



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της
 Ιπποκρατείου Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος
 Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινέζικης και Συμπληρωματικής Ιατρικής
 Κιν.: 6944307423 - Email: konkouskoukis@gmail.com

Ιατρική Ευεξία και Γιόγκα - Διαλογισμός

Η Γιόγκα είναι διάφορες σχολές διαλογισμού που δυστυχώς έχει παρεξηγηθεί αδικώς και ακατανόητα από τις θρησκευτικές απόψεις διαφόρων, βασιζομένων σε αδιευκρίνιστες αντιλήψεις ότι είναι μόνο και απόλυτα Ινδουιστική προσευχή. Η Γιόγκα είχε αρχίσει στους αρχαιότερους χρόνους ως τέτοια θρησκευτική πράξη, αλλά με την πάροδο του χρόνου εξελίχθηκε και προς μία άλλη, ευεργετική για τις ανθρώπινες παθήσεις και ψυχικές συμπεριφορές θεραπεία, καθώς στον Δυτικό κόσμο δεν είναι Ινδουιστική ή Βουδιστική προσευχή, ούτε έχει σχέση με θρησκευτικές τελετές.

Η Γιόγκα είναι ένα είδος πνευματικής συγκέντρωσης, «διαλογισμού», που προσπαθεί να απαλλάξει το μυαλό από παραπλανητικές, τρομαγμένες και παρενοχλητικές σκέψεις για να πετύχει τον έλεγχο των συναισθηματικών παρορμήσεων και σωματικών διαταραχών. Η Γιόγκα χρησιμοποιείται στην ιατρική και ιδίως ευρέως στις Η.Π.Α. και Καναδά για θεραπεία του έντονου άγχους που επιδεινώνει τον πόνο. Επίσης, το άγχος προκαλεί ή επιδεινώνει διάφορες παθολογικές καταστάσεις όπως υπέρταση, ταχυκαρδία, γαστρεντερικές διαταραχές, ενδοκρινολογικές διαταραχές κ.λπ.

Η Γιόγκα είναι ουσιαστικά μια πνευματική πειθαρχία, η οποία επικεντρώνεται στην επίτευξη αρμονίας μεταξύ πνεύματος και σώματος είναι δηλαδή η τέχνη και ο λόγος της υγιούς ζωής και προέρχεται από την σανσκριτική ρίζα «Γιούζ (Yuj)», που σημαίνει «διασυνδέω» ή «ενώνω» ή «ζεύγω». Η πρακτική της Γιόγκα αποσκοπεί στην επίτευξη μιας τέλει αρμονίας μεταξύ του πνεύματος και του σώματος του ανθρώπου και της φύσης και κατά τις θρησκευτικές αντιλήψεις του Ινδουισμού την ένωση με το παγκόσμιο θεϊκό όν.

Όποιος βιώνει αυτή την ενότητα ύπαρξης λέγεται ότι είναι στη Γιόγκα και ονομάζεται Γιόγκι, έχοντας φτάσει σε μια κατάσταση ελευθερίας, σε όλους τους τομείς της ζωής, καθώς η υγεία και η αρμονία είναι οι κύριοι στόχοι της πρακτικής της Γιόγκα. Η Γιόγκα περιλαμβάνει μια ποικιλία μεθόδων μέσω των οποίων οι άνθρωποι μπορούν να συνειδητοποιήσουν αυτήν την ένωση και να αποκτήσουν κυριαρχία στο πεπρωμένο τους.

Ιστορικά, η πρακτική της Γιόγκα πιστεύεται ότι ξεκίνησε με την αυγή του πολιτισμού, ο θεός δε Shiva είναι ένας από τους Τριμούρτι, της Ινδουιστικής Τριάδας που αποτελείται από τους θεούς Βράχμα, Βίσνου και Σίβα.

Οι κύριες μορφές της Γιόγκα που προέρχονται από τον Ινδουισμό είναι τα λεγόμενα «τέσσερα μονοπάτια».

α) Κάρμα Γιόγκα (Karma Yoga), που εκπληρώνεται αυστηρά μέσα στα όρια των καστών (ταξιακή ταξινόμηση των

Ινδών) και είναι η οδός της δράσης

β) Τζνάνα Γιόγκα (Jnana Yoga), που είναι η οδός της γνώσης, η άσκηση της γνώσης, και η έκφραση του αυτοελέγχου και της αυταπάρνησης

γ) Μπάκτι Γιόγκα (Bhakti Yoga), που είναι η οδός της αφοσίωσης, επιτρέποντας τα συναισθήματα και τις επιθυμίες των ανθρώπων να ρέουν ελεύθερα μάλλον παρά να καταπιέζονται από τον ασκητισμό της Γιόγκα.

δ) Ράτζα Γιόγκα (Raja Yoga), η μέθοδος που περιλαμβάνει ειδικές στάσεις του σώματος, μεθόδους αναπνοής, επανάληψη των καταλλήλων φράσεων για περισυλλογή.

Η περίοδος μεταξύ 500 π.Χ. 800 μ.Χ. θεωρείται ως η πιο γόνιμη στην ιστορία και την ανάπτυξη της Γιόγκα, ο δε Βουδισμός επεκτάθηκε στην Νοτιοανατολική Ασία, Κίνα, Κορέα και τελικά Ιαπωνία και σχεδόν εξαφανίστηκε από την Ινδία.

Για πολλούς, η πρακτική Γιόγκα περιορίζεται στη Χάθα Γιόγκα (Hatha Yoga) και Ασάνας-Στάσεις (Asanas-Postures).

Στην Ιαπωνία δημιουργήθηκαν διάφορες σχολές με πιο δημοφιλή την αίρεση Ζεν που βασίζεται στις φιλοσοφικές διδασκαλίες του Βούδα. Η διαδικασία ξεκινά με το σώμα, στη συνέχεια με την αναπνοή, το μυαλό, τον εσωτερικό εαυτό μας ως σύστημα θεραπείας ή άσκησης για υγεία και φυσική κατάσταση. Η Γιόγκα αφορά την εναρμόνιση του εαυτού μας με το σύμπαν, που χρησιμοποιείται στο δυτικό ημισφαίριο και δεν εναρμονίζεται με συγκεκριμένη θρησκεία, σύστημα πεποιθήσεων ή κοινότητα, προσεγγίστηκε δε ως συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδος για την εσωτερική ευημερία, αποκομίζοντας οφέλη ανεξάρτητα από την πίστη, την εθνικότητα ή τον πολιτισμό.

Οι αρχές της Ασάνα Γιόγκα αποσκοπούν να επιφέρουν σταθερότητα σώματος και μυαλού και συνιστώνται στην υιοθέτηση διαφόρων ψυχοφυσικών προτύπων, δίνοντας την ικανότητα να διατηρείται η θέση του σώματος ως μια σταθερή συνειδητοποίηση της ανθρωπίνης ύπαρξης για σημαντική χρονική περίοδο.

Συμπερασματικά, η Γιόγκα είναι γενικά γνωστή ως άσκηση της αυτοσυγκέντρωσης που σχετίζεται με τη στάση του σώματος και τον έλεγχο της αναπνοής. Στην μοντέρνα ιατρική οι διάφορες μορφές διαλογισμού αποσκοπούν στην απόλυτη νηφαλιότητα, ηρεμία, πραότητα και αποβολή αρνητικών συναισθημάτων όπως το άγχος. Το επίμονο άγχος επιδεινώνει και διαιωνίζει τον πόνο, που προέρχεται από τον καρκίνο ή τον χρόνιο πόνο της οσφυαλγίας και δημιουργεί τον φαύλο κύκλο άγχος-πόνος, καταλήγοντας σε σοβαρές επιβαρύνσεις της ψυχικής υγείας.