Κείμενο Αντώνιος Ρουσοχατζάκης
Φωτό Γιώργος Παχούντης

εκ βαθέων
hatha yoga στη Νάξο

Όταν η ενέργεια ενός κυκλαδίτικου νησιού συνδυάζεται με τα θετικά vibes της γιόγκα και όταν η βαθιά γνώση παντρεύεται με σωτήρια απόσταση από την καθημερινότητα, τότε μπορούμε να μιλάμε για ανανέωση εκ βαθέων. Σας παρουσιάζουμε την Αναστασία Στογιαννίδου, αλλά και μία από τις πιο ενδιαφέρουσες ευκαιρίες εναλλακτικών διακοπών του φετινού καλοκαιριού.

Η Αναστασία Στογιαννίδου ασχολείται με τη γιόγκα τα τελευταία είκοσι χρόνια. Με μόνιμη κατοικία τη Βιέννη και συχνά ταξίδια στα νησιά όλου του πλανήτη, παραδίδει μαθήματα και σεμινάρια Hatha Yoga εστιάζοντας στην τεχνική «Bien Temperé» που διδάχτηκε από την καθηγήτριά της Εύα Ρουσπόλ, στο Παρίσι.

«Η τεχνική της Εύας Ρουσπόλ είναι απόλυτα εναρμονισμένη με τον τρόπο σκέψης της δυτικής κοινωνίας. Εστιάζει στην παρατήρηση, τη μνήμη και τη σοφία του σώματος. Είναι βασισμένη σε ασκήσεις λίτες, που μαθαίνουμε να τις εκτελούμε συνειδητά, με αργό ρυθμό...», μου λέει με ήρεμη φωνή κι εγώ παρακολουθώ το παιδικό της χαμόγελο που λάμπει μέσα από τα ιδιόμορφα λευκά της μαλλιά, σαν να συνδυάζει με ένα πρωτόγνωρο τρόπο την παιδική αθωότητα με τη γνώση της ανατολικής φιλοσοφίας.

Μοιράζεται με τους μαθητές της την αγάπη της για τη γιόγκα τα δεκατρία τελευταία χρόνια. Ταυτόχρονα με το studio της στη Βιέννη, διοργανώνει σεμινάρια και yoga retreats στο Λονδίνο, στη Γερμανία, στα Κανάρια Νησιά και στην Ελλάδα. Είναι η δεύτερη χρονιά που διοργανώνει σεμινάρια στη Νάξο – τα περυσινά είχαν τόσο μεγάλη επιτυχία, ώστε οι κρατήσεις για τις θέσεις (που έτσι κι αλλιώς ήταν περιορισμένες) έσπασαν ρεκόρ προτεραιότητας σε σχέση με άλλες χρονιές (σε άλλα νησιά που είχε επιλέξει).

«Στη Νάξο, στην Κεφαλονιά, στη Ζάκυνθο ή στη Σκύρο, οι μαθητές μου, που διαλέγουν να κάνουν τις διακοπές τους στην Ελλάδα, μπαίνουν σε ένα άλλο trip, αυτό των εναλλακτικών διακοπών, αφού φεύγουν για λίγο από την καθημερινότητά τους – γυμνάζονται, αφουγκράζονται το περιβάλλον, τονώνονται και ξυπνούν το σώμα και το μυαλό με τη γιόγκα, ενώ ταυτόχρονα μαθαίνουν. Σε ένα μάθημα γιόγκα οι ρυθμοί σταδιακά γίνονται πιο αργοί, αναπνέεις πιο αργά και αρχίζεις να σκέφτεσαι και να αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο γύρω σου πιο συνειδητά. Έτσι, καταλαβαίνεις και χαίρεσαι τη ζωή σου περισσότερο. Κάθε χρόνο αφιερώνομαι σε ένα διαφορετικό θέμα. Το φετινό είναι "Η Σιωπή & οι 5 Αισθήσεις". Εκτυλίσσεται σε τέσσερις διαφορετικές εβδομάδες, με τέσσερα διαφορετικά γκρουπ. Κάθε γκρουπ αποτελείται από 15 άτομα – είναι μικρός ο αριθμός, γιατί έτσι φτιάχνεται μια "γερή ομάδα" και μπορώ να προσέξω τον κάθε μαθητή ιδιαίτερα...»

Και οι αρχάριοι; Όσοι δεν έχουν κάνει γιόγκα ποτέ στη ζωή τους;

«Μπορώ να έχω στο μάθημά μου έναν αρχάριο μαζί με κάποιο μαθητή, που δουλεύει το σώμα του εντατικά μέσα από τη γιόγκα τα δέκα τελευταία χρόνια. Η τεχνική "Bien Temperé" είναι πολύ "εύληπτη" σε όσους μόλις ξεκινούν, δείχνει σεβασμό σε όσους κάνουν την εισαγωγή τους στη γιόγκα. Οι θέσεις της Hatha Yoga δεν είναι στατικές. Κάνεις την ίδια θέση για είκοσι ολόκληρα χρόνια, αλλά η ίδια η θέση εξελίσσεται, γιατί είναι ο καθρέφτης του εαυτού σου – κάθε στιγμή σου δείχνει ποιος είσαι, επειδή το σώμα σου αλλάζει συνέχεια, βιώνεις διαφορετικά, πάλεσαι διαφορετικά. Αυτή είναι και η πραγματική ομορφιά της γιόγκα».

Η Αναστασία Στογιαννίδου διάλεξε τη Νάξο έχοντας επισκεφθεί πολλά ελληνικά νησιά. «Είναι στις Κυκλάδες, πολύ κοντά στην Αθήνα, έχει πρόσβαση σε αρκετά διαφορετικά νησιά και, όπως είπαν αρκετοί μαθητές μου, "Έχεις την αίσθηση ότι είσαι στις Ινδίες". Μοιάζει πολύ με την Γκόα... Αισθάνεσαι καλά στη Νάξο. Αυτό που με κάνει πραγματικά ευτυχισμένη είναι να βλέπω τους μαθητές μου στο τέλος κάθε εβδομάδας να έχουν μια άλλη έκφραση στο πρόσωπό τους: να είναι χαλαροί, με χαμόγελο, δέκα χρόνια νεότεροι, με δυνατό σώμα, κοινωνικοί, ευδιάθετοι και έτοιμοι για μια νέα –ίσως– ζωή...»

info

Τα σεμινάρια της Hatha Yoga στη Νάξο διοργανώνονται στην παραλία της Γλάκας, 10 χιλιόμετρα νότια της Χώρας. Η καθεμία εβδομάδα, για κάθε χωριστό γκρουπ περιλαμβάνει καθημερινά 90 λεπτά εξάσκηση το πρωί και 90 το απόγευμα.
Τιμή ανά εβδομάδα: € 280.
Οι θέσεις είναι περιορισμένες.
Τα σεμινάρια είναι ανοιχτά σε μαθητές κάθε επιπέδου και θα διεξαχθούν 3 - 9 Ιουλίου και 10 - 16 Ιουλίου.
Πληροφορίες:
anastasiayoga@yahoo.de, 693 8080297 και στο 0043 699 111 99 383.