

30 Ιανουαρίου 2012

Γιόγκα

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



[Αρχιεπίσκοπος Τιράνων, Δυρραχίου και πάσης Αλβανίας Αναστάσιος Γιαννουλάτος](#)

1. Γυμναστική.

Στο δυτικό κόσμο η γιόγκα αρχικά παρουσιάστηκε σαν ένα είδος «γυμναστικής», σαν μέθοδος χαλαρώσεως και ψυχολογικής ηρεμήςσεως. Η βασική της διαφορά από τη γνωστή γυμναστική βρίσκεται, έκτος των άλλων, στη χαρακτηριστική της ακινησία. Αρκετές από τις ασκήσεις της γιόγκα παρουσιάζουν αυτές καθαυτές ορισμένα θετικά αποτελέσματα πάνω σε μερικά άτομα – πράγμα που, άλλωστε, συμβαίνει και με ασκήσεις άλλων συστημάτων. Γενικά όμως οι ασκήσεις αυτές τοποθετούνται μέσα σ' ένα πλαίσιο ινδουϊστικών αντιλήψεων και αποτελούν στάδια ενός ευρύτερου όλου, μιας γενικότερης πνευματικής πορείας. Στην πλήρη τους ανέλιξη αποσκοπούν πολύ μακρύτερα από τα όρια μιας σωματικής ευεξίας. Αυτά που προηγούνται στις ασκήσεις γιόγκα όπως κι αυτά που έπονται – τα οποία κατά κανόνα οι πολλοί αγνοούν – σχετίζονται στενά με συστήματα «διαλογισμού» και εμπειριών, που βρίσκονται φορτισμένα με ινδουϊστικές φιλοσοφικο-θρησκευτικές θεωρίες και αξιώματα, κυρίως με τη διδασκαλία περί μετενσαρκώσεως. [\(περισσότερα...\)](#)