

Γιόγκα και Διαλογισμός, Φλωρεντία



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Erasmus+
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Διαλογισμός είναι μια διαδικασία κατά την οποία στρέφουμε την προσοχή μας σε διάφορες σωματικές, αισθητικές και νοητικές μεταβλητές, είναι μια εθελοντική κίνηση του μυαλού. Αν και κάποιος μπορεί να περιέλθει σε κατάσταση διαλογισμού αυθόρμητα, ίσως μπροστά σε μια παραλία ή σε ένα τοπίο, οι πραγματικές τεχνικές διαλογισμού συνιστούν παρατεταμένες και επαναλαμβανόμενες ασκήσεις, που υποδεικνύουν την εκπαίδευση του μυαλού.

Potential of Meditation



ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

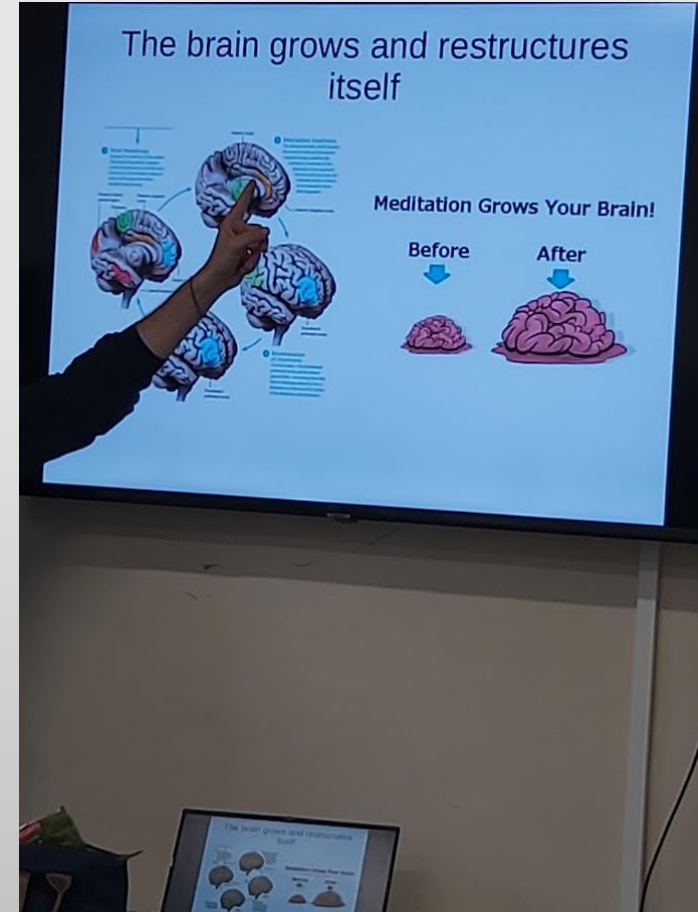
Τι πρέπει να κάνω

- Συγκεντρώνω την προσοχή μου στις αισθήσεις μου και ειδικότερα στην αναπνοή μου
- Κάθε φορά που διαπιστώνω ότι αποσπάται η προσοχή μου, απλά συγκεντρώνομαι στην αναπνοή μου και στις αισθήσεις μου
- Το αντικείμενο που βρίσκεται στο κέντρο της πρακτικής μου (για παράδειγμα η κίνηση της κοιλιάς μου καθώς αναπνέω) ονομάζεται «το πρωταρχικό αντικείμενο» και στα «δευτερεύοντα αντικείμενα» είναι οτιδήποτε άλλο πέφτει στο πεδίο της αντίληψής μου μέσω των αισθήσεων ή μέσω του μυαλού (σκέψεις, αναμνήσεις, αισθήματα)

Τι κάνει το μυαλό μου

- Το μυαλό αντιδρά με επιθυμία στις ευχάριστες αισθήσεις και αποστροφή στις δυσάρεστες
- Υπάρχουν αισθήσεις διαρκώς
- Ίσως η η συνείδησή μας δεν αντιδρά, αλλά το ασυνείδητο αντιδρά, ώστε είμαστε σκλάβοι των επιθυμιών μας και όσων απεχθανόμαστε
- Όλες οι άλλες συγκρούσεις στο μυαλό μας είναι αποτέλεσμα αυτών των δύο

Γιόγκα και Διαλογισμός, Φλωρεντία



Τι συμβαίνει όταν κάνω διαλογισμό

- Καθώς εξασκείσαι στο να συγκεντρώνεσαι στην αναπνοή σου, το μυαλό δουλεύει στο να συλλαμβάνει λεπτομέρειες
- Ένας ολόκληρος κόσμος από αισθήσεις και εντυπώσεις βγαίνει προς τα έξω, ενώ πριν ήταν κρυμμένες πολύ χαμηλά στη συνείδηση
- Το ενσυνείδητο μέρος του μυαλού βιώνει πολύ έντονα, και συχνά με δυσάρεστο τρόπο, αισθητικές εμπειρίες
- Ωστόσο άλλες αισθήσεις διατρέχουν το σώμα διαρκώς, κάποιες είναι τόσο λεπτές που σχεδόν δεν γίνονται αντιληπτές

DEFINITION FOR THE PRACTICE

- **MEDITATION:**

Meditation is a process in which we turn our attention to a number of bodily, sensory and mental variables; it is a **voluntary movement of the mind**. Although meditative states may arise spontaneously, perhaps on the seashore or in front of a landscape, true meditation techniques consist of prolonged and repeated exercises, which represent a training of the mind.



Lord Shiva

Trident represents the three powers of knowledge, desire and implementation.

Drum symbolizes sound which represents the words of the Vedas, the holy scriptures given by the Lord to guide us through life.

Serpents on neck signify the ego which once mastered can be worn as an ornament.

Rudraksha beads denote purity. The maula or rosary in the right hand symbolizes concentration.

Face on head represents the Ganges, the holy river, signifying the flow of scriptural teachings passing wisdom from one generation to the next.

Moon on forehead symbolizes that the Lord is the master of time and is himself timeless.

Large oval dot on forehead is the third eye of knowledge which when opened, redeems the person. It is a symbol of destruction of ignorance.

Wearing a tiger skin Shiva is said to be fearless.

Τι κερδίζω από αυτή την εμπειρία

- ✓ Αρχίζω να αντιδρώ λιγότερο στα αισθήματά μου και στις αισθήσεις μου
- ✓ Διαπιστώνω ότι οποιαδήποτε αίσθηση μου προκύπτει, δεν διαρκεί για πάντα : εμφανίζεται, μένει για λίγο, αλλά τελικά φεύγει
- ✓ Όταν βιώνω ότι όλα αλλάζουν σταθερά, διαρκώς, ποιο είναι το νόημα να αντιδρώ με υπερβολική προθυμία ή αποστροφή σε οτιδήποτε προκύπτει;
- ✓ Σιγά σιγά προκύπτει μια πιο καθαρή οπτική για τα φαινόμενα που συμβαίνουν: Παρατηρώ ότι τα φαινόμενα τα διαπερνούν τα «τρία σημάδια της ύπαρξης» : παροδικότητα, δυσaréσκεια, έλλειψη χαρακτήρα
- ✓ Σαν συνέπεια από αυτά, αναπτύσσονται μέσα μου γαλήνη, ειρήνη και εσωτερική ελευθερία
- ✓ Χάρη στον διαλογισμό, ανοίγω χώρο στο μυαλό μου
- ✓ Αρχίζω να παρατηρώ φαινόμενα την ώρα που αναπτύσσονται, και μπορώ να αποφασίσω πώς θα αντιδράσω κατόπιν σκέψης , και όχι αυτόματα
- ✓ Παρατηρώντας τον εαυτό μου μπορώ να αποφασίσω ποιες σκέψεις να διατηρήσω και να αναπτύξω και ποιες να διώξω, και αν θα συμμετάσχω ή όχι στις κωμωδίες και στα δράματα που δημιουργεί το μυαλό μου

Ασκήσεις γιόγκα. Γνωριμία με το σώμα μας και τις δυνατότητές του. Ευεξία

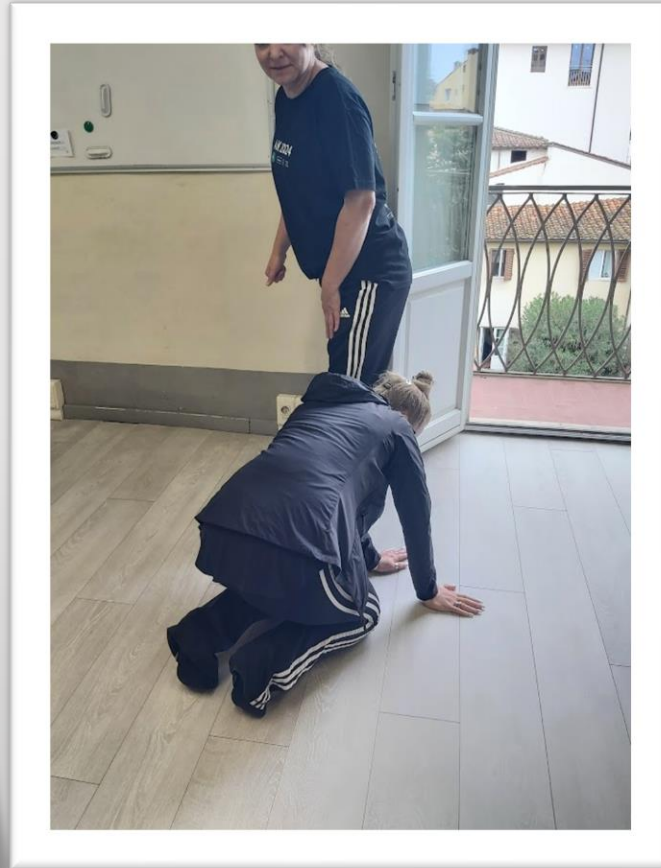


Παιχνίδια – Θεατρικές πρακτικές για το χτίσιμο εμπιστοσύνης στην τάξη και αυτοσυγκέντρωση



- Δημιουργούμε ζευγάρια. Κινούμαστε στον χώρο με την έναρξη της μουσικής. Στο ΣΤΟΠ ακολουθούμε συγκεκριμένες οδηγίες (μικρό δάχτυλο του ενός στο φρύδι του άλλου, το αυτί του ενός πίσω από το γόνατο του άλλου)
- Ο καθρέφτης: Δημιουργούμε ζευγάρια. Ο ένας γίνεται καθρέφτης του άλλου. Παρακολουθεί το πρόσωπο, τις κινήσεις του άλλου και τις αντιγράφει πιστά. Παραμένει συγκεντρωμένος για να ακολουθήσεις τις κινήσεις του άλλου
- Ο χορός: Κινούμαστε στον χώρο με συγκεκριμένες οδηγίες : Προχωρώ με τη μύτη/ το γόνατο/ το μικρό δάχτυλο του χεριού/ το αφτί. Παραμένουμε συγκεντρωμένοι στο μέλος του σώματος που οδηγεί την κίνηση.
- Ο χορός 2: Κινούμαστε στον χώρο με συγκεκριμένες οδηγίες : 1= αργή κίνηση, 2=γρήγορη κίνηση, 3=τρέξιμο, 4= χοροπηδάω, 5=ακίνητος. Παραμένουμε συγκεντρωμένοι για να ακολουθήσουμε σωστά τις οδηγίες.

Γιόγκα και Διαλογισμός, Φλωρεντία





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Erasmus+
Ανοίγει δρόμους, αλλάζει ζωές.

