

Η δύναμη της κίνησης μέσα από τη γιόγκα, το πιλάτες και τον χορό

Τρεις νέοι άνθρωποι αποκαλύπτουν τα μυστικά της μέσα από τη διδασκαλία

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ: 22/03/2012, 11:22



Ο μαθητής μπαίνει στη διαδικασία να κατανοήσει τη λειτουργία του σώματος και όταν το επιτύχει, η όποια κίνηση εκτελείται σε μεγαλύτερο βάθος, λέει η Φρόσω Βουτσινά

Σπανίζουν οι φορές που δάσκαλοι του χορού, της γιόγκα, του πιλάτες διαθέτουν τη μενταλιτέ εκείνη που είναι ικανή να συνεπάρει τον «μαθητή», όποιον προσπαθεί να μνηθεί στον εν πολλοίς άγνωστο κόσμο της κίνησης, και να του μεταγγίσουν την αγάπη για την άσκηση, όχι μόνον ως μέσου απώλειας βάρους και λιποδιάλυσης αλλά και ως στάσης ζωής.

Η **Φρόσω Βουτσινά**, η **Κωνσταντίνα Δροσοπούλου** και ο **Θάνος Παππάς** έχουν το προνόμιο να συνομιλούν σε αυτό το επίπεδο με τους μαθητές τους, ενθαρρύνοντας με κάθε τρόπο τους επίδοξους στη διαδικασία γνωριμίας με το σώμα και τα μυστικά του.

Η Φρόσω (η οποία μαζί με την Κωνσταντίνα ίδρυσαν τη Σχολή [Modulor](#) πριν από έξι χρόνια) έχει σπουδάσει χορό στη Μουσική Ακαδημία της Σόφιας Pancho

Vladigeron – έχει πτυχίο στην τεχνική-παιδαγωγική μπαλέτου και Master στη σύνθεση χορού –, ενώ συνέχισε τις σπουδές της στον σύγχρονο χορό στο Λονδίνο και στη Νέα Υόρκη. Μεταξύ άλλων, παραδίδει μαθήματα body conditioning.

«Πρόκειται για έναν συνδυασμό, μία μείξη πραγμάτων που γνωρίζω και μου αρέσουν, όπως ο σύγχρονος χορός, το πιλάτες και η γιόγκα», τονίζει η ίδια.

«Το βασικό πλεονέκτημά του είναι η ροή του μαθήματος: ξεκινάει απαλά, κτίζεται σταδιακά, κορυφώνεται, και σβήνει με τη χαλάρωση. Ενισχύει την ομαλή ροή ενέργειας στο σώμα, προκαλεί ευεξία και καλή διάθεση, κυρίως λόγω του χορού. Ο μαθητής μπαίνει στη διαδικασία να κατανοήσει τη λειτουργία του σώματος. Όταν το επιτύχει, η όποια κίνηση εκτελείται σε μεγαλύτερο βάθος, υπερβαίνει τα όρια της απλής μίμησης».

Η Φρόσω αντιμετωπίζει με κατανόηση την γκρίνια για δυσκαμψία, πονάκια, έλλειψη κουράγιου, στην αρχή της προσπάθειας.

«Η εναρμόνιση με το σώμα απαιτεί καιρό, δεν είναι εύκολο να κατακτηθεί από τη μία μέρα στην άλλη. Ο δυτικός τρόπος ζωής ούτε προϋποθέτει ούτε ενθαρρύνει την ουσιαστική επαφή με το σώμα. Ακόμη και το να βάλεις τον άλλο να χαλαρώσει είναι μία δύσκολη διαδικασία. Τα μυστικά της κίνησης κατακτώνται με χρόνο και υπομονή, καθώς δεν είμαστε όλοι ανοικτοί με τα ένστικτα του σώματος».

Η Κωνσταντίνα Δροσοπούλου (δεξιά στη φωτογραφία), δασκάλα πιλάτες, μετρά περισσότερες από 500 ασκήσεις που εκτελούνται στο πάτωμα ή σε ειδικά μηχανήματα.

«Οι βασικές αρχές της μεθόδου είναι η συγκέντρωση, ο έλεγχος, η εύρεση του σωματικού κέντρου, το αποκαλούμενο ως powerhouse, η ακρίβεια, η αναπνοή και η ροή της κίνησης», εξηγεί. «Το pilates έχει ευεργετικές συνέπειες στον μεταβολισμό, στο αναπνευστικό και το κυκλοφορικό σύστημα. Βοηθά να «λυθεί» μια πιασμένη μέση και να στηρίξει τον κορμό, χαρίζει ευλυγισία στα δύσκαμπτα γόνατα, "στρίβει" τη σπονδυλική στήλη. Θαύματα, όμως, δεν γίνονται. Η μέθοδος αυτή δεν σχετίζεται με τις συνήθειες των γυμναστηρίων, θέλει υπομονή, επανάληψη και επιμέλεια. Το



σώμα σφίγγει με τον καιρό, η αίσθηση της αναζωογόνησης και της ευεξίας χαρίζεται σταδιακά».

Η ίδια εξηγεί ότι η ισορροπία σώματος και νου επιτυγχάνεται μέσα από την πολύπλευρη εξέλιξη του ατόμου. Το υποδηλώνει εξάλλου η δική της διαδρομή, από τη Σόφια και τη μουσική Ακαδημία Pancho Vladigerov έως τη Νέα Υόρκη, όπου εξειδικεύτηκε στο power pilates, αλλά και τη Βραζιλία, στην οποία αγάπησε το berimbau και την capoeira.

Yoga: αναπνοή και παρουσία



Θάνος Παππός (αριστερά στη φωτογραφία) γνώρισε τη γιόγκα το 2006, οπότε και ξεκίνησε την πρακτική του στην Ashtanga. Συνέχισε τη μαθητεία του στη σχολή Yoga Sutra, της Νέας Υόρκης. Έχει παρακολουθήσει – μεταξύ άλλων – σεμινάρια με τον David Williams και τον Srivatsa Ramaswami, ενώ έχει λάβει μέρος σε δυο εκπαιδεύσεις δασκάλων με τον David Swenson στο Εδιμβούργο. Τα τελευταία τρία χρόνια, μαθητεύει – από τη θέση του συνεργάτη, πια – δίπλα στην Όλγα Αλεξίου-Swami Nirvikalpa.

«Όποιος μπορεί και αναπνέει, μπορεί να κάνει yoga. Όλοι έχουν τη δυνατότητα να μνηθούν στον κόσμο της», υπογραμμίζει ο ίδιος, εξηγώντας ότι η αναπνοή θεωρείται ως σύνδεσμος

ανάμεσα στην εσωτερική και εξωτερική πραγματικότητα.

«Σε συνθήκες stress, η αναπνοή είναι ρηχή και γρήγορη· στις διακοπές, όταν επικρατεί χαλαρότητα και ηρεμία, η ανάσα είναι μεγάλη και ήρεμη. Με τη γιόγκα, καταβάλλουμε προσπάθεια να εδραιώσουμε τη βαθιά αναπνοή, έτσι ώστε να επεκτείνουμε την αίσθηση που έχουμε στη διάρκεια της άσκησης, και τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας».

«Η γιόγκα έχει τη δύναμη να λειτουργεί ως φίλτρο της εξωτερικής πραγματικότητας. Αυτό άλλωστε είναι και το βασικό μήνυμά της. Δεχόμαστε τόσα ερεθίσματα, πολλά εκ των οποίων είναι ήσσοнос σημασίας, δεν υπάρχει λόγος να τα εσωτερικεύουμε, και να τους επιτρέπουμε να μας επηρεάζουν».

Ο Θάνος επισημαίνει ότι η γιόγκα μπορεί να αποτελέσει άριστο μέσο πρόληψης σε θέματα υγείας – η hatha yoga θεωρείται για παράδειγμα προστατευτική για την κοιλιακή υγεία.

Είναι, δε, κατηγορηματικός ως προς τους μύθους που συνοδεύουν τη γιόγκα: *«Δεν έχει σημασία ούτε πόσο γυμνασμένος ούτε πόσο ευλύγιστος είναι κανείς. Σημασία έχει να είναι "παρών", να έχει δηλαδή πλήρη συνείδηση αυτού που κάνει και να συμμετέχει ολοκληρωτικά».*

Πηγή άρθρου: [Το ΒΗΜΑ](#)