, 2009). Με αυτή την έννοια, η «έλλειψη» είναι αυτή η αίσθησή του ότι «δεν είναι αρκετά καλός» ή «δεν είναι ολοκληρωμένος χωρίς το καινούργιο απόκτημα». Εάν ο καθένας πουλήσει μερικά από τα πράγματα που δε χρειάζεται, ή ακόμα καλύτερα, δίνοντάς τα σε φιλανθρωπικούς σκοπούς, τότε κινείται προς μια ζωή με περισσότερο χώρο, τόσο στο σπίτι του, στο γραφείο του, στο μυαλό του και στην ψυχή του.

Σύμφωνα με τη σανσκριτική διδασκαλία «όλα βρίσκονται σε σταθερή κατάσταση ροής». Πράγματι, η αλλαγή είναι το μόνο σταθερό πράγμα που μπορεί ο άνθρωπος να περιμένει στη ζωή. Τα φυσικά σώματα υποβάλλονται σε αλλαγή κάθε δευτερόλεπτο με αναγεννημένα κύτταρα, ροή του αίματος, φθορά των οστών, αναπνοή. Με τον ίδιο τρόπο και οι εμπειρίες και τα συναισθήματα μεταβάλλονται συνεχώς.

Η ευτυχία, η χαρά, η ηρεμία είναι σημαντικά συναισθήματα αλλά εξίσου σημαντικά είναι και η θλίψη, ο θυμός και η απώλεια. Το σχολείο της ζωής υπάρχει για να επιτρέψει στον άνθρωπο να βιώνει και να μαθαίνει μέσα από κάθε πλευρά της ύπαρξής του, το φως αλλά και το σκοτάδι. Για να ζήσει αληθινά, χωρίς να χρειάζεται να απομακρύνει τα πράγματα που δεν τον κάνουν να αισθάνεται καλά, αλλά αντίθετα να τα επιτρέψει να συμβούν και να μάθει μέσα από αυτή τη διαδικασία (Rao, Paranjpe, & Dalal, 2008).

Όταν ο κάθε ένας αφήνει τη στιγμή να είναι αυτό που είναι, χωρίς να προσπαθεί να προσκολληθεί σε αυτήν και να την αλλάξει ή να την απομακρύνει, μπορεί πραγματικά να πει ότι ζει εκείνη τη στιγμή

επιτρέποντας τα πράγματα να έρχονται και να φεύγουν χωρίς την ανάγκη της αλλαγής, της προσκόλλησης ή της απομάκρυνσης.

Η Απαριγκράχα προσφέρει μεγάλη ελευθερία - την ελευθερία ο άνθρωπος να δουλεύει και να κάνει ό,τι αγαπάει χωρίς να ανησυχεί για το αποτέλεσμα. Την ελευθερία να βασίζεται λιγότερο στις εξωτερικές και υλικές κτήσεις για να μπορεί να έχει την ευτυχία και την ελευθερία να γνωρίσει τα πάντα που έχει να προσφέρει η ζωή.

Συχνά, συμμετέχοντας σε μια πρακτική γιόγκα κάποιος μπορεί να μη δει τον πραγματικό λόγο για τον οποίο ήρθε, και η πρακτική του να μην είναι πλέον η σύνδεση με τον εαυτό του, αλλά το να γίνει καλύτερος από τον άνθρωπο που βρίσκεται δίπλα του ή να πιέσει τον εαυτό του σε μια εντυπωσιακή στάση.

Σε αυτό το σημείο τίθενται τα θέματα της «μη-απληστίας» και της «μη προσκόλλησης». Εάν στην πρακτική της γιόγκα ο άνθρωπος είναι παρόν, το κάνει για τον ίδιο, τότε σίγουρα ήδη αισθάνεται τα οφέλη. Όσο περισσότερο ασκείται φυσικά, τόσο πιο δυνατός κι ευλύγιτος γίνεται. Αλλά ενώ το σώμα είναι κάθε μέρα και περισσότερο ευχαριστημένο από την πρακτική, το μυαλό πολύ συχνά αποσπάται από σκέψεις για το πώς θα μπορεί να γίνει κάποιος καλύτερος, δυνατότερος ή πιο ευλύγιτος γρηγορότερα. Ποτέ δε φαίνεται ο άνθρωπος να είναι ικανοποιημένος με αυτό που είναι εκείνη την στιγμή. Το μυαλό γίνεται άπληστο και θέλει ολοένα και περισσότερα. Θέλει τα πάντα στο μεγαλύτερο μέγεθος και τα θέλει τώρα.

Η απόλυτη χαρά της πρακτικής της γιόγκα είναι η ίδια η πρακτική από μόνη της, συνειδητοποιώντας πως δε χρειάζεται να υπάρχει ένας συγκεκριμένος στόχος που πρέπει να επιτευχθεί, απλά να κινητοποιηθεί το σώμα με τρόπο που να αισθάνεται και να περνά καλά. Αν κάποιος κάνει πρακτική για την ίδια την πρακτική, χωρίς να πιέσει ή να σπρώξει τον εαυτό του πέρα από τα όρια του, το σώμα θα ξεκλειδώσει με φυσικό τρόπο ακόμα και στις πιο προκλητικές στάσεις.

### **Συμπεράσματα-Προτάσεις**

Τα γιάμα είναι γιόγκικες αρχές και κώδικες δεοντολογίας. Ασκοούνται 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.

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής της γιόγκα, όταν ασκούνται στάσεις της γιόγκα, πρέπει να χρησιμοποιείται η αναπνοή για να διατηρηθεί ο εστιασμός της προσοχής στις εσωτερικές διαδικασίες, ακούγοντας βαθιά τον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες στάσεις και κινήσεις επηρεάζουν το σώμα, προσπαθώντας να αποφευχθούν οι τραυματισμοί. Σκοπός είναι οι άνθρωποι να εργάζονται για καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία (Verrastro, 2014). Να διατηρήσουν στο ελάχιστο την εσωτερική ροή των σκέψεων και να αφήσουν τη νοημοσύνη του σώματός να τους καθοδηγήσει.

Όταν κάποιο άτομο αναλαμβάνει μια νέα πρόκληση, όπως μια νέα πιο προχωρημένη στάση ή πρακτική, πρέπει να είναι ειλικρινής με τον εαυτό του, ως προς την ικανότητά του να το κάνει με τέτοιο τρόπο ώστε να μη θέτει σε κίνδυνο την υγεία του, τις σχέσεις τόσο με τους άλλους, όσο και με τον εαυτό του. Οφείλει επίσης να γνωρίσει όλες τις αληθινές προθέσεις του πίσω από αυτή την πρόκληση. Να ξέρει γιατί κάνει γιόγκα και να είναι στο στρωματάκι του για να αποκτήσει περισσότερη πρόσβαση στον αληθινό εαυτό του χωρίς να τον καθοδηγούν οι ανάγκες του εγωισμού του.

Η μη κλοπή δε σημαίνει μόνο να μη συσσωρεύει ο άνθρωπος πράγματα, ρούχα και άλλα υπάρχοντα, σημαίνει επίσης να μην παίρνει κάποιος το χρόνο και την ενέργεια του δασκάλου του ή των συμμαθητών του ιδιαίτερα όταν δεν του δίνεται ελεύθερα. Είναι υπέροχο να αγαπάει κάποιος το δάσκαλό του και περιστασιακά να ζητά την καθοδήγησή του αλλά πρέπει να θυμάται να μην γίνεται κουραστικός, επικριτικός και να προσκολλάται σε λεπτομέρειες που εκνευρίζουν.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η εσωτερική ενέργεια είναι σημαντική. Επίσης και η σεξουαλική ενέργεια

είναι μια από τις ισχυρότερες δυνάμεις της ζωής του ανθρώπου, που συνδέεται στενά με το γενετικό ένστικτό του. Στη γιόγκα υπάρχει η δυνατότητα να αντιμετωπιστεί αυτή η ενέργεια, ειδικά όταν εκτός τάξης είναι ανεξέλεγκτη και δε δίνεται η σωστή φροντίδα. Για να προσπαθήσει το κάθε άτομο να την ελέγξει πρέπει να αναρωτηθεί κατά πόσο είναι ηθικό και προς το συμφέρον όλων, να απελευθερωθεί αυτή η ενέργεια ή αν την αφήσει να περάσει.

Επειδή είναι σοφό ο άνθρωπος να μην προσκολλάται σε πράγματα που αλλάζουν διαρκώς και για να αποφευχθεί η σύγχυση και η ταλαιπωρία, αρκεί να προσπαθεί να μην ταραχθεί όταν η πρακτική παρουσιάζει νέες αναπάντεχες προκλήσεις. Ταυτόχρονα, καταβάλλεται κάθε δυνατή προσπάθεια για να απομακρυνθούν φιλοδοξίες για κάποιο τέλει αποτέλεσμα ή για το πώς θα έπρεπε να είναι τα πράγματα. Εν τω μεταξύ, καλλιεργείται και η απομάκρυνση όλων αυτών, βρίσκοντας μια υγιή ισορροπία μεταξύ αποσύνδεσης και επιμονής.

### Επίλογος

Σήμερα, για πολλούς ανθρώπους, η πρακτική της γιόγκα περιορίζεται σε Χάθα Γιόγκα και ακόμη περισσότερο σε άσανα (στάσεις). Εντούτοις, οι άσανα αποτελούν μόνο ένα μέρος. Η άσκηση των γιάμα είναι μια διαδικασία. Δημιουργούν ένα στέρεο υπόβαθρο για τη μετάβαση σε βαθύτερα επίπεδα συγκέντρωσης κι εσωτερικής δύναμης.

Η γιόγκα είναι κοινώς κατανοητή κι αποδεκτή ως ένα σύστημα πρόληψης, θεραπείας ή άσκησης με σκοπό τη βελτίωση της υγείας και της ικανότητας. Όμως, ενώ η καλή σωματική και ψυχική υγεία είναι φυσικές συνέπειες της γιόγκα, ο στόχος της είναι πιο εκτεταμένος. Σκοπός είναι να επιτευχθεί το υψηλότερο επίπεδο αντίληψης κι αρμονίας.

Τα Γιόγκα Σούτρας του Πατάντζαλι (Malhotra Ashok Kumar, 2017) 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 ακόμη και μόνο σε ένα από αυτά, όπως για παράδειγμα μόνο στις στάσεις ή μόνο στην αναπνοή.

### Βιβλιογραφία

- Alter Joseph. S (2010). *Yoga in modern India: the body between science and philosophy*. Princeton and Oxford, Princeton University Press, UK.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. Routledge, London.
- Attenborough, R., & Gandhi, M. (2004). *The words of Gandhi*. New market press, New York.
- Becchetti, L., Trovato, G., & Londono Bedoya, D. A. (2009). *Income, Relational Goods and Happiness*. *Applied Economics*, 43 (3), 273-290.
- Bouanchaud, Bernard (2001). *The Essence of Yoga; Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali*. Sterling, New York.
- Brambilla, M., Sacchi, S., Menegatti, M., & Moscatelli, S. (2016). Honesty and Dishonesty Don't Move Together: Trait. Content Information Influences Behavioral Synchrony. *Journal of nonverbal behavior*, 40, 171-186.
- Bynner, W. (1986). *The way of life, according to Laotzu*. Berkley publishing group, New York.
- Dalal Roshen (2014). *The Vedas: An Introduction to Hinduism's Sacred Texts*. Penguin Books Limited, UK.
- Davis, S.L. (1998). Environmental modulation of the immune system via the endocrine system. *Domestic animal endocrinology*, 15 (5), 283-289.

- Dayanidy G., Ananda Balayogi Bhavanani, Meena Ramanataan (2018). Enhancing awareness of yoga in health professions education students through a single interactive session: A pretest-posttest study. *Journal of Education Technology in Health Sciences*, 5 (1), 20-2.
- Easwaran Eknath (2007). *The Bhagavad Gita, 2nd Edition*. The Blue Mountain center of Meditation, Canada.
- Feuerstein George (2011). *The path of yoga. An essential guide to its principles and practices*. Shambhala publications, Boston.
- Iyengar B.K.S. (1966). *Light on Yoga*. Schocken books, New York.
- Iyengar, B. K. S. (2014). *BKS Iyengar yoga: The path to holistic health*. Dorling Kindersley Lt, London, U K.
- Iyengar, B.K.S. (2001). *Light on Yoga: the definite guide to yoga practice*. Thorsons, London.
- Madanmohan Trakroo, Ananda Balayogi Bhavanani, Gopal Krushna Pal, Kaviraja Udupa, & N Krishnamurthy (2013). A comparative study of the effects of asan, pranayama and asan-pranayama training on neurological and neuromuscular functions of Pondicherry police trainees. *International journal of yoga*, 6 (2), 96-103.
- Malhotra Ashok Kumar (2017). *An Introduction to Yoga Philosophy. An Annotated Translation of the Yoga Sutras*. Routledge, Taylor & Francis Group, New York.
- Martin, C. (2015). *Yoga for beginners*. Rockridge press, Berkeley, California.
- Mishra Anuru Sarika (2016). The concept of Raja yoga. *Bulletin of the Deccan College Post-Graduate and Research Institute*, 76, 151-154.
- Muktibodhananda Swami, (2013). *Hatha yoga Pradipika*. Yoga publications trust, Munger, Bihar, India.
- Mulla Zubin R. & Krishnan Venkat R (2006). Karma yoga: A conceptualization and validation of the Indian philosophy of work. *Journal of Indian Psychology*, 24, 26-43.
- Olivelle, P. (2008). *Upanishads*. Oxford university press, New York.
- Rao, K. R., Paranjpe, A. C., & Dalal, A. K. (Eds.). (2008). *Handbook of Indian psychology*. Cambridge University Press India/Foundation Books, New Delhi, India.
- Satchidananda Swami (2012). *The Yoga Sutras of Patanjali*. Integral Yoga Publications, Virginia, United States.
- Singleton, M. (2010). *Yoga body: The origins of modern posture practice*. Oxford University Press, New York.
- Singleton, M., & Byrne, J. (2008). *Yoga in the modern world*. Routledge, London, e-book ISBN 9780203894996 <https://doi.org/10.4324/9780203894996>
- Sivananda, S. (1988). *Practice of brahmacharya*. Divine life society, Rishikesh, India.
- Strauser, DR, Lustig, DC and Ciftci, A. 2008. Psychological well-being: Its relation to work personality, vocational identity, and career thoughts. *The Journal of Psychology*, 142 (1), 21-35.
- Verrastro Geneviene (2014). Yoga as therapy: When is it helpful? *The journal of family practice*, 63 (9), 1-6.
- Vivekananda Swami (1978). *Bhakti Yoga: The Yoga of Love and Devotion*. Adhayaksha Advaita Ashrama, Kolkata, India.

Vivekananda Swami (2012). *Jnana yoga*. E-book <https://selfdefinition.org/yoga/Vivekananda-Jnana-Yoga.pdf>

Wolf, O. T. (2008). The influence of stress hormones on emotional memory: Relevance for psychopathology. *Acta psychologica, international journal of psychonomics*, 127, 513-531.

Γαλανός, Δ., Ζωγραφάκης, Γ. (1983). *Μπαγκαβατ Γκίτα το θείο τραγούδι*. Δωδώνη., Αθήνα.

Σουάμι Σατυανάντα Σαρασουάτι (2011). *Τέσσερα κεφάλαια προς την ελευθερία*. Garuda Hellas, Θεσσαλονίκη.

---

**Υπεύθυνος έκδοσης:** Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Διοίκησης Αθλητισμού & Αναψυχής

**Υπεύθυνος Συντακτικής Επιτροπής:** Αλεξανδρής Κωνσταντίνος. **Συντάκτες:** Αυθίνος Ιωάννης, Γαργαλιάνος Δημήτρης, Κριεμάδης Αθανάσιος, Κώστας Γεώργιος, Τζέτζης Γεώργιος, Κουθούρης Χαρίλαος, Κουστέλιος Αθανάσιος, Γουλμάρης Δημήτριος, Θεοδωράκης Νικόλαος, Τσιότσου Ροδούλα, Τσιτοκαρη Ευθυμία, Παπαδημητρίου Δήμητρα, Γλυνιά Ελένη, Νάτσης Παντελής, Κιάφας Ζαχαρίας, Δράκου Αμαλία,

**Τεχνική επεξεργασία και μορφοποίηση κειμένου:** Ζαφειρούδη Αγλαΐα

---