



ΓΙΟΡΤΑΣΑΝ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΟΓΚΑ ΣΤΗΝ ΚΟΖΑΝΗ Yoga στο Πάρκο του Αγίου Δημητρίου!

Ένα φεστιβάλ για να γιορτάσουν την παγκόσμια ημέρα γιόγκα και στην Κοζάνη, πραγματοποιήθηκε το απόγευμα της Κυριακής 21 Ιουνίου στο πάρκο του Αγίου Δημητρίου. Ήταν μια πρωτότυπη κίνηση, που έχει επαναληφθεί μάλιστα με μεγάλη επιτυχία και άλλες φορές σε ανοιχτούς υπαίθριους χώρους της Κοζάνης (όπως το δημοτικό πάρκο), πάντα με τη θερμή ανταπόκριση του κόσμου.

Στο κοινό δίδαξαν yoga οι : Αριστοτέλης Γκουλίαφας (δάσκαλος yoga) και η Λόλα Μίχου (καθηγήτρια φυσικής αγωγής , φυσικοθεραπεύτρια , δασκάλα pilates και θεραπευτικού pilates και δασκάλα yoga). Μίλησαν για την ομοιοπαθητικοί οι γιατροί Νεοκλής Ραφαηλίδης και Μαριάνθη Φωνιά. Επίσης, μίλησε, επίσης για τα οφέλη του βελονισμού και για άλλες ολιστικές θεραπείες η φυσικοθεραπεύτρια Ελένη Τασοπούλου.

Τι είναι η yoga

Είναι γυμναστική; Τεχνική για την καταπολέμηση του στρες; Διαλογισμός; Αναπνευστικές ασκήσεις; Η αλήθεια είναι ότι η γιόγκα είναι όλα τα παραπάνω, αλλά και πολύ περισσότερα. Είναι μια συνολική στάση ζωής, τις αρχές της οποίας έγραψε το 2ο αιώνα π.Χ. ο Ινδός σοφός Πατάντζαλι σε 108 σούτρας (στίχους σοφίας), που περιγράφουν τη φιλοσοφία και την πρακτική της γιόγκα. Στη Δύση, αυτή η εναλλακτική μορφή άσκησης κερδίζει ολοένα και περισσότερους πιστούς.

Η λέξη γιόγκα προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «yuj» και σημαίνει «ένωση του νου και του σώματος». Στη γιόγκα «δουλεύουν» με τον ίδιο τρόπο και οι δύο πλευρές του σώματος, χαρίζοντας συμμετρία, πιο ευθύγραμμη σπονδυλική στήλη, καθώς και ισορροπία στη λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Β.Σ.