

Πρωινή ενέργεια και ετοιμότητα

Στο προηγούμενο κεφάλαιο μιλήσαμε για τις ασκήσεις αναπνοής, τη βασική ανατομία των σπονδύλων, τη φιλοσοφία Yoga, τις ασάνας και πραναγιάμας. Με την κατανόηση αυτών έχουμε μια υπέροχη βάση για την προπόνηση Yoga. Ας υλοποιήσουμε τώρα τις ιδέες αυτές στην πρωινή σας προπόνηση. Ξυπνάμε κάθε πρωί και σηκωνόμαστε από το κρεβάτι, άλλοτε φρέσκοι, έτοιμοι για δράση και έτοιμοι να ξεκινήσουμε τη μέρα, και άλλοτε όχι, ανάλογα με τη διάθεσή μας και τις συνθήκες της ζωής. Διαβάζοντας αυτό το βιβλίο επιλέξατε να ξεκινάτε τα πρωινά με καινούργια προοπτική και δέσμευση για εξάσκηση. Σύντομα η πρωινή προπόνηση Yoga θα σας γίνει δεύτερη φύση. Ένας από τους δασκάλους μου στη Yoga έλεγε: "Η Yoga πρέπει να γίνεται το ίδιο συχνά όσο και το βούρτσισμα των δοντιών και το ντους". Μπορείτε να φανταστείτε να μη βουρτσίζετε τα δόντια σας και να μην κάνετε ντους; Φυσικά όχι. Η πρωινή Yoga είναι η ώρα να καθαρίσουμε την ενέργειά μας, αξιοποιώντας το σώμα μας στο ξεκίνημα της μέρας. Αυτό το κεφάλαιο θα προτείνει πότε να πλένεστε, να πηγαίνετε στο μπάνιο, και να κάνετε δραστηριότητες, όπως διάβασμα, τηλεφωνήματα και e-mail, καθώς και τι να τρώτε και να πίνετε, τι όχι και πόσο. Θα μιλήσουμε επίσης για το πώς μπορείτε να ενσωματώσετε την πρωινή άσκηση στον τρόπο ζωής και στο χώρο που μοιράζεστε με την οικογένεια και τα κατοικίδια. Στο τέλος θα δούμε τον εξοπλισμό, τα σπρίγγματα, την ατμόσφαιρα και τη μουσική που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την προπόνηση και πώς να την ξεκινάτε και να την τελειώνετε.

Ο ύπνος και το ξύπνημα

Η ποσότητα και ποιότητα του ύπνου μας είναι το ίδιο σημαντική με την ποιότητα της ώρας που περνάμε ξύπνιοι. Η ποσότητα ύπνου που χρειαζόμαστε ποικίλει από

άτομο σε άτομο. Ενώ μερικοί άνθρωποι χρειάζονται οκτώ ώρες ύπνου κάθε βράδυ, άλλοι χρειάζονται μόνο πέντε ή έξι ώρες. Πρέπει να καθορίσετε πόσο ύπνο χρειάζεστε πραγματικά ώστε να αισθάνεστε υγιείς και ξεκούραστοι όταν ξυπνάτε, και να οργανώσετε έτσι το απόγευμα και το βράδυ σας ώστε να διασφαλίσετε τον ύπνο που χρειάζεστε. Αποφύγετε έντονες δραστηριότητες που διεγείρουν το σώμα και το μυαλό, όπως να δουλεύετε μέχρι αργά στον υπολογιστή και να βλέπετε βίαιες ταινίες ή τηλεόραση πριν πέσετε για ύπνο. Χαλαρώστε για μία ή δύο ώρες πριν πάτε για ύπνο ανάβοντας μερικά κεριά, διαβάζοντας και πίνοντας τσάι με βότανα ή ζεστό γάλα. Κάντε μερικές ελαφρές ασκήσεις αναπνοής, όπως αυτές στο τελευταίο κεφάλαιο, ή κάντε διαλογισμό καθιστοί σε έναν ήσυχο χώρο. Αυτές οι τελεουργίες δημιουργούν μια ουδέτερη ζώνη ανάμεσα στα γεγονότα της ημέρας και την ώρα του ύπνου κι έτσι επιτρέπουν στο σώμα, στο μυαλό και στο πνεύμα να χαλαρώσουν ώστε να πετύχετε ένα φυσικό, βαθύ και χαλαρωτικό ύπνο.

Ξυπνήστε νωρίς για να μπορέσετε να κάνετε μερικές ασκήσεις. Προσπαθήστε να κάνετε τουλάχιστον 20 λεπτά Yoga, ασκηθείτε περισσότερο όταν έχετε χρόνο. Είναι προτιμότερο να είστε ξεκούραστοι και να διαλέξετε μια προπόνηση Yoga που θα τη βιώσετε με ηρεμία και θα σας ικανοποιήσει πλήρως, ακόμα κι αν διαθέσετε μόνο 20 λεπτά. Η συνέπεια, η ποιότητα της προπόνησης και η διάθεση είναι πιο σημαντικά από την ποσότητα της προπόνησης, επειδή τα οφέλη της Yoga δρουν αθροιστικά.

Μόλις κλείσετε το ξυπνητήρι ή ξυπνήσατε από μόνοι σας, δώστε ένα λεπτό στον εαυτό σας να αναγνωρίσει την καινούρια μέρα και την ανατολή του ήλιου. Ενεργοποιώντας τη διαδικασία της γνώσης στο ζύπνημα και αναγνωρίζοντας τη σχέση μας με την ενέργεια του ήλιου είμαστε σε θέση να προσεγγίσουμε την κάθε μέρα με καινούργια ελπίδα και ανανεωμένη διάθεση. Είναι εύκολο να πέσουμε σε σχέδια αρνητικότητας που επιβάλλουν η ρουτίνα και τα βάρη των ευθυνών μας. Παρατηρήστε αν οι σκέψεις σας πηγαίνουν αμέσως σ' αυτά που έχετε να κάνετε όλη τη μέρα ή σε όσες στενοχώριες ή προκλήσεις αναμένετε. Αναγνωρίστε αυτή την τάση και φέρτε τις σκέψεις σας πίσω στην άμεση εμπειρία, ακριβώς εκεί που βρίσκεστε και στο πώς αισθάνεστε την ώρα που ξυπνάτε. Πριν σηκωθείτε από το κρεβάτι ακούστε τους ήχους γύρω σας και ανοίξτε τα μάτια σας εμπλουτίζοντας με επίγνωση το ζύπνημά σας, δίνοντας ένα λεπτό στον εαυτό σας να αγκαλιάσει την καινούργια μέρα, και παρατηρήστε αν νιώθετε μια θετική αλλαγή.

Η Υγιεινή της Πρωινής Yoga

Μόλις σηκωθείτε από το κρεβάτι πηγαίνετε στο μπάνιο για να ανακουφιστείτε και

να πλυθείτε. Η Αγιουρβέδα, το αρχαίο σύστημα ίασης της Ινδίας και αδερφή επιστήμη της Yoga, διδάσκει πως την ώρα του ύπνου το σώμα μας αποβάλλει φυσικά τοξίνες και περιττές ουσίες που μαζεύονται στη γλώσσα. Ο δάσκαλός μου στην Ινδία επέμενε πως το πρώτο πράγμα που έπρεπε να κάνω μετά την ούρηση ήταν να ξύσω ελαφρά τη γλώσσα μου και να βουρτσίσω τα δόντια μου, πριν πω νερό ή τσάι. Γι' αυτό το λόγο προτείνω να χρησιμοποιείτε ζύστρα γλώσσας. Μπορείτε να αγοράσετε μια ζύστρα γλώσσας, χάλκινη ή από ανοξείδωτο ατσάλι, στο τοπικό κατάστημα υγιεινών τροφών ή από το διαδίκτυο. Ξύστε ελαφρά τη γλώσσα από πίσω προς τα μπρος. Επαναλάβετε δυο-τρεις φορές, φτύστε και ξεπλύνετε. Μετά βουρτσίστε κανονικά τα δόντια σας. Πλύνετε το πρόσωπο με κλιαρό νερό και φυσικό σαπούνι για να δροσιστείτε. Φυσήξτε τη μύτη σας για να ξεφορτωθείτε υπολείμματα στη ρινική οδό. Προτείνω να χρησιμοποιείτε ένα καθαρό δοχείο με ένα μίγμα από κλιαρό νερό και αλάτι για να καθαρίζετε τακτικά τη ρινική οδό, ιδιαίτερα ειδικά αν έχετε προβλήματα ιγμορίτιδας. Μπορείτε να βρείτε ένα καθαρό δοχείο στο τοπικό κατάστημα υγιεινών τροφών ή στο διαδίκτυο.

Σεβαστείτε τις φυσιολογικές λειτουργίες του εντέρου, και εφόσον αισθάνεστε την ανάγκη προχωρήστε στην εκκένωσή του. Μην ανησυχείτε αν σας παίρνει λίγη ώρα και αν χρειάζεστε ένα φλιτζάνι τσάι ή καφέ πριν νιώσετε την ανάγκη. Εάν νιώσετε την ανάγκη κατά τη διάρκεια των ασκήσεων πηγαίνετε στην τουαλέτα και όταν τελειώσετε συνεχίζετε τις ασκήσεις. Η προπόνηση Yoga ενθαρρύνει την απέκκριση και συνήθως βοηθά την κινητικότητα αυτής της περιοχής.

Ενθαρρύνω τους ανθρώπους να κάνουν μπάνιο ή ντους μετά την προπόνηση Yoga. Πιστεύω πως όσα λιγότερα κάνεις πριν ξεκινήσεις την καθημερινή προπόνηση Yoga τόσο περισσότερες πιθανότητες έχεις να την ολοκληρώσεις. Εάν νιώθετε έντονα την ανάγκη να κάνετε μπάνιο ή ντους πριν τη Yoga δεν είναι κακό, αρκεί να ακολουθήσει και η προπόνηση Yoga. Ωστόσο, το ντους μετά τη Yoga βοηθάει να ντυθείτε και να καθίσετε στο πρωινό γεύμα πλήρως ανανεωμένοι. Προτείνω να κάνετε μπάνιο ή ντους πριν το φαγητό. Αντισταθείτε στον πειρασμό να φάτε αμέσως μετά τη Yoga. Η Αγιουρβέδα προτείνει πως η κωνευτική μας φωτιά, ή άγκνι, χρειάζεται να συγκεντρωθεί πλήρως στη κώνεψη του φαγητού. Το μπάνιο αμέσως μετά το γεύμα μπορεί να εμποδίσει τις κωνευτικές διεργασίες του σώματος και να δημιουργήσει διακυμάνσεις στη θερμοκρασία του.

Τροφή και Υγρά

Πριν την προπόνηση Yoga πρέπει να πίνετε έξι γουλιές νερό για να ενυδατώσετε το σύστημα και να ενθαρρύνετε τη φυσική περισταλτική κίνηση. Αποφύγε-

τε να πιείτε περισσότερο, επειδή πρέπει να παραμείνετε σχετικά ελαφροί και άδειοι κατά την προπόνηση. Υπεραφθονία τροφής ή υγρών στο στομάχι θα δημιουργήσει ένα αίσθημα βαρεμάρας και πιθανόν ναυτία και δυσπεψία.

Το βρίσκω χρήσιμο και συχνά απαραίτητο να πίνω λίγο νερό, ένα φλιτζάνι τσάι, ή και τα δύο, πριν κάνω Yoga (να μην ανησυχούν όσοι πίνουν καφέ – περιλαμβάνεται και ο καφές στα κατάλληλα ροφήματα). Τα υγρά κατασεύλλουν τη δίψα και δίνουν μια ώθηση ενέργειας πριν τη Yoga. Για πολλούς από σας μπορεί να είναι χρήσιμο να κινητοποιηθεί το έντερο ώστε να το εκκενώσετε πριν ξεκινήσετε την προπόνηση. Θυμηθείτε πως το τσάι και ο καφές είναι διεγερτικά αλλά και διουρητικά. Γι' αυτό το λόγο προτείνω να περιοριστείτε σε ένα φλιτζάνι εκ των δύο (όχι ένα και από τα δύο) πριν κάνετε Yoga, για να εφοδιάσετε το σύστημα με ενέργεια που θα σας βοηθήσει να είστε σε ετοιμότητα κατά την προπόνηση. Ωστόσο, δεν είναι απαραίτητο να πιείτε τσάι ή καφέ αν δεν το χρειάζεστε. Ένα ποτήρι νερό ή χυμός πριν την πρωινή Yoga είναι πολύ καλή ιδέα. Ο χυμός δεν βοηθά μόνο στην ενυδάτωση του συστήματος αλλά και στην εξισορρόπηση του σακχάρου στο αίμα. Μπορείτε να βάλετε λίγο γάλα στον καφέ ή στο τσάι αλλά αποφύγετε να πιείτε ένα ολόκληρο ποτήρι γάλα πριν τη Yoga. Μπορεί να προκαλέσει το σχηματισμό βλέννας, που θα εμποδίσει την αναπνοή και την αίσθηση καθαρότητας.

Είναι καλό να ιδρώνετε κατά την άσκηση, επειδή βοηθά να ανοίξουν οι πόροι και να καθαρίσει το σύστημα. Εξαπτίας αυτής της εφίδρωσης μπορεί να χρειαστεί να αναπληρώσετε τα υγρά κατά τη διάρκεια της άσκησης. Πίνετε γουλιές νερού όταν το χρειάζεστε καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης ή πιείτε ένα ποτήρι νερό όταν την ολοκληρώσετε για να αναπληρώσετε τα υγρά. Αποφύγετε να καταπίνετε με θόρυβο ή να πίνετε μονορούφι το νερό κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά την προπόνηση. Αν το κάνετε αυτό μπορεί να νιώσετε ναυτία ή δυσπεψία όταν θα κάνετε μπροσινές κάμψεις, περιστροφές, και ειδικά αντίστροφες κινήσεις, όπως είναι η στήριξη στο κεφάλι και στους ώμους κατά την πρωινή Yoga. Γνωρίζοντας τις κινήσεις μας μέσα στο σύστημα της Yoga καθώς και πώς τρώμε και πίνουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη Yoga, είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε.

Προτείνω να μην τρώτε τίποτα πριν την πρωινή Yoga και να περιμένετε τουλάχιστον δυο-τρεις ώρες μετά από ένα γεύμα προκειμένου να γυμναστείτε με Yoga. Η τροφή στο στομάχι χρειάζεται χρόνο να χωνευθεί και να μετακινηθεί προς την εντερική οδό. Οι κινήσεις της Yoga είναι πιο άνετες και αποτελεσματικές όταν γίνονται με άδειο στομάχι. Η εξάσκηση με Yoga ασάνας αμέσως μετά το γεύμα μπορεί να προκαλέσει δυσπεψία. Μπορείτε, φυσικά, να δοκιμάσε-

τε, αλλά μην πείτε πως δεν σας προειδοποίησα. Άλλη προειδοποίηση: αν έχετε χαμηλό επίπεδο σαχάρου στο αίμα σεβαστείτε παρακαλώ τις ανάγκες σας. Φάτε ένα κομμάτι φρούτο ή κάτι πολύ ελαφρύ για να σταθεροποιήσετε το επίπεδο σαχάρου και να εξαλείψετε ή περιορίσετε τον κίνδυνο ξαφνικής πτώσης του σαχάρου κατά την προπόνηση. Εάν συμβεί πτώση σαχάρου ξεκουραστείτε και φάτε ή πιείτε κάτι ελαφρύ για να σταθεροποιήσετε το ζάχαρο πριν επιστρέψετε στην προπόνηση.

Αφού τελειώσετε με τη Yoga και το μπάνιο, καθίστε και φάτε πρωινό. Επιλέξτε θρεπτικές και υγιεινές τροφές που θα σας επιτρέψουν να διατηρήσετε τα οφέλη της γυμναστικής Yoga. Τι τροφή πρέπει να καταναλώνουμε μετά την προπόνηση; Υπάρχουν πολλές διαφορετικές ιδέες για το ποια είναι η σωστή διατροφή Yoga. Το προσωπικό μου ρητό για τη διατροφή, που προέκυψε βέβαια από τη Yoga, είναι "Τρώτε ελαφρά αλλά να παίρνεται όσα σας χρειάζονται". Πολλοί πιστεύουν πως όλοι οι γιόγκι πρέπει να είναι χορτοφάγοι για λόγους υγείας και φιλοσοφίας. Ωστόσο, πολλοί άνθρωποι, λόγω γενετικής προδιάθεσης, ανατροφής ή τρόπου ζωής, διαλέγουν να μην γίνουν (ή δεν μπορούν να γίνουν) χορτοφάγοι. Η χορτοφαγία δεν είναι προαπατούμενο για να κάνεις Yoga ή να γίνεις καλός γιόγκι. Μπορούμε να διαλέξουμε να τρώμε μεγάλο πλήθος τροφών με ένα μη δογματικό τρόπο που θα κάνει ενσυνείδητη τη δίαιτά μας. Οι ερωτήσεις που πρέπει να τεθούν είναι: Ποιες τροφές είναι υγιεινές; Ποιες τροφές μας κάνουν ευτυχισμένους και γιατί; Βλάπτουμε τους εαυτούς μας ή τους άλλους, τρώγοντας ή όχι συγκεκριμένες τροφές;

Το φαγητό που τρώτε αμέσως μετά τη Yoga και το μπάνιο πρέπει να είναι θρεπτικό και ελαφρύ. Με τον καιρό, η γυμναστική Yoga θα σας καθοδηγεί ενστικτωδώς στο είδος των τροφών που επιθυμείτε. Μετά τη Yoga και το μπάνιο θα νιώθετε καθαροί και σε ετοιμότητα. Οι τροφές που διαλέγετε πρέπει να σας δίνουν θρεπτική αξία και ενέργεια χωρίς να σας βαραίνουν. Σε θερμότερα κλίματα και εποχές προτείνω να τρώτε ένα μπου με δημητριακά ολικής άλεσης ή granola και φρούτα με οργανικό γάλα (ή με σόγια ή γάλα από ρύζι, αν δεν τρώτε γαλακτοκομικά). Σε πιο κρύα κλίματα ή εποχές προτείνω ένα μπου ζεστών δημητριακών ή κυλό βρώμης (πλιγούρι) με σιρόπι. Για τους μη χορτοφάγους, ένα οργανικό αυγό καλά βρασμένο ή ομελέτα με ελαιόλαδο και τοστ ολικής άλεσης, είναι καλές πηγές πρωτεΐνης για να ξεκινήσετε τη μέρα. Χορτοφαγικά λουκάνικα ή μπέικον από σόγια φτιάχνουν ένα καλό συμπλήρωμα. Περιστασιακά, αλλά όχι καθημερινά, προσφέρετε στον εαυτό σας κάτι λιγότερο υγιεινό, όπως ένα γλυκό από κρέμα ή τυρί σόγιας, καπνιστό σολομό και φρέσκια τομάτα ή κάτι ανθυγιεινό αλλά καλομαγειρεμένο. Άλλες καλές επιλογές για μετά τη

γυμναστική είναι τα φρέσκα φρούτα με οργανικό γιαούρτι ή κεφίρ, που βοηθούν στην καλή εντερική λειτουργία. Αποφύγετε την υπερκατανάλωση παχυντικών ή λιπαρών τροφών, όπως το χοιρινό και τα προϊόντα του, κρέας και λιπαρά τυριά. Αυτές οι τροφές θα μειώσουν την αίσθηση διαύγειας και ελαφρότητας που κερδίσατε από τη Yoga. Προσπαθήστε να τρώτε μόνο φυσικές ή οργανικές τροφές και αποφύγετε τις επεξεργασμένες με τα πρόσθετα χημικά. Εδώ περιλαμβάνονται τα φαστ-φουντι, τα ντόνατς, τα αναψυκτικά και τα γλυκά με πολύ ζάχαρη. Είναι σε όλους γνωστή η τοξικότητα των επεξεργασμένων τροφών, οι οποίες είναι πλούσιες σε λιπαρά και επεξεργασμένη ζάχαρη, που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία μας.

Για να συμπληρώσετε τη σωστή επιλογή τροφών, σας προτείνω να χρησιμοποιήσετε μερικά συμπληρώματα διατροφής για να διατηρήσετε και ενισχύσετε την υγεία σας. Πρώτον, μπορείτε εύκολα να προσθέσετε λάδι λιναρόσπορου στα πρωινά σας δημητριακά ως πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και αντιοξειδωτικών, ώστε να διατηρήσετε τα υγρά στο σώμα και στο ανοσοποιητικό σύστημα δυνατό. Δεύτερον, προτείνω να χρησιμοποιήσετε ένα συμπλήρωμα Αγιουρβέδα, που λέγεται chywanprash, ένα δυναμωτικό που μοιάζει και έχει γεύση γλυκιάς χοντρής μαρμελάδας. Είναι εντελώς ασφαλές για γενική κατανάλωση, πλούσιο σε σίδηρο και γεμάτο ινδικά βότανα που ενισχύουν τη ζωτικότητα, την ανδρική σεξουαλικότητα, τη δύναμη και το ανοσοποιητικό σύστημα. Το βασικό του συστατικό, το αμαλάκι, είναι ινδιάνικο φραγκοστάφυλο πλούσιο σε βιταμίνη C. Μπορείτε να το αγοράσετε στο διαδίκτυο και από χώρους που πωλούν προϊόντα Αγιουρβέδα, και προτείνω να τρώτε μια κουταλιά μετά το πρωινό σας γεύμα. Θεωρώ αυτό το συμπλήρωμα ως την Αγιουρβέδα πολυβιταμίνη μου.

Να κάθεστε όταν τρώτε, να μασάτε καλά και συνειδητά την κάθε μπουκιά. Η Yoga γίνεται άσκηση μέσα και έξω από το χαλάκι που ασκούμε, κάνοντας συνειδητή την κάθε δραστηριότητα, περιλαμβανομένων του πότε, πώς και τι τρώμε. Πολύ συχνά οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής μας αναγκάζουν να τρέχουμε και να μπουκτίζουμε. Χαρίστε στον εαυτό σας μόνο πέντε λεπτά ώστε να απολαύσει πραγματικά το πρωινό που διαλέξατε. Πόσο πολύ και πόσο γρήγορα τρώτε είναι σχεδόν το ίδιο σημαντικό με το τι και πότε. Να ξέρετε ότι μια μερίδα είναι αρκετή για να σας θρέψει και να σας κρατήσει μέχρι το μεσημεριανό. Τρώγοντας πολύ και γρήγορα μπορούμε εύκολα να μειώσουμε τα οφέλη της Yoga στη χώνεψη και στο μεταβολισμό. Η Αγιουρβέδα λέει πως η μερίδα κάθε γεύματος πρέπει να είναι όση και η ποσότητα που χωράει μέσα στις δυο χούφτες σας. Παρακαλώ όμως να χρησιμοποιήσετε ένα αληθινό μπολ για τα δημητριακά σας (αστειεύομαι). Μασώντας καλά και τρώγοντας αργά διασφαλί-

ζουμε ότι θα κωνέψουμε και θα απορροφήσουμε σωστά την τροφή που τρώμε. Με αυτό τον τρόπο κάνουμε και το γεύμα μια άσκηση επίγνωσης της Yoga και αντλούμε περισσότερη ευχαρίστηση σε κάθε δαγκωματιά. Παρακαλώ να τρώτε σε λογικές ποσότητες. Δεν μπορώ να περιγράψω πόσο άσχετο με τη Yoga είναι να στερείς από τον εαυτό σου απαραίτητα συστατικά που χαρίζουν υγεία και ευτυχία. Η αυτοαποδοχή είναι το ίδιο σημαντική για τη Yoga όπως και η αυτοανάπτυξη. Το γρήγορο φαγητό ή η στέρση της απαραίτητης τροφής μετά από μια έντονη δραστηριότητα όπως η Yoga, είναι επιζήμια και επικίνδυνα.

Χώρος Άσκησης και Εξοπλισμός

Δημιουργήστε ένα χώρο για να ασκείστε στην πρωινή Yoga ο οποίος θα ενισχύει την επιθυμία σας να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση, τη διανοητική και συναισθηματική ζωή καθώς και την πνευματική σας ανάπτυξη. Αυτός ο χώρος πρέπει να βρίσκεται μέσα στο σπίτι σας, ώστε να αρχίζετε εύκολα την προπόνηση με το ξεκίνημα της μέρας. Ο χώρος πρέπει να είναι κατάλληλος για τις τελετουργικές ασκήσεις της Yoga, ευρύχωρος και απαλλαγμένος όσο γίνεται από περισπασμούς. Ωστόσο, πρέπει να ασκείστε στο διαθέσιμο χώρο σας και για να το κάνετε αυτό πρέπει να έχετε αρμονία στην οικογένεια, ώστε όλοι στο σπίτι να σέβονται και να υποστηρίζουν την επιθυμία σας για Yoga κάθε πρωί.

- **Φυσικός χώρος.** Το μόνο που χρειάζεται για να ασκηθείτε στη Yoga είναι ένα ψάθινο χαλάκι Yoga και ένας καθαρός και ήσυχος χώρος. Για μερικούς αυτός ο χώρος μπορεί να είναι ένα ολόκληρο δωμάτιο αφιερωμένο στη Yoga και το διαλογισμό, γεμάτο με υποστηρίγματα, κουβέρτες, στρογγυλές μαξιλάρες (καραμέλες), ιμάντες, κύβους και μαξιλαράκια. Για άλλους μπορεί να είναι απλά ο χώρος δίπλα στο κρεβάτι ή ανάμεσα στον καναπέ και στο τραπέζι του σαλονιού. Γενικά πρέπει να έχετε αρκετό χώρο για να απλώσετε το χαλάκι Yoga και να τεντώνετε χέρια και πόδια χωρίς να χτυπάτε πουθενά. Άσχετα από μέγεθος ή θέση βρείτε ένα τρόπο να κάνετε αυτό το χώρο ξεχωριστό για εσάς. Μειώστε την ακαταστασία γύρω σας προκειμένου να δημιουργήσετε μια αίσθηση ηρεμίας μέσα σας. Μερικοί άνθρωποι προτιμούν τη δημιουργία ενός ιερού χώρου με αντικείμενα που συνδέονται μαζί τους συναισθηματικά και φωτογραφίες αγαπημένων προσώπων ή δασκάλων. Όποια κι αν είναι τα πιστεύω σας, δημιουργήστε ελεύθερα το προσωπικό σας ιερό που θα σας δίνει γαλήνη, θα εμπνέει και θα αναζωογονεί το εσωτερό πνεύμα σας. Στα θερμότερα κλίματα, ή κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, πάρτε το χαλάκι της Yoga έξω στο μπαλκόνι

ή στον κήπο και απολαύστε τον πρωινό ήλιο κοντά στη φύση. Όπου κι αν εί-
ναι, μεγάλος ή μικρός, αυτός ο χώρος Yoga πρέπει να είναι ξεχωριστός για σας
και να αντανakλά τη βαθιά σας δέσμευση στον εαυτό σας και στη ζωή σας. Ανα-
καλύπτω συχνά ότι μόλις ξεκινάμε την πρωινή προπόνηση αναπτύσσουμε ένα
βαθύτερο δεσμό με τον περιβάλλοντα χώρο. Αυτός ο δεσμός θα σηματοδοτή-
σει τις επιλογές για το πώς ζούμε, τείνοντας συχνά προς λιγότερη ακαταστασία.
Με αυτό τον τρόπο το εξωτερικό μας περιβάλλον αντανakλά την εσωτερική μας
ηρεμία.

- **Αέρας και φως.** Εάν είναι εφικτό, διαλέξτε ένα μέρος με καθαρό αέρα και
πρωινό φως. Φυτά και λουλούδια είναι, επίσης, επιθυμητά. Ένας χώρος γεμά-
τος με φυσικό φως μας επιτρέπει να απορροφήσουμε ενέργεια και να ωφελη-
θούμε από τον πρωινό ήλιο. Ο καθαρός αέρας και τα φυτά μας συνδέουν με τη
φύση και μας παρέχουν ένα περιβάλλον πλούσιο σε καθαρό οξυγόνο. Το φως,
ο αέρας και η σύνδεση με τη φύση είναι ζωτικής σημασίας για το πνεύμα και
συντελούν σε μια πλήρως υπερβατική εμπειρία, που, σε συνδυασμό με τις εν-
δορφίνες που απελευθερώνονται στη διάρκεια των ασκήσεων, μπορούν να βο-
νηθούν και στην εξάλειψη συμπτωμάτων κατάθλιψης. Εάν ο χώρος σας έχει
περιορισμένη πρόσβαση σε φως και καθαρό αέρα προτείνω να πάρετε έναν ιο-
νιστή για να είστε σίγουροι πως ο αέρας που αναπνέετε δεν έχει βλαβερές το-
ξίνες από το περιβάλλον. Για τεχνητή πηγή φωτός μπορείτε να αγοράσετε λα-
μπήρες υπεριώδους ακτινοβολίας (ultraviolet) ή λυχνίες, που παρέχουν ένα
ευεργετικό φάσμα φωτός και, επιπλέον, είναι πηγή φωτός για τα αναπτυσσόμε-
να φυτά που αποτελούν μια πλούσια φυσική πηγή οξυγόνου και δημιουργούν
μια ουσιαστική σύνδεση με τη φύση. Εάν ο χώρος είναι θορυβώδης, αγοράστε
μια μηχανή που μιμείται ήχους της φύσης ή ένα μικρό τεχνητό καταρράκτη, που
και τα δύο μπορούν να μειώσουν τον εξωτερικό θόρυβο και να σας δώσουν μια
βαθιά αίσθηση χαλάρωσης σε ένα φυσικό περιβάλλον.

- **Μουσική.** Μερικοί άνθρωποι απολαμβάνουν την απαλή μουσική ενώ άλ-
λοι βρίσκουν ότι τους ενοχλεί. Με ή χωρίς μουσική είναι το ίδιο, εξαρτάται από
τη διάθεσή σας. Απλά προσπαθήστε να μην παρεμβάλλεται η μουσική στη σύν-
δεσή σας με την αναπνοή και το σώμα, αποσπώντας την προσοχή σας σε εξω-
τερικά ερεθίσματα. Συχνά απέχω από τη χρήση μουσικής για να μπορώ να
στρέφω την προσοχή μου στο σώμα, στην αναπνοή, στο μυαλό και στο πνεύμα.
Μερικές στιγμές είναι διασκεδαστικό και ανάλαφρο να ακούς μουσική και βο-
νηθά στη δημιουργία ατμόσφαιρας που συντελεί σε μια χαλαρή προπόνηση Yo-
ga. Προτείνω να ακούτε μουσική που εξυψώνει το πνεύμα, ανάλογα με το προ-
σωπικό σας γούστο. Πειραματιστείτε με το άκουσμα ή όχι της μουσικής κατά την

πρωινή προπόνηση Yoga και επιτρέψτε στο μυαλό σας να σας υποδείξει εάν ή ποτε η μουσική (και τι είδος μουσικής) σας βοηθά περισσότερο να δημιουργήσετε την ατμόσφαιρα που συντελεί στην απόλαυση της καθημερινής τελετουργίας της Yoga. Αποφύγετε είδη μουσικής που είναι διεγερτικά και αναστέλλουν την ικανότητα να παραμείνετε συνδεδεμένοι με το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα. Η Yoga διαφέρει από την αερόβια γυμναστική στο ότι η αναπνοή καθοδηγεί το ρυθμό της άσκησης και όχι η μουσική. Εάν ο χώρος που ασκείστε έχει εξωτερικό θόρυβο που είναι ενοχλητικός, η μουσική θα βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα χώρο που θα προσφέρει μια ικανοποιητική προπόνηση Yoga.

Αφού διαλέξουμε μια ευρύχωρη, καθαρή και ήσυχη περιοχή με φυσικό φωτισμό και καθαρό αέρα, χρειαζόμαστε κάποιον βασικό εξοπλισμό για τις ασκήσεις Yoga. Ένα από τα πολλά πράγματα που μου αρέσει στη Yoga είναι η απλότητά της. Για τη Yoga δεν χρειαζόμαστε πολύ χώρο ή εξοπλισμό. Αλλά χρειαζόμαστε μόνο λίγα πράγματα που θα μας βοηθήσουν στη γυμναστική μας. Τα ακόλουθα είναι μια βασική λίστα εξοπλισμού για την άσκηση Yoga:

- **Χαλάκι Yoga.** Αυτό είναι το πιο βασικό κομμάτι της λίστας. Το χαλάκι Yoga είναι ο χώρος όπου συμβαίνει όλη η μαγεία. Στην αγορά υπάρχουν πολλά χαλάκια για να διαλέξετε. Προτείνω να εξετάσετε μερικά για να καταλήξετε ποιο πάχος και υφή είναι το ιδανικό για σας. Ένα χαλάκι γενικών ασκήσεων ή πιλάτες, ως υποκατάστατο, δεν θα είναι καλή επιλογή, επειδή το χαλάκι Yoga πρέπει να έχει το κατάλληλο μήκος και να μην είναι ολισθηρό, ώστε να σας επιτρέπει να στηρίζετε και να διατηρείτε συγκεκριμένες στάσεις χωρίς να γλιστράτε. Η τιμή ενός χαλιού μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ 20 και 60 δολαρίων, ανάλογα με τη μάρκα, το πάχος και το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένο. Μερικοί άνθρωποι αγοράζουν ένα χαλάκι Yoga έχοντας ως κριτήριο επιλογής την κατασκευή του από ανακυκλώσιμα υλικά. Άλλοι έχουν ως κριτήριο επιλογής την τιμή, την άνεση ή το χρώμα. Τα χαλάκια είναι εύκολα στη συντήρησή τους. Μετά από λίγες εβδομάδες να τα πλένετε στο πλυντήριο ή με σαπούνι και νερό. Μπορείτε να το στεγνώσετε στο πλυντήριο ή να το απλώσετε για να στεγνώσει, ανάλογα με το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένο.

- **Μεξικάνικη κουβέρτα.** Μια μεξικάνικη κουβέρτα είναι το δεύτερο κομμάτι εξοπλισμού για την πρωινή Yoga. Η κουβέρτα είναι απαραίτητη για να στηρίζετε στα γόνατα, να ξαπλώνετε, να κάθεστε και κάνετε τις αντίστροφες κινήσεις, ώστε να προστατεύονται η σπονδυλική στήλη, οι αρθρώσεις και ο συνδετικός ιστός από τραυματισμούς εξαιτίας της πίεσης από τις σκληρές επιφάνειες του χαλιού και του εδάφους.

- **Μαξιλάρι.** Εκτός από τη μεξικάνικη κουβέρτα, προτείνω την αγορά μαξιλαριού ή zafu (ή ακόμα και καρέκλας αν χρειάζεται) για το διαλογισμό και την πρاناγιάμα. Θα σας δώσει μια άνετη βάση στήριξης, ώστε να διατηρείτε εύκολα ευθυτενή στάση και να αποφεύγετε τις ενοχλήσεις από τους γοφούς, το ιερό οστό και το κάτω μέρος της μέσης.

- **Κύβοι από ξύλο ή αφρό.** Ένας ή δύο κύβοι από ξύλο ή αφρό είναι εξαιρετικά χρήσιμοι για να σας παρέχουν μια υψηλότερη βάση στήριξης για τις δύσκολες ασκήσεις Yoga. Οι ξύλινοι κύβοι έχουν βάρος και σταθερότητα, ενώ οι αφρώδεις είναι ελαφρύτεροι, αλλά έχουν την τάση να βουλιάζουν ευκολότερα και να απλώνονται στην επιφάνεια του χαλιού ή του πατώματος.

- **Ιμάντες.** Προτείνω την αγορά ιμάντα Yoga για να βοηθά στη στήριξη, στο κάθισμα και στο ξάπλωμα κατά τις Yoga ασάνας και τις διατάξεις, ώστε να βιώσετε πλήρως τη σωματική και ενεργητική έκφραση της στάσης καθώς θα εξελίσσετε προς ένα επίπεδο εμπειρίας όπου δεν θα χρειάζεται πλέον η χρήση ιμάντα.

Η συνείδηση και πώς να χειριστείτε τους περισπασμούς

Η απόσπαση της προσοχής από την προπόνηση Yoga συμβαίνει πολύ συχνά. Η ζωή έχει πολλούς τρόπους να παρεμβαίνει στη Yoga και αισθανόμαστε συχνά πως πρέπει να ξυπνήσουμε και να αρχίσουμε αμέσως τον αγώνα και την πάλη της καθημερινότητας (hustle and bustle) χωρίς ούτε ένα λεπτό για μας. Τότε είναι που η Yoga γίνεται περισσότερο χρήσιμη και ενδιαφέρουσα. Όπως ανέφερα νωρίτερα, παροτρύνω όλους σας να συγκεντρώνετε στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα και στη διάρκεια της προπόνησης. Δουλέψτε το αυτό στη ζωή σας και γευτείτε ό,τι έχει να σας προσφέρει η Yoga. Ακόμα και αν η προπόνηση κάποια μέρα σας φαίνεται βαρετή, υπάρχει ένα διαρκές αθροιστικό όφελος από την απλή χρήση της αναπνοής και του σώματος. Με τον καιρό θα εισέλθετε σε μια καινούργια κατάσταση ή πραγματικότητα.

Η αρχαία διδαχή της Yoga σούτρας (sutras) δηλώνει την ανάγκη να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι, αφοσιωμένοι και συνεπείς στην εξάσκηση Yoga για πολύ καιρό, ώστε να μπορέσουμε να περάσουμε με χάρη μέσα από τις διακυμάνσεις της ζωής και να τη δούμε ως μια παιχνιδιάρικη εξερεύνηση. Οι αρχαίες διδαχές αναγνωρίζουν την τάση να ξεκινάει κανείς με μεγάλο ενθουσιασμό την εξάσκηση στη Yoga και προειδοποιούν ότι πρέπει να κατανικήσετε την τάση να εγκαταλείψετε τη Yoga μόλις περάσει ο αρχικός ενθουσιασμός. Είναι πολύ εύκολο να σηκώνεστε από το κρεβάτι και ν' ανοίγετε την τηλεόραση ή το ρά-

διο σκοπεύοντας να κάνετε αργότερα Yoga ή να την αναβάλετε για αύριο. Είναι εξίσου δελεαστικό να συνδεθείτε στο internet, να δείτε τα e-mail ή να διαβάσετε την εφημερίδα, υποσχόμενοι στον εαυτό σας ότι θα ασκηθείτε αργότερα, μόνο για ν' ανακαλύψετε ότι πέρασε η ώρα και πρέπει να φύγετε τρέχοντας. Αντισταθείτε στους πειρασμούς – αυτοί θα σας περιμένουν μόλις τελειώσετε τις ασκήσεις. Το πιθανότερο είναι να μην έχετε χάσει τίποτα αφιερώνοντας λίγη ώρα στον εαυτό σας. Ο κόσμος είναι εκεί και θα συνεχίσει να υπάρχει όσο ασκείστε. Εάν αποφύγετε τα δίχτυα της τηλεοπτικής σειρήνας και της τεχνολογίας, ίσως η ζωή να καλυτερεύσει, επειδή θα συνεισφέρετε μια νέα θετική προοπτική. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να καλλιεργήσει εσωτερική ηρεμία αυτές τις πρωινές ώρες, ώστε όταν ασχοληθείτε με θέματα δουλειάς ή οικογένειας να έχετε περισσότερη συγκέντρωση και ενέργεια.

Μη σταματάτε εντελώς αν σας διακόπουν ή αν πρέπει να φροντίσετε για τις επείγουσες υποχρεώσεις που μπορεί να προκύψουν. Δεν είναι σύμφωνο με τη Yoga να αγχώνεστε ή να θυμώνετε με τους συζύγους, τα παιδιά ή με εξωτερικούς παράγοντες που δεν μπορείτε να ελέγξετε. Γνώρισα πολλούς λάτρεις της Yoga που υποστηρίζουν με σιδερένια πυγμή την ησυχία τους κατά τη διάρκεια που ασκούνται στη Yoga. Είμαι σίγουρος πως η γυναίκα μου θα συμφωνήσει πως κατά καιρούς έχω υπάρξει ένοχος γι' αυτό. Διατηρήστε μια παιχνιδιάρικη διάθεση για τη Yoga σας, επειδή αυτή η προσέγγιση θα κερδίσει την υποστήριξη και το ενδιαφέρον της οικογένειας και των κατοικιδίων σας. Με τον καιρό θα εκπλαγείτε ανακαλύπτοντας ότι έχετε καλή συντροφιά ενώ ασκείστε στη Yoga. Για πολλά χρόνια απολάμβανα τη συντροφιά του σκύλου μου blossom καθώς καθόταν ήσυχα στην άκρη στο χαλάκι της Yoga και κατά καιρούς έπαιρνε και τις ίδιες στάσεις με μένα. Όσοι από σας έχετε παιδιά, νομίζω πως τα παιχνιδίσματα είναι περισσότερο σημαντικά, αφού τα περισσότερα παιδιά δεν θα καθίσουν ήσυχα όλη την ώρα. Μπορεί να χρειαστεί να ζητήσετε από τα παιδιά σας να σεβαστούν το χώρο και την ώρα, να τα προσκαλέσετε να παίξουν ήσυχα δίπλα σας ή να τα ενθαρρύνετε να συμμετέχουν. Μπορεί να γίνετε πιο δημιουργικοί αν τα περιλάβετε σε ορισμένες ασκήσεις. Με αυτό τον τρόπο η Yoga γίνεται ένα καλοδεχούμενο μέρος της μέρας τόσο για σας όσο και για τους αγαπημένους σας.

Τώρα που μιλήσαμε για τα μυστικά της Yoga όσον αφορά την υγιεινή, την τροφή, τα υγρά, τον ύπνο, το χώρο της πρωινής σας εξάσκησης και όσα χρειάζεστε για να αθλείστε στη Yoga, ας μεταφέρουμε αυτά τα μαθήματα στο χαλάκι και ας επιτρέψουμε στην προπόνηση Yoga να ξεδιπλωθεί. Με τον καιρό η διαίθησή σας, συνδυασμένη με τις πληροφορίες που έχετε, θα συνθέσουν ένα τε-

λειτουργικό πρωινό γύρω από την προπόνηση Yoga, βαθιά δεσμευτικό και ευχάριστο. Υπόσχομαι πως θα γίνει από τις πιο ευχάριστες και αγαπημένες δραστηριότητες της ζωής σας. Γι' αυτό ξυπνήστε, πηγαίστε στο μπάνιο, πλυθείτε, πιείτε λίγο νερό, τσάι ή καφέ και μετά ξαπλώστε στο χαλάκι Yoga και ετοιμαστείτε για προπόνηση.

Πριν ξεκινήσετε ελέγξτε την αναπνοή και το σώμα για να διαπιστώσετε πώς αισθάνεστε. Από αυτή τη θέση της συνειδητής σύνδεσης με τον εαυτό σας μπορείτε να καθορίζετε ποια άσκηση Yoga ταιριάζει καλύτερα στις καθημερινές ανάγκες σας. Να δίνετε προσοχή σε κάποια ένταση ή πιάσιμο και στην ποιότητα της ενέργειάς σας. Οι μύες σας θα είναι σφιγμένοι λόγω της ακινησίας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι ασκήσεις Yoga σχεδιάστηκαν για να θερμαίνουν το σώμα, να μακραίνουν τους μύες και να σας επιτρέπουν να κινείστε σταδιακά και σε βάθος μέσα από κάθε στάση και σειρά ασκήσεων. Ακολουθήστε την οργάνωση του μαθήματος ώστε να προετοιμαστείτε επαρκώς για τις πιο έντονες ασάνας και βινιάσας. Μετά περάστε στις απαραίτητες αντίστροφες στάσεις για να ολοκληρώσετε την προπόνηση ισορροπημένοι και ανανεωμένοι.

Καθορίστε πόση ώρα διαθέτε την κάθε μέρα, ώστε να τελειώσετε την προπόνηση Yoga χωρίς άσκοπη πίεση. Νομίζω πως είναι καλύτερα να κάνετε μια ολοκληρωμένη μικρή προπόνηση από το να κάνετε μισή ή να την αφήσετε ανολοκλήρωτη. Η προπόνηση Yoga πρέπει να ολοκληρώνεται. Προτείνω να βάσετε ένα σκοπό για την προπόνηση της ημέρας. Ίσως θέλετε να κινείστε ελεύθερα, να επικεντρωθείτε σε μια συγκεκριμένη σωματική ανάγκη, να δουλέψετε μέσα από τα συναισθήματα ή να προετοιμαστείτε για τη μέρα που θα ακολουθήσει. Ενώ ασκείστε στη Yoga να έχετε επίγνωση των σκέψεών σας και να παραμένετε παρόντες στην άσκηση, στο σώμα και στην αναπνοή. Δουλέψτε μέσα από τα θέματα της ζωής σας, επιτρέποντας στις σκέψεις σας να αναδυθούν και μετά φύγετε μακριά τους όταν κάνετε ασάνας, χωρίς να αφήνετε τις σκέψεις να σκιάζουν την επίγνωση και την ικανότητα να είστε παρόντες στις σωματικές ασκήσεις. Παρακαλώ ν' αποφύγετε παράλογες προσδοκίες στην ικανότητα συγκέντρωσης ως μέτρο προόδου σας στη Yoga. Όλοι έχουμε τα πάνω μας και τα κάτω μας, καλές και κακές μέρες. Αυτές οι διακυμάνσεις αντανακλώνται συχνά στην προπόνηση Yoga. Η Yoga είναι το εργαλείο που μας επιτρέπει να κινούμαστε μέσα από τις διανοητικές και συναισθηματικές διακυμάνσεις με χάρη και ευελιξία. Απολαύστε τις ανώτερες, μαγικές στιγμές και διαισθητικές συνειδητοποιήσεις που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια αλλά και σαν αποτέλεσμα της καθημερινής σας προπόνησης Yoga.

Στο τέλος της προπόνησης κρατήστε ένα λεπτό ξεκούρασης και μετά ελέγξτε και παρατηρήστε την κατάσταση του σώματος και του μυαλού σας. Νιώστε πλήρως και εκτιμήστε τους καρπούς που συλλέξατε από την προπόνηση και την προσπάθειά σας πριν συνεχίσετε τη μέρα σας. Αγαπήστε και απορροφήστε πλήρως την παλλόμενη ενέργεια και την ήσυχη ηρεμία μέσα σας.

