



# Ashtanga Yoga

ΑΦΥΠΝΙΣΗ



ΣΙΓΗ



ΔΡΑΣΗ

[yogahome.gr](http://yogahome.gr)

[yogahomeinsight.com](http://yogahomeinsight.com)



**Είμαστε Εδώ... μόνο και μόνο  
Για να Ανα...καλύψουμε  
τον Εαυτό μας**

*-Bodhiprem*

वन्दे गुरूणं चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे ।  
निः श्रेयसे जङ्गलिकायमाने संसार हालाहल मोहशांत्यै ॥  
आबाहु पुरुषकारं शंखचक्रासि धारिणम् ।  
सहस्र शिरशं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

**vande gurunam charanaravinde  
sandarsita svatmasukhava bodhe  
nihsreyase jangalikayamane  
samsara halahala mohasantyai  
abahu purusakaram  
sankhacakrasi dharinam  
sahasra sirasam svetam  
pranamami patanjalin**

**OM**

## OM

Το Αρχαίο Ελληνικό Ων = Το Υπάρχον

**«Εγώ είμι ο Ων»**

*Εξοδος Γ':14*

Υποκλίνομαι με σεβασμό (υπάρχει σεβασμός) στα όμορφα πόδια από  
Λωτό, του Δασκάλου (της υπέρτατης Νοημοσύνης)

ο/η οποίος/α ξυπνά τη διορατικότητα και την ευτυχία της καθαρής  
ύπαρξης,

ο/η οποίος/α είναι το τελικό καταφύγιο, ο προστάτης σε κάθε δύσκολη  
στιγμή,

ο/η οποίος/α αποβάλλει την αυταπάτη που προκαλείται από το  
δηλητηριώδη χορτάρι της samsara

[με την προσκόλληση και τη δέσμευση στον κύκλο των γεννήσεων -  
«Κόλαση»!].

Υποκλινόμενος (υπάρχει σεβασμός) μπροστά στο σοφό Patanjali

(Ο Σοφός «Πατέρας» της Ashtanga Yoga -του οκταπλού μονοπατιού της  
Yoga- ή όπως θα λέγαμε «Πάτερ ημών»)

ο οποίος έχει τη μορφή με χιλιάδες ακτινοβόλα, άσπρα κεφάλια

[με τη μορφή του ως το θεϊκό ερπετό -ενσάρκωση του Θεϊκού Φιδιού  
Adisesa το οποίο είναι μία άλλη μορφή του Ananta = ευδαιμονία, ή  
όπως ο ζωογόνος Ήλιος που δίνει την ενέργειά του με τις φωτεινές του  
ακτίνες]

Άνθρωπος στη μορφή κάτω από τους ώμους και ο οποίος έχει στα χέρια  
του ένα κοχύλι

[θεϊός ήχος - ο Λόγος],

μία ρόδα

[δίσκος φωτός, δίχως αρχή και τέλος]

και ένα ξίφος

[το ξίφος της διάκρισης -το ξίφος της Θεάς Αθηνάς- της Σοφίας όπως θα  
μπορούσαμε να αναφερθούμε και στην τριαδική μορφή του Θείου -της

Απολύτου Σιγής- των Πάντων: Πατήρ - Υιός του Ανθρώπου - Άγιο  
Πνεύμα, ή κατά τον Πλάτωνα: Λογιστικόν, Θυμοειδές και Επιθυμητικόν].

**OM (Αμην)**

## **Ashtanga Yoga**

**«99% πρακτική και 1% θεωρία»**  
*-Pattabhi Jois*



**Practice and all is coming...**  
*-Pattabhi Jois*

Η ευτυχία στο πρόσωπο, το φως στα μάτια, και ένα υγιές σώμα-αυτά είναι τα σημάδια ενός γιόγκι, σύμφωνα με τη Hatha Yoga Pradipika, του κλασικού σανσκριτικού κειμένου της Hatha Yoga.

Η πρακτική της Ashtanga Yoga έχει παραμείνει ίδια στη μορφή που την ασκούμε σήμερα για χιλιάδες έτη. Ίσως έχει γίνει πρόσφατα τόσο δημοφιλής επειδή η πρακτική της φαίνεται πολύ δυναμική και διαμορφώνει όμορφα και το σώμα. Είναι αλήθεια ότι η Ashtanga Yoga είναι μία δυναμική έκδοση της γιόγκα αλλά ο στόχος της δεν είναι μόνο να αναπτύξει μία όμορφη σωματική συμμετρία. Η Ashtanga Yoga υιοθετεί απλά μία σφριγηλότερη μέθοδο στη στάση (asana) και τον έλεγχο αναπνοής, pranayama, τα οποία είναι και οι δύο βασικές πτυχές σχεδόν όλων των παραδόσεων γιόγκα. Ειδικότερα, κάθε asana συνδέεται με την επόμενη από έναν συγκεκριμένο τρόπο (ujjayi pranayama και vinyasa). Το αποτέλεσμα είναι μία μη διακοπόμενη ροή και μία δυναμική ακολουθία. Αυτός **ο χορός της αναπνοής με το σώμα** συνδέει τα πράγματα που φαίνονται να είναι αντίθετα: **Η δύναμη και η χάρη είναι ενωμένες όπως ο Σίβα με την Σάκτι**. Η ζωτικότητα και η ηρεμία ενώνονται σαν ένα. Η προσπάθεια και η γαλήνη συνδυάζονται σε μία αρμονική ένωση. Η σειρά της Ashtanga Yoga λειτουργεί όπως μία κλειδαριά συνδυασμού. Εάν κάνετε τις σωστές κινήσεις στη σωστή σειρά,

το μυαλό και το σώμα ανοίγουν αυτόματα. Ξεκινώντας από τις πολύ απλές θέσεις, asanas, η πρακτική της Ashtanga αποτελείται από έξι σταδιακά δυσκολότερες σειρές.

**Θα λέγαμε τέλος ότι το αρχαίο αυτό σύστημα αντιπροσωπεύει στο έπακρο τα παρακάτω λόγια:**

**«Η Ashtanga Yoga συχνά σαν πρακτική μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας, εάν δεν την παρερμηνεύσετε».** Οι αρχάριοι ιδιαίτερα, συχνά ξεχνούν ότι η γιόγκα εφαρμόζεται κύρια για την εκδήλωση της αληθινής φύσης και ανακάλυψη του ανώτερου Εαυτού του κάθε ασκούμενου και όχι για να μάθει να βάζει τα πόδια του πίσω από το κεφάλι του. Πιασμένοι σε αυτήν την παγίδα, διακινδυνεύουν τον τραυματισμό. Το σώμα θα γίνει αυτόματα πιο εύκαμπτο και ισχυρότερο, αλλά παίρνει το χρόνο του. Κατά τη διάρκεια της πρακτικής, κάποιος θα γίνεται όλο και περισσότερο συνειδητός για τα αληθινά οφέλη της Ashtanga Yoga, που οι μόνοι οι λέξεις δεν μπορούν να περιγράψουν. Η υγεία σώματος και νου, η αυτογνωσία και η επίγνωση αυτού που συμβαίνει την κάθε στιγμή είναι ο στόχος της πρακτικής...

## Οι ρίζες της Ashtanga Yoga

**«Ω γιόγκι μην κάνεις asana χωρίς vinyasa»**

*-Vanama Rishi*

Η Ashtanga Yoga είναι ένα σύστημα της γιόγκα που διδάχθηκε από τον σοφό Vamana Rishi στη Yoga Korunta, ένα αρχαίο χειρόγραφο «που λέγεται ότι περιέχει τους καταλόγους πολλών διαφορετικών ομάδων asanas (στάσεων), καθώς επίσης και τις ιδιαίτερα αρχικές διδασκαλίες για τη vinyasa, το drishti (προσήλωση του βλέμματος), τις bandhas (κλειδώματα στο σώμα), τις mudras (θέσεις χεριών, βλέμματος) και τη φιλοσοφία» (Jois 2002 xv).

Ο τρόπος που ο Sri K. Pattabhi Jois διδάσκει την Ashtanga Yoga είναι σήμερα ακριβώς ο τρόπος τον έμαθε από τον γκουρού του Krishnamacharya. Ο Pattabhi Jois συνάντησε τον Krishnamacharya το 1927, μελέτησε κοντά του για πάνω από 25 έτη και έμαθε την Ashtanga Yoga κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου (από Pattabhi Jois, Φεβρουάριος του 2004).

Ο Pattabhi Jois έγραψε ένα μικρό βιβλίο, αποκαλούμενο «Yoga Mala» (Mala = γυρλάντα), για την Ashtanga Yoga από το 1958 ως το 1960. Δημοσιεύθηκε στην Ινδία το 1962, από έναν από τους σπουδαστές του. Η πρώτη αγγλική μετάφραση δημοσιεύθηκε το 1999 από τον Eddie Stern, έναν μαθητή του Pattabhi Jois, από τις Ηνωμένες Πολιτείες. Είναι ακόμα διαθέσιμο. Αυτό το βιβλίο ήταν τελειωμένο πολύ πριν να έρθει ο πρώτος

δυτικός σπουδαστής (ο Βέλγος Andre Van Lysbeth) στον Pattabhi Jois το 1964. Έτσι το βιβλίο περιέχει μία πολύ καθαρή και αυθεντική Ashtanga Yoga, (Yoga Mala).

Εάν ακολουθήσετε την παράδοση της Ashtanga Yoga ένα βήμα πιο πίσω από τον Pattabhi Jois, έρχεστε στον Sri Tirumali Krishnamacharya. Αυτός ο μεγάλος σοφός και γιόγκι ταξίδεψε στα Ιμαλάια περίπου το 1916 για να μάθει τη γιόγκα. Εκεί συνάντησε τον γκουρού του Rama Mohan Brahmachari, και πέρασε επτάμισι χρόνια κοντά του μαθαίνοντας το σύστημα της Ashtanga Yoga. Σε εκείνο το χρονικό διάστημα έμαθε (πέρα από μερικά άλλα χειρόγραφα) τη «Yoga Korunta» απ' έξω. Η Asana, Vinyasa και Bhandas, το σύστημα της Ashtanga Yoga, βασίζεται σε αυτό το αρχαίο χειρόγραφο. Έμαθε επίσης τα Yoga Sutra, τα οποία είναι το πνευματικό και φιλοσοφικό υπόβαθρο της Ashtanga Yoga (από Pattabhi Jois, Φεβρουάριος του 2004).

Μετά ο Krishnamacharya όταν έφυγε από τον γκουρού του περίπου το 1924, άρχισε να ψάχνει για τη Yoga Korunta. Μετά από πολλή προσπάθεια ανακάλυψε τελικά ένα αντίγραφο γραμμένο πάνω σε φύλλα φοίνικα, στην πανεπιστημιακή βιβλιοθήκη της Καλκούτας. Δυστυχώς, σύντομα αφότου το βρήκε, το βιβλίο καταστράφηκε τελείως από τα μυρμηγκια και ο Krishnamacharya δεν ήταν ικανός να το συντηρήσει. Έτσι είναι αδύνατο να ελεγχθεί η αυθεντικότητά του. «Korunta» σημαίνει «ομάδες» και λέγεται ότι το κείμενό του περιείχε τους ακριβείς σχηματισμούς ομάδων asanas. Όλα τα κείμενα για vinyasa, bhandas, drishti, asana και ολόκληρες οι έξι σειρές όπως διδάσκονται μέχρι σήμερα περιλαμβάνονταν μέσα σε αυτό το χειρόγραφο. Η γιόγκα Korunta αποτελείτο από χιλιάδες ομοιοκαταληκτικά δίστιχα (slokas). Υπήρχε ένα sloka για κάθε asana (στάση) που περιέγραφε πώς να μπει κάποιος στη στάση, πώς να μείνει σε αυτή και πώς να βγει. Έδινε επίσης οδηγίες για τον αριθμό των μετακινήσεων που απαιτούνται και ρητές λεπτομέρειες των bandhas και της αναπνοής. Μετά για κάθε asana υπήρχε ένα sloka που περιέγραφε τον σκοπό και τα οφέλη. Η «Yoga Korunta» έτσι, διαμορφώνει τη βάση του πρακτικού μέρους της Ashtanga Yoga. (από Pattabhi Jois, τον Φεβρουάριο του 2004) Ο Krishnamacharya πέθανε στο Μαντράς το Φεβρουάριο του 1989 σε ηλικία άνω των 100 ετών.

Η «Yoga Korunta» αποδίδεται στο σοφό Vamana Rishi. Λέγεται ότι ήρθε στη γη όταν ξεχάστηκε η Ashtanga Yoga, και ένας σοφός απαιτήθηκε για να την φέρει πίσω στην ανθρωπότητα. Ο Vamana Rishi για αυτόν το σκοπό έμαθε ολόκληρο το σύστημα της Ashtanga Yoga από το Κύριο Vishnu ενώ ήταν ακόμη στη μήτρα της μητέρας του. Αφότου τελείωσε ο κανονικός χρόνος της εγκυμοσύνης ο Vamana ακόμα δεν είχε τελειώσει με την εκμάτησή του. Σύμφωνα με το μύθο αρνήθηκε να γεννηθεί έως ότου να τελειώσει τις μελέτες στην Ashtanga Yoga. (από Pattabhi Jois, Φεβρουάριος του 2004) Τα «Yoga Sutras» δεν είναι δύσκολο να βρεθούν. Είναι διαθέσιμα σε πολλές μεταφράσεις και σχόλια. Σύμφωνα με τη

δυτική έρευνα τα «Yoga Sutras» γράφτηκαν μεταξύ 400 και 200 π.Χ. Η ινδική μυθολογία τα χρονολογεί πολύ νωρίτερα, περίπου 10.000 π.Χ. Τα «Yoga Sutras» είναι το αρχικό κείμενο της επιστήμης της κλασικής γιόγκα, στην οποία ο συντάκτης, Patanjali, αντιπαραβάλλει και συστηματοποιεί τις υπάρχουσες τεχνικές και γνώσεις της γιόγκα. Τα Yoga Sutras περιγράφουν την γιόγκα σαν: «yogash citta-vrtti-nirodha», το οποίο σημαίνει: «Η γιόγκα είναι η παύση των διακυμάνσεων του νου». Μόνο με ένα ήρεμο νου μπορεί κανείς να βιώσει την αληθινή φύση της ύπαρξης.

Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, η πορεία που περιγράφεται στα Yoga Sutras αποτελείται σε οκτώ κλάδους:

1. **Yama** (τήρηση εξωτερικών συμπεριφορών)
2. **Niyama** (τήρηση εσωτερικών συμπεριφορών)
3. **Asana** (στάσεις)
4. **Pranayama** (έλεγχος αναπνοής)
5. **Pratyahara** (αισθητήρια απόσυρση)
6. **Dharana** (συγκέντρωση)
7. **Dhyana** (διαλογισμός)
8. **Samadhi** (φώτιση)

Αυτή η σταδιακή εξέλιξη των οκτώ σταδίων προς την φώτιση έδωσε στη Ashtanga Yoga το όνομά της.

(Ashta = οκτώ Anga = άκρα Yoga = παύση των διακυμάνσεων του νου) (Γιόγκα Sutras).

Τα πρώτα δύο βήματα προς τον έλεγχο του νου είναι η τειλιότητα των yama και των niyamas (Jois 2003 10). Εντούτοις, είναι «αδύνατο να ασκηθούν οι πρακτικές και οι υπο-πρακτικές των yama και των niyama όταν τα όργανα του σώματος και των αισθήσεων είναι αδύνατα και γεμάτα από τα εμπόδια» (Jois 2002 17). Ο μαθητής πρέπει πρώτα να κάνει την καθημερινή πρακτική των asanas έτσι ώστε να καταστήσει το σώμα του ισχυρό και υγιές (Jois 2003 10). Με τα όργανα του σώματος και των αισθήσεων καθαρά και δυνατά, το μυαλό μπορεί να είναι σταθερό και ελεγχόμενο (Jois 2002 16). Με τον έλεγχο του μυαλού, ο μαθητής είναι σε θέση να ακολουθήσει και να κατακτήσει τις δύο πρώτες πρακτικές (Flynn).

Οι πρώτες τέσσερις πρακτικές yama, niyama, asana, pranayama, θεωρούνται εξωτερικές πρακτικές. Σύμφωνα με Pattabhi Jois, οι ατέλειες στις εξωτερικές πρακτικές είναι διορθώσιμες. Αλλά οι ατέλειες στις εσωτερικές πρακτικές pratyahara, dharana, dhyana, δεν είναι εύκολα διορθώσιμες και μπορούν να είναι επικίνδυνες στο μυαλό εκτός και αν ακολουθείται η σωστή μέθοδος Ashtanga Yoga (Stern και Summerbell 35). Για αυτό τον λόγο ο Pattabhi Jois υπογραμμίζει ότι η «μέθοδος Ashtanga Yoga είναι η γιόγκα του Patanjali» (Flynn).

## Γενική Ορολογία

Δεδομένου ότι μελετάμε την Ashtanga Yoga, θα αντιμετωπίσουμε πολλές άγνωστες, μα ίδιες στη ρίζα με την Ελληνική γλώσσα λέξεις που προέρχονται από τα σανσκριτικά, την αρχαία κλασική γλώσσα της Ινδίας. Πιο κάτω θα βρείτε την ερμηνεία για βασικές λέξεις που θα ακούσετε, δεδομένου ότι μαθαίνετε την Ashtanga Yoga. Ειδικότερα, θα είστε σε θέση να καταλάβετε την έννοια πίσω από τα ονόματα που συχνά ακούτε σε ένα μάθημα ή διαβάζετε.

### **Ashtanga yoga:**

Το κλασικό έργο των Yoga Sutras που συντάχθηκαν στο 2ο αιώνα π.Χ. από τον Patanjali, περιγράφει πως η γιόγκα αποτελείται από οκτώ μεγαλύτερα μέρη, μερικές φορές λέγονται τα οκτώ άκρα της γιόγκα. Η λέξη Ashtanga προέρχεται από τη λέξη ashta (οκτώ) και το anga (άκρα).

### **Asana:**

Asana είναι θέση ή στάση. Τα ονόματα σχεδόν όλων των στάσεων της γιόγκα έχουν στο τέλος τη λέξη «asana». «Η μέθοδος του εξαγνισμού και του δυναμώματος του σώματος καλείται asana» (Jois 2002 22). Η Asana είναι το πιο ορατό μέρος της πρακτικής της Ashtanga Yoga και είναι συνήθως γνωστό ως «γιογκικές στάσεις». Επίσης στις Sutras του Patanjali η ακριβής εξήγηση για τις Asana είναι μία σταθερή, ακίνητη και ευχάριστη Στάση.

Στην Ashtanga Yoga οι asanas είναι ταξινομημένες σε έξι σειρές.

- **Η Πρώτη Σειρά (Yoga Chikitsa)** που αποτοξινώνει και ευθυγραμμίζει το σώμα.
- **Η Μέση Σειρά (Nadi Shodhana)** που εξαγνίζει το νευρικό σύστημα και ανοίγει τα ενεργειακά κανάλια.
- **Οι Προχωρημένες Σειρές A, B, C, και D (Sthira Bhaga)** που μας συνδέουν με την δύναμη και την ευδαιμονία της πρακτικής και απαιτούν υψηλά επίπεδα ευλυγισίας και ταπεινότητας. Κάθε **Σειρά** πρέπει να κατακτηθεί τελείως προτού προχωρήσουμε στην επόμενη και επιβάλλεται να ακολουθούμε τη συγκεκριμένη σειρά των asanas. Κάθε asana είναι μία προετοιμασία για την επόμενη, αναπτύσσοντας την απαιτούμενη δύναμη και ισορροπία που χρειαζόμαστε για την επόμενη» (Pace). Σ' αυτό το σημείο είναι ωφέλιμο να παραθέσουμε και να προσθέσουμε ένα απόσπασμα από τον Τίμαιο του Πλάτωνα, για σύγκριση, αφύπνιση και Ανα...κάλυψη!

## Η καλύτερη Άσκηση

«Σε σχέση τώρα με τις κινήσεις του σώματος, η καλύτερη είναι εκείνη που γεννάται μόνη της, με την δική της αποκλειστική ενέργεια, γίνεται δηλαδή από τον εαυτό της για τον ίδιο της τον εαυτό, αφού είναι όμοια με την κίνηση της Διάνοιας και του σύμπαντος!

Αντίθετα, η κίνηση που προκαλείται από κάτι άλλο δεν είναι εξίσου καλή, ενώ η χειρότερη απ' όλες είναι εκείνη η οποία επιβάλλεται στο σώμα το οποίο βρίσκεται σε ηρεμία και η οποία κινεί τα μέρη του με τη βοήθεια ξένης επίδρασης!

Γι' αυτό το λόγο απ' όλα τα μέσα καθαρισμού και τακτοποιήσεως του σώματος, το καλύτερο είναι οι γυμναστικές ασκήσεις. Ακολουθεί εκείνη που γίνεται με **ρυθμικές ταλαντώσεις** (διά των αιωρήσεων) δίχως σωματική κόπωση, όπως συμβαίνει μέσα σ' ένα πλοίο ή σε κάποιο όχημα!

...Πρέπει τώρα να επαναλάβουμε όσο πιο σύντομα μπορούμε ότι το είδος που δεν κάνει τίποτα και μένει ακίνητο γίνεται αναγκαστικά πολύ ασθενικό, ενώ εκείνο που γυμνάζεται γίνεται ισχυρότατο. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να φροντίζουμε να έχουν όλα **συμμετρικές κινήσεις μεταξύ τους**».

*Πλάτωνας - Τίμαιος*

**Asana** είναι η στατική μικρή διακοπή μεταξύ της ροής των **Vinyasas**. Ένα σταμάτημα για κανονικά 5 έως 8 Ujjayi αναπνοές και μερικές φορές περισσότερες. Η Asana καθαρίζει, ενισχύει και δίνει την ευελιξία στο σώμα που αναπνέει με rechaka και puraka, που σημαίνει εισπνέει και εκπνέει. **Η εισπνοή και η εκπνοή πρέπει να είναι σταθερές και να έχουν το ίδιο μήκος**. Κάθε Asana έχει τη μοναδική ενέργειά της, τα συναισθήματά της, τη διδασκαλία της.

Ο γιόγκι λέει ότι μία Asana κρύβει την εμπειρία μίας ολόκληρης ζωής. Μία εμπειρία αρκετά πέρα από αυτά που οι λέξεις μπορούν να πιάσουν. **Ακριβώς μέσα από τη σταθερή πρακτική μπορούμε να το καταλάβουμε και να την κάνουμε δική μας.**

## Vinyasa:

**Vinyasa** σημαίνει μία σειρά ρυθμικών, σε ροή μετακινήσεων, συνδεδεμένες με την αναπνοή. Η ακολουθία των στάσεων της Surya Namaskara A και B, (Χαιρετισμός στον Ήλιο A και B) είναι παραδείγματα της vinyasa, όπως είναι οι σύντομες ακολουθίες μετακινήσεων που χρησιμοποιούνται για να συνδέσουν τη μία asana με την άλλη.

**Ο Ashtanga γιόγκι** βλέπει το ανθρώπινο σώμα όπως το γυαλί. Εάν θέλουμε να κάμψουμε το γυαλί ενώ είναι κρύο, θα σπάσει. Αλλά εάν κάνουμε το γυαλί αρκετά καυτό θα καμφθεί εύκολα. Το ίδιο πράγμα είναι και με το ανθρώπινο σώμα. Εάν κάνουμε τις γιόγκα asanas χωρίς τη θερμότητα, θα καταστρέψουμε το σώμα μας.

Αναπνέοντας και κινούμενοι μαζί εκτελώντας τις asanas το αίμα γίνεται καυτό, ή όπως Pattabhi Jois λέει, βράζει το αίμα. Το παχύ αίμα είναι βρώμικο και προκαλεί την ασθένεια στο σώμα. Η θερμότητα που δημιουργείται από τη γιόγκα καθαρίζει το αίμα και το κάνει λεπτό, έτσι ώστε να μπορεί κυκλοφορήσει ελεύθερα. Ο συνδυασμός των asanas με τη μετακίνηση και την αναπνοή κάνουν το αίμα να κυκλοφορήσει ελεύθερα γύρω από όλες τις κλειδώσεις, παίρνοντας μαζί του σωματικούς πόνους. Όταν υπάρχει έλλειψη κυκλοφορίας, ο πόνος εμφανίζεται. Το θερμασμένο αίμα κινείται επίσης μέσω όλων των εσωτερικών οργάνων και απελευθερώνει τις ευεργετικές ορμόνες, οι οποίες μπορούν να θρέψουν το σώμα, ενώ απαλλάσσεται από τις ακαθαρσίες και την ασθένεια μέσω του ιδρώτα που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της πρακτικής.

Ο ιδρώτας είναι ένα σημαντικό προϊόν της vinyasa, και μόνο μέσω του ιδρώτα η ασθένεια αφήνει το σώμα και ο εξαγνισμός εμφανίζεται. Με τον ίδιο τρόπο που ο χρυσός τοποθετείται σε ένα δοχείο για να αφαιρεθούν οι ακαθαρσίες του. Καθώς ο χρυσός βράζει και οι ρύποι του ανέρχονται στην επιφάνεια, έτσι και με την γιόγκα, βράζει το αίμα και φέρνει όλες τις τοξίνες μας στην επιφάνεια, οι οποίες αφαιρούνται μέσω του ιδρώτα. Εάν ακολουθείται η μέθοδος vinyasa, το σώμα γίνεται υγιές, ισχυρό και καθαρό όπως ο χρυσός.

Αφότου καθαρίζεται το σώμα, είναι δυνατό να καθαριστεί το νευρικό σύστημα και έπειτα τα αισθητήρια όργανα. Αυτά τα βήματα είναι πολύ δύσκολα και απαιτούν πολλά έτη πρακτικής.

### **Αναπνοή Ujjayi:**

Η Ujjayi αναπνοή είναι ένας τύπος pranayama (ελεγχόμενη αναπνοή) στην οποία **αναπνέουμε σε έναν σταθερό αργό ρυθμό** των 4 ή 5 κτύπων της καρδιάς για κάθε εισπνοή ή εκπνοή, μέσω και των δύο ρουθουνιών, έχοντας τον έλεγχο της με την επιγλωττίδα μας. (Όταν κάνουμε αυτό ο ήχος της αναπνοής μας ακούγεται όπως ο ήχος του ωκεανού ή του κύματος) Πρέπει να ασκήσουμε την Ujjayi αναπνοή σε όλη τη σειρά της Ashtanga Yoga. Ujjayi σημαίνει νικηφόρος.

## **Bandha:**

Bandha ονομάζεται η τεχνική που λειτουργεί όπως μία κλειδαριά, μία βαλβίδα για την πρηνική ροή. Ο σκοπός της bandha είναι να ξεκλειδωθεί η πρηνική ενέργεια και να κατευθυνθεί στα 72.000 ενεργειακά κανάλια, nadis του ενεργειακού σώματος (Scott 21). Η φιλοσοφία της γιόγκα περιγράφει τα ενεργειακά κανάλια Nadis και τα ενεργειακά κέντρα Chakras στο λεπτό σώμα. Έτσι είναι σαφές ότι η Bhandha είναι μία πολύ ειδική τεχνική, μόνο που επιτυγχάνεται εν μέρει από τη φυσική δράση και κυρίως από την καθαρή συγκέντρωση. Υπάρχουν διαφορετικά Bandhas για την κατεύθυνση στη πρηνική ροή. Για την Ashtanga Yoga αυτά τα δύο είναι τα σημαντικότερα: Mulabandha και Uddiyana Banda.

## **Drishti:**

Είναι η συγκέντρωση του βλέμματος σε ένα σημείο, ή η ατένιση προς μία κατεύθυνση. Είναι κυρίως το τράβηγμα της επίγνωσής μας μακριά από τις αποσπάσεις γύρω μας (βλέπω με τα μάτια του νου) και όχι το κοιτάγμα ενός εξωτερικού αντικειμένου.

Είναι η στροφή της προσοχής μας σε ένα σημείο από όπου η συγκέντρωσή μας κατευθύνεται προς το εσωτερικό.

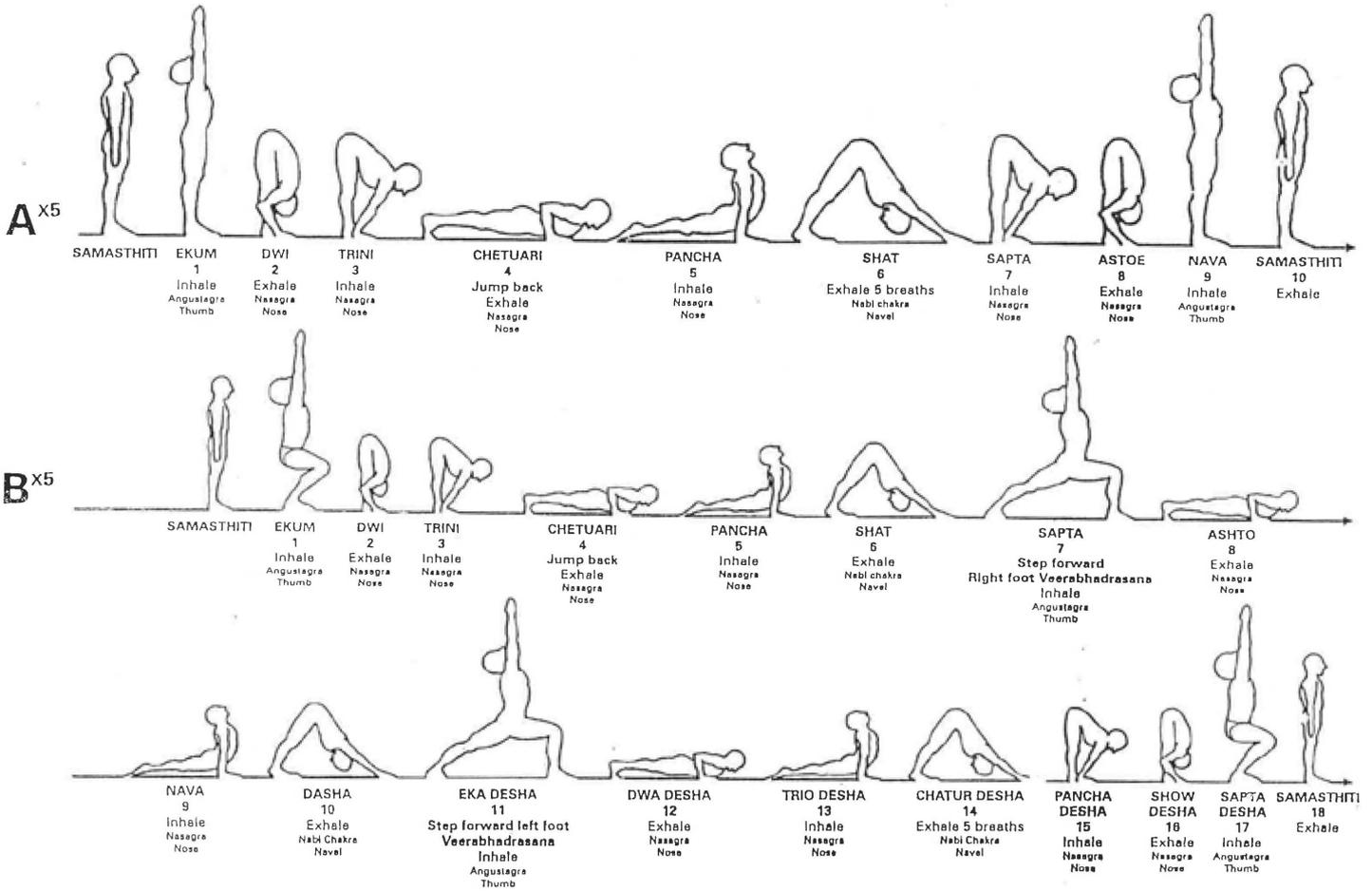
Το πρώτο δίστιχο, sloka στην Yoga Korunta αναφέρει εννέα drishti:

### **«Nava drishti praquir titaha»**

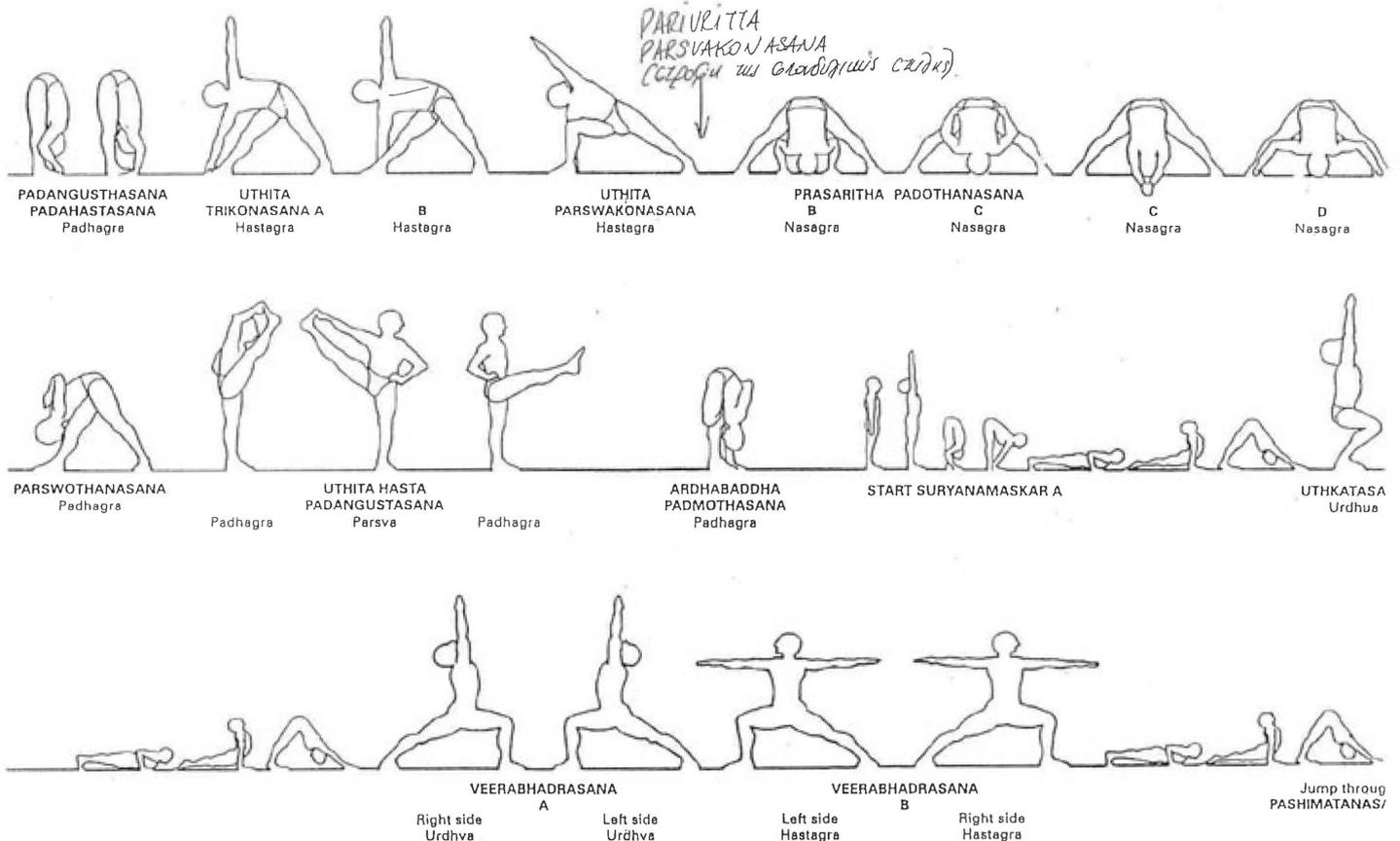
- **Nasagrai Drishti** = άκρη της μύτης μας
- **Broomadya Drishti/Ajna Chakra Drishti** = τρίτο μάτι
- **Nabi Chakra Drishti** = αφαλός
- **Hti DyaDris Angusta** = αντίχειρας
- **Hastagrai Drishti** = χέρι
- **Padahayoragrai Drishti** = μεγάλο δάκτυλο ποδιού
- **Parsva Drishti** = πλάγιο βλέμα
- **Urdhva Drishti/Antara Drishti** = πάνω στον ουρανό.

Στην πρακτική των asanas, όταν εστιάζουμε το νου στην εισπνοή, στην εκπνοή, και στο drishti, η προκύπτουσα βαθιά κατάσταση της συγκέντρωσης προετοιμάζει το έδαφος για τις πρακτικές του dharana και του dhyana, του έκτου και έβδομου βήματος της Ashtanga Yoga (Scott 23).

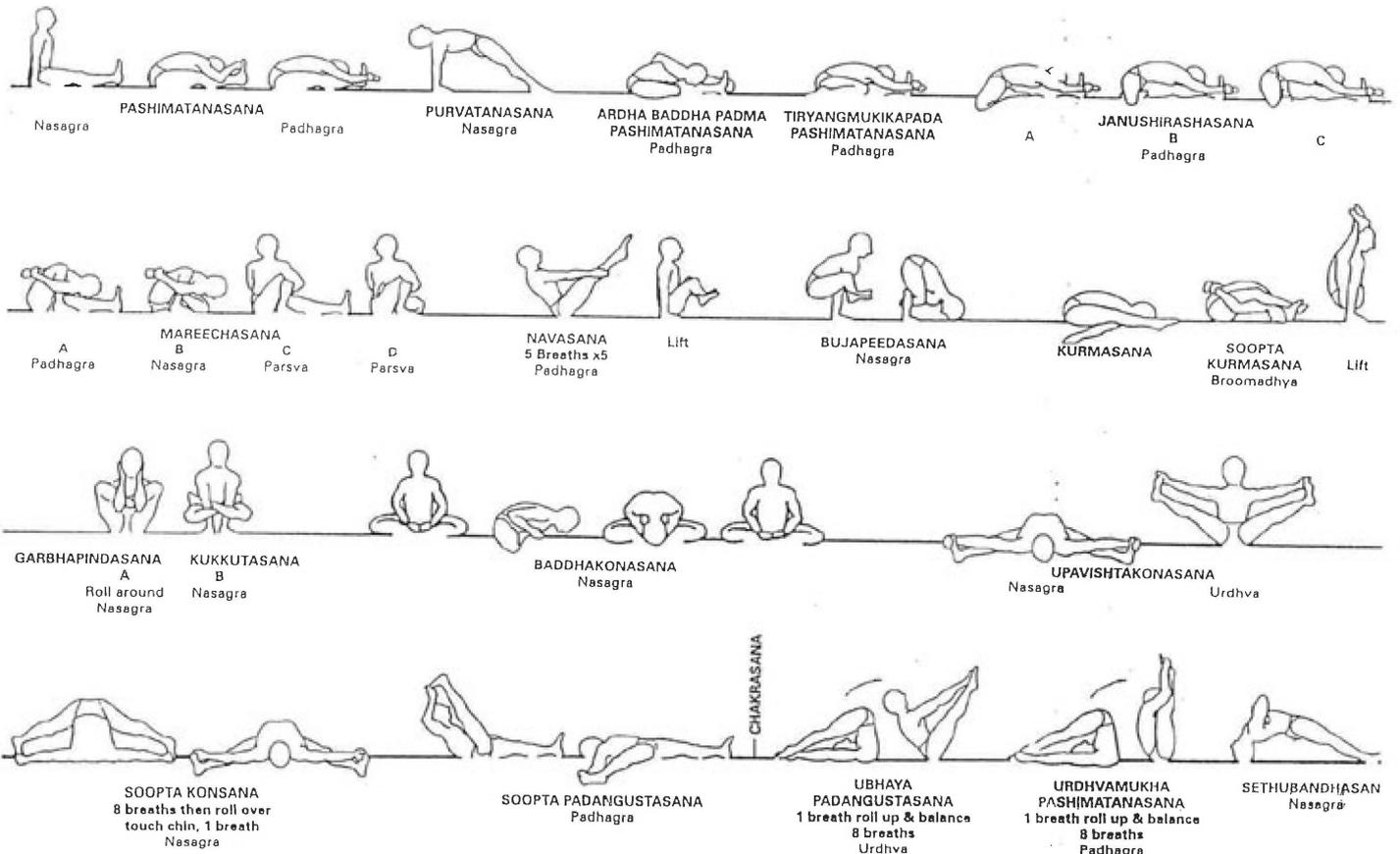
# SURYANAMASKARA A&B



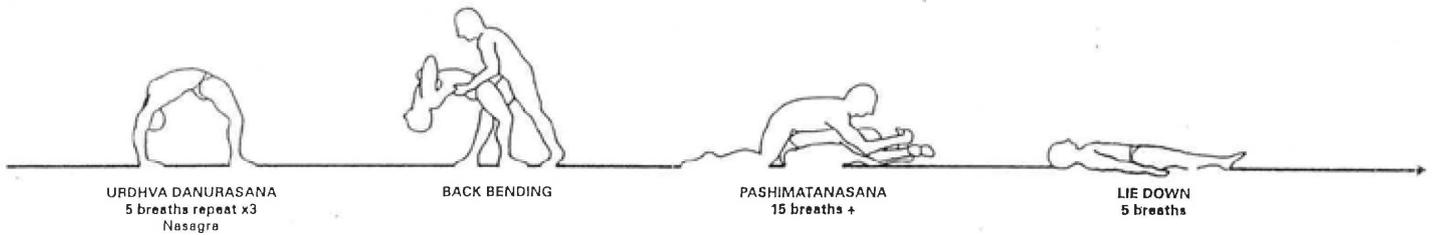
# STANDING ASANAS



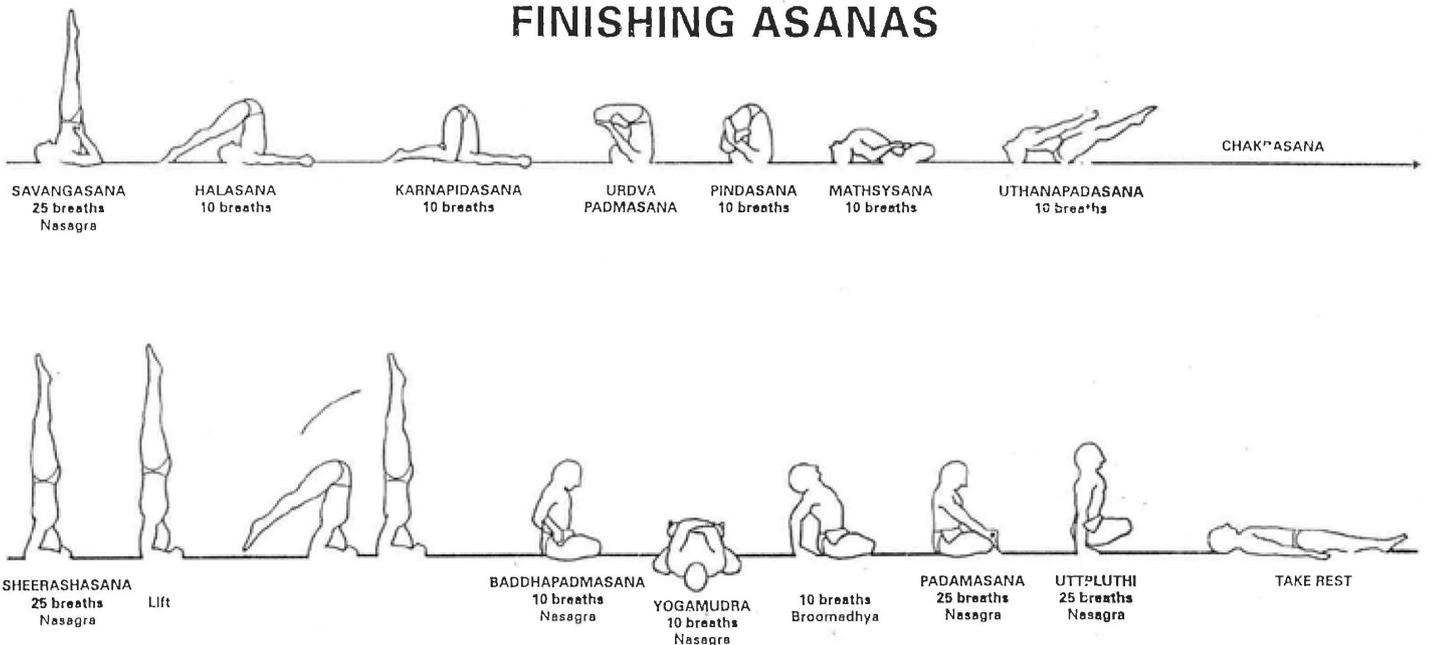
# PRIMARY SERIES



# BACK BENDING



# FINISHING ASANAS



## **Lokah Samastah sukhino bhavantu**

**Είθε οι Σκέψεις μας, οι Λέξεις μας, οι Πράξεις μας,  
να συνεισφέρουν με οποιοδήποτε τρόπο  
σε «εκείνη την Ευτυχία» και  
σε «εκείνη την Ελευθερία»  
για όλους...**



«...περιφέρομαι μη κάνοντας τίποτα άλλο από το να πείθω  
τους νεότερους και του ηλικιωμένους ανάμεσά σας  
να μην φροντίζουν ούτε για τα σώματα, ούτε για τα χρήματα  
τους  
με τόσο πάθος, παρά μόνο για την ψυχή τους, πως θα γίνει  
καλύτερη,  
λέγοντας τους ότι η Αρετή δε γίνεται από τα χρήματα,  
αλλά τα χρήματα και όλα τα άλλα Ανθρώπινα Αγαθά  
και τα Ιδιωτικά και τα Δημόσια,  
από την Αρετή»  
-Σωκράτης