

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας παρουσιάσουμε το νέο πρόγραμμα δράσεων της Οικολογικής Ομάδας "Μητέρα Γη"

Την Κυριακή 4 Νοεμβρίου θα πραγματοποιηθεί η πρώτη δράση με ένα πολύ ενδιαφέρον και πρακτικό βιωματικό εργαστήριο και ομιλία με θέμα:

### **Η τέχνη της αναπνοής, Τα οφέλη της συνειδητής αναπνοής και αναπνευστικές ασκήσεις**

Το εργαστήριο θα μας παρουσιάσει η Γιώτα Ελευθεριάδου Δασκάλα γιόγκα – Διαλογισμού, Theta healer όπου θα διαρκέσει από της 17:00 έως της 19:00. Η δράση αυτή θα γίνει στο χώρο: Στούντιο γιόγκα "Διαμάντι" 1ος όροφος, Σαρανταπόρου 6. Λόγω περιορισμένων θέσεων, είναι απαραίτητη η δήλωση συμμετοχής στο τηλ. 693 9661515. Στον χώρο μπαίνουμε χωρίς παπούτσια.

Η αναπνοή είναι δύναμη.

Η ζωή αρχίζει με την πρώτη εισπνοή και ολοκληρώνεται με την τελευταία εκπνοή. Ο τρόπος που αναπνέουμε στο μεταξύ διάστημα της ζωής μας έχει άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα της ζωής μας. Όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί όπως των Ελλήνων, των Ινδών, των Κινέζων, των Αιγυπτίων γνώριζαν τα οφέλη και την σημασία της αναπνοής. Σήμερα δυστυχώς ξεχάσαμε την σημασία της και στρέψαμε την προσοχή μας μόνο στην σημασία της διατροφής και της πρόσληψης νερού. Γνωρίζουμε όμως ότι μπορούμε να ζήσουμε χωρίς τροφή για εβδομάδες, χωρίς νερό για μέρες και χωρίς οξυγόνο μόνο για λίγα λεπτά πριν να αρχίσουν να πεθαίνουν τα κύτταρα στο σώμα μας.

Η σύγχρονη ιατρική με διάφορους τρόπους υποστηρίζει, πως απαραίτητη προϋπόθεση για να έχουμε υψηλά επίπεδα ζωτικότητας είναι η ροή καθαρού αίματος μέσα στον οργανισμό μας. Πολλές ενεργειακές απαιτήσεις του οργανισμού, που δεν καλύπτονται από την τροφή που τρώμε καλύπτονται από τον αέρα που αναπνέουμε. Οι αναπνευστικές ασκήσεις έχουν άπειρα οφέλη στην υγεία. Η εξομάλυνση, η διόρθωση και η επιμήκυνση της αναπνοής είναι ένα από τα μεγαλύτερα μυστικά της υγείας και από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας.

Μερικές από τις επιπτώσεις της λανθασμένης αναπνοής είναι οι εξής:

- Διαταραχές των οργάνων του αναπνευστικού συστήματος
- Διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος

- Συχνή αδικαιολόγητη κούραση και υπνηλία

- Διαταραχές στο κυκλοφοριακό σύστημα, Ταχυκαρδία και αύξηση

της αρτηριακής πίεσεως. Αν υπάρχει καρδιοκυκλοφοριακή αστάθεια

μπορεί να εμφανιστεί βραδυκαρδία και υπόταση.

- Διαταραχές στην αιμάτωση των οργάνων. Αγγειοσύσπαση των αγγείων του πνεύμονα

(πνευμονική υπέρταση), του δέρματος (ωχρότητα), των μυών και της περιτοναϊκής κοιλότητας.

- Άγχος, έλλειψη προσαρμοστικότητας σε στρεσογόνες καταστάσεις.

- Κατάθλιψη.

- Διανοητική σύγχυση – δυσκολία στην συγκέντρωση

- Αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού – υπερευαισθησία

- Δυσκολία ανάρρωσης από ασθένειες

- Διαταραχές ύπνου – Αποφρακτική άπνοια του ύπνου.

Η συνεχής παρατήρηση και εξομάλυνση της αναπνοής αποτελεί λοιπόν μια αναγκαιότητα για όλους μας. Αν για κάποιο λόγο, κάποιοι από εσάς συναντάτε κάποια δυσκολία στην ομαλοποίηση της αναπνοής σας και αυτό οφείλεται σε κάποια ανατομική ανωμαλία όπως το στραβό διάφραγμα ή αν πάσχετε από κάποια πάθηση του αναπνευστικού, σοφό είναι να βάλετε σε προτεραιότητα την εκτίμηση και την θεραπεία από ιατρούς των αντίστοιχων ειδικοτήτων, π.χ. ωτορινολαρυγγολόγο και πνευμονολόγο. Η αναπνοή είναι κάτι που οφείλουμε να βάλουμε σε πρώτη μοίρα, καθώς επηρεάζει ολιστικά την υγεία μας.

Τα οφέλη της συνειδητής αναπνοής

1. Βελτίωση της ποιότητας του αίματος
2. Αποτοξίνωση από τα άχρηστα απόβλητα στο σώμα
3. Βελτίωση της πέψης και της απορρόφησης της τροφής

4. Βελτίωση της υγείας του νευρικού συστήματος, του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού.
  
5. Ανανέωση των αδένων, ιδιαίτερα της επίφυσης και της υπόφυσης.
  
6. Αντιγήρανση – ανανέωση του δέρματος. Το δέρμα γίνεται πιο λείο και μειώνονται και οι ρυτίδες του προσώπου.
  
7. Μασάζ στα όργανα της κοιλιακής χώρας όπως στο στομάχι, στο λεπτό έντερο, στο συκώτι και το πάγκρεας, επιπλέον η ανοδική κίνηση του διαφράγματος κάνει μασάζ στην καρδιά καθώς διεγείρουν οι κινήσεις την κυκλοφορία του αίματος και τα ωφελούν.
  
8. Οι πνεύμονες γίνονται υγιείς – εγγύηση προστασίας κατά των αναπνευστικών προβλημάτων.
  
9. Ο σωστός συνειδητός τρόπος αναπνοής μειώνει την υπερκόπωση της καρδιάς με αποτέλεσμα να λειτουργεί και να ζει περισσότερο, χαρίζοντας περισσότερα υγιή χρόνια στον άνθρωπο.
  
10. Η σωστή αναπνοή βοηθά τον έλεγχο του βάρους. Εάν είστε υπέρβαρο άτομο, το επιπλέον οξυγόνο βοηθά στην πιο αποτελεσματική καύση του λίπους. Εάν πάλι είστε ελλιποβαρής, το οξυγόνο θρέφει τους επιπλέον πεινασμένους ιστούς και αδένες. Η σωστή οξυγόνωση διορθώνει τον οργανισμό.
  
11. Διακοπή κακών συνηθειών. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ατόμων που απότοξινώθηκαν από το κάπνισμα, απλά εκτελώντας τις ασκήσεις για την βελτίωση της αναπνοής σε καθημερινή βάση.
  
12. Χαλάρωση νου και σώματος.

13. Η καλή οξυγόνωση του εγκεφάλου ομαλοποιεί τις εγκεφαλικές λειτουργίες, μειώνοντας τα επίπεδα στρες και άγχους.

14. Αύξησης της συγκέντρωσης και βελτίωση όλων των νοητικών λειτουργιών, γεγονός που συνεπάγεται άμεση άνοδο της δημιουργικότητας και της υψηλότερης παραγωγικότητας.

Γιώτα Ελευθεριάδου Δασκάλα γιόγκα – Διαλογισμού, Theta healer

Στούντιο γιόγκα “Διαμάντι”