

Κατερίνα Λαρή - Γαρυφάλλου

Η γυμνάστρια που μύησε τις celebrities στην Aerial Yoga



Η Αθηνά Οικονομάκου, η Θάλεια Ματίκα και η Μαρία Ένεζλι εμπιστεύονται τις μεθόδους της. Όμως, η Κατερίνα δεν θέλει να μιλάει για τους επώνυμους πελάτες της, αλλά για την προσιτότητά της να καθοδηγεί και να μυεί τους μαθητές και τις μαθήτριάς της στην ινδική φιλοσοφία και τη yoga.

Από την ΝΤΕΠΥ ΚΟΥΡΕΛΛΟΥ Φωτογραφίες: ΣΠΥΡΟΣ ΧΑΜΑΛΗΣ

«Yoga» σημαίνει «ένωση», που στην ινδική φιλοσοφία αποτελεί απώτατο στόχο και αξία. Οι τεχνικές και η φιλοσοφία της «μετανάστευσαν» δυτικά, πρώτη φορά με μαζικό τρόπο, όταν οι Beatles κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων του *Help!*, στις Μπαχάμες το 1965, συνάντησαν τον Swami Vishnudevananda, τον ιδρυτή της Sivananda Yoga. Το γκρουπι ταξίδεψε, τελικά, μέχρι το άσραμ του (θρησκευτικό κατάλυμα) στο Ρισικές των Ιμαλαίων, όπου συναντήθηκαν και με άλλες προσωπικότητες, όπως η Mία Farrow, ο Donovan και ο Mike Love των Beach Boys, για να γίνουν οι πρώτοι κοινωνοί της yoga στη Δύση.

Πλέον, η yoga διδάσκεται μαζικά σε γυμναστήρια, studios ή ακόμα και κατ'οίκον. Υπάρχουν βιβλία, DVDs, workshops και yoga retreats. Ωστόσο, η πνευματικότητα της μεθόδου, η εσωτερικότητα και τελικά η αφομοίωσή της ως τρόπου σκέψης και ζωής απαιτεί υπευθυνότητα.

Η Κατερίνα Λαρή - Γαρυφάλλου στο *Studio Mandala* δεν εφνοουχάζει. Η εκπαίδευσή της και η αναζήτησή της στον κόσμο της yoga είναι διαρκής. Παρακολουθεί σεμινάρια στην Ελλάδα και στο εξωτερικό με σκοπό τη συνεχή ενημέρωσή της, μαθαίνοντας όλο και περισσότερα. Έχει διδαχτεί από εξαιρετικούς δασκάλους, όπως οι Michael Gannon, Roberto Milletti, CatAlip-Douglas, Yogi Ashokananda, Esther Eckhart, Pau Castellsague, Desiree Rumbaugh, Sue Elkind και Alexandra Ruiz, τα συστήματα: Anusara Yoga, Jivamukti Yoga, Acro Yoga, Aerial Yoga, Prenatal Yoga και Yoga for Kids. Παράλληλα, έχει εκπαιδευτεί η ίδια και άλλους δασκάλους Hatha Yoga και τους έχει μυήσει στη φιλοσοφία της.

Η Κατερίνα ήταν αθλήτρια της σύγχρονης κολύμβησης από το 1994

έως το 2000 με πολλές διακρίσεις στο ενεργητικό της. «Έκανα από πολύ μικρή κολύμβηση και όταν ήρθε η συγχρονισμένη κολύμβηση στην Ελλάδα άλλαξα αμέσως άθλημα. Παράλληλα, έπρεπε να ξεκινήσω χορό και μπαλέτο (σ.σ. είναι πτυχιούχος κλασικού μπαλέτου του Royal Academy of Dancing), διότι η συγχρονισμένη κολύμβηση είναι, στην ουσία, χορός στο νερό». Ωστόσο, στα 18 της, ενώ έχει μόλις τελειώσει το Λύκειο, είναι πρώην αθλήτρια και σπουδάζει στη γυμναστική ακαδημία ιδιωτικής σχολής. Ανήσυχη και δραστήρια, το 2000 γνωρίζει τη yoga μέσα από τη «μόδα»

που δημιούργησε η Ελένη Πετρούλακη. «Καθώς είχα συνηθίσει σε πρόγραμμα δυνατής γυμναστικής, έψαχνα κάτι αντίστοιχο, χωρίς, ωστόσο, να καταπονώ το σώμα μου. Λανθασμένα πιστεύεται πως η yoga είναι μόνο αναπνοές».

Η αγάπη της για αυτήν εξελίσσεται σε πάθος και το πάθος την οδηγεί στην Ινδία, όπου εκπαιδεύεται κοντά στους γκουρού της



Επώνυμες yogis

Οι άψογες αναλογίες της Αθηνάς Οικονομάκου και της Μαρίας Ένεζλι οφείλονται στην Aerial Yoga. Μάλιστα, οι δύο νεαρές κοπέλες συχνά ανεβάζουν φωτογραφίες από τις προπονήσεις τους στον προσωπικό τους λογαριασμό στο Instagram.





Μικροί yogis

«Τα παιδιά μαθαίνουν να ασκούνται σε μικρές ομάδες ή ακόμα και σε ζευγάρια, εκτελώντας όλες τις ασκήσεις υπό μορφή παιχνιδιού, κι αυτό κάνει ένα μάθημα yoga ιδιαίτερα διασκεδαστικό και ενδιαφέρον για αυτά» λέει η Κατερίνα στο Ρεοριε. Μάλιστα, η πιο αφοσιωμένη βοηθός της είναι η 7χρονη κόρη της. «Δεν είχε επιλογή, ήταν δασκάλα από την κοιλιά μου ήδη, αφού έκανα yoga μέχρι λίγες ώρες πριν γεννησω».



yoga: Swami Saradananda, Yogacharya Saji P.K., Swami Omkar. «Εκεί, στο άσραμ βρίσκεις χρόνο για τον εαυτό σου. Μέσα από συζητήσεις, ασκήσεις σιωπής και διαλογισμό ανακαλύπτεις την εσωτερικότητα της yoga. Η επιστροφή στην Αθήνα ήταν ένα πολιτισμικό σοκ. Δυστυχώς, η καθημερινότητα σε απορροφά. Όμως, η Ινδία δεν ξεχνιέται, είναι μια ανάγκη μου πλέον τα ταξίδια εκεί. Πηγαίνω κάθε χρόνο, μόνη ή με τους μαθητές μου».

Η yoga έγινε τρόπος ζωής για την Κατερίνα. «Προάγει τη σχέση του σώματος με το νου και αποτελεί φυσική θεραπεία για πολλές από τις ψυχοσωματικές παθήσεις του σύγχρονου ανθρώπου». Πλέον, έχει αφοσιωθεί ολοκληρωτικά στη Hatha Yoga και τη Sivananda Yoga, προσεγγίζοντάς την πάντα από τη θεραπευτική πλευρά της Yoga Therapy. Το Mandala Studio δημιουργήθηκε το 2013, στο Χαλάνδρι, εν μέσω κρίσης. «Το Studio δεν ήταν μια επαγγελματική κίνηση για να γίνω πλούσια, αλλά μια δική μου ανάγκη,

καθώς δεν μου άρεσαν οι χώροι όπου διδασκόταν η yoga. Χρειαζόμουν το δικό μου χώρο, όπως τον είχα φανταστεί εγώ, για να κάνω ολοκληρωμένα όσα ήθελα. Ήθελα να μοιραστώ με τον κόσμο πράγματα όπως τα έχω νιώσει και βιώσει εγώ, να επικοινωνήσω τις γνώσεις που έχω αποκτήσει».

Στο Mandala καθοδηγεί και μωεί τους μαθητές και τις μαθήτριές της μέσα από τη yoga να ασκηθούν και παράλληλα, με βάση την ινδική φιλοσοφία, να ανακαλύψουν τη yoga ως μία εναλλακτική μέθοδο για πιο ισορροπημένη ζωή, να ανακαλύψουν τον εαυτό τους στις πιο βαθιές πτυχές του και εντέλει να βρουν τη χαρά της ζωής. Έχει πιστούς μαθητές για πολλά χρόνια. Οι τελευταίοι αλλά και οι νέοι μαθητές της έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν στα προγράμματα του Mandala, στα οποία συμπεριλαμβάνονται εκτός των άλλων και Aerial Yoga, Prenatal Yoga, Yoga for Kids και Parents-Child Yoga.

Ναι, η Aerial Yoga χρειάζεται επεξηγήσεις. «Είναι ένα ολοκληρωμένο σύ-

στημα εκγύμνασης, που συνδυάζει την επιστήμη της yoga, τη δυναμική του fitness και την τέχνη του χορού. Συνδυάζοντας τα πλεονεκτήματα και των τριών, το μάθημα γίνεται ένα παιχνίδι που προσφέρει ευεξία και καλή διάθεση σε κάθε ασκούμενο. Μας βοηθάει να ανακαλύψουμε νέες πτυχές της προσωπικότητάς μας και να ξεπεράσουμε τους φόβους μας χρησιμοποιώντας ως εργαλείο το στήριγμα μιας αιώρας που γυρίζει τον κόσμο μας ανάποδα. Η πρακτική της Aerial Flow Yoga

ασκήσεων και είναι ένας συνδυασμός ασκήσεων που γίνονται στο πάτωμα με τη χρήση της αιώρας και ασκήσεων που γίνονται εξολοκλήρου στον αέρα» λέει η Κατερίνα με ενθουσιασμό.

Ξεχωριστή θέση στο πρόγραμμα του Mandala έχουν οι μικροί yogis. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ολοένα και περισσότερο μια αυξανόμενη τάση των γονέων να καθοδηγούν τη σωματική και

ρότητα, αποκτάται πειθαρχία και σεβασμός, τελειοποιείται η σκέψη. Τα παιδιά μαθαίνουν να ασκούνται σε μικρές ομάδες ή ακόμα και σε ζευγάρια, εκτελώντας όλες τις πόζες υπό μορφή παιχνιδιού, κι αυτό κάνει

ένα μάθημα yoga ιδιαίτερα διασκεδαστικό και ενδιαφέρον για αυτά».

Αγαπημένη της μαθήτριά είναι η 7χρονη κόρη της. «Στην πραγματικότητα, είναι η πιο αφοσιω-

«Η Aerial Yoga βοηθάει να ανακαλύψουμε νέες πτυχές της προσωπικότητάς μας».



INFO

Mandala:
Κ. Βάρναλη 52, Χαλάνδρι,
τηλ. 211-4090169,
www.mandalastudio.gr

περιλαμβάνει ασκήσεις προθέρμανσης, αιωρήσεις, εναέριες στάσεις της yoga, ασκήσεις ισορροπίας, ακροβατικά παιχνίδια, εναέριες χορογραφίες, ασκήσεις ευλυγισίας, ασκήσεις αναπνοής, ασκήσεις αποθεραπείας, ολοκληρώνεται δε πάντα με μια βαθιά εναέρια χαλάρωση. Το μάθημα βασίζεται στη ροή των

πνευματική εξάσκηση των παιδιών τους σε πιο εξειδικευμένες μορφές εκγύμνασης. «Η yoga για τα παιδιά αποτελεί έναν από τους πιο δημοφιλείς τρόπους άσκησης, καθώς αναπτύσσεται η ισορροπία, η ευλυγισία και ο συντονισμός, ενισχύεται η συγκέντρωση και η φαντασία, δημιουργείται σταθε-

μένη βοηθός μου. Είναι κανονική δασκάλα, δεν είχε επιλογή, ήταν δασκάλα από την κοιλιά μου ήδη, αφού έκανα yoga μέχρι λίγες ώρες πριν γεννησω (σ.σ. φυσικά στο Mandala υπάρχουν προγράμματα για εγκύους). Όταν πρέπει να μείνει στη γιαγιά και κάνει μαθήματα, στενοχωριέται απίστευτα». ●