

## **Γιόγκα και διαλογισμός: νεοεποχίτικη θρησκευτική πρακτική με το μανδύα της άσκησης (Ελένη Ανδρουλάκη, Καθηγήτρια)**

**Date :** Αυγούστου 10, 2007

Η γιόγκα εξαπλώθηκε στη Δύση διαφημιζόμενη ως «γυμναστική» που οδηγεί σε «χαλάρωση, ψυχοσωματική ευεξία, απαλλαγή από το άγχος, ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, εξισορρόπηση του εγκεφάλου, ακόμα και αύξηση του IQ». Επίσης, η γιόγκα προσδιορίζεται ως ένα σύστημα που ενδιαφέρεται για τον άνθρωπο ως όλον, ένας «ολιστικός Δρόμος» που επιφέρει γαλήνη και ηρεμία. Στην πραγματικότητα, όμως, η γιόγκα αποτελεί μία από τις 6 κλασικές σχολές του Ινδουισμού, οι οποίες είναι: α) η Νυάγια β) η Βαϊσέσικα γ) η Σάνκχα δ) η Μιμάμσα ε) η Βεντάντα και στ) η Γιόγκα, η οποία «επεξεργάστηκε κυρίως την πρακτική μέθοδο αυτοσυγκεντρώσεως και αυτοβυθισμού». Για να αποκλεισθεί εντελώς το ενδεχόμενο η γιόγκα να λειτουργεί όπως συχνά συστήνεται, δηλαδή ως «ένα είδος γυμναστικής», θα πρέπει πρώτα να εξετάσουμε την ιστορική πορεία της, τους στόχους της, αλλά και τις μεθόδους ή τεχνικές που χρησιμοποιεί.

**Διαβάστε ολόκληρο το κείμενο πατώντας [εδώ](#).**

*(Πηγή: Περιοδικό «Διάλογος», τεύχη 44-45, Απρίλιος-Σεπτέμβριος 2006 & Ιερά Μητρόπολη Γλυφάδας)*