

Στο **Present Body**, Χώρο έρευνας της κίνησης και της έκφρασης ξεκίνησαν μαθήματα **astanga yoga** με την **Πόλυ Γιαννοπούλου**



"Yoga είναι ο έλεγχος των νοητικών διακυμάνσεων."  
Patanjali, Yogasutras

Η λέξη yoga προέρχεται από τη σανσκριτική λέξη yuj που σημαίνει ένωση. Είναι ένα μέσο προς την εξισορρόπηση και την εναρμόνιση του σώματος, του πνεύματος και των συναισθημάτων, προσφέροντας ευεξία, ελαστικότητα και νοητική ηρεμία.

Η astanga yoga είναι το πιο δυναμικό είδος παραδοσιακής ινδικής yoga με ιστορία χιλιάδων χρόνων. Πρόκειται για ένα φιλοσοφικό ρεύμα που εξελίσσει τον άνθρωπο σαν ύπαρξη και δε συνδέεται με καμιά θρησκευτική πεποίθηση ή ιδεολογία. Απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας ή φυσικής κατάστασης.

Στην καθημερινότητα η γιόγκα μπορεί να επιδράσει ευεργετικά σε όλους όσους ακολουθούν την πρακτική της. Η αποτοξίνωση και η ενδυνάμωση του σώματος γίνεται με τις asanas: οι asanas είναι συγκεκριμένες σωματικές στάσεις που απελευθερώνουν τη ροή ενέργειας στα ενεργειακά κανάλια του σώματος. Περιλαμβάνουν συγχρονισμό αναπνοής ujjayi με μια διαδοχική σειρά προοδευτικά δυναμικών θέσεων. Αυτά τα δύο σε συνδυασμό παράγουν έντονη σωματική θερμότητα και με την εκπνοή αποτοξινώνονται μύες και όργανα.

Αποτέλεσμα: Υγιές σώμα, δύναμη, αντοχή, ευλυγισία, γαλήνιο και διαυγές πνεύμα, ψυχική ισορροπία. Σε βάθος χρόνου ισχυροποιείται το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνεται η καρδιακή κυκλοφορία, ασκείται ο αυτοέλεγχος, μειώνεται το άγχος και καλλιεργείται η αυτογνωσία.



Η Πόλυ Γιαννοπούλου διδάσκει και αφοσιώνεται στο σύστημα της astanga yoga τα τελευταία 9 χρόνια όπου ολοκλήρωσε τη Δεύτερη Σειρά Ασκήσεων (Second Series). Εκπαιδεύτηκε από την Ελευθερία Λαγουδάκη και έχει παρακολουθήσει σεμινάρια από διακεκριμένους δασκάλους της Astanga: τον Sarath, εγγονό του Sri Pattabhi Jois, την Radha και τον Pierre, τον Hamish Henry και τον Jean-Claude Garnier («2 weeks intensive teachers training course»).

Present Body , Χώρος έρευνας της κίνησης και της έκφρασης  
Καλλιτεχνική διεύθυνση: Χριστίνα Κλεισιούνη  
Ερεσσού 16, Νεάπολη Εξαρχείων  
Τηλ: 210-3605964, Κιν: 6932190273  
e-mail: [present@otenet.gr](mailto:present@otenet.gr), [www.presentbody.com](http://www.presentbody.com)

