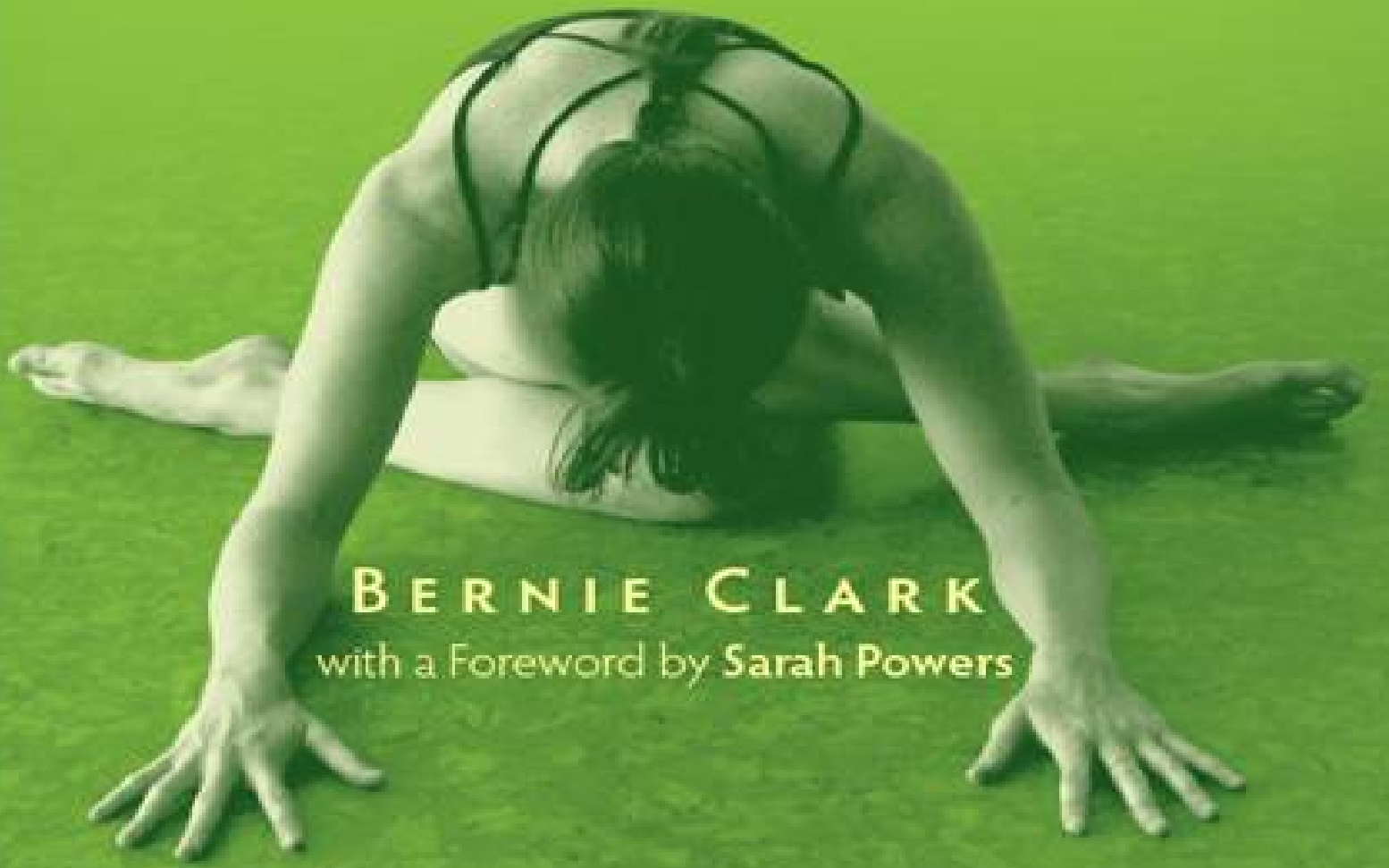
"Bernie Clark's *The Complete Guide to Yin Yoga* is one of the best yoga resources now available."
Paul Grilley, author of *Yin Yoga: Outline of a Quiet Practice*

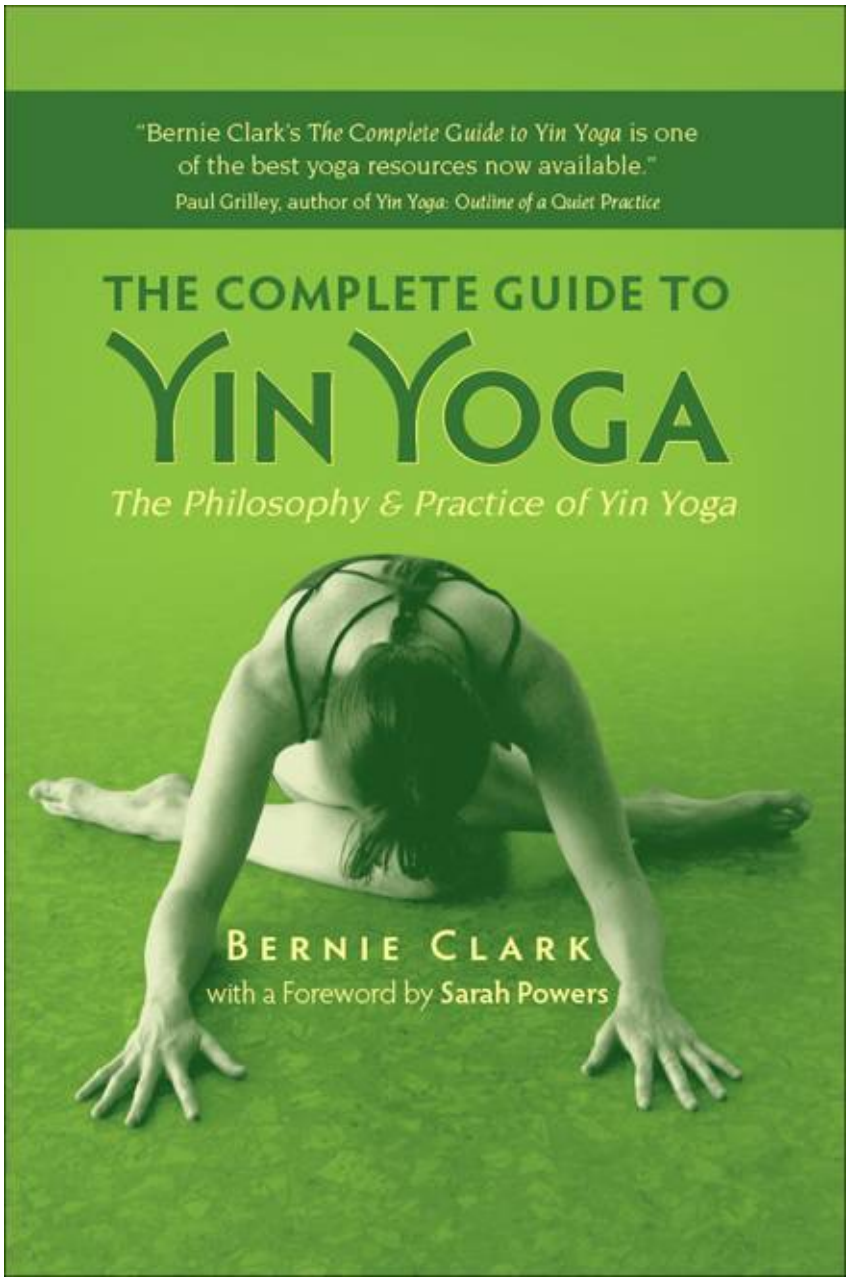
THE COMPLETE GUIDE TO YIN YOGA

The Philosophy & Practice of Yin Yoga



BERNIE CLARK

with a Foreword by **Sarah Powers**


"Bernie Clark's The Complete Guide to Yin Yoga is one of the best yoga resources now available."
Paul Grilley, author of Yin Yoga: Outline of a Quiet Practice
THE COMPLETE GUIDE TO
YIN YOGA
The Philosophy & Practice of Yin Yoga
BERNIE CLARK
with a Foreword by Sarah Powers

TAM KILAVUZ

YIN YOGA

TAM KILAVUZ
YIN YOGA

Yin Yoga'nın Felsefesi ve Uygulaması

BERNIE CLARK

SARAH YETKİLERİNİN ÖNSÖZÜ

BEYAZ BULUT BASIN
ASHLAND, OREGON

Tüm hakları Saklıdır. Telif Hakkı © 2012, Bernie Clark. Bu kitabın hiçbir kısmı, yayıncının izni olmadan herhangi bir biçimde veya grafik, elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt, bantlama veya herhangi bir bilgi depolama veya erişim sistemi dahil herhangi bir şekilde çoğaltılamaz veya aktarılamaz. Sorular aşağıdaki adrese gönderilmelidir: White Cloud Press, PO Box 3400, Ashland, OR 97520. whitecloudpress.com

Confluence Book Services Kongre Kütüphanesi tarafından kapak ve iç tasarım Yayıncılıkta Kataloglama Verileri Clark, Bernie, 1953-

Yin yoga için tam bir rehber: yin yoga / Bernie Clark felsefesi ve uygulaması.

s. santimetre.

Bibliyografik referanslar ve dizin içerir. ISBN

978-1-935952-37-4

1. Yin yoga. I. Başlık.

RA781.73.C53 2011

613.7'046 - dc23

2011028908

Sanat ve Fotoğrafçılık Kredileri **Bölüm 2, 3 ve 4:** Yin Yoga modelimiz Cherise Richards'ın fotoğrafları Christy Collins'e ait. Telif hakkı 2011, Bernie Clark'a aittir.

Bölüm 6: s. 195: “Miyofasyal-Tendon Kompleksi”, izinle, SEER Eğitim Modülleri, İskelet Kası Yapısı'ndan yeniden basıldı. ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri, Ulusal Kanser Enstitüsü. < http://training.seer.cancer.gov/anatomy/muscular/structure.html >; s. 196: Matthew P. Dalene ve Rensselaer Plytechnic Institute tarafından izin verilen “Kollajen Lifleri”; s. 201: “Bağ Dokular”, *Gray'in Anatomisi, 38. Baskı, Tıp ve Cerrahinin Anatomik Temelleri* s.

76, Pearson Professional Limited 1995 ve onların izniyle; s. 208: “Sinovyal Eklem Türleri” yeniden basılarak, Wikimedia Share Commons Produnis.

Bölüm 7: s. 256: "Hücrenin Hücre İskelesi" *Enerji Tıbbı — Bilimsel Temel,* s. 46, telif hakkı Elsevier Limited, 2000, izin alınarak Elsevier ve James Oschman'dan yeniden basılmıştır.

Yin'in gerçekte olduğuna inancımı paylaşan Nathalie için!

İçindekiler

Önsöz
Önsöz
Teşekkür Giriş

Birinci Bölüm: Yin Yoga Tanımlı
Yin ve Yang
Yin Dokular ve Yang Dokular
Egzersiz Teorisi Orijinal Yin Daoist
Yoga Modern Yinsters

İkinci Bölüm: Yin Yoga Uygulaması
Yin Yoga Nasıl Pratik Olur?

Üçüncü Bölüm: Yin Yoga'nın Asanaları
Anahatasana
Ayak Bileği Streç
Muz Kelebek
Yarım Kelebek
Deve

Onun kuyruk tırtıl
çekerek kedi

Çocuğun poz
sarkan geyik poz
ejderha kurbağa

Mutlu Bebek Uzanmış
Büküm Eyer Ayakkabı
Bağı Salyangoz

Sfenks ve Mühür Kare
Çömelme

Straddle (Yusufçuk) Kuğu ve
Uyuyan Kuğu Toe Çömelme
Shavasana

Yin Yoga Üst Vücut Yang Karşılıkları İçin
Poz Verdi

Dördüncü Bölüm: Yin Yoga Akışı

Kolay Başlangıç Acemi
Omurga Akışı Kalça Akışı
Bacak A Akışı

Omuzlar, Kollar ve Bilekler İçin Bir Akış
Böbrek ve Üriner Mesane Meridyen Hatları İçin Akış Karaciğer ve
Safra Kesesi Meridyen Hatları İçin Akış Mide ve Dalak Meridyen
Hatları İçin Akış Tüm Vücut Duvarı İçin Akış

Beşinci Bölüm: Özel Durumlar

Kalça ve Diz Sorunları
Bebeklerde Alt Sırt
Bozuklukları

Altıncı Bölüm: Fiziksel Faydalar

Doku Fasyamızı

Vurgulamak

Bağ Dokular Eklemler

Yin Yoga'nın Diğer Fizyolojik Faydaları

Yedinci Bölüm: Enerjik Faydalar

Yogik bir görünüm

Bir Taoist bir

görünüm

Sekizinci Bölüm: Kalp ve Zihin Faydaları

Kaynakça

Dizini

yazar hakkında

Önsöz

T yoga pratiği her zaman evrim geçiriyor, ama aslında yoga dikkat çekiciliğidir. Neye katıldığımız ve katıldığımız tutum, kendimizi ve hayatımızı nasıl deneyimlediğimizi büyük ölçüde etkiler. Yogada hem form (bedenlerimiz ve dokularımız) hem de formsuzluk (nefesimiz, enerji kanallarımız ve zihin durumlarımız) üzerinde yoğunlaşıyoruz. Gerçekliğin bu birbirine bağlı yönleri sürekli etkileşim halindedir, yaşamın Yin ve Yang'ıdır ve yogada beden / zihin deneyimimizdeki bu kutupsal tamamlayıcıları geliştirir ve dengeleriz. Çoğumuz için, en somut olandan başlayarak, beden (Yang) uygulamaya ortak bir kapıdır. Fiziksel olarak daha az dağınık ve daha sağlıklı hale geldiğimizde, çoğu öğrenci sonunda daha gizli olanla ilgilenir. Buna realitenin yin yönü denilebilir, ince olanla ilgilidir. Yoganın bu yin yönünün ortaya çıkması sadece rahat ve uyum içinde bir şekilde dikkat edilerek ortaya çıkar.

Öğrenciler bir yoga pratiğine ilk başladığında, belki de stresi azaltmak ya da şekil almak ya da belki sadece bir arkadaşınıza eşlik etmek için, genellikle dikkatlerinin en büyük yüzdesini yapmaya çalıştıkları pozların şekline yerleştirmeleri için yönlendirilirler. . Bu, uygulamayı güvende tutar ve postüral entegrasyonu öğrendikçe, beden temelli deneyimimiz daha neşeli, sağlıklı olur ve duruşlar yaşamak için daha eğlenceli hale gelir. Sonunda, ustaca rehberlikle, samimi uygulayıcılar sadece yoganın dış formlarıyla değil, yoganın sunabileceği iç devrim ile de ilgilenirler ya da Bernie'nin dediği gibi, gitmeye başlarlar *Yin tarafı.* Burada yoganın daha derin yönleri ortaya çıkıyor.

Nefesin dalgalanmalarına dikkat etmek, fiziksel bedende akan ve akan hisleri fark etmek, duygusal bedendeki değişen duyguları izlemek ve zihnin alanını ve zihinsel bedendeki düşünceleri tanımak yoganın bir parçasıdır . Vücudun, kalbin ve zihnin bu şekilde yırtılması veya birleşmesi, daha esnek veya daha güçlü olmanın ötesinde sağlık yararları sağlar. Kelime *sağlık* "bütün" anlamına gelen Eski İngilizce bir kelimeden türetilmiştir. Yoga, doğal bütünlüğümüzü yeniden oluşturur - yin ve yang doğamızın dengeli bütünlüğü.

Yoga pratiğimize yin veya sessiz bir yön eklemek, yaşamda daha yumuşak, düşünceli olma modlarını sık sık zorlandığımız daha güçlü aktivitelerle birleştirerek fiziksel / duygusal / zihinsel denge olasılığını tanıtabilir. Bu, dengeyi kaybetmemize, odaklanmamıza ve yaşam sevincimizi azaltmamıza neden olan zorlayıcı aşırı davranışların azaltılmasına yardımcı olur. Yang enerjisine yin iç mekanımıza canlılık getirmek için ihtiyaç vardır, ancak yang şiddetlerimizi dengeleyen içimizdeki daha yumuşak yin nitelikleridir. Eğer yaşamın çok sık olmasını istediğiniz gibi hissetmediyseniz, derin dinleme sanatını öğrenmek, yin doğanızın içsel, kavramsal olmayan, daha yumuşak yönlerine uyum sağlamak iyileşme yönü olabilir.

Yin Yoga, ustaca öğretildiğinde, içeri girip yönelimimizi yeniden hizalamak için bu fırsatı sağlayabilir. Ayrıca fiziksel bedenimizi de bizi şaşırtacak şekillerde etkileyecektir. Çok basit, ancak çoğu zaman zorlayıcıdır. Bize, tam olarak burada olanlara, şu anda olanlara dikkat etmeye başlayabileceğimiz bol durgunluk dönemleri sağlayacaktır. Bizi hayatımızda önemli değişiklikler yapmaya yönlendirebilecek içgörülere neden olabilir veya şu anda olanların tam olarak şu anda olması gereken şey olduğunu kabul etmemize izin verebilir. Direnişe ve mağduriyet duygularına bağlı kalmaktan ziyade deneyimlerimize açıldığını ve deneyimlerimizle bağlantı kurduğumuzu keşfedebiliriz.

Yoga pratiğini öğrenmek ve faydalanmak isteyen herkes için bu kitap paha biçilmez bir rehber olacaktır. Bernie uzun yıllardır öğrenci ve arkadaşım. Çalıştayları, web siteleri ve yazıları aracılığıyla birçok kişiye yardım eden düşünceli ve kendini adamış bir öğretmen olduğunu biliyorum. Bu kitap aracılığıyla, gerçek sağlık ve bütünlük isteyen herkese yardım etmek için tüm faydalarımız için kendi pratiğini paylaşıyor. Bu sayfalarda, Yin Yoga'nın fiziksel faydaları hakkında araştırmalar ve Yin Yoga'nın bize hem duygusal hem de zihinsel olarak enerjisel olarak yardımcı olduğu yollarla ilgili açıklamalar bulacaksınız. Yin Yoga uygulaması ayrıntılı olarak açıklanmıştır ve çeşitli *asanas* tamamen deneyimlenmelerini sağlayacak şekilde basit bir şekilde gözden geçirilir. İlgilenenler için genel olarak yoga ve özellikle Yin Yoga'nın evrimi de sunulmaktadır.

Sizi Yin Yoga'nın çalışması ve pratiği yoluyla açmayı deneyimlemeye davet ediyorum.

Sarah Powers
New York
Eylül 2011

önsöz

Önceki kitabımı okuyanlar, *YinSights: Yin Yoga'nın Felsefesine ve Uygulamasına Bir Yolculuk,* bana bunu okumaktan ne kadar zevk aldıklarını ve Yin Yoga uygulamasını ne kadar değerli bulduklarını anlattı. Birçok e-postanın yanı sıra, YinYoga.com Daha da fazla bilgi isteyen forum: kitapta anlatılan pozlara nasıl girileceği ve onlardan nasıl güvenle çıkılacağı, üst beden için Yin Yoga nasıl yapılır, Yin Yoga'nın benzersiz, özel durumlar için yararlı olup olmadığı ve çok sayıda diğer soruların. Birçok okuyucu, Yin Yoga'nın gelişimini de bilgilendiren ve etkileyen Taoist tarihini sordu. YinSights'ın bunları ve Yin Yoga uygulamasının diğer ayrıntılarını kapsayacak ikinci bir baskısına talep arttı.

Ne yazık ki, teknik bir zorluk ortaya çıktı: zaten sunulan bilgilere ekleme *YinSights* kitabı hantal yapar. *YinSights* 400 sayfanın üzerinde bir uzunluktaydı ve sorulan tüm soruları yanıtlayacak şekilde genişletilmesi kitabı çok hantal yapar. İkinci baskı iyi bir fikir gibi görünmüyordu. Neyse ki, bu sorunu ikinci bir baskı değil, yaratarak çözme fırsatı doğdu. *YinSights* ancak Yin Yoga'nın uygulamasına ve faydalarına daha sıkı ve genel olarak yoga felsefesi ve evrimine daha az odaklanan yeni bir kitap. Sonuç şu anda okuduğunuz şeydir.

Yin Yoga Komple Kılavuzu birçok yerde *YinSights,* ancak önceki kitapta sunulanları önemli ölçüde genişletir. Aşina olanlar *YinSights* tamamen yinelenen birkaç bölüm bulacaklar, ancak Yin Yoga duruşlarının genişletilmiş bir tanımını, daha geniş temaları takip eden daha fazla akışı ve üst bedeni çalışmak için tasarlanmış duruşları da bulacaklar. Hamileyseniz Yin Yoga uygulamanızı nasıl değiştireceğiniz veya hamile kalmanıza yardımcı olmak için ne yapmanız gerektiği gibi özel durumlar da ele alınmaktadır. Yin Yoga'nın ön panomuza ve ayrıca kaslarımıza etkilerinin daha kapsamlı bir incelemesi vardır.

Elbette Yin Yoga'nın faydaları fizikselin çok ötesine geçer ve bu kitap aynı zamanda önemli zihinsel, duygusal ve enerjik faydaları da açıklayacaktır.

Yin Yoga uygulaması ile alabilir. Umarım önceki okuyucuların hoşuna gider
Yin Yoga Komple Kılavuzu onlar kadar *YinSights* ve yeni okuyucuların yin tarafında yürüyüşe
çıkması için ilham kaynağı olacak. Sonuçta, yin içeride!

Teşekkür

Korkusuzca ve şefkatle yolu göstererek,
atalarımızın öğretmenlerinin akışı,
minnettarlıkla eğildiğimiz kime.
itibaren *Dünyaya Dokunmak,* bir *Gatha* ...
Erik Köyü, Fransa manastırları

W bir kitabı hazırlamak yalnız bir çaba olarak başlar, ama asla cesaret vermeden başlamaz. Yolboyunca, tüm duraklarda ve başlangıçlarda, bize devam etmemiz için güç veren arkadaşlar ortaya çıkıyor. Bu kılavuzu gerçeğe dönüştürdüğüm için teşekkür etmek istediğim birçok insan var. İlk olarak, projeyi ilk başta önerdikleri için Steve Scholl ve Paul Grilley'e teşekkür etmek istiyorum. Elbette, minnettarlık yaptığım tüm öğretmenlerim olmasaydı Yin Yoga hakkında yazacak bir konumda bile olmazdım.

İlk Yin Yoga öğretmenim Sarah Powers'a ebedi saygım ve yavaş yavaş yoga yapmayı anlamama yardımcı oldu. *pranamlarımı* beni bu kitapta sunulan pek çok kavramla tanıştıran Paul Grilley'e; beni doğrudan bilimde tuttuğu için Jim Clark'a.

Ayrıca çalışmaya çok önemli katkıda bulunan White Cloud Press ekibini de ayırmak istiyorum: yorulmak bilmeyen ve mükemmel düzenlemesi için Raina'ya, fotoğrafçılığı, tasarımı ve düzeni için Christy Collins'e, tekrar tekrar poz verdikleri için Cherise Richards'a ve sabırlarından dolayı Stephen Sendar ve Steve Scholl'a. Pilar Wyman'a indeksleme yardımı için de teşekkür ediyorum.

Son olarak, kutsamalarım ve onlara öğretme onurunu bana izin veren tüm öğrencilere teşekkürler: bir konuyu öğrenmenin en iyi yolu onu öğretmeye çalışmaktır. Gerçekten de öğrencilerim en büyük öğretmenlerim oldu.

▷▷▷***Lütfen aklınızda bulundurun!*** Bu uygulamaya başlamadan önce, lütfen bunu yapabildiğinizden emin olun: herhangi bir yoga pratiğine başlamadan önce doktorunuza veya sağlık uzmanınıza danışın. Bu kitapta verilen rehberlik tıbbi tavsiyenin yerini almayı amaçlamamaktadır ve yalnızca bir sağlık uzmanının bakımı altındaysanız ek olarak kullanılmalıdır. Bu kitaptaki rehberin derlenmesine özen gösterilmesine rağmen, yoga uygulamanızdan kaynaklanan herhangi bir olumsuz etki için herhangi bir sorumluluk kabul edemeyiz. Uygulamanın herhangi bir yönünden emin değilseniz veya kendinizi iyi hissetmiyorsanız, tıbbi yardım alın. Pozlamayı denemeden önce lütfen her poz için kontrendikasyonları okuyun, böylece bu özel duruşun denemeniz için iyi olup olmadığını bileceksiniz. Her pozu daha erişilebilir hale getirmek için mevcut birçok seçeneğin farkında olun. Hem niyet hem de dikkat ile pratik yapın.

Giriş

Modern yoga, birçok farklı niyet tarzına sahip birçok farklı yoga stilinin figüratif ormanından çıkmıştır. Eski Hindistan'ın ilk kayıtlarında yogiler, bu fiziksel alemi aşabilecek güçlere sahip efsanevi varlıklardı. Yaklaşık 1000 yıl önce bu verimli ormanda filizlenen belirli bir ağaca, güçlü yoga anlamına gelen Hatha Yoga denir. Yoga ormanındaki diğer ağaçlardan farklı olan Hatha Yoga, öncelikle vücudu güçlendirmek ve onu diğer yoga formlarına hazırlamak için tasarlanmıştır; bu formlar kurtuluşa ve aydınlanmaya yol açan meditatif uygulamalar olabilir, ancak Hatha Yoga aynı zamanda daha karanlık sanatlar ve kara büyü geliştirmek için bir yol olabilir. Birçok Hatha yogisi, savaşçı olarak kahramanlıklarıyla ünlendi ve paralı asker olarak işe alındı.

Bugün çoğunlukla Batı'daki Hatha Yoga'yı bizi daha sağlıklı ve sakinleştiren bir uygulama olarak biliyoruz. Bugün çok fazla yoga uygulayıcısı ruhsal uyanışı hedeflemiyor, ancak bu olursa, bu hoş olabilir. Bugün bir yoga dersine katılma niyeti, sağlık arayışından arkadaşlık arayışına kadar değişebilir. Bugün aslında bir yoga dersi alabilmeniz çok yeni: geçmişte hiç sınıf yoktu - guru'nuzun ayaklarına oturarak öğrendiniz. Eğer şanslı olsaydın, gurusundan öğrendiği her şeyi sana verirdi, ama bu aktarım uzun yıllar boyunca özel çalışma ve uygulama gerektirecekti.

Hatha ağacı birçok şişman dal filizledi. Fiziksel duruşlardan veya asanalardan çok daha fazlası, orijinal uygulama mudra denilen eller ve vücudun oluşturduğu nefes ve sihirli çevreleri vurguladı. Son 100 yılda, Asanalar Hatha Yoga'nın gelişen Batı versiyonlarında gündeme geldi. Şu anda düzinelerce dal var: En eski olanlardan bazılarına Ashtanga Yoga, Iyengar Yoga ve Sivananda Yoga denirken, en yeni ve en küçük sürgünlerin bazıları su yoga, dans yoga ve şarap ve çikolata yoga gibi isimlere sahip. Hatha Yoga'nın bu modern formlarının çoğu, sağlığı ve zindeliği fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak vurgular.

Hatha Yoga'nın modernizasyonu ile bazı şeyler kayboldu. Hatha Yoga'nın orijinal formları güçlü kas aktivitelerini eşit derecede vurguladı,

yang uygulamaları olarak nitelendirilebilen ve yin uygulamaları olarak nitelendirilebilen eklemler gibi daha derin dokularımızı açan daha yumuşak aktiviteler. Yoganın yin tarafı artık restoratif yoga ve çok az insanın çektiği meditasyon uygulamaları gibi birkaç yumuşak stilde gizlenmiştir. Bu talihsiz bir ihmaldir, çünkü öğrenciye tüm beden, kalp ve zihin için gelişmiş sağlık geliştirme şansını sorar.

Bu kitap, eksik olan yarısı araştırıyor: Yin Yoga. Soruşturma sizi yin'e karşı yang'ın felsefi temellerine götürecek ve yoga uygulamanıza yin perspektifi eklemenin faydalarını açıklayacaktır. Bu faydalar dikkate değerdir ve hayatımızın her alanında bulunur: fiziksel refahımızdan zihinsel ve duygusal refahımıza.

Yin Yoga uygulaması burada ayrıntılı olarak açıklanmaktadır, ancak kitap asla bir öğretmenin yerini tutmaz. Yoga ormanının bu bölümünü daha ayrıntılı bir şekilde araştırmak için çekildiyseniz, ilişki kurabileceğiniz bir Yin Yoga öğretmeni bulmanız önerilir. Tüm yoga uygulamaları gibi, teori tek başına yetersizdir: aslında uygulamayı yapmalısınız. Yin Yoga'yı nasıl ve neden yapabileceğinizi okumak eğlenceli ve eğiticidir, ancak gerçek değer aslında yere inmekle gelir. Yani. . Bu kitabı okumaya, koltuğunuzdan inmeye, sandalyenizden çıkmaya, yere bir yastık yerleştirmeye ve otururken ya da yerde uzanmaya başlamaya başladığınızda. İstediğiniz kadar dolaşın, ancak olabildiğince uzun süre yerde kalın. Uygulamaya zaten başlıyorsunuz.

BİRİNCİ BÖLÜM Yin Yoga Tanımlı

Hayattaki amacımız mükemmel olmak değil: amacımız bütün olmak.

Modern yoga'nın kökleri Doğu mistisizminde derindir, on dokuzuncu yüzyıl jimnastiği ve güreşiyle döllenmiştir ve Batı duyarlılıkları ile şekillenmiştir. Bugün, Batı'da uygulandığı gibi yoga tamamen benzersizdir: bu yoga daha önce başka hiçbir yerde mevcut değildi - bugün Batılı Yoga'nın istediği faydalar için Batı Yoga'yı uyguluyoruz. Bu faydalar dikkate değerdir ve bu soruşturmada incelenecektir. Bir süredir yoga yapıyorsanız, uygulamanın sadece yarısını ve kullanabileceğiniz bazı faydaları deneyimliyor olabilirsiniz. Yin Yoga diğer yarısı.

Günümüzde yoga formlarının çoğu, vücudumuzun sadece yarısını, kas yarısını, “yang” dokularını çalıştıracak şekilde tasarlanmış dinamik, aktif uygulamalardır. Yin Yoga, diğer yarıyı, bağlarımızın, eklemlerimizin, derin fasiyal ağlarımızın ve hatta kemiklerimizin daha derin “yin” dokularını çalıştırmamıza izin verir. Tüm dokularımız önemlidir ve optimal sağlık ve canlılık elde edebilmemiz için egzersiz yapılmalıdır.

Eklemlerimizi mi egzersiz ediyorsunuz ?! Bu tehlikeli değil mi? Evet ve hayır. Nasıl yaptığımıza bağlıdır; eğer akıllıca yaparsak eklemlerimizi güvenle kullanabiliriz. Yanlış yapılırsa, kesinlikle kendimize zarar verebiliriz, ancak bunu herhangi bir egzersiz şekli hakkında söyleyebiliriz.

Yin Yoga'nın diğer yarısı olduğunu söylemek, vücudun daha derin dokularında çalıştığını söylemek, Yin Yoga'nın neyle ilgili olduğunu tanımlamanın sadece başlangıcıdır. Bir yoga pratiğine katılmanın arkasındaki niyeti incelemek ve bir Yin Yoga pratiğinde kullanılan faydaları ve metodolojileri araştırmak için yin ve yoganın temel prensiplerinin tanımlarına bakmalıyız.

Bir yoga pratiğine başlamanın birçok nedeni vardır; optimum fiziksel sağlık elde etmek sadece bir tanesidir. Birçok kişi,

stresin hayatlarındaki etkileri. diğerleri meditasyon uygulamalarını derinleştirmek ya da günlük yaşamlarında daha fazla mevcut olmak istiyorlar. Keşfedeceğimiz gibi, genel olarak yoga ve özellikle Yin Yoga, fiziksel, zihinsel, duygusal ve enerjik faydalar ve bazıları için ruhsal faydalar sağlar. Hangi avantajlardan yararlanacağınız büyük ölçüde pratik yaparken niyetinize bağlı olacaktır.

Nasıl çalıştığınız, uygulamanızda yaptığınız kadar önemlidir. Yaşamın bir yin yönü ve bir yang yönü vardır. Bir yoga seansında uygulanan gerçek hareketlerin ve duruşların ötesine geçen, yoga yapmanın yin bir yolu ve bir yang yolu vardır. Yin akıyor, izin veriyor ve besliyor. Aktif, terli bir yang pratiğinde bile yoga pratiğimizden çok daha fazlasını kazanmamıza yardımcı olacak bir yin duyarlılığı benimseyebiliriz. Aktif bir yang yaşam tarzında bile, yaşamlarımızda memnuniyet kazanmamıza yardımcı olacak bir yin farkındalığı ve kabulü benimseyebiliriz.

Yin Yoga, diğer yoga okullarıyla aynı amaç ve hedeflere sahip olabilir. Yaptıklarımız farklı olacak ama *Nasıl* en büyük fark biz yapacağız. Neden yoga yapıyoruz gerçekten kendi özel, özel niyetlerimize iniyor. Yin Yoga tarzının faydalarını bilmek, uygulamanız için niyetleri netleştirmenize yardımcı olacaktır.

Bazı öğrenciler başlangıçta bu yoga tarzını oldukça sıkıcı, pasif veya yumuşak buluyorlar, ancak pozların uzun sürmesi nedeniyle bunun oldukça zor olabileceğini çabucak keşfediyorlar. Yin Yoga basittir, ancak basit kolay demek değildir. Duruşlarda bir ila yirmi dakika arasında kalabiliriz! Bunu deneyimledikten sonra, sadece bir kez bile, asana uygulamasının sadece yarısını yaptığınızı anlayacaksınız.

▷▷▷ **Lütfen aklınızda bulundurun!** Burada tarif edildiği gibi Yin Yoga *değil* onarıcı yoga. Eğer egzersiz için hedeflediğiniz dokular bir şekilde hasar görür, lütfen düzenli egzersizinize devam etmeden önce kendinize iyileşme şansı verin.



Yin ve Yang

Desenler yaşamlarımızı tanımlar. Hemen etrafınıza bakın ve etrafınızdaki desenleri göreceksiniz. Yukarı Bak; yüksek olan şeyleri göreceksiniz. Küçük görmek; düşük olan şeyleri göreceksiniz. dinleyin; yakınlarda bir şeyler duyacaksınız ve çok uzakta duyacaksınız. Dikkatinizi içe getirin; burnunuzun ucunu veya başınızın üstünü hissedebilirsiniz. Şimdi ayak parmaklarınızın uçlarını hissediyor olabilirsiniz. Yukarı, aşağı… yakın, uzak… Bunlar sadece

sıfatlar yaşam kalıplarını, varoluş biçimlerini tanımlamayı seçebiliriz. Tüm desenler kontrastlardan oluşur. Bir satranç tahtasındaki desen, karanlık ve ışığın kontrastından oluşur. Hayatınızın deseni, üzerine yansıtıldığında, iyi zamanların ve kötülerin kontrastını göstermiştir. Taoist için, zıt yönlerin dengede olduğu koşullar ortaya çıktığında uyum ve sağlık yaratılır.

YIN	Yang
karanlık	ışık
Soğuk	Sıcak
Pasif	Aktif
içeride	Dışarıda
Katı	oyuk
Yavaş	Hızlı
Dim	Parlak
aşağıya doğru	Yukarı
Madde	fonksiyon
Su	Ateş
Önemli olmak	Enerji
Gizemli	Açık
Kadın	Erkek
Ay	Güneş
Gece	Gün
Dünya	Cennet
Hatta	garip
Ejderha	Kaplan
Plastik	Elastik

Dengeleme statik bir eylem değildir. Tartı ölçeklerinin tipik bir tasvirini düşünün: aralarında yarım bir noktada asılı olan ortak bir ip tarafından tutulan iki plaka. Ölçeklere iki eşit ağırlıklı nesne yerleştirildiğinde, bir sarkaç gibi hafif bir sallanma hareketi vardır. Bir taraf çok ağırsa, terazi ucu ve terazi kaybolur. Her iki taraf eşit olduğunda, hala etrafında hafif bir salınım var

orta konumda. Bu yeniden dengeleme bütünlüğe ve sağlığa dönüştür.

Eski Çinliler bu ortaya, Dao'ya geri dönmemizi söylediler. 1 Dao, tüm olayların merkezinde bulunan huzur ve merkeze giden yoldur. Biz her zaman zevk için orada olmasa bile merkezi her zaman orada. Merkezden ayrıldığımızda yin ya da yang yönlerini ele alırız.

Yin ve yang göreceli terimlerdir: varoluşun iki yönünü tanımlarlar. Bir madalyonun iki yüzü gibi, yin yang olmadan, yin yang olmadan var olamaz. Birbirlerini tamamlarlar. Varlık asla durağan olmadığından, yin nedir ve yang nedir her zaman değişiyor, her zaman değişiyor.

Eski Çinliler her şeyin yin veya yang özelliklerine sahip olduğunu gözlemlediler. Terimler Konfüçyüsçülük ve en eski Taoist yazılarda vardı. Yin karakteri, bir tepenin veya akışın gölgeli tarafını ifade eder. Yang, güneşli tarafı ifade eder. Gölge ışık olmadan var olamaz ve ışık sadece karanlığa zıt olduğunda ışık olabilir. Ve böylece, bu terimlerin en erken kullanımlarında bile modellerin nasıl gözlemlendiğini görüyoruz.

Mutlak yin veya mutlak yang yoktur. Her zaman bir bağlam gereklidir: ışık, karanlık ve parlaklık bağlamında yin ve yang'ı tanımlayın. Diğer bazı bağlamlarda yin, nispeten daha yoğun, daha ağır, daha düşük, daha gizli, daha verimli, daha kadınsı, daha gizemli ve daha pasif olanı tanımlar. Yang zıt koşulları açıklar: daha az yoğun, daha hafif, daha yüksek, daha belirgin veya yüzeysel, daha erkeksi ve daha dinamik olan. Tablo, karşılaştırmaların daha eksiksiz bir listesini gösterir. Yin ve yang'ın uygulanabileceği bağıl bağlamlar için bir sınır yoktur.

Yin Yang İçeriyor

Bu bölümün başında yin ve yang sembolüne tekrar bakın. Karanlık desenli girdap içindeki beyaz noktayı görüyor musun? Yin'in karanlığında bile, yang'ın hafifliği vardır ve bunun tersi de geçerlidir. sıcaklık bağlamında, sıcak olanın yang ve soğutucunun yin olduğunu söylüyoruz; ama sıcak su yang olan kaynar suya göre yin. diğer yönde, soğuk su yin olan buz ile karşılaştırıldığında yang.

Yoga pratiğimizde yang diyebileceğimiz çok aktif asana antrenmanları var, ancak bu yang pratiklerinde bile yin yönlerini bulabiliriz; Güçlü bir vinyasadan geçerken nefesimizi dikkatle izliyoruz 2 sadece bir örnek.

Yin Yang Oluyor

Yang yönlerinde yin elementleri tespit ettiğimiz gibi, yin'in yang haline nasıl geldiğini ve yang'ın yin'e dönüştüğünü de fark edebiliriz. Bu dönüşümler yavaş ve süptil olabilir veya yıkıcı bir şekilde hızlı olabilir. Mevsimler yavaş yavaş yuvarlanarak fark edilmeden değişiyor. İlkbahar ve yaz yangı günden güne sonbahar ve kışın yinine dönüşür. astronomik gözlemlere rağmen, bir sezonun başka bir mevsim olduğu anı seçmek mümkün değildir. Ancak dönüşüm de hızlı bir şekilde gelebilir: bir kasırganın gözü hızla sakinleşir ve göz hızla ilerler ve fırtınanın diğer yarısı vurur.

Kendi yaşamımızda yin'in yang'a ve yang'ın yin'e hem yavaş hem de hızlı dönüşümlerini yaşarız. Sabah uyanıyoruz; yin yang olur. Bazen uyanışımız yavaş, yavaştır; bu yavaş bir dönüşüm. Bazen bir başlangıç ile uyanırız ve yataktan atlarız, belki de aşırı uyuduğumuz için. Üst üste haftalarca veya aylarca uzun saatler boyunca çalıştığımızda (çok yang bir yaşam tarzı), vücudumuz aniden bizi çalışmak için çok hasta (çok yin bir yaşam tarzı) yaparak dengeyi arayabilir veya bize ciddi bir migren hediye edebilir. bizi yavaşlatır. Yang hızla yin'e dönüşür.

Yin Yang'ı Kontrol Ediyor

Bu son örnekte, dengesiz bir durumda çok uzun kalırsak, evrenin dengeyi sağlamak için hareket ettiğini görebiliriz. Bizi diğer tarafa atar: sağlığımız acı çekebilir ve hayatlarımız değişebilir. Yin ve yang'ı dengeleme ihtiyacını dikkate almazsak, bu geçiş yıkıcı olabilir. Kalp krizi bize uygulanan dengeleme gücü olabilir. Bu dengesizliklere genellikle fazlalık veya eksiklik denir. Yin veya yang'ın fazlalığı veya eksikliği olabilir. Tedavi, dengesizliği kontrol etmek için zıt enerjiyi uygulamaktır.

Yogilerin Doğu dünyasında 3 Hindistan ve Çin'in simya Taoistleri arasında denge ihtiyacı iyi bilinmekte ve anlaşılmaktadır. 4 Batı'da yin ve yang terimlerini kullanmazken, karşıt doğalarımızı dengede tutma ve dengeleme ihtiyacı, psikolojik manzaramızın birçok zeki gözlemcisi tarafından gerçekleştirildi. Carl Jung “gölge” olarak adlandırdığı karanlık tarafını tanıdı ve gözetimsiz bırakılırsa, bu karanlık, bastırılmış enerjilerin kişinin hayatını mahvedeceğini keşfetti. İçindeki karşıtlıklar, yıkıma veya şaşırtıcı yaratıcılığa yol açabilecek dinamik bir gerilim yaratıyor. Jung için,

bu karşıt enerjilerle çalışmak onları entegre etmek veya bireyselleştirmek 5 . O ve arkasından takipçileri, bu entegrasyonu yapmak için birçok araç geliştirdiler. Gölge çalışması, aktif hayal gücü veya içimizdeki her iki enerjiyi onurlandıran ritüeller de içerebilir.

RUHSAL PRATİK	
Losing	Kazanan
masraf	Gelir
oruç	Yemek yiyor
pasiflik	Aksiyon
verilmesi	kazanma
yoksulluk	Kontrol altına alma
Repose	Aktivite
bekârlık	Seks
Gözlem	belirleyicilik
İtaat	özgürlük
görev	Seçim
coşku	itidal
Vizyon	odak
Daha az daha çok	Daha iyi daha iyi

Robert Johnson'dan alınan önceki sayfadaki tablo ile yin ve yang karakteristiklerinin önceki tablosu arasındaki farklara ve benzerliklere dikkat edin. 6 kitap *Kendi Gölgenize Sahip Olmak.* Burada Johnson, Batı kültürlerinde maruz kaldığımız birçok karşıt değeri gösterir: 7 biri dini veya manevi inançlarımızın bizden talep ettiğini, diğeri ise laik yaşamımızda, iş dünyasında hayatta kalmamız ve gelişmemiz gereken şeydir. Yin benzeri niteliklere ve karşıt yang benzeri enerjilere dikkat edin. Pazar sabahı karşıt enerjileri haftanın geri kalanıyla uzlaştırmak nasıl bir çöküşe ya da bir çöküşe yol açacaktır; bir vahiy - ki bu sadece gerekli işi yaparsak, yogalarımızı ister Batı ister Doğu teknikleriyle yapalım.

Batı'da yin ve yang'ın gerçek anlayışı nadirdir. Biz düşünmüyoruz

bu terimlerle; yaşam tarzlarımız nadiren denge ihtiyacını yansıtır. Bunu sadece evren bizi dikkat etmeye zorladığında, karanlık tarafımızdan kaçınmanın yarattığı yıkıma maruz kaldığımızda ararız. ancak o zaman dengeyi yeniden kazanmak için yardım isteriz. sadece bitkin veya hastalandığımızda zaman ayırırız. sadece bedenlerimize zarar verdiğimizde yavaşlar ve daha yumuşak egzersiz yolları ararız. Çökmeden önce çok uzun süre yang gibi olabiliriz. Durgunluk yapmadan önce çok uzun süre yin gibi olabiliriz. Her şeyde dengeye ihtiyacımız var.

Yin Dokular ve Yang Dokular

Belirtildiği gibi, yin ve yang göreceli terimlerdir ve uygun şekilde uygulanması için bir bağlama ihtiyaç duyarlar. Çoğu zaman isim olarak kullanılsalar da sıfat olarak kullanılabilirler. Vücudumuzda, pozisyon veya yoğunluk bağlamını kullanırsak, yang dokuları, bağların, kemiklerin ve eklemlerin yin dokularına kıyasla kaslarımız, kanımız ve cildimiz olarak görülebilir. Esneklik veya ısı bağlamları da kullanılabilir: kaslar elastiktir, ancak kemikler plastiktir. 8 Bağlar genellikle serin kalırken kaslar ısınmayı sever.

Yangın yoga stilleri genellikle kasları hedef alır ve kasların liflerini ve hücrelerini vurgulamak için ritmik, tekrarlayan hareketler kullanır. Elastik ve nemli olan kaslar bu egzersizi takdir eder ve buna iyi yanıt verir. Bununla birlikte, yin dokular daha kuru ve daha az elastik olan bu şekilde strese maruz kaldıklarında zarar görebilirler. bunun yerine, daha plastik dokularımız güçlenmeye teşvik etmek için daha uzun süre uygulanan daha hafif basınçları takdir eder ve gerektirir. Bu nedenle çene kemiklerini yeniden şekillendirmek için ortodontik parantezlerin makul bir (ancak her zaman rahat olmayan) bir basınçla uzun süre giyilmesi gerekir.

Eklemlerimiz, hareketin mümkün olduğu kemikler arasındaki boşluklar olarak görülebilir. Eklemin stabilize edilmesi, kemikleri birbirine bağlayan bağlar, kaslar ve tendonlardır. Genellikle kasların işlerinden biri eklemi korumaktır; eklem üzerinde çok fazla stres varsa, önce kas yırtılır, sonra bağlar ve daha sonra eklemin kendisi hasar görebilir. Bu bağlamda, yang yoga *değil* eklemi vurgulamak. Bu yüzden yang pratiğinde asana girmeden önce vücudu hizalamak ve kasları doğru şekilde bağlamak için çok fazla özen gösteriliyor. Bununla birlikte, Yin Yoga özellikle ligamentleri kullanmak ve eklemlerdeki alanı ve gücü geri kazanmak için tasarlanmıştır.

Bir örnek, kasların ve bağların farklı rollerini açıklamaya yardımcı olabilir. Sağ işaret parmağınızı sol elinize yerleştirin. Parmağınızı uzatın ve

kaslar ve sol elinizle parmağınızı yukarı doğru bükmeye çalışın. Neredeyse hiç hareket olmadığına dikkat edin. Kasların işi, kemikleri birbirine bağlamak ve eklemde izin verilen hareket aralığını sınırlamaktır. Şimdi parmağınızı tamamen gevşetin. Bir an çalkala. Şimdi, kasları pasif tutarak, parmağınızı yukarı doğru itmeye çalışın. Farkı fark ettiniz mi? Rahat parmak 90 derece veya daha fazla hareket edebilir. Kaslar gevşediğinde, stres eklemi bağlayan bağlara taşınır.

Kararlılık ve Hareketlilik

Yin ve yang sembolünün desenli girdabı içindeki beyaz noktayı hatırlıyor musunuz? Yang içinde yin ve tersi vardır; bu aynı zamanda dokularımız için de geçerlidir. Bir yang dokusu olarak tanımladığımız kası düşünün. Burada bile yang içinde yin bulacağız: kasımıza dediğimiz şeyin yüzde 30'u aslında fasya. Keşfedeceğimiz gibi, kaslarımızdaki kasların hareket aralığını yöneten, kaslarımız ise güçlerini yöneten fasyadır. Yang yoga, kaslarımızdaki gücün yang niteliğini geliştirmekte harikadır, ancak şaşırtıcı bir şekilde, pratiğimizin yin kısmıdır, poz veren, uzunluk sağlar.

Yin dokularımızda yang elementleri de buluyoruz. Ağırlıklı olarak yin benzeri olan fasya ve bağlarımızda, tıpkı kaslarımızda olduğu gibi büzülme lifleri vardır. Yin dokularımızda elastin adı verilen elastik lifler de bulunur. Yani burada yin içinde yang var: bağ dokularımız büzülebilir ve kısaltabilir.

Fizyolojik olarak yoga pratiğimiz sayesinde istikrar ve hareketlilik sağlıyoruz. Herkesin daha hızlı veya daha yavaş hızlarda da olsa takip ettiği yaşlanma yayına bakarsak, hayata tamamen yang benzeri bir şekilde başlarız: şimdiye kadar sahip olacağımız nihai hareketliliğe sahibiz, ancak istikrarımız yok. Yeni doğan bebeklerin iç stabiliteleri olmadığı için dikkatle kullanılması gerekir. Şimdi daha çok yin gibi olmak için sertleşmeye başlıyoruz. Yaşlandıkça istikrar kazanırız. Biz gençken, daha fazla hareketlilik kazanmak için çalışmamıza gerek yok çünkü zaten çok benziyoruz: kaslarımız üzerinde çalışmamız ve güç kazanmamız gerekiyor. Bu bir yang dönemi yaşamıdır, bu yüzden yang egzersiz formlarına ihtiyacımız var. 9 Yirmili yaşların ortalarından otuzluların ortalarına kadar bir yerde yin ve yang, hareketlilik ve istikrar arasında optimum dengeye ulaşıyoruz. Ancak yaşlanma yayı takip edilmelidir: yaşlandıkça daha fazla yin gibi olmaya devam ediyoruz, sonunda tamamen katı hale gelene kadar, sert mortis ölü bedenlerimize yerleşene kadar. Yaşlandıkça, daha çok yin gibi,

Bizi hareket ettirmek için yin egzersiz formuna ihtiyacımız var.

Egzersiz Teorisi

Tüm egzersiz formlarının iki özelliği ortaktır:

- önce dokuları vurgulamalıyız, sonra
- dokuları dinlendirmeliyiz.

Yang dokuları yang tarzında strese maruz kaldıklarında daha iyi, yin dokuları yin tarzında stres altına girdiğinde daha iyi sonuç verir. Stresin kültürümüzde birçok olumsuz çağrışımı vardır çünkü bu denklemin "dinlenme" kısmını unutuyoruz. Fakat hayatımızda hiç stres yaşamamak ya da hiç stres yaşamamak, fazla stres yaşamak kadar zararlıdır. Vücudu strese sokmalıyız ve dinlendirmeliyiz. Burada sağlığa yol açan bir yin / yang dengesi var. Çok fazla şey sağlıklı değil.

Yang egzersizi yang dokularını hedef alır: kaslar. Kaslar ritmik ve tekrar tekrar hareket etmeyi sever. Statik muhafazalar kısadır [10] . Kaslar elastiktir ve bu tür bir egzersiz yapabilir. Bununla birlikte, yin egzersizlerini yang dokusuna uygulamak onlara zarar verebilir. Daha plastik olan yin dokular daha yumuşak ama uzun süreli stres gerektirir. bir kredi kartını her sabah yüz sekiz kez, tekrar tekrar büktüğünüzü hayal edin. yarıya inmesi için bunun pek çok sabahı almazdı. Kredi kartı plastikler, tıpkı ligamentlerimiz gibi. Bazı öğrenciler tekerleğe doğru dururken veya Up-dog'dan Down-dog'a geçerken ligamentleri tekrar tekrar ritmik olarak bükmek için, kredi kartı hasar görmüş gibi, zaman içinde ligamentlere zarar verebilir. Buradaki uyarı… **yin dokulara yang egzersiz teknikleri uygulamayın!**

Yang dokularına yin egzersizi uygulamak da zarar verebilir. Kası kasılı halde uzun süre tutmaya "tetani" denir [11] ve ona zarar verebilir.

Kasları sıkmak (yang) veya gevşetmek (yin) daha iyi mi? Bu niyetinize bağlıdır. Eklemlerimizi korumak için kaslarımızı sıkıyoruz. Eklemlerimizi egzersiz yapabilmemiz için kaslarımızı gevşetiriz. Yaptığınız pozdaki niyetiniz nedir?

Birçok sağlık uzmanı eklem egzersiz düşüncesinde ürperir; tüm egzersizin yang egzersizi olduğuna dair yanlış görüşlere sahipler. Bu kaygıya rağmen, ligamentleri, kemikleri ve eklemleri yin şekilde uygulamak mümkündür. İçinde

Aslında, gerekli.

Ancak yin doku oldukları için bunları yin şeklinde kullanmalıyız. Ve lütfen bu denklemin önemli ikinci bölümünü hatırlayın - dinlenmeliyiz! [12] Stresin önemini kanıtlayan ve fiziksel olarak gücü geliştirmenin ötesinde bir çok araştırma var, ancak daha da ileriye gitmek bu yolculuğun kapsamı dışında. [13]

Gerilmeye Karşı Gerilme

Birçok yoga öğretmeni tarafından oldukça gevşek bir şekilde kullanılan birkaç terimi tanımlamamız gerekir: stres ve esneme. Bunlar eşanlamlı değildir. Teknik olarak stres, dokularımız üzerine yerleştirdiğimiz gerginlik iken gerilme, stresden kaynaklanan uzamadır. Sıklıkla kaslarımızı gerdiğimizi söyleriz, ancak daha kesin olmak gerekirse, yaptığımız şey kaslarımıza bir gerilme ile sonuçlanan bir stres uygulamaktır. Bununla birlikte, bir streç her zaman bir strese eşlik etmez, bu yüzden aynı şey değildir. Örneğin, izometrik egzersizlerde kasları strese sokarız, ancak kasların uzunluğunda bir değişiklik olmaz.

Bağları, özellikle Yin Yoga'da da vurgulayabiliriz, ancak bağlar kaslardan daha plastik ve daha az elastik olduğu için, bu stresin bir esneme ile sonuçlanması daha az olasıdır. Bir ligamanın biraz gerilmesi olabilir; ancak, genellikle tendonlar ve bağlar yüzde 4-10'dan fazla gerilmemelidir, aksi takdirde onlara zarar verme riski vardır. [14] Biz *değil* bağlarımızı veya eklem kapsüllerini Yin Yoga ile uzatmaya çalışıyor. Biz *Hangi* onları vurgulamaya çalışıyor. Zamanla, dokular daha uzun, daha kalın ve daha güçlü olabilir, ancak herhangi bir Yin Yoga seansında, bu belirli dokuları uzatmaya çalışmaz. Başka bir deyişle, Yin Yoga'da anahtar, gerginlik değil stres.

Terimini kullandığımızda *Uzatmak* bu kitapta, ya dokuların uzamasına değineceğiz (örneğin, daha uzun yapmak için bir kas gereceğiz) ya da uygulanan stresin amacının dokuları uzatmak olduğunu belirtmek için kullanacağız aslında hiçbir uzama meydana gelmez. Çoğunlukla Yin Yoga'da olduğu gibi dokuları uzatmak istemiyorsak, *Uzatmak,* ama terime sadık kalacaktır *stres.*

Orijinal Yin

En büyüklerinden biri olan Mohenjo-Daro'nun kazısı sırasında keşfedilen bir mühür

4.000 yıldan uzun bir süre önce gelişen eski Harappan uygarlığının şehirleri, meditatif bir duruşta oturan bir yogiyi ve bu konuda bir Yin Yoga duruşunu tasvir ediyor.

Bugün Batı'da uygulanan en yaygın yoga şekli Hatha Yoga fiziksel bir uygulamadır. M.S. yüzyılda ortaya çıkan Hatha Yoga'nın niyeti, bedeni meditasyon ve içgörü için daha ileri yoga uygulamaları için hazırlamaktı. Hatha Yoga, yaklaşık 2.000 yıl önce Klasik Yoga'dan çekilen daha önceki Tantra Yoga stilinden ortaya çıktı.

Diğer tüm yogaların evrimleştiği hiçbir yoga olmadı. Binlerce yıl boyunca yoganın tüm çeşitli formları ve ifadeleri arasındaki ilişkileri göstermek için yaratabileceğiniz bir yoga ağacı yoktur. Aksine, yoganın tam ve çeşitli tarihini gerçekten anlamak için bir yoga ağaçları ormanı çizmemiz gerekir. Belirli bir uygulama olarak Hatha Yoga'nın kendisinin binlerce yaşında olmadığını biliyoruz, ancak Hatha Yoga'nın bu kadar geriye giden kökleri var. birçok soydan gelen antik yogaların, yukarıda belirtilen mühürde gösterildiği gibi, meditasyonda oturma gibi bazı temel fiziksel uygulamaları içerdiği bilinmektedir.

Uzun süre oturmak yin bir egzersiz şeklidir. bir seferde bir saat bile oturmayı denediyseniz, bunun kolay olmadığını biliyorsunuz. Her gün saatlerce oturmak vücudun ve zihnin özel eğitimini gerektirir; sırt kaslarının güçlü olması, duruşun doğru olması, kalçaların açık olması ve zihnin odaklanması gerekir. Şimdilik metin yok

2000 yıl önce veya daha önce bu eski meditatörlerin bedenlerini bu çabalar için nasıl hazırladıklarını, vücutlarını bir şekilde hazırladıklarını güvenle varsayabiliriz. sizi belirli bir yoga pozuna hazırlamanın en iyi yollarından biri o pozu yapmaktır! kendimizi oturmaya en iyi şekilde hazırlamanın bir yolu oturmaktır. Uzun süre sessizce oturmak yin bir uygulamadır. En erken asana uygulamalarının hepsinin olmasa da çoğunun doğada yin benzeri olduğunu düşünebiliriz. Ancak, bu şekilde kalmadı.

Hatha Yoga'nın onuncu ila on sekizinci yüzyıllarda nasıl öğretildiğini açıklayan yüzyıllar boyunca hayatta kalan sadece birkaç metin var: Hatha Yoga Pradipika, Gheranda Samhita, Shiva Samhita ve diğerleri. Ancak, bu eski metinlerin hiçbirinin tek başına okunması amaçlanmamıştır. Hepsi, anlayışı sağlamak için bir guru rehberliğine ihtiyaç duyuyordu. Kitaplar daha çok notalar gibi kullanıldı - gerçek öğretmenin stenografi hatırlatıcıları. Gerçek bilginin çoğu kasten gizli tutuldu; ancak öğretmen öğrencinin hazır olduğunu hissettiğinde ortaya çıktı. Bu eski metinleri okuyarak anlatamayız

yoganın fiziksel pratiğinin nasıl yapıldığı. Daha önce de belirttiğimiz gibi, fiziksel uygulamanın amacının öğrenciyi daha derin meditasyon uygulamalarına hazırlamak olduğu söylenebilir.

Hindistan'ın en eski manevi kitaplarında Vedalar, yoga bir kurtuluş yolu olarak tanımlanmaz ve asana uygulaması hiç tanımlanmaz. Daha doğrusu, *yoga,* diğer birçok anlamı arasında, disiplin demekti ve *asana* oldu
asundi, bu da meditasyon için oturduğu bloğu tanımladı. Yoga Sutra derlendiğinde, 15 yoga, nihai kurtuluşu amaçlayan psiko-ruhsal bir uygulama olarak tanımlandı. Ancak Asana, uygulamanın hala çok küçük bir yönüydü. Yoga Sutra asana'dan sadece iki kez bahseder 16 yüz doksan altı aforizmada. Ve asana hakkında söylenen tek şey, *sthira* ve *sukham:* istikrarlı ve rahat. Bunlar bugün yoga derslerinde gördüğümüz asana stiline kıyasla çok fazla yin niteliğidir. Hareketsiz olduğumuzda ve zihin bedensel duyumdan rahatsız olmadığında, meditasyon ortaya çıkabilir.

Yoga uygulamalarının amacı, gerçekleşme veya özgürlüğün ortaya çıkabileceği meditatif bir duruma girmektir. Farklı yoga okullarının bunu başarmak için farklı teknikleri vardır. Hatta bazıları vücuttayken kişinin kurtarılamayacağını iddia ediyor. Bu erken dualistik okullardaki amaç, vücuttan olabildiğince çabuk çıkmaktır, ancak bu doğru şekilde yapılmalıdır. Diğer okullar bu yaklaşımı reddetti ve önerdi, çünkü yoga sadece vücuttayken meditasyon yapabiliyor ve pratik yapabiliyoruz, vücuda iyi davranmalıyız. Vücut sağlıklı olmalı. Hatha Yoga okullarının odak noktası, yoginin her gün saatlerce meditasyon yapmasına izin verecek güçlü ve sağlıklı bir vücut inşa etmekti. Hatha Yoga'da asana uygulaması yeni ve daha geniş bir önem kazanmaya başladı. Bununla birlikte, nihai hedef saatlerce rahat ve istikrarlı bir şekilde oturabilmektir.

Hatha Yoga Pradipika MS 1350 civarında Swami Swatmarama tarafından yazılmıştır. 17 . Yoga Sutra'nın neredeyse iki katı uzunluğundadır ve yazımından bu yana pek çok yorum üretmiştir. Hatha Yoga'yı tanımladığımız en eski mevcut belgelerden biridir. Ancak günümüz uygulamalarına kıyasla, içinde çok az asana uygulaması da var. Listelenen sadece on beş asana var ve bunlardan sekizi oturmuş duruş 18 . Bunlar doğasında oldukça yin benzeri; Ancak, diğer duruşların çoğu kesinlikle yang benzeri. Tavuskuşu (*mayurasana)*

reçete edilir ve eğer bu duruşun gerçekleştiğini gördüyseniz, bu konuda rahatlatıcı veya yin benzeri bir şey yoktur. On beş duruştan birinin yüce olduğu söylenir; biri ustalaştığında *Siddhasana,* diğer tüm duruşlar işe yaramaz. 19

Siddhasana basit, yin benzeri oturmuş bir duruş.

Hatha Yoga Pradipika, Lord Shiva'nın Hatha Yoga bilge Matsyendra'ya seksen dört asana öğrettiğini iddia ediyor. 20 Diğer efsaneler seksen dört bin hatta sekiz yüz kırk bin asana olduğunu iddia ediyor. Ne olursa olsun, Pradipika'da sadece on beşi listelenmiştir. Ve asanalardan, vücudun sabit duruşu, sağlığı ve hafifliği kazanmak için bunların uygulanması gerektiği söylenir. 21 Hatha metinlerinden hiçbirinde bahsedilmeyen, pozu ne kadar tutması gerektiğidir. Gurunun rehberliğinin gerekli olduğu yer burasıdır. Bununla birlikte, tavus kuşu gibi daha güçlü pozların daha kısa süreler boyunca tutulduğu sırada oturmuş duruşların uzun sürmesi gerektiği varsayılabilir. oturmuş duruşlarda

vayus (rüzgarlar veya nefes) *Pranayama.* Lotus Pozı (*padmasana)* pranayama iletmek için öngörülen pozdur. 22

Zaman geçtikçe metinler asanaların sayısını arttırdı. Belki 1600'lerin sonunda yazılmış Gheranda Samhita, 23 Pradipika'dan birkaç yüz yıl sonra, üçte birinin yin benzeri ve diğerlerinin daha yang benzeri olduğu söylenebilen otuz iki asana anlatıyor. Bir eğilim başlamıştı: yin asanalardan daha fazla yang asana. Birkaç on yıl sonra Shiva Samhita seksen dört asana listeledi. İngiliz Raj zamanına gelindiğinde, İngiltere Hint kültürünü kolonize etmeye ve okul sistemini değiştirmeye başladığında, asanalar spor salonlarından formlarla harmanlanmaya başlamıştı. Güreş, jimnastik ve diğer egzersizler asana pratiğini çapraz gübreliyordu. On dokuzuncu yüzyılın sonunda binlerce asana vardı. Krishnamacharya 24 üç bin duruş bildiğini ancak gurusunun Ramamohan Brahmachari'nin sekiz bin olduğunu bildiğini söyledi. Yang yoga dönemi üzerimizde idi.

Asana uygulamasının bu kademeli ve sonra ani evrimi, uzun süre oturmuş pozları tutma orijinal yin stilinden, daha güçlü yang gücü bina gücü ve sağlık stiline daha derin bir meditasyon pratiği için bir hazırlık olarak uzaklaştırdı. daha yin-benzeri pozlar ortadan kalkmış değil:

BKS iyengar, *Yogada Işık,* poz Supta Virasana olduğunu gösterir 25
on ila on beş dakika bekletilmelidir. Bu Yin Yoga, o terminolojiyi hiç kullanmadı. 26 Yirminci yüzyılın ortalarında çok popüler bir Hatha Yoga öğretmeni olan Theos Bernard, çeşitli duruşların uzun süre bekletilmesini de tavsiye etti. Sorun, asanaların sözlüğünde kalan yin benzeri pozlara rağmen, daha yang benzeri duruşlar lehine marjinalleştirildikleri ortaya çıktı. Biri diğerinden daha iyi değil; sadece farklılar. Derinlerde uzun süre oturmak,

kesintisiz meditasyon, açık ve güçlü bir beden gerektirir. Bu açıklık, özellikle kalçalarda ve belde, özel bir yin uygulaması ile geliştirilmiştir. Bununla birlikte, kalbi çalışmak ve kaslarımızı daha uzun ve daha güçlü yapmak konusunda kesinlikle yanlış bir şey yoktur.

Fiziksel yoganın orijinal tarzları doğada çok benzerdi. Son iki yüz yılda stil daha yang benzeri hale geldi. Hayattaki her şeyde olduğu gibi, uyum dengeden gelir. Her iki stili de birleştirerek uygulamadaki ilerleme daha güvenlidir. Ama neden buna "Yin" yoga diyoruz? *Yin* Hintçe bir terim değil, Çince bir kelimedir. Bu geçit nereden geldi? Fiziksel yoganın Çin veya Taoist bir perspektiften paralel gelişimine bakalım.

Taoist Yoga

On bin yıl önce tüm kültürlerde şamanlar manevi yolları alevlendirdi. Hindistan'da şamanik gelenekler araştırdığımız yogi uygulamalarına ve felsefelerine dönüştü. Ancak bu evrim İndus vadileri, Saraswati (şimdi gitti) ve Ganj nehirleri ile sınırlı değildi. Avrupa (özellikle Yunanistan'da), Orta Doğu ve Çin'de de aynı keşifler yapılıyordu. Yüzyıllar boyunca, seyahat mesafesine ve zorluğuna rağmen, bilgi filtrelendi ve kültürler arasında paylaşıldı. Her bölgenin manevi uygulamalarında ve felsefelerinde tartışılan benzer kavramları bulmamız şaşırtıcı değildir. Bununla birlikte, modeller ve metaforlar yerel kültürel manzaraya uyacak şekilde değiştirildi.

Avrupa dünyasında ruh (nefes) kavramının Hindistan'daki prana (nefes) karşılığı vardı. Çin'de aynı enerji *Ki.* Chi, Çin tıbbi uygulamalarının merkezinde yer alan birkaç kavramdan sadece biridir. Bu kavramlar Taoizm adı altında bir araya getirilen yerel manevi uygulamalardan evrimleşti. 27

Taoizmin birçok biçimi ve öğretileri uygulamanın birçok yolu vardır. Dao bazen bir tanrı olarak kişiselleştirilir, ancak çoğu zaman hayırsever ama ilgisiz bir güç olarak kişiselleşir: evrenin yolu. Bu şekilde uyum içinde yaşayın ve faydalanın. İşlerin olduğu gibi mücadele edin ve acı çekeceksiniz.

Batılıların çoğu, Lao-tzu'nun *Dao De Ching: Faziletin Yolu* 28 İçinde *Dao De Ching* bize Dao'nun her şeyin kaynağı olduğu öğretilir. isimsiz çünkü her yakalamaya çalıştığınızda

bir kavramda evrenin özü, isimlendirmeye çalıştığınız şeyin bütünlüğünü özlüyorsunuz. Dao sonsuz ve tükenmez. Sadece Dao değişmez ve değişmez.

Her şey Dao'nun bir parçası olduğu için, dünyanın, gökyüzünün, nehirlerin, dağların, yıldızların ve insanların da Dao'nun bir parçası olduğu sonucu çıkar. İnsan bütün bunların dışında değil, bir parçası. 29 içinde *Dao De Ching* mesaj şudur: Katıl! Yardım, ama müdahaleci olmayan bir şekilde yardım. İşiniz bittiğinde emekli olun. Yang hareket ediyor. Yin emekli oluyor. Dao, ikisi arasındaki dengedir.

Lao-tzu Taoizminde adaçayı hayatı geliştiren adaçadır. Adaçayı bunu yapmak için fiziksel teknikler öğrenir: nefesini düzenler, vücudunu onurlandırır, sağlık kazanır ve önemli cinsel enerji de dahil olmak üzere iç enerjilerini yönetir. Fiziksel tekniklerin yanı sıra adaçayı da etik ilkelere uyar ve meditasyon yoluyla kendi aklını düzenler. Diyet aynı zamanda sağlığın inşasının ve korunmasının önemli bir parçasıdır. Tüm bu uygulamalar sayesinde, adaçayı gençliği ve canlılığı kurtarmak ve barış içinde yaşamak için bedenini ve zihnini değiştirmeye çalışır.

Beş Büyük Sistem

Taoizmde beş ana sistem vardır. Bunlar bazen, özellikle farklı kültürlerden insanlar için çelişkili ve kafa karıştırıcıdır. Bir sistemin uygulamalarının çoğu diğer sistemlerde kullanılır. Bu nedenle, bu sistemler arasındaki çizgiler sabit ve nihai değildir. Beş sistem:

1. **Büyülü Taoizm:** Taoizmin en eski biçimi bugün hala uygulanmaktadır. bunda pratik, doğa ve ruhların unsurlarının güçleri uygulayıcı aracılığıyla sağlık, zenginlik ve döl kazanmak için çağrılır ve kanalize edilir.
2. **Tanrısal Taoizm:** evrenin yolunu anlamaya ve hayatın büyük kalıplarını görmek. Evrenin nasıl çalıştığını bilmek, bu evrensel güçlerle uyum içinde yaşamamıza izin verir. Cennette olduğu gibi, yeryüzünde de öyle. İlahi Taoizm, ahenkli bir şekilde yaşamamıza yardımcı olmak için yeryüzünde bulunan yıldızların ve kalıpların incelenmesinden yararlanır. *I-Ching (* (değişim kitabı) ilahi bir kitaptır.
3. **Tören Taoizmi:** Taoizm aslında manevi bir uygulamadır. aksine Kişisel bir manevi uygulama olarak kalan yoga, Taoizmin bu dalı bir dine dönüştü.

4. **Eylem ve Karma Taoizmi:** Uygun eylem biriken liyakate yol açar.
   Budizmin Çin'e girişinin ardından etik, manevi uygulamada daha büyük bir rol üstlendi. Ama orada başlamadı; Konfüçyüs aynı zamanda uygun davranış ve ahlakın değerini de öğretti. İyi işler hem bu hayatta hem de bir sonrakinde ödüllerle sonuçlanır.

5. **İç Simya Taoizmi:** Ölümsüzlük bu uygulamanın amacıdır.
   arayan, sağlık ve uzun ömürlülük elde etmek için zihnini ve bedenini değiştirmeye çalışır. Bu uygulamada Chi, sağlığın ve uzun yaşamın anahtarı olarak kabul edildi. Chi, çok katı uygulamalarla bir araya getirilir, beslenir ve dağıtılır. Yanlış uygulama tehlikelidir ve Taoizm'in bu yolu uzman bir öğretmen gerektirir. Çoğunlukla bu sistemden Çin tıbbı gelişti.

Tüm bu Taoizm biçimlerinin araştırılması bu kitabın kapsamı dışındayken, gerçekten ilginç olan dalı olan Simya Taoizmini daha ayrıntılı olarak inceleyebiliriz. 30

Simya Taoizm

Hint yogileri ruhsal ölümsüzlük peşindeydi: sonsuz ölüm ve yeniden doğuş döngülerinden kurtuluş. Simya Taoizmi uygulayan Taoist yogiler fiziksel ölümsüzlük peşindeydi: sadece bu bedende sonsuza kadar yaşamak istediler. Bahsettiğimiz simya biçimi, temel malzemelerin altına dönüşümü değil, normal bedenin mükemmel bir vücuda dönüşümüdür. Kurşunun altına dönüşmesi gerçek hedefin bir metaforudur. Civa gibi çok sayıda zehirli madde içeren dış simya denendi, ancak yüzlerce yıl arayıcıyı ölümle zehirledikten sonra, bu simya, iç bir yöntem lehine bırakıldı - içeriden değiştirmek için .

Fiziksel olarak ölümsüz olmak için, kişinin gerçekten sağlıklı olması gerekiyordu ve bu da çok fazla özveri ve sıkı çalışma gerektiriyordu. Bu yapılabilir! Ya da en azından, birkaç şaşırtıcı kişinin ölümsüzlüğe ulaştığı biliniyordu, ancak bu Taoist ölümsüzleri bulmak kolay değildi ve e-posta gönderebileceğimiz ve nasıl yaptığını sorabildiğimiz yaşayan insanlar değil mitolojik varlıklar olduklarını varsayabiliriz. Ve emin olmak için, simyasal Taoistlerin aradığı gerçek ölümsüzlüğün, bu ölümlü bobin döküldüğünde, ruhsal ölümsüzlük olduğuna inanan birçok kişi var. içinde

her iki durumda da, ruhsal ölümsüzlük veya fiziksel ölümsüzlük, iç simya Taoistlerin uygulaması Hint yoga uygulamaları kadar zordur.

Dahili bir simyacının ilk önceliği enerjilerini korumaktır. Doğduğumuzda, bize belli miktarda üç ana enerji türü verilir: üretken enerji (*Jing),* cinsel arzularımızı, hayati enerjimizi (yaygın olarak bilinen Chi enerjisini) ve ruh enerjimizi (denilen *Shen).* Bu enerjiler annemizin rahminde büyüdükçe bizi doldururken, zihin ve beden zaten ayrılmaya başlıyor. Doğduğumuzda, cehaletimizden üç ana enerjimizi dağıtmaya başlarız. Seks hakkında her düşündüğümüzde üretken enerjimizi kaybediyoruz. Chi duygularımız aracılığıyla dışarı sızar ve düşüncelerimiz aktığında Shen'imiz kaybolur. Bu sızıntılar bizi zayıflatan, hastalığa neden olan ve nihayetinde ölümümüze yol açan şeydir. 31 Simya uygulamasıyla, içsel dönüşümle, orijinal enerji depolarımız yeniden inşa edilebilir ve sağlık ve uzun ömürlülüğü yeniden kazanabiliriz.

Simya Taoizm, enerjinin hem yin hem yang yönlerinde uyarılması ve dengelenmesine odaklanır. Yin enerjisi ejderhadır: yang enerjisi kaplandır. Yin ve yang'ı birleştirmek için, vücut boyunca var olan tüm tıkanıklıkları ortadan kaldırmalıyız, böylece bu enerjiler tan-t'iens adı verilen üç kazanda birleşebilir. 32 Bu enerjileri uyarma süreci nefesimizi içerir. Hızlı nefes alma yang yangını orta ve üst kazanlara yönlendirirken, daha yavaş ve daha yumuşak nefes yin enerjiyi iç enerjilerimizi inkübe etmek için uyarır.

Dönüşüm ayrıca iskelet yapılarımızı ve zihinsel oluşumlarımızı değiştirmek için fiziksel ve zihinsel egzersizleri de içerir. Zihinsel değişiklikler üzerinde çalışmadan önce, fiziksel değişimlerde ustalaşmak gerekir. Buradaki araçlar, vücudu bilemek için tasarlanmış bir dizi egzersiz içerir: tendon değiştiren uygulamalar, masaj, dövüş sanatları ve daha yaygın olarak bilinen t'ai chi ch'uan ve ch'ikung uygulamaları. bu temel eğitim başarılı olduktan sonra, simyager iç enerjisini dönüştürmeye devam eder. Böbreklerde depolanan üretken enerjinin rafine edilmesi ve hayati enerjiye dönüştürülmesi, karın bölgesinde fiziksel olarak çalışmayı ve cinsel istekleri en aza indirmek için zihinsel uygulamaları içerir. Öfke, korku, hayal kırıklığı veya üzüntü gibi olumsuz duygularla hayati enerjimizi dağıtmamaya özen gösterilmelidir. Simyacı son aşamaya hazır: hayati enerjiyi ruh enerjisine dönüştürmek. Bunun için meditasyon gereklidir. Zihin düşüncelerden boş olmalı ve tüm ikilik belirtileri sönmelidir.

Artık bir konu ve nesne yok: düşünen yok, düşünce yok.

Simyacı yeterince ilerlediğinde, mikrokozmik yörünge olarak bilinen bir uygulama yoluyla enerjisini dolaşmaya hazırdır. 33 Önce enerji akışındaki tüm tıkanıklıkları gidermemişse veya zihni veya duyuları uyarılmışsa başarılı olmaz. 1930'larda Richard Wilhelm 34 onun çevirisinde ışık çemberinin yararını açıkladı *Altın Çiçeğin Sırrı, Çin Yaşam Kitabı.* Bu eski metin, sekizinci yüzyılda yazılmadan önce yüzyıllar boyunca sözlü olarak aktarıldı. Carl Jung'un arkadaşı Wilhelm şöyle yazdı:

> Eğer yaşam güçleri aşağıya doğru akarsa, yani dış dünyaya izin vermeden veya engellemeden, anima animus üzerinde muzaffer olur; hiçbir "ruh bedeni" veya "Altın Çiçek" gelişmez ve ölümde ego kaybolur. Eğer yaşam güçleri "geriye doğru akan" süreç tarafından yönetilirse, yani korunur ve dağılmasına izin vermek yerine "yükselmeye" yaratılırsa, animus muzaffer olmuş ve ego ölümden sonra da devam etmektedir. Daha sonra açıklayıcı ruh olan shen'e sahiptir. Tüm yaşam boyunca koruma yolunu tutan bir adam, daha sonra egoyu karşıtların çatışmasından kurtaran ve yine bölünmemiş Büyük Olan Tao'nun bir parçası haline gelen "Altın Çiçek" aşamasına ulaşabilir. Sonunda başarı! Ölümsüzlük, bedeni değiştirmenin, enerjiyi yönetmenin ve meditasyonların iç simya uygulamasıyla elde edilir. Yol boyunca birçok bitki ve diğer diyet kurallarına uyulur. Yaşam tarzı değişiklikleri de gereklidir. Bu kolay bir yol değil.

Bedeni Yetiştirmek

Tendon değişen? Bu da ne böyle? Tendonlarımızı nasıl değiştiririz ve bu neden bu kadar önemlidir? Güzel sorular. Taoistler Batı kulaklarımıza tanıdık gelen terimler kullanırlar, ancak düşündüklerimizle aynı anlama gelmezler. Örneğin, kelime *organları,* Batılı zihnimiz, vücudun belirli bir bölgesinde bulunan belirli işlevleri yerine getiren fiziksel olarak farklılaşmış dokuları ifade eder. Ancak Taoist için, *Organlar* 35 Batı'da bildiğimiz ve sevdiğimiz fiziksel organları değil, aynı zamanda vücutta dağılmış bir Organ fonksiyonunu ifade eder. Benzer şekilde Kan, Taoist arkadaşlarımız için sadece damarlarımızdan akmaz, meridyenlerimizden akar ve tendonlarımızı besler. Tendonlar Batılı bakış açımızdan düşündüğümüzden daha fazlası,

bir kemiğe kemiğe bağlanan bağ dokularıdır. Taoizm, Tendonlar 36 bağlar ve kaslar, fasya ve sinirlerin yanı sıra diğer yumuşak vücut dokularını içerir.

Tendon değiştiren uygulamalar, geniş bir doku yelpazesini hedefleyen ve bu dokuların stresini, güçlendirilmesini ve masajını içeren uygulamalardır. araştırmamızı ilgilendiren şey, tendon değiştirmenin kasıtlı olarak sadece kasları değil, eklemleri ve bağları da hedef almasıdır; amaç doğal, dinamik durumumuzu, orijinal veya optimal hareket aralıklarımızı yeniden kazanmaktır. Bedeni yetiştirmek için Taoist uygulamalar, tıpkı orijinal Hatha Yoga uygulamalarında olduğu gibi, hem yin hem de yang egzersiz formlarını içerir.

Kemik egzersizleri “Kemik iliği yıkama” adı verilen bir teknik içerir. Neyse ki aslında kemik iliğimizi çıkarmadan ve tekrar emmeden önce temizlemiyoruz. Bu kemik iliği değil. Kemik iliği yıkama, eklemlerimize ve kemiklerimize uygulanan yavaş ve düzgün bir basınç içerir. Bu, kemikleri ve eklemleri vurgulamak için yin benzeri bir yoldur; kemiklere vurmayı ve öğütmeyi içeren daha yang benzeri bir yol var, ancak bu teknik oldukça ezoterik.

Vücudu gerçekten geliştirmek için nefes çalışması da çok önemlidir. derin karın solunumu, doğal ve kuvvetsiz, ağızdan, burundan, hem ağızdan hem de burundan, perine içinden nefes almayı ve daha birçok ezoterik uygulamayı içerir. Kaplumbağa solunumu dikkat çekicidir: çünkü kaplumbağalar çok uzun yaşarlar, doğru bir şey yapıyor olmalılar. Kabuklarının içine sokulduklarında çok hafif nefes alırlar. aslında, neredeyse hiç nefes almıyorlar. 37

Kuşkusuz, Taoizm'de t'ai chi ch'uan ve ch'i-kung adı verilen klasik egzersizlerin bazılarını zaten biliyorsunuzdur. Bu uygulamalar yavaş hareketli jimnastiklere benziyor, ancak gerçekten enerjiyi dahili olarak hareket ettirmek için tasarlandı. Germe, nefes alma ve meditasyonu birleştirir. Otururken, ayakta dururken ve hatta yürürken yapılabilirler. Uyurken de yapılabilirler, ancak bu Hatha Yoga uygulamamızın sonunda hepimizin keyif aldığı shavasana değildir. tendonlarımız sağlıklı ve yumuşaksa, enerji kanallarımız açıksa, bu uygulamalar iç enerjinin akışını kolaylaştıracaktır.

Taoist egzersizlerin en erken biçimleri, doğada hayvanları dikkatle gözlemledikten sonra geliştirilmiştir. Hayvanların hepsi doğal olarak, kendiliğinden ve Dao ile uyum içinde hareket eder. 38 hareketlerini kopyalarsak sahip oldukları Dao ile aynı bağlantıyı kazanabiliriz. Beş özel hayvan hareketleri için çok değerliydi: yang ve yin'i epitomize eden kaplan ve ejderha,

vinç, leopar ve yılan. Eva Wong'un dediği gibi: 39

> Kaplan, güçlü kemikleri, dinamik tendonları için leopar, omurgayı germe kabiliyeti için ejderha, omurgayı hareket ettirme esnekliği için yılan ve iç enerjiyi saklama kapasitesi için vinç. Tabii ki, bunlar yakından izlenen tek hayvanlar değildi. Bir başka büyüleyici yaratık maymundu.

Modern Yinsters

On dokuzuncu yüzyılın başlarında, bir adamı öldürmek için sekiz yıl hapis cezasına çarptırılan bir mahkum zamanını hücresinden görebildiği maymunları inceleyerek geçirdi 40 . Yıllarca hareketlerini inceledi ve çocukken öğrendiği bir dövüş sanatları biçimiyle birleştirdi. Hapisten çıkması üzerine Tai Shing Men (Monkey Kung-fu) adlı yeni dövüş sanatları biçimini öğretti. 41 . Öğretisi sonunda Cho Chat Ling adında bir öğrencinin amcasından bu tarz bir uygulama öğrendiği Hong Kong'a gitti. 1970'lerde Cho Chat Ling California'ya taşındı.

Paulie Zink

1987 yılında TV kanallarından geçerken, Paul Grilley gerçekten dikkatini çeken birini fark etti: bu topluluk kablo istasyonunda röportaj yapılan adam Paulie Zink'ti. Paul 1980'den beri yoga öğretiyordu ve esnek bedenleri görmeye alışıktı, ama hareketlerinde hiç kimseyi Paulie kadar esnek ve zarif görmemişti. 42 . Paul onunla buluşmaya karar verdi ve topluluk televizyon kanalı aracılığıyla onu buldu. Paulie, garajından Monkey Kung-fu'ya bir tamirci olarak geçimini öğretiyordu. Paulie Paul'e Taoist Yoga'da ilk dersini bu garajda verdi 43 . Paul'un dikkatini çeken şey, öğrencileri “dayanıklı” terimini kullanmasına rağmen Paulie'nin keyif alacağı uzun zamandır pozlanan Daoist Yoga'nın yin yönü idi. Paul, Paulie ile okuyan küçük öğrenci grubuna katıldı ve ertesi yıl onunla haftalık dersler aldı.

Cho Chat Ling ABD'ye yerleştikten sonra, amcasının kendisine öğrettiği eğitimi verebileceği birini aramaya başladı. Eğitime geçmek her öğrencinin yükümlülüğüdür: bir usta eğitimi tamamladığında

siz, işiniz yeni nesil öğrencileri bulmak ve eğitmektir. Cho Chat Ling, korumasını Paulie'de buldu. Paulie gençlik yıllarından beri dövüş sanatları okuyordu, ancak üniversite yıllarında Master Ling ile tanıştığında, kendini bu yeni öğretiye adadı. Üstat Ling, Paulie'nin evine gelir ve ona yedi yıl boyunca her gün altı ila sekiz saat boyunca öğretirdi! Eğitimin yarısı Taoist Yoga, diğer yarısı dövüş sanatlarıydı. Yedinci yıldan sonra Üstat Ling'in ziyaretleri daha az gerçekleşti ve onuncu yıla kadar Paulie'yi halefi ilan etti. Usta Ling nihayetinde Asya'ya döndü ve Paulie'yi bilgiyi yaymaya devam etti. Üstat Ling hiçbir zaman öğretimi için suçlamada bulunmadı.

Paulie öğrendiklerini paylaştı ve öğretildiği gibi paylaştı. Sunulan dersler uzundu, genellikle 20.00'de başlayıp sabah 1 ya da 2'ye kadar sürüyordu.

Cho Chat Ling ve daha sonra Paulie tarafından sunulan öğretim tarzı geleneksel değildi: buna kendi kişiliklerini eklediler. Artık eğitim katı değildi; şimdi sanat, göksel sanat, bir haftasonu çalıştayında elde edilemedi, ancak bir öğretmenle uzun vadeli samimi bir ilişki içinde mümkün oldu. Üstat Ling, Paulie Daoist simya teorisini öğretti, ancak Paulie'nin doğuştan gelen esnekliği bunu daha da ileriye götürmesine izin verdi. uzun, uzun süre tek bir pozisyonda marine etmenin derin, sulu faydalarını keşfeden Paulie idi. Paulie sonunda dövüş sanatları eğitimini “şimdi biraz yoga yapıyoruz” aşamasına ve sonra dövüş sanatları aşamasına programladı. Paulie bazen yogayı “iç pratik” veya “chi kung” olarak adlandırırdı.

Paulie'nin yoga dersi, herhangi bir Hintli yoga öğretmeninin öğreteceği gibi değildi. Bölünmeler (Hanumanasana ve Upavistakonasana) ve diğer oturmuş katlanır pozlar gibi uzun süreler boyunca düzenlenen Hint yogilerine aşina olacak birkaç poz vardı, ancak Paulie de beş elementin hareketlerini içeriyordu. Bu onun tek resmi meditasyon öğretisiydi: her element gibi hareket et. Temel hareketler doğum döngüsüne ve kontrol döngülerine birleştirilecektir. Paulie ayrıca hayvan hareketlerini de içerecekti: ayı, kertenkele ve tabii ki maymun sadece birkaçı. özünde, Paulie'nin öğretisi, Taoist Yoga'nın tam ifadesini içeren hem yin hem de yang unsurlarını içeriyordu.

Asla büyük bir öğrenci grubuna sahip değildi ve zamanı için neredeyse hiçbir şey talep etmedi, ancak Paulie, bilgisini arayan öğrencilerin kalitesi ile cesaretini kırdı. Bir dövüş sanatları geçmişinden gelen çoğu öğrenci, sadece düşmanlarını incitmenin ve hatta öldürmenin gizli yollarını öğrenmekle ilgileniyordu. Paulie

asla bu bilgiyi paylaşmak istemedi ve sonunda Billings, Montana dışında bir çiftlikte pastoral bir yaşam tarzına geçti. Billings'deki küçük bir stüdyoda yoga öğretmeye çalıştıktan sonra, Paulie tamamen öğretimden çekildi. Neyse ki, bu emeklilik kısa sürdü. Son yıllarda, Paulie engin bilgisini paylaşmak için geri döndü.

Paulie'nin seminerleri ve atölyeleri, Paul Grilley ve Sarah Powers tarafından öğretilen Yin Yoga uygulamasından oldukça farklıdır; Paulie, hareket ve duruşlardaki beş elementin keşifleri de dahil olmak üzere tüm Daoist Yoga'yı sunmaya devam ediyor. Paulie'nin atölyelerinden birine katılmak, miras aldığı ve arttırdığı tüm bilgi bedenini anlamanın ilk adımıdır. Onun hakkında daha fazla bilgiyi web sitesinde bulabilirsiniz. 44

Paul Grilley

Paul Grilley, Paulie Zink'i keşfetmeden yıllar önce, Yogananada'nın okuduktan sonra yoga araştırması için ilham aldı *Bir Yogi'nin Otobiyografisi* Paul Montana'da yaşıyordu ve Dr. Garry Parker'ın altında anatomi eğitimi alıyordu. Paul, Los Angeles'a taşınmaya karar verdi ve UCLA'da anatomi okumaya devam etti. Paul, oradayken yoga çalışmalarına da başladı ve sonunda bir stüdyo bile yönetmeye başladı. Paul'un şu andaki asana uygulamaları çok yangtı: Ashtanga ve Bikram's.

Yoga ve anatomi birbiriyle yakından ilişkilidir ve Paul'ün bu iki alandaki araştırmaları birbirini çok bilgilendirdi. Paul'un Yin Yoga'nın popülerleştiricisi olarak ününün dışında, eşsiz anatomik yapımızın nihayetinde hareket açıklığımızı nasıl etkilediğinin anlaşılmasına da büyük katkıda bulundu: özünde, herkes her yoga pozunu yapamaz ve bazı insanlar için estetik olarak hoş bir duruş elde etmeye çalışmak vücutlarını ciddi şekilde yaralayabilir. 45

Paul, Paulie aracılığıyla yoganın yin tarafıyla tanıştıktan sonra, bu felsefeyi kendi öğretisine dahil etmeye başladı. Paul, başlangıçta Paulie'nin uygulama için kullandığı ismiyle de olsa, sadece yin yönlerini kapsayan uzun süreli, hala duruşları kapsayan Daoist Yoga adını verdiği sınıflar yarattı.

Paul 1990 yılında Japonya'dan Dr. Hiroshi Motoyama ile tanıştı. 46 Dr. Motoyama'nın doktora derecesi var. felsefe ve psikoloji dereceleri ve yogî bir üstad; daha da ötesi, Geleneksel Çin Tıbbı okudu ve saygın bir Şinto rahip. Hayatının başlarında Motoyama, genç Motoyama'yı benimseyen annesinin öğretmeninin kanadına da alındı. 47 Dr.Motoyama'nın hareket kabiliyeti

ruh ve fiziksel dünyalar arasında özgürce Batılı bilim ve tıbbın zorluklarını kullanarak kendi yeteneklerini araştırmasına izin verdi. Süptilleri ölçülebilir kılmak amacıyla, kendisinin ve başkalarının süptil beden içindeki enerji akışını doğrulamak ve ölçmek için kullanmayı öğrendiği enstrümanlar yarattı.

Araştırmalarını ilerletmek ve bulgularını yaymak için Dr. Motoyama hem Japonya'da hem de ABD'de enstitüler kurdu. 48 Paul, Dr. Motoyama'nın ortaya çıkardığından ilham aldı ve daha fazla bilgi edinmek için onunla birlikte Japonya'ya gitti.

Paul'un öğrendikleri, yoga pratiğimizin neden enerjisel olarak bu kadar değerli olduğunu açıkladı. Anatomi eğitiminden Paul genel olarak yoganın ve özellikle Yin Yoga'nın önemli fizyolojik faydalarının çoğunu bir araya getirdi. Şimdi yoga pratiğimizden de aldığımız enerjik faydaların temelini anlamaya başlıyordu. Motoyama'nın meridyen teorisi (vücudumuzun fiziksel ve enerjik yapılarının çakra sistemi ile bağlanma şekli) ve bilimsel deneyleri yogadan tüm vücudumuz üzerindeki etkisini gösterdi.

Paul, anatomi, Daoist Yoga ve meridyen teorisi hakkında verdiği bilgileri birleştirdi ve bu, uygulamanın faydalarını tanıyan ve Paul'un vücut modeli ile ilgili birçok insanla rezonansa başlayan Yin Yoga öğretilerinin çekirdeği oldu. / zihin / ruh.

1998'den 2000'e kadar Paul bir sabbatikal aldı ve Santa Fe'ye yerleşti ve burada Batı Dünyasının Büyük Kitapları'nın çalışmasında St. John's College'dan yüksek lisans derecesi aldı. Paul'un öğretisi gittikçe daha çok yin tarafına çekildi. Yoganın yang stillerinden asla tamamen vazgeçmeyecekti - sonuçta, yaşamda dengeye ihtiyacımız var. Paulie ve Dr. Motoyama'dan öğrendiklerini daha geniş bir şekilde paylaşmak için, 2001 yılında Paul adlı bir kılavuzu kendi kendine yayınlamaya karar verdi. *Taocu Yoga.*

Bu daha sonra onun kitabı oldu, *Yin Yoga.* talep görmeye devam ediyor ve birçok kez yeniden basılıyor.

Eşi Suzee ile birlikte Paul, sadece Yin Yoga'da değil, anatomi ve süptil, enerjik bedende de dünyanın önde gelen atölyelerini ve eğitimlerini dolaşıyor. Paul, eşsiz anatomimizin yoga pratiğimizi nasıl etkilediğini gösteren birkaç büyüleyici video hazırladı. web sitesindeki en ilginç sayfalardan biri, Paul'ün vücudumuzda ve nihai hareket aralıklarımızda var olan çeşitliliği göstermek için seçtiği birçok insan kemiğini gösterir. 49

Sarah Powers

Paul'ün Taoist Yoga öğretisini seven birçok öğrenciden biri Sarah Powers idi. Aynı zamanda Paul'un öğrettiği aynı stüdyoda bir öğretmendi ve kendi dersini verdikten sonra sınıfına sık sık gelirdi. Paul uzaklaştığında teması kaybettiler, ama neyse ki, sadece bir süreliğine.

Sarah Powers'ın yoga dünyasına yolculuğu planlanmamıştı. İlk hedefi zihninin nasıl çalıştığını öğrenmekti. Onu tüketmek için dolambaçlı yoldan sapma olduğunda psikoloji alanında yüksek lisans derecesi kazanıyordu: uzun yıllar evinin etrafında yatan bir kitaba dayanan bir konuyu incelemeyi seçti. Yoga üzerine bir kitaptı; Sarah aşık oldu.

Neyse ki, hayatında bu yeni yönün ortaya çıktığı zamanda zaten evliydi. Kocası Ty tarafından desteklenen yoga pratiğini derinlemesine araştırdı. Öğretmen eğitimi aldı ve Malibu'da ders vermeye başladı. Uygulaması yang stillerine yöneldi, ancak o zaman yoganın yin veya yang olabileceğine dair bir farkındalığı yoktu.

Bir gün, hoş ve terli bir Ashtanga sınıfından sonra Sarah, Paul Grilley'nin öğrettiği bir Daoist Yoga sınıfını denedi. Bu yin'in ilk tadıydı ve lezzetliydi. Sarah, pozların derinliklerine batmayı severdi. Ancak o sırada Paul'ün sınıfları çoğunlukla sessizce yürütülüyordu; Yin Yoga'nın beden için sahip olduğu çeşitli ve derin faydaları açıklamamıştır. Sonunda hayatın değişimleri hem Sarah'ı hem de Paul'ü ayrı yollara götürdü. Sarah, Pavlus'u yıllarca bir daha görmedi.

Fiziksel yoga pratiğini inşa ettikten birkaç yıl sonra, Sarah zihniyle yüzleşmenin zamanı olduğuna karar verdi. Asya'da on günlük bir vipassana çekilmesi yapmaya karar verdi. Çok esnek kaslara ve yang pratiğinin ona verdiği geniş hareket yelpazesine rağmen, Sarah günde birkaç kez bir saat boyunca dayanıcı olduğunu gördü. Meditasyon uygulaması için fiziksel olarak ne kadar kötü hazırlandığına şaşırdı. Tüm duyabildiğin zaman vücudunun çığlık atması aklınla yüzleşmek zor.

Neyse ki Sarah'ın yolu tekrar Paul'ün yolunu geçti. Birkaç yıl önce bıraktığı yin pratiğine geri döndü. Bu zamana kadar, Paul uygulamanın faydalarını açıklamaya başlamıştı. Fiziksel ve enerjik faydaların bu anlayışı Sarah'yı asana uygulamasının hem yin stiline hem de yang stiline sadık kalması gerektiğine ikna etti. Bir sonraki vipassana geri çekilmesi tamamen farklı bir deneyimdi: daha önce yaşadığı dikkat dağıtıcı şeyler olmadan sakin bir şekilde oturabildi ve dikkatini derinleştirdi.

Şimdi öğrendiklerini paylaşma sırası Sarah'dı. Zaten yetenekli ve eklemli bir öğretmen olarak ün kazanmıştı, ancak yoganın sadece yang yönlerini öğretiyordu. Yin hakkında bildiklerini de paylaşmaya karar verdi. Sarah yerde duruşlar çağırmaya başladı, uzun süre tuttu, “yin” ve vinyasa uygulaması “yang”. Sarah'nın liderliğini takiben, Paul el kitabı için bir yayıncı bulduğunda, adını Yin Yoga olarak değiştirdi. Gördüğümüz gibi, bu hiçbir şekilde Yin Yoga'nın doğumu değil, sadece bir ismin doğuşu 50 . Sarah, yoganın yin tarafını keşfettiği sırada, o ve kocası Budist farkındalığını araştırıyordu. 51 Sarah, uygulamanın bu yönünü yoganın fiziksel ve enerjik çalışmasıyla birleştirmeye başladı. Sarah'ın öğretisi Paul'ün öğretisinden farklıdır; beden ve kalbi ve zihni canlandırmak için yoga ve Budizm anlayışlarını ve uygulamalarını bütüncül bir uygulamaya dönüştürür. Sarah'ın web sitesi 52 öğretisini anlatıyor:

Yoga tarzı, meridyen ve organ sistemlerini güçlendirmek için Viniyoga, Ashtanga ve Iyengar öğretilerinden etkilenen bir akış veya Yang pratiği ile birleştirilen uzun bir Yin sırası dizisini harmanlar. Sarah, fiziksel ve pranik bedenleri canlandırmanın yanı sıra duygusal zorluklarımıza açılmayı öğrenmenin, kişinin temel doğası olan kavrayışı derinleştirmek ve beslemek için doğal bir farkındalık durumu hazırlamak için çok önemli olduğunu düşünüyor.

Sarah, dünya çapında içgörü Yoga sunan kocası Ty ile seyahat etmeye devam ediyor. içgörü Yoga, Yin / Yang Yoga'yı Budizm ve ruhsal psikoloji ile iç içe geçirir. Sarah aynı zamanda gelişmekte olan ülkelerdeki kadınlara ve çocuklara yardım etmek için uluslararası alanda yoga çekimleri sunan hizmet odaklı bir organizasyon olan Metta Journeys'in kurucu ortağıdır. 2010 yılında Sarah ve Ty, öğrencilerin içgörü Yoga felsefesi ve pratiğini daha da derinlemesine araştırmalarına izin veren bir enstitü kurdu. Insight Yoga enstitüsü, hem ABD'de hem de Asya'da iki yıllık bir programda on günlük iki geri çekilme sunuyor ve 500 saatten fazla bir Yoga İttifakı onaylı sertifika programıdır.

NOTLAR

1. Bu Dao kavramı Çin'e özgü değildir; birçok kültürde görülmüştür.
Tarih. Hindistan'da *Dharma,* evreni bir arada tutan yasa. Eski Mısır'da buna

Ma'at: kozmik dengesi günlerinin sonunda bir erkeğin ruhunu tartacaktı; Ma'at olmasaydı sadece kaos olurdu. *logolar* Yunanlılar için de benzer bir rol oynadı: evrenin altında yatan düzen budur.

2. bir *vinyasa* birinden diğerine sorunsuz akan bir dizi duruş veya asana dizisidir. kelimenin tam anlamıyla "Özel bir şekilde yerleştirmek."

3. "Yogi" terimi "yoga yapan kişi" dir ve bu yüzden cinsiyet açısından tarafsızdır. İstediğimiz zaman özellikle bir erkek uygulayıcıya atıfta bulunulursa, "yogin" terimi kullanılır ve bir kadın uygulayıcı için "yogini" kullanılır.

4. Yogiler yin ve yang için benzer sözlere sahiptir, *tha* ve ha, birlikte kelimeyi *hatha* sonra tanınmış yoga okulunun adı.

5. Bireyleşme, bireyi psikolojik olarak bütün yapma sürecidir. Bu bakımdan benzer ancak yoga ruhsal alana uygulanırken, psikolojik alanda bireyselleşme uygulanır. Her ikisine de ihtiyacımız var: Georg Feuerstein'ın bir zamanlar söylediği gibi, "Aydınlanma kişinin kişiliğini birleştirmenin yerini tutmaz".

6. Robert Johnson bir Junglu analist, öğretim görevlisi ve Jungian hakkında birkaç örnek kitabın yazarı gibi kavramlar ve ilişkiler *O, O,* ve *Biz.* İsviçre'de Jung Enstitüsü'nde ve Hindistan'da Sri Aurobindo Ashram'da okudu.

7. itibaren *Kendi Gölgenize Sahip Olmak,* yazan Robert Johnson, s. 78.

8. Elastik malzemeler, üzerlerindeki stres sona erdiğinde orijinal şekillerine geri döner. Plastik malzemelerin korunması yeni şekil.

9. Başka bir deyişle, çocukların fizyolojik nedenlerden dolayı Yin Yoga yapmaları gerekmez. Ancak, bazı çocuklar Uygulamanın enerjik veya meditatif yönlerinden bazılarından faydalanabilirsiniz, ancak çocuklar için gerçekten tavsiye edilmez. Çocukluk, durmak ve meditasyon yapmak için değil, oyun oynama zamanıdır.

10. Kısa, beş veya sekiz nefes veya bir ila iki dakikaya kadar anlamına gelebilir.

11. Tetany, bir kasın istemsiz bir krampıdır. En son ne zaman bir kramp geçirdiğini düşün: kramplar değil eğlence! Kaslarımızı uzun süre büzülüp tutarak kasıtlı olarak kramp yapmak istemiyoruz.

12. Bu teori vücudumuzun dokularının ötesine uygulanır. Tüm alanlarda strese ve sonra dinlenmeye ihtiyacımız var ilişkilerimiz, zihinsel yeteneklerimiz ve hatta bağışıklık sistemlerimiz dahil olmak üzere sağlıklı olmak için hayatımız. Örneğin, kanser hastaları kanserden önce nadiren soğuk algınlığı geçirir. Bağışıklık sistemleri soğuk algınlığı tarafından kullanılmadı ve bu nedenle düzenli olarak soğuk algınlığı olan insanların bağışıklık sistemlerinden daha zayıftı. Güçlü olabilmeleri için bağışıklık sistemlerimizi uygun şekilde vurgulamalıyız. Ama dinlenmeye de ihtiyacımız var.

13. Yukarıdaki örnekleri merak ediyorsanız, www.YinYoga.com Forum tartışma panosu.

14. Bakınız Michael Alter, *Esneklik Bilimi (* Champaign, IL: İnsan Kinetiği, 2004).

15. Tartışmalı olarak yaklaşık 200 CE ve efsanevi adaçayı Patanjali'ye atfedildi.

16. Yoga Sutra, s. II-29 ve II-46.

17. Georg Feurstein, *Yoga Shambhala Ansiklopedisi (* Boston: Shambhala, 2000), s. 121.

18. Pradipika aslında pranayama veya mudra çalışması için kullanılan diğer pozisyonları tanımlar, ancak bunlar özellikle asana olarak listelenmez.

19. Hatha Yoga Pradipika, s. I-43.

20. Agy, s. I-35.

21. Agy, s. I-19.

22. Agy, s. İi-7 ve 8.

23. Feurstein, *Shambhala Ansiklopedisi,* s. 105.

24. Krishnamacharya'nın ünlü öğrencileri arasında BKS iyengar, Pattabhi Jois ve oğlu TKV vardı
Desikachar.

25. Yin Yoga stilinde Supta Virasana'ya Saddle poz denir.

26. BKS iyengar, *Yogada Işık (* New York: Schocken Books, 1979), s. 125.

27. Taoizm genellikle "Taoizm" olarak adlandırılır, ancak "t" sesinden çok "d" ile telaffuz edildiğinden,
eski yazımı benimsemek.

28. *Dao* yol veya yoldur. *De* "erdem" anlamına gelir; ancak, genellikle "güç" olarak çevrilir; *Ching* bir kitap
veya hikaye.

29. Bu felsefe, İran'ın doğusundaki birçok öğretide yankılanır, ancak Batı'da küfürdür. batıda,
İnsan yaratılışın bir parçasıdır ve biz Yaradan'ın bir parçası değiliz: Yaradan'ın dışında oturuyoruz. Bu, yaratılışın ikili bir görüşüdür. Doğu'da, çoğunlukla felsefeler, insanın Yaradan'ın bir parçası olduğu ve Yaradan'ın her birimizin içinde olduğu çift taraflı olmayan görüşü benimser.

30. Eva Wong'un tanımlarını beş Taoizm sistemi için kullanıyoruz. Daha fazla çalışmak isterseniz
bu büyüleyici alan, kitabıyla başlayabilirsin *Taoculuk.*

31. Eva Wong, *Shambhala Taosim Rehberi (* Boston: Shambhala, 1996), s. 173.

32. Alt tan-t'ien göbek çevresinde, göbek çevresinde bulunur. o, üretken enerjinin evi.
Mide bölgesinde bulunan ateş (yang enerjisi) sayesinde, üretken enerji hayati enerjiye dönüşür. Orta tan-t'ien göğüs bölgesinde bulunur. Burada yaşamsal enerji ruh enerjisine dönüştürülür. Hint yogilerinin altıncı çakrayı yerleştirdiği üst tan-t'ien kaşlar arasındadır. Burada ruh enerjisi toplanır, depolanır ve sonunda Dao'nun orijinal buharlarıyla birleştirilir.

33. Bu uygulama, ikinci bölümün sonunda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

34. Çin'in iç dünyasından Marco Polo olarak adlandırıldı.

35. Burada ilk harfin büyük yazıldığına dikkat edin. Bir kelimenin Batılı kullanımı ile kelimesini ayırt etmek
Daoist eşdeğeri yakın, ama tam değil, Taoist terimlerinden büyük harf alacağız.

36. Wong, *Shambhala Taoizm Rehberi,* s. 212.

37. Merakla, Hint yoganın bize izin verecek kadar nefes ile doğduğuna dair bir anlayış var
108 yaşında olmak için. Bununla birlikte, çok hızlı nefes alırsak, nefes tahsislerimizi çok erken tüketeceğiz ve bu güzel olgunluğa ulaşmayacağız. Nefesi yavaşlatmak, birçok insan tarafından tıpkı kaplumbağada olduğu gibi uzun ömürlülüğün anahtarı olarak kabul edildi. Yin Yoga sırasında nefes çalışmasına baktığımızda ikinci bölümde bu konuya döneceğiz.

38. Paulie Zink, "Dao'yla akmak, inek gibi hareket etmek!" Demeyi sever.

39. Wong, *Shambhala Taoizm Rehberi,* s. 223.

40. Paulie Zink'e göre, mahkumun adı Kou Sze idi. Hapisten serbest bırakıldığında
bir koruma oldu. Öğrencilerinden Ken Tak Hoi o kadar iyiydi ki imparatorluğa hizmet etti

saray ve daha sonra kendi koruma okulunu açtı ve sonunda Hong Kong'a taşındı. Ken Tak Hoi'nin Hong Kong'daki Cho Chi Fung'daki koruması, Cho Chat Ling'in amcasıydı.

41. Bu, maymunların bir dövüş sanatları pratiğine ilk kez ilham vermedi. Diğer çeşitli formları
Maymun kung-fu Wikipedia'da açıklanmıştır.

42. “Paulie Zink” için YouTube'da bir arama yapın ve hareketini izleyin. Paulie'ye de hayran kalacaksınız
zarafet ve akışkanlık.

43. Bazen bu yoga türüne “Dao Yin” denirdi. Dao Yin'in birçok farklı stili var
Hatha Yoga'nın da uzun ve zengin bir tarihi olduğu gibi, kendine ait uzun bir tarihi var. Paulie'nin öğretimi Dao Yin ağacının birçok kolundan sadece biridir.

44. Paulie Zink hakkında daha fazla bilgi alın at www.pauliezink.com .

45. Paul'ün gerçekleşmelerine daha derinlemesine bakacağız. Bölüm 6 .

46. Dr. Motoyama'nın hayatının ipuçlarına kitapları boyunca serpilir. Meraklı okuyucular daha fazla ayrıntı bulabilir
kitapta *Çakraların Uyanışı ve Kurtuluş.* Burada Motoyama'nın erken eğitiminin zorluğu ve birçok kişinin uyanışı hakkında bilgi edinebilirsiniz. *vibhutis,* ya da güçler: enerji alanlarını görme yeteneği, hatalı enerjiyi etkileme ve düzeltme yeteneği, hem ona yakın olanları hem de muhtaç olanları iyileştirme yeteneği. Kısa bir biyografi için şu adresi ziyaret edin: http://www.cihs.edu/cihs/Dr_Motoyama_bio.ht

47. Adı Kinue Motoyama ve Tamamistsu Jinja dini'nin kurucusuydu.
organizasyon. Ona Myoko no Kamisama da deniyordu.

48. Amerikan enstitüsü Kaliforniya İnsan Bilimleri Enstitüsü (CIHS) olarak adlandırılır ve
Encinitas, Kaliforniya. Paul 2005'te CIHS'den fahri doktora aldı.

49. Paul Grilley hakkında daha fazla bilgiyi web sitesinde, www.paulgrilley.com .

50. Paulie'nin geliştirme sırasında yeniden keşfettiği uzun bir süre poz tutma fikri
Taoist Yoga'nın kendi formunun, eski Hatha Yogiler ilk önce asana uygulamadan beri var olmuştur. Jimnastik ve dans gibi diğer fiziksel uygulamalar da vücudu açmaya yardımcı olmak için aynı uygulamayı kullanmıştır. Örneğin, balerinler genellikle uzun süre bölünmelerde oturarak kalçalarında açıklık geliştirir.

51. Tibet öğretmenleri Tsoknyi Rinpoche, Zen öğretmenleri Toni Packer gibi onları çok etkiledi.
Sarah ayrıca Jennifer Welwood, Lama Tsultrim Allione, Lama Pema Dorje ve Stephen Batchelor'a büyük bir etkisi olduğu için teşekkür ediyor.

52. http://www.sarahpowers.com/approach.html

İKİNCİ BÖLÜM YIN YOGA'NIN UYGULAMASI

"Hpratik yaptığımızdan çok daha önemlidir. Çoğu zaman, yoga öğrencileri yaptıklarının onlara yardım edip etmediklerine veya incittiklerine bakılmaksızın kendilerini eğik pozisyonlara zorlarlar. Egoları kontrol altında ve ego diğerlerinin önünde iyi görünmek istiyor. Yoga asla rekabetçi bir spor değildi: 1 farkındalık, bağlılık, eşitlik ve memnuniyet oluşturmak için tasarlanmış içe dönük bir uygulamadır. Vücudu poz vermek için kullanmıyoruz, pozu vücuda girmek için kullanıyoruz. Doğru uygulandığında, yoga tüm fizyolojik faydaları sağlarken, eski iç yogiler tarafından değer verilen derin iç sakinliği ve içgörüleri sunabilir. Dikkatli ve dikkatli bir şekilde pratik yapmalıyız.

Önümüzdeki birkaç bölümde, şu soruyu ele alacağız: *Nasıl* Yin Yoga uygulamak için. Sonra Yin Yoga'da en sık kullanılan asanaları incelemeye hazır olacağız. Yoganın yin stilinde daha aktif uygulamalarda bulunan kadar asanalara ihtiyaç yoktur. Belki de en fazla üç düzine duruş vardır (varyasyonlar hariç). En yaygın pozları keşfedeceğiz ve varyasyonları, seçenekleri ve bazı kontrendikasyonları dahil olmak üzere bunları ayrıntılı olarak göreceğiz.

Daha sonra, asanaları mantıksal bir sırayla merkezi bir tema veya amaç ile akılda tutan bir bağlantı olan birkaç akışı araştıracağız. Sunulan asanalar, Yin Yoga'da yapılabilecek olası pozları tüketmeyecek ve akışlar daha az kapsamlı olacak. 2 Yin Yoga genellikle alt vücudu hedeflerken, felsefeyi herhangi bir alana uygulamak mümkündür. Bazı üst vücut Yin Yoga uygulamalarının yanı sıra Yin Yoga'nın hamilelik, diz sorunları ve bel bozuklukları gibi yardımcı olabileceği özel koşullara kısaca bakacağız.

▷▷▷ Bu uygulamaya başlamadan önce, lütfen bunu yapabildiğinizden emin olun.
güvenli bir şekilde. Herhangi bir yoga uygulamasına başlamadan önce doktorunuza veya sağlık uzmanınıza danışın. Bu kitapta verilen rehberlik tıbbi tavsiyenin yerini almaz. Bu kitaptaki rehberin derlenmesine özen gösterilmesine rağmen, uygulamanızdan kaynaklanan herhangi bir olumsuz etki için sorumluluk alamayız. Uygulamanın herhangi bir yönünden emin değilseniz veya kendinizi iyi hissetmiyorsanız, tıbbi yardım alın. Lütfen denemeden önce her poz için kontrendikasyonları okuyun ve her pozu daha erişilebilir hale getirmek için mevcut birçok seçeneğe dikkat edin. Hem niyet hem de dikkat ile pratik yapın.

Yin Yoga Uygulaması

> Bir odaya oturmuş ve tüm endişelerden arınmış olan öğrenci (öğrenci) gurusu tarafından söylendiği gibi yoga yapmalıdır. 3

Kolay öneri. “Ne tür bir oda?” Merak edebilirsin. Peki oda gelmek kolaydır; sadece kendiniz bulun:

> … Taştan, ateşten, sudan ve her türlü rahatsızlıktan arındırılmış dört adadan oluşan küçük bir oda ve adaletin düzgün bir şekilde yönetildiği, iyi insanların yaşadığı ve yiyeceğin kolay ve bol miktarda elde edilebileceği bir odada ... küçük kapı, deliklerden, boşluklardan, ne çok yüksek ne de çok düşük, inek gübresi ile iyi sıvalı ve kir, pislik ve böceklerden arındırılmış olun. 4

Böyle bir yer bulmak çok zor olamaz, değil mi? İnek gübresi bol ve muhtemelen yerel Safeway kullanılabilir. Bugün adalet evrenseldir. Hepsi bu kadar kolay… ama ne halt bir kübit? 5

Yukarıdaki öğretim bize geçmiş çağlarda verilen tavsiyelerin şu anki çağımızda bizim için en iyisi olmayabileceğini göstermektedir. Geçmiş çağların gurularının öğretilerini ve niyetlerini yorumlayabilen ve öğretileri modern bir şekilde bize getirebilen iyi bir öğretmene sahip olmak paha biçilmezdir. Günlerin çok sıcak ve bazen kavurucu sıcak olduğu Hindistan'da asana uygulamaları genellikle sabahın erken saatlerinde yapıldı. Yin Yoga yapmak için en iyi zaman bu mu? Bu soruyu inceleyelim.

Yin Yoga Ne Zaman Uygulanır

Kesinlikle mutlak yoktur. Yin Yoga'nın ne zaman uygulanacağı sorusunun tek bir cevabı yoktur. Pratiklerimizle neyi başarmak istediğimize bağlı olarak, Yin Yoga'yı ne zaman uygulayacağımız için birçok seçeneğimiz var. Niyetimize iniyor.

Yin pratiğimizi yapabiliriz:

- Kaslarımız serin olduğunda (böylece daha derin dokulardan gelen stresi çalmazlar)

- Sabah erkenden (kasların serin olma olasılığı daha yüksek olduğunda) Daha sonra akşam
- yatmadan önce (uykudan önce zihni sakinleştirmek için) Aktif bir yang uygulamasından önce
- (yine kaslar çok ısınmadan önce)

- İlkbahar veya yaz aylarında (yılın doğal yang zamanını dengelemek için) Hayat çok telaşlı hale
- geldiğinde (hayatımızdaki yang enerjilerini dengelemek için)

- Uzun bir yolculuktan sonra (çok oturuyorsak bile seyahat çok yang) Bir kadının adet
- döngüsü sırasında (enerjileri korumak için).

Yin Yoga uygulamamızın fizyolojik faydalarını en üst düzeye çıkarmak - eklemlerimiz ve bağ dokularımız üzerinde çalışmak - için bir niyet belirleyebiliriz. Veya duygusallık veya psikolojik faydaları maksimize etme niyetinde olabiliriz - farkındalık pratiğimizi derinleştirmek için. Ya da enerji akışını artırmak veya tıkanıklıkları gidermek için enerji bedenimiz üzerinde çalışmaya karar verebiliriz. Hangi niyeti belirlediğimize bağlı olarak, pratik yapmak için en uygun zaman değişecektir.

Fizyolojik olarak, Yin Yoga daha derin bağ dokularını hedefler. Kaslar ılık ve aktif ise, pozun stresinin çoğunu emme eğiliminde olurlar, bu nedenle kasların gevşetilmesini isteriz. Sabahın erken saatlerinde Yin Yoga yaptığımızda kaslar henüz uyanmadı; bu yüzden ilk uyandığımızda bazen sert hissediyoruz. 6 Aynı şekilde, aktif bir yang pratiğinden önce yin pratiğimizi yapmak, stresin dokularımıza daha derin yerleşmesini sağlar.

Günün sonunda kaslarımız ısındı ve en uzun süredir. Bir yin uygulamasının fiziksel faydaları şu anda daha az olacaktır; ancak, psikolojik faydalar daha büyük olabilir. Gündüz yang: yin

Uyumadan önce pratik yapmak bu enerjiyi dengeleyebilir. Benzer şekilde ilkbahar ve yaz yılın yang zamanlarıdır. Hayat meşgul olduğunda veya seyahat etmek için saatler harcadığımızda, bunlar yang zamanlarıdır. Denge, yin enerjilerini geliştirdiğimizde elde edilir.

Ancak, zaten çok sakin olduğumuzda yin uygulaması önerilmez. Donuk bir kış gününün ölümünde sekiz saat boyunca bir masada oturduktan sonra, daha aktif bir uygulama, bir yin uygulamasından çok daha iyi bir denge yaratabilir. İç rehberinizi dinlemek size şu soruya en iyi yanıtı verebilir: bu yin veya yang zamanı mı? 7

Pratik Yapmadan Önce

Yin Yoga yang kardeşinden daha yumuşak bir uygulama olarak görülse de, en yaygın önlemleri dikkate almak hala önemlidir. Lütfen bunun kapsamlı bir liste olmadığını unutmayın. Sorularınız varsa, lütfen bir öğretmenle veya sağlık uzmanınızla konuşun.

- Hamileyseniz veya eklem yaralanması, son ameliyat, epilepsi, diyabet veya herhangi bir kardiyovasküler hastalık (özellikle yüksek tansiyon) gibi ciddi sağlık sorunlarınız varsa, yoga uygulama niyetinizi sağlık uzmanınızla tartıştığınızdan emin olun.

- Antrenman yaparken parfüm veya kolonya takmayın. Derin nefes alma uygulamanın bir parçasıdır ve bu dumanları derinden solumak istemezsiniz. Önceden en az bir ila iki saat
- boyunca hiçbir şey yemeyin ve antrenmandan en az üç saat önce büyük yemek yemeyin. (Yang uygulaması için pratik yapmadan önce bekleme sürelerini uzatırsınız.)

- Başlamadan önce duş almak güzel. Bağırsaklarınızı ve mesanenizi boşaltın. Bunların hepsi normal sabah ritüellerinin bir parçası, yani yataktan çıktıktan hemen sonra Yin Yoga pratiğini yapmayacaksınız. Herhangi bir yoga pratiğine başlamadan önce yükseldikten sonra en az otuz dakika verin.

- Zaten fiziksel olarak yorgun iseniz, uygulamayı çok kısa ve nazik tutun.

- O gün çok fazla güneşin olması durumunda pratik yapmaktan kaçının. Uzun süreli güneşlenme vücudu tüketir - daha fazla stres yapmadan önce iyileşmesine izin verin.

- Kol saatlerini ve vücudun etrafında tam bir daire oluşturan metalik şeyleri çıkarın. 8 Mümkünse, gözlükleri de çıkarın. Vücudun kısıtlanmaması için gevşek, rahat kıyafetler giyin. Dahili olarak ısı üretmezsiniz, bu nedenle ekstra giysi ve çorap katmanları giymekten çekinmeyin. Odayı normalden biraz daha sıcak tutun. Yastıklar ve en ileri virajlarda ve meditasyonda oturmak için yastıklar, bloklar ve battaniyeler bulundurun.
- Belirgin dikkat dağıtıcı unsurları kaldırın: telefonu çıkarın, kediyi çıkarın, aile üyelerine sessiz bir zamana ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Hava akımlarından ve soğuk havalardan kaçının.

Her şeyden önce rahat bir şekilde pratik yapın. Uygulamanızdan hemen sonra yapacak bir şeyiniz varsa, gerekenden daha erken bitirmeye karar verin, böylece sonunda acele etmeyin. “Harika bir uygulama” beklemeyin; bu tür bir beklenti karşı üretken olabilir. Elinizden gelenin en iyisini yapmayı bekleyin ve sadece ortaya çıkanlara hazır olun.

Yin Yoga Uygulamasının Üç Tatvası

bir *tattva* bir şeyin gerçeği, kategorisi veya temel niteliğidir. Sarah Powers bize yin uygulaması için üç çok basit ve etkili prensip sunuyor:

1. Uygun bir derinliğe kadar poz verin.
2. Hareketsiz kalmak için çözün.
3. Pozlamayı uzun süre tutun.

Bu üç prensibi pratik yaparken hatırlamak her şeyi basitleştirecektir. Herhangi bir yoga asana için geçerli olan ilk prensibe genellikle “kenarlarımızı oynamak” denir.

Kenarlarımızı Oynamak

Yin Yoga'nın ilk prensibi şudur: Her poz verdiğinizde, sadece vücutta önemli bir direnç hissettiğiniz noktaya gidin. Olduğu gibi gitmeye çalışma

olabildiğince derinden. Vücudunuza açılma ve sizi daha derine inmeye davet etme şansı verin. Otuz saniye veya bir dakika sonra, genellikle vücut serbest kalır ve daha fazla derinlik mümkündür: ama her zaman değil! Bedeni dinleyin ve isteklerine saygı gösterin.

İsteğinizi ve bedeninizi, tamamen bir arada hareket eden iki dansçı olarak düşünün. Çok fazla başlangıç ve hatta deneyimli yoga öğrencileri yogalarını bir güreş karşılaşmasına dönüştürür - bedenle mücadele eden zihin, vücudun direndiği duruşlara zorlar. Yoga bir dans, güreş maçı değil.

Yin'in özü ortaya çıkıyor. Yang dünyayı değiştirmekle ilgilidir; yin dünyayı olduğu gibi kabul eder. İkisi de diğerinden daha iyi değildir. Gerçekten de dünyayı değiştirmenin uygun ve hatta gerekli olduğu zamanlar vardır; bazen de olayların ortaya çıkmasına izin vermek en iyisidir. Yin pratiğinin bir kısmı bu verimi öğrenmektir.

Bu felsefe belirsiz kökleri olan bir duada iyi yansıtılır. Belki yüz yıl boyunca dünyayı dolaşıyor 9 yin ve yang'ı dengelemenin bu zorluğundan bahsediyor:

Tanrı değiştiremediğim şeyleri kabul etmem için huzur veriyor Bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirme cesareti ver ve bana bilgelik ver
farkı bilmek.

Yaşamdaki uyum veya denge, kendi deneyimlerimizle kazanılması ve öğrenilmesi gereken bu bilgelikten gelir. İlk tattva, bu bilgeliği kazanma fırsatı. Vücudunu dinle ve sınırına git. Gövde sizi ne zaman açar ve sizi daha derine davet ederse, daveti kabul edin ve bir sonraki kenara geçin. Bu yeni kenarda bir kez daha duraklayın ve bir sonraki açıklığı bekleyin.

Bu şekilde her seferinde yeni bir davet bekleyen kenarlarımızı oynarız. Okyanusun dalgalarına binen bir sörfçü gibi kenarları hafifçe akan bir nefesle sürüyoruz. Sörfçü okyanusa karşı savaşmıyor; onunla birlikte gider.

Duruma geldiğinizde, nasıl görünmeniz ya da olmanız gerektiğine dair beklentilerinizi bırakın. Batı yoga pratiğinin derinliklerine gömülü yıkıcı bir efsane var

- Her pozda bir model şekli elde etmeliyiz. Yani, bir yoga dergisinin kapağında bir model gibi görünmeliyiz. Bu efsaneyi yerinden etmek için şu mantrayı benimsemeliyiz:

Vücudumuzu poz vermek için kullanmıyoruz, pozu
bedenimize girmek için kullanıyoruz.

Bir kenara ulaştığınızda duraklatın. İçeri girin ve nasıl hissettirdiğini görün. Vücudun gerildiğini, sıkıldığını veya büküldüğünü hissediyorsanız poz çalışıyor. 10

Uygulamamızda benimsenecek bir başka mantra:

Eğer hissediyorsanız, yapıyorsunuzdur.

Zaten önemli bir esneme, sıkıştırma veya bükülme hissediyorsanız, daha ileri gitmenize gerek yoktur. Daha ileri gitmek, bir ego işaretidir; bulunduğunuz yerde kalmak yin kucaklayan.

Bu geride kalmak ve duruşun derinliklerine inmek için bir bahane değil. Kenarlarımızı oynadığımızda önemli bir direnç noktasına geliyoruz. Bu biraz rahatsızlık yaratacaktır. Yin Yoga rahat olmak anlamına gelmez; sizi rahatlık alanınızın dışına çıkarır. Uygulamanın faydasının büyük bir kısmı, zihnin acil ayrılma zevkine rağmen, bu rahatsızlık bölgesinde kalmaktan kaynaklanacaktır. Bu da uygulamanın bir parçası.

Acı çekmediğimiz sürece kalırız. Ağrı her zaman pozun dışına çıkan bir bilettir - bedeni yırttığımız veya ona yakın olduğumuzun bir işaretidir. 11

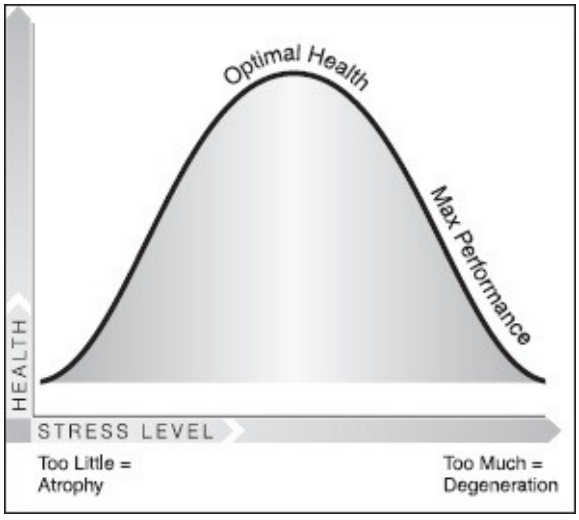
Yanma hissi, keskin bıçaklanma veya elektrik benzeri ağrıları karıncalamak kesin olarak hayırdır ve derhal pozdan çıkacağınızı garanti eder. Bununla birlikte, donuk, achy hissi beklenmelidir. Hiçbir öğretmen ne hissettiğinizi bilemez, bu yüzden bu zamanlarda kendi gurunuz olun ve bilgeliğinizi geliştirin.

Goldilocks'un Konumu

Goldilocks ve Üç Ayılar hikayesini hatırlıyor musunuz? Goldilocks momma ayısının yatağını çok yumuşak ve baba ayısının yatağını çok sert buldu, ama bebek ayısının yatağı haklıydı. Goldilocks'un Pozisyonu bir duruş değil, daha çok sağlığa kavuşabilmemiz için pozlarımızda ne kadar derinlere gitmemiz gerektiğine dair tavsiyeler. En iyi performanstan bahsetmiyoruz! Anlamak zorunda olduğumuz değiş tokuş budur: yoga uyguladığımızda, niyetlerimiz hakkında net olmalıyız - optimal sağlık için çalışıyor muyuz, yoksa bazı performans hedefleri için mi çalışıyoruz? Sporcular, dansçılar ve jimnastikçiler hareket aralıklarını en üst düzeye çıkarmaya çalışıyor olabilirler, ancak bu daha sağlıklı oldukları anlamına gelmez. Aksine:

Sağlık için en uygun pozisyon Goldilocks'un pozisyonudur: çok fazla değil ve

çok az değil. Bu grafiksel olarak gösterilebilir: bir sonraki sayfada, optimal sınırların dışında olma tehlikesini gösteren klasik bir n-şekil eğrisi bulunmaktadır. Dokularımıza çok az stres uygularsak, atrofi yaparlar. Tüm canlılar sağlıklı olmak için biraz stres gerektirir! Ancak çok fazla stres uygularsak, dokular dejenere olur. Yukarıda gösterilen n şeklindeki eğriyi doğrulayan birçok bilimsel çalışma yapılmıştır. 12 Maksimum sağlık elde etmek için, pozlarımızdaki gerginliğin "doğru" olduğu yeri bulmalıyız - çok derin değil, dejenerasyon yaratır ve çok az değil, atrofiyi teşvik eder.



Kenarlarımız sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel kenarlarımız da var. Acı verici anıları, düşünceleri veya duyguları önlemek için bilinçsizce daha derine inmekten geri çekiliyor olabilirsiniz. Bunlara henüz hazır olmayabilirsiniz. Kenarlarınızı göründükleri her yerde onurlandırın ve hepsinden önemlisi dikkat edin!

Kenarların oynatılması her zaman bir "daha ileri git" süreci değildir. Genellikle ileri gideriz, dururuz, belki biraz geri döneriz, bekleriz ve sonra tekrar gideriz ya da orada dururuz. Kenarlarımız her zaman değişiyor ve bugün dünden çok farklı olabilir. Vücudumuz değişir. Bazı günler dokularımızda diğer günlerden daha fazla su tutuyoruz. 13

Su tutma esnekliğimizi etkiler. Kenarlarımız her gün aynı yerde olmayacak. Bu değişiklikleri kabul edin ve sunulanları alın. Kabul: Yin'in özü budur.

Hareketsiz Olmaya Çözümleme

Yin Yoga uygulamasının ikinci tattvası durgunluktur. Kenarı bulduktan sonra pozlamaya yerleştik. Hareket etmeden bekleriz. Bu bizim kararımız,

bizim sözümüz. Zihinde hangi dürtüler ortaya çıkarsa çıksın, vücutta hangi duyumlar ortaya çıkarsa çıksın, hareketsiz kalırız.

Bu tavsiyenin iki istisnası vardır. İlk olarak, acı çekersek veya pozda kalmak için mücadele edersek hareket ederiz. İkinci istisna, eğer beden açılmış ve bizi daha derine gitmeye davet ederse hareket etmemizdir. Bu ikisinden biri ortaya çıkmadıkça, hareketsiz kalırız.

Aradığımız üç çeşit durgunluk vardır:

1. Vücudun, görkemli bir dağ gibi

2. Nefesin, sakin bir dağ gölü gibi
3. Aklın, gökyüzünün masmavi mavisi gibi

Vücudun Sükuneti

Beden, etrafında dönen rüzgar ve dramalardan etkilenmeyen büyük bir dağ kadar hareketsiz hale gelir. Bulutlar gelir ve bulutlar gider, yağmurlar yağar ve karlar erir, ancak dağ kalır.

Vücuttaki durgunluk, kasların inaktif olduğu anlamına gelir. Her hareket ettiğimizde kaslarımızı meşgul ederiz. Kaslar doğal olarak vücutta herhangi bir gerginlik almak ister. Kasların işlerinden biri eklemleri korumaktır. Sadece kasları çok sessiz tutarsak, derin bir streç etkisinin eklemlere batmasına izin verebiliriz.

Hareket ettiğimizde, nefes alarak elde edilen enerjiye ihtiyacımız var. Hareket ettiğimizde nefesi etkileriz. Vücudun durgunluğu nefesin sessizleşmesine yol açar.

Nefes Hareketsizliği

Buradaki durgunluk durma anlamına gelmez. Nefes sessiz, etiketsiz ve yumuşak olur. Dağlık bir gölün yüzeyi gibi, ters esintilerle boğulmamış gibi, nefes sakin. Sakin bir nefes düzenli ve eşit, yavaş ve derin, doğal ve güçsüzdür.

Bazı öğrenciler yumuşak bir *ujjayi* Yin pratikleri sırasında nefes [14] . Bu yumuşak olduğu sürece mükemmel tamam. Yang uygulamalarında bulunan daha sert ujjayi, gölün yüzeyinde dalgalar yaratabilir. Nefesin yumuşak, ritmik, okyanus sesi zihni sakinleştirmeye yardımcı olacaktır. [15]

Nefesin sığ veya kısa olması gerekmez, ancak düzenli ve kuvvetli olmamalıdır.

Her inhalasyon ve ekshalasyonda nefesi dört saniyeye veya daha uzun bir süreye uzatmayı deneyebilirsiniz. İnhalasyonlar ve ekshalasyonlar arasında doğal duraklamalar olabilir. Nefesler arasındaki duraklamalarda en derin durgunluk vardır. Nefesin uzun, eşit ve derin olmasına izin vermek, bu durgunluğun ortaya çıkmasına izin vermenin bir parçasıdır.

Nefes sessizleşince en derin durgunluk ortaya çıkar.

Aklın Sükuneti

Uzun zaman önce yogiler, zihni kullanarak zihni kontrol etmenin gerçekten zor olduğunu fark ettiler. Bu Samuray savaşçısının Zen uygulamasıdır ve muazzam bir irade gerektirir. Ancak, zihnin bir arka kapısı vardır ve bu nefesle olur. Zihin ve nefes bir okuldaki iki balık gibidir; biri hareket ettiğinde, diğeri hareket eder. Eğer zihnimiz heyecanlanırsa, nefesimiz kısa ve dalgalı olur. Nefes kısa ve dalgalı ise, zihin tedirgin olur. Bununla birlikte, nefesi yavaşlatırsak ve daha derin nefes alırsak, zihin de yavaşlar.

Gökyüzü hep bizimle. Bulutlar görüşümüzü engelleyebilir, ancak bulutların arkasında masmavi gökyüzünün orada olduğunu kesinlikle biliyoruz. Gökyüzü gerçek doğamız için bir metafor. Kim veya ne olduğumuzu nadiren görüyoruz çünkü birçok düşünce ve dikkat dağıtıcı şey gerçekten orada olanı net bir şekilde görmemizi engelliyor. Gerçek doğamızın bu vizyonu ancak düşünce bulutları uzaklaştığında mümkündür; Bu netlik için zihnin durgunluğu gereklidir. Durgunluk zorlanamaz; buradaki durgunluk kendiliğinden doğmalıdır. Bununla birlikte, bunun ortaya çıkması için koşullar yaratabiliriz.

Hâlâ akıl için, nefes sakin olmalı. Nefesi yatıştırmak için vücudun hareketsiz olması gerekir. Bu koşullar yerine getirildiğinde, derin bir farkındalık mümkündür. Bu duruma ancak bağlılık ve bağlılık ile ulaşılabilir. Durgunluğa bağlı kalın ve ortaya çıkan her şeyin tam olarak ne olduğuna izin verin.

Zaman Tutmak

Kenarımıza vardığımızda, bir kez hareketsiz kaldığımızda, geriye kalan tek şey kalmaktır. Egzersiz yaptığımız yin dokular elastik dokular değildir. Sabit harekete iyi tepki vermezler: uygun şekilde uyarılması için uzun süre tutulan, makul miktarlarda çekiş gerektiren plastik dokulardır.

Yin dokuları kısa süreli maksimum strese iyi yanıt vermez. Paul Grilley, yukarı ve aşağı sıçrayan, ayaklarının ligamentlerine büyük yükler atan basketbolcuların düşmüş kemerler geliştirmediğini fark etti.

Kemerleri düşmez çünkü aşırı gerginlik çok kısadır. Kemikleri kırma veya bağları ayaklarında yırtma, düşmüş kemerler geliştirmekten daha olasıdır. Bununla birlikte, günde sekiz saat ayakları üzerinde duran yüz kiloluk bir garson, düşen kemerler için en iyi adaydır. Uzun bir süre boyunca hafif bir baskı yaşıyor. Yin dokularımızı değiştirmek için şart budur.

Yang duruşları, uygulanan yoga tarzına bağlı olarak beş nefes kadar az veya birkaç dakika kadar tutulabilir. Yang dokuları yang egzersizi gerektirir. Yin duruşları genellikle en az bir dakika ve bazen de yirmi kadar tutulur. Yin dokuları yin egzersizi gerektirir. Onları güçlendirmeye iten uzun, yumuşak basınçtır.

Bu egzersiz türlerini karıştırmak tehlikeli olabilir. Yang dokuları yin şeklinde strese girerek hasar görebilir. Hiçbir fiziksel antrenör, beş dakika boyunca ağır bir halter yarım kıvrılmış pozisyonda tutarak daha güçlü pazı oluşturmayı denemez. Kasların güçlenmesi için tekrarlayan harekete ihtiyacı vardır. Benzer şekilde, yang tarzında strese maruz kalmak yin dokulara zarar verebilir. Tekrar tekrar Tekerlek pozuna geri çekilmek, alt sırttaki ligamentleri aşırı çalıştırabilir ve sonunda onları yıpranabilir. Yang dokularını yang şeklinde, yin dokularını yin şeklinde kullandığımızdan emin olmalıyız.

Nasıl derin?

Her vücut farklıdır, ancak genel olarak, her doku stresi o dokunun tolerans seviyesini düşürür. Egzersizin konusu budur: dokuları en azından başlangıçta daha zayıf hale getirmek için vurgularız. Stresi serbest bıraktığımızda, dokular iyileşir ve güçlenir. Çok fazla stres uygularsak veya çok uzun süre tutarsak veya yeterince dinlenmeye izin vermezsek, tehlikede oluruz.

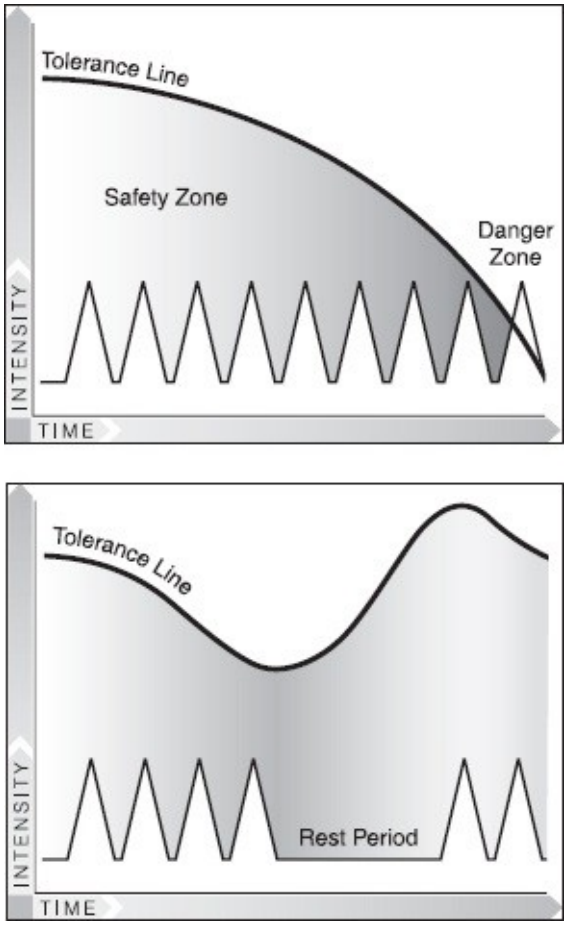
Sonraki sayfadaki grafikler bu üç değişkenin birlikte nasıl çalıştığını göstermektedir. Üstteki eğri, dokunun hasar görmeden önce alabileceği tolerans seviyesini gösterir. Alt eğriler, tekrarlayan gerilmeler veya bir uzun süreli sabit gerilme yoluyla uygulanan gerilim veya gerilme derecesini gösterir. Yatay eksen zamanı temsil eder.

Dokularımızın tolere edebileceği stres miktarının (üst çizgi) artan stres ve zamanla nasıl azaldığına dikkat edin. Sonunda, dokuları iki eğrinin kesiştiği noktaya kadar germeye devam edersek, yaralanma meydana gelecektir. 16 Ancak, bir sonraki grafiğe dikkat edin. Burada dinlenmenin iyileştirici etkisini görüyoruz.

Dokuyu streslendirir ve dinlendirirsek, dokunun tolerans seviyesi yukarıda artar.

daha önceydi. Bu durumda anahtar, ya çok fazla stres alarak veya stresi çok uzun süre tutarak dokuya aşırı stres uygulamak değil, dokuya iyileşmek ve daha güçlü büyümesi için yeterli zaman tanımaktır.

Goldilocks'un pozisyonunu yin veya yang olsun tüm pozlarda bulun. Çok derin veya çok fazla olduğu yere gitmeyin (amacınız performans değil, sağlık değilse.) Çok küçük olduğu yerde de kalmayın. Fizyolojik açıdan, Yin Yoga pratiğinde, zaman - yoğunluk değil - sihirli bileşendir. Yin Yoga'da daha derine inmek, daha fazla durmak anlamına gelir, mutlaka bir poz haline gelmek gerekmez. 17



Ayrıca çok fazla şey yapabileceğinizi unutmayın. Yin Yoga pozlarınızı o kadar uzun tutmayın, dokularınızın tolerans seviyelerini aşmaya başlarsınız. Orta yolu bulun!

Ne kadar?

Doğru derinliği bulmak kadar önemli, aynı zamanda optimal sağlık yararları elde etmek için pozda ne kadar kalacağımızı da düşünmeliyiz. Yine, her beden farklıdır, bu yüzden bir arkadaşınız için işe yarayabilecek şey sizin için tehlikeli olabilir. 18 Açmak için kendinize zaman tanıyın: haftalar ve hatta yıllar gerekebilir. Asanalar bölümünde, her pozu tutmak için önerilen bazı zaman sürelerini bulacaksınız: yeni başlayanlar, oldukça esnek ve açık olanlar hariç, aralığın daha kısa ucundan başlamalıdır. Aralık sadece bir öneri. Bazı öğrenciler daha uzun süre kalabilir; diğerlerinin daha erken çıkması gerekebilir. Her şey işi yaparken benzersiz koşullarınıza ve deneyiminize bağlıdır.

Kendi başınıza pratik yapıyorsanız, bir zamanlayıcı veya kronometre kullanın: üç ila beş dakika sizin için iyi çalışabilir. Yeni başlıyorsanız, bir veya iki dakika bekletmeyle başlamak ve daha uzun dönemlere doğru ilerlemek isteyebilirsiniz. Bazı duruşların pozda diğerlerinden daha uzun kalmanıza izin verdiğini görebilirsiniz.

- bu iyi: zamanlayıcıyı sıfırlayın ve daha uzun süre kalın. Vücudumuz aynı şekilde açık değil. Saddle gibi zorlu bir pozda Kelebek gibi daha kolay bir pozdan daha az süre kalmak daha iyi olabilir. Bir pozda kalmak için mücadele ediyorsanız, zamanlayıcının ses çıkıp çıkmadığına bakılmaksızın dışarı çıkın. 19

Ne sıklıkla?

Yang dünyasında, egzersizler arasında en az bir gün kaslarımızı dinlendirmemiz tavsiye edilir. Bunun nedeni, kaslara egzersiz sırasında meydana gelen mikroskobik hasarı onarma şansı vermek ve metabolik atık ürünlerinin çıkarılmasını sağlamaktır. Bu kurala uymak için, sonraki günlerde farklı kas gruplarını çalıştırmayı seçiyoruz: bir gün üst vücut, bir sonraki alt vücut. Yin dünyasında işler oldukça farklı. Yang egzersizlerimizde üretilen atık ürünler, kas hücrelerimizde enerji üretmenin bir sonucudur. Yin uygulamamızda kaslar sessizdir ve yakıtlarımızı metabolize etmiyoruz, bu nedenle kurtulmak için çok az atık ürünü var veya hiç yok.

Yin uygulamamız sırasında bağ dokularımıza mikroskobik hasar yaratıyoruz ve bunun iyileşmesine ve daha güçlü hale gelmesine izin vermek için zaman istiyoruz, ancak çalışmalar, bu iyileşmenin gerçekleşmesi için uygulamalar arasında günler beklemek zorunda olmadığımızı göstermiştir. Hasar görmüş bir eklemin terapötik streslerine bakan özel bir çalışma, "… klinisyenin otsuz, pasif eklem sınırlaması olan bir hasta için ideal tedavi programının 24 saatlik gün, 7 gün boyunca pratik olduğu kadar hafif gerilmesi gerektiği sonucuna vardı. hafta ve buna başlamak için

eklem hareketine izin verilir verilmez. ” 20

Daha önce bahsedilen yaşlanma yayını hatırlıyor musunuz? Gençken, yaşamın yang zamanındayız ve çok fazla hareketliliğe sahibiz: gençken ihtiyacımız olan şey istikrar. Yang egzersizlerine ihtiyacımız var. Yaşlandıkça ve yaşlandıkça, yaşamın yin zamanına geçeriz ve daha sert oluruz: yaşlandığımızda ihtiyacımız olan şey hareketliliktir. Yaşlandıkça, her gün Yin Yoga yapıyor olmalıyız.

Hem uygulama sırasında hem de takip eden günlerde nasıl hissettiğinize dikkat edin. Acı veya karıncalanma yaşamaya başlarsanız, yoga pratiğinizde (yin veya yang!) Ne yaptığınızı düşünün ve bu rahatsızlığa neden olabilir ve ardından uygulamayı değiştirin: çok derinlere gitmeyin; çok uzun tutma. Yine, hem niyet hem de dikkatle pratik yapın.

Taşınabilir Yin

Yin uygulaması çok taşınabilir - her yere götürebilirsiniz. Bir yoga stüdyosuna, hatta bir yoga matına ihtiyacınız yok. İhtiyacınız olan tek şey yerde dört cubit boşluk. Yani, tek ihtiyacınız olan germek için yeterli alan. Bu pozları başka etkinliklerde bulunurken yapabilirsiniz. Bu size en derin faydaları sunmasa da (özel bir uygulama ile aldığınız meditasyon eksik olacaktır), ancak dokularınızı fiziksel olarak etkileyebilirsiniz. Okuma veya telefonda konuşurken yin pozlarda oturmak, sehpada yemek yerken veya televizyon izlerken, en sıkı kalçaların açılmasına yardımcı olacaktır. 21

Son bir tavsiye: insanlar yapmayı sevdikleri şeyleri yapmayı severler. Kulağa açık geliyor. Başka bir deyişle, dengede olduğunuzda sizi dengede tutan şeyleri yapmaya devam edeceksiniz. Ancak, dengenin dışında olduğunuzda, sizi dengeden uzak tutan şeyleri yapmaya devam edeceksiniz! Aktif insanlar aktif yoga yapmayı sever. Sakin insanlar (daha az aktif insanlar söylemenin güzel bir yolu) sakinleştirici yoga yapmayı sever. Sevdiğin şeyi her zaman uygulama; İhtiyacınız olanı pratik yapın! Aktif insanlar muhtemelen Yin Yoga'ya herkesten daha fazla ihtiyaç duyarlar.

Niyet ve Dikkat

Neyi başarmak istediğimizi net bir şekilde hayal edersek ve hala yolda olup olmadığımızı görmek için kontrol etmeye devam edersek hedeflerimize ulaşma olasılığımız daha yüksektir. Bu, pratiğimiz için ya da gerçekten yaşamlarımız için bir niyete sahip olmak ve sonra ne yaptığımıza dikkat etmekle ilgilidir. Bu iki nitelik bizim için başka bir manta haline gelebilir: niyetim nedir ve dikkat mi veriyorum? Buna geri döneceğiz

sık sık: her şeyi niyet ve dikkatle yapalım.

Uygulamaya Başlamak

Evde yoga uygulama zorluğuyla karşı karşıya olan birçok öğrenci, yapabileceklerinin olasılıklarından bunalmış hissediyorlar ve nasıl ilerleyeceklerinden emin değiller. Başlangıç öğretmenleri aynı problemle karşı karşıyadır; iyi başlamak için ne yapmalıyım? Uygulamaya başlamadan önce niyetinizi düşünmek faydalı olacaktır. Zihninizde netleştikten sonra, yapacağınız asanaları seçmek kolaydır.

niyet

Bugün neden yoga yapacaksın? Kendinize asla bu soruyu sormamış olabilirsiniz, ancak yine de pratik yapmaya yönlendirilmiş hissediyorsunuz. Neden? Yanlış cevap yoktur: Sizi matınıza getiren her şeye saygı duyulmalıdır. Ancak içsel sürüşünüzü anlamanız, hedefinize odaklanmanıza ve dikkat etmenize yardımcı olacaktır.

Uygulama boyunca yoga yapmanın nedenini kendinize hatırlatmak amacınıza ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bazıları için sağlık kazanmaktır. Sebebiniz bu ise, kendinize pratik yaparken sağlık durumunuzu hissetmenizi, kendinizden akan iyileştirici enerjileri hissetmenizi hatırlatın. Bu niyeti hatırladığınızda daha hızlı iyileşirsiniz. Diğerleri için amaç, vücudu güçlendirmek veya açmaktır.

Belki de şu anda hayatınızda çok yoğun bir zaman geçiriyorsunuz ve yavaşlamanız gerekiyor. Bugün hedefiniz bu olacak: denge. Bazı insanlar bir meditasyon pratiğinin parçası olarak veya sadece bittikten sonra daha iyi hissedeceklerini bildikleri için yoga yaparlar.

Bunların hepsi yoga yapmak için mükemmel geçerli nedenlerdir. Ama daha fazlası da olabilir - kendi menfaatimizin ötesinde bir niyet belirleyebiliriz. Bu, her uygulamanın başında yapılabilir. Kesinlikle diğer tüm fiziksel, psikolojik ve duygusal faydalar hala orada olacak, ancak daha da fazlasını başarabiliriz. Yüzyıllardır namaz aynı şekilde kullanılmıştır; çabalarımızı kendimizden daha büyük bir amaca adadık.

Yoga metinlerinde buna denir *Işvara-pranidhana* - bir teslimiyetiniz kendinizden daha büyük bir şeye çabalar. Uygulamanızın başında otururken veya ayakta dururken, özel yardıma, ilgiye veya şükranlara ihtiyaç duyan birini veya bir şeyi aklınıza getirin. Uygulama sırasındaki çabalarınızı bu kişiye adayın

ya da bir şey. Bu özveri, uygulamayı tam anlamıyla yapabilmeniz için size bir çözüm sunar. *Dikkat* ile birlikte *niyeti.* Uygulamada zorlu bir zaman geldiğinde (ve genellikle olacaktır), bağlılığınız nedeniyle ihtiyacınız olan ekstra gücü bulacaksınız.

yakarma

Bir özveri yapmaya niyet etmek enerjinizi dışa doğru göndermektir. Bazen ihtiyacınız olan şey bu değildir. Bazen gerçekten ihtiyacınız olan şey, bir çağrışım yoluyla enerjiyi içe çekmektir. Kendinin dışından kaynak ve destek almak yoga pratiğine başlamanın yaygın bir yoludur.

Çağrılar “Om” zikretmek ve titreşimin bedenlerimizi doldurmasına izin vermek ve sonra oyalanmak kadar basit olabilir. Daha uzun ilahiler de hoş olabilir. Zikir yapmak harika bir nefes çalışması şeklidir. Sadece enerjiyi içimizden akmaya teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda zihin üzerinde sakinleştirici, merkezleyici bir etkiye sahiptir. Birçok öğrenci, Deva Premal veya Wah gibi kirtan müziğinin artan kullanılabilirliğinden tezahüratlar okuyor! ve çeşitli Das kardeşler.

Tüm çağrıların söylenmesine gerek yoktur; ilişkilendirdiğiniz sembol veya enerjileri çağırabilirsiniz. Aklınızdan destek, güç, rehberlik veya şu anda ihtiyacınız olan her şeyi isteyin. Uygulamanız karşılığında ödemenizdir.

Açılış Meditasyonu

Bugün neden burada olduğunuzu anladıktan sonra, başlamaya hazırsınız. Çoğu başlangıç yumuşaktır. Bir meditasyon dönemi güzel. Oturun, uzanın ya da Mountain Pose'da durun ve meditasyon yapın. Envanter almak ve nereden başladığınızı not etmek için üç dakika veya daha fazla zaman harcayın.

Bilincinizin alt karnınıza batmasına izin vererek başlayın. Buradan kendi nefesinizin ritmine dikkat edin. Her inhalasyon ve ekshalasyonun yükselip düştüğünü hissedin. Hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmayın. Nefesi tam olarak olduğu gibi fark edip kabul edin.

Birkaç nefes aldıktan sonra farkındalığınızın genişlemesine izin verin. Vücudunuzdaki diğer duygulara dikkat edin: zemindeki kilonuz, cildinize karşı havanın sıcaklığı, etrafınızdaki sesler. 22

Bir süre sonra farkındalığınızı kalp seviyesine getirin ve duygularınızın durumunu kontrol edin. Bu zor olabilir, ancak büyük, dramatik olmaları gerekmez

duygular. Yakından bakın ve ortaya çıkan hiçbir şeyi reddetmeyin. Duygu can sıkıntısı kadar küçük olabilir. Belki biraz tahriş olabilir. Ve memnuniyet de zaman zaman ortaya çıkabilir. Anahtar, sadece orada olanı yargılamadan, ortaya çıkan şeyi fark etmektir. Sıkıldığınız veya rahatsız olduğunuz için kendinizi eleştirmeyin; içerik olduğunuz için kendinizi tebrik etmeyin. Şu anda neler olduğuna dikkat edin.

Bir dakika kadar sonra, farkındalığınızın gözlerin arasındaki noktaya yükselmesine izin verin. Buradan ortaya çıkan düşüncelere dikkat etmeye başlayın. Onları durdurmaya çalışmayın; sadece her birini izleyin, fark edin ve yüzmesine izin verin.

Enerjinizi hareket ettirmeye başlayın. Yin Yoga, bağ dokularımızın derinliklerindeki tıkanıklıkları gidererek Chi veya prana'nın akmasını engeller. Bir yang pratiğinde, bu enerji akışını başlatmak için hareketi kullanırız, ancak bu, yin pratiğinde kaçınmaya çalıştığımız kaslara geçer. Yin Yoga'da başka teknikler kullanabiliriz.

Duruşlara girerken, dururken ve çıkarken envanter almaya devam edin. Uygulamanın sizi fiziksel, duygusal ve psikolojik seviyelerde nasıl etkilediğine dikkat edin. Ne bulduğunuzu kabul edin ve meraklı kalın. Yukarıdaki tüm uygulamaları yapmak için kısa bir meditasyonda yeterli zaman olmayabilir; Endişelenme - pozlar sırasında buna geri dönmek için çok zamanın olacak.

Akan

Uygulamaya başlamadan önce belirlediğiniz amaca bağlı olarak, asanalarınız değişecektir. Ne yapmak istediğinizi bilmek, hangi duruşların seçileceğine karar vermeyi çok daha kolay hale getirir. Örneğin, bugün niyetinizin kalçalarınızı çalışmak olduğunu varsayalım. Bir sonraki bölümdeki asana listesinden, kalçaları hedefleyen veya açan birkaç duruştan herhangi birini seçersiniz. Belirli bir poz sizin için işe yaramazsa, başka bir poz deneyin - bu yüzden birkaç asana belirli bir alanda çalışabilir.

İçinde Bölüm 4 belirli temalar veya niyetler göz önünde bulundurularak tasarlanan birkaç örnek akış vardır. Kalça, omurga, üst vücut ve bacaklarda çalışan akışlar vardır. Tüm vücudu yin şekilde çalıştıran bir tane bile var. Niyetiniz biraz enerji işi yapmaksa, deneyebileceğiniz iki akış vardır; biri Böbrekler, diğeri Karaciğer çalışır. Niyetiniz daha dikkatli, meditatif bir uygulamaya sahip olmaksa, bu akışlardan herhangi biri yeterli olacaktır.

Yin Yoga ile çok az deneyime sahip olanlar için, üç giriş akışı sunulmaktadır. Zamanla, sezgisel olarak bilmeye başlayacaksınız

hangi asanalar sizin için çalışıyor ve kendi akışlarınızı yaratacaksınız.

Başlangıç Asanalar

Uygulamamızın başında vücuda rahatlamak istiyoruz. Bir arka viraja girmeden önce, hazırlamak için daha yumuşak bir arka viraj yapmak isteyeceğiz. Aynı durum öne eğilme ve bükülmeler için de geçerlidir. Daha derin açıklıklara gitmeden önce vücudu daha kolay duruşlarla açın.

Yin Yoga'da aslında ısınmaya çalışmıyoruz; kasların serin kalmasını istiyoruz, böylece duruşların tüm stresini almıyorlar. Kaslar serin olduğunda, stres bağ dokularına daha derine inebilir. Bizi başlatmak için iyi çalışan birkaç başlangıç asanaları var:

- Kelebek: kalçaları ve omurgayı gevşetir Çocuk
- Pozlaması: topraklama ve yatıştırıcı
- Caterpillar ve Dangling: derin ileri virajlar için omurgayı gevşetin Frog (Tadpole versiyonu):
- kalçaları ve üst sırtları gevşetir Sfenks: daha derin sırt kıvrımları için omurgayı gevşetir ve
- diğer tüm organları desteklemeye yardımcı olan Böbrek meridyenini uyarır.

Bu duruşların her biri vücudun belirli bir alanında çalışmaya başlar ve onu daha derin duruşlara hazırlar. Niyetlerinizi ve vücudun hangi bölgelerinde çalışmak istediğinizi düşünün, ardından hedeflerinize doğru çalışmanıza yardımcı olacak ilk asana'nızı seçin. Çok esnek bir öğrenci, Yin Yoga'nın ilk tattvasını hatırlarsa hemen hemen her duruşla pratiğine başlayabilir: kenarlarınızı uygun şekilde oynayın. Bununla birlikte, denemeden önce kesinlikle hazırlanmaya ihtiyaç duyan birkaç asana vardır (örneğin, en esnek öğrenciler bile Salyangoz, tam Mühür ve kanatlı Ejderha gibi asanalarla çalışmak isteyecektir). Salyangozdan önce boynu gevşetin. Seal gibi en derin sırt kıvrımından önce, daha yumuşak bir sırt kıvrımı yapın. En derin kalça açıcılardan önce, daha hafif sürümlerle başlayın.

Kelebek, hemen hemen her uygulama için harika bir ilk poz olabilir, çünkü kalça ve omurgada hafifçe çalışır: omurga ve kalçaların hafif bir fleksiyonu, uylukların nazik bir kaçırılması ve kalçaların nazik bir dış rotasyonu. Buradan birçok yöne gidebilirsiniz; daha derin kalça çalışmaları, daha derin omurga çalışmaları, *vb.*
Ancak, akşamları Yin Yoga uygularsanız ve tüm gününüzü bir bilgisayar ekranının önünde kambur halde geçirirseniz,

Kelebek yerine Sfenks gibi yumuşak bir sırt kıvrımı yapın. Mesele şu ki, nereye gitmek istediğinizi ve daha önce bulunduğunuz yeri göz önünde bulundurarak ilk pozunuzu kasıtlı olarak seçin.

Okyanus Nefesi

Bu noktada, akıştasınız. Bir duruşa girdiniz ve üç tattvayı uyguladınız. Şimdi, daha önce tartışılan yin benzeri bir nefes tarzını araştıralım: “okyanus nefesi”. 23

Yogada (pranayama denir) birçok nefes çalışması formu vardır. Bazıları çok aktif ve uyarıcıdır ve bu pranayamaların faydalı olduğu zamanlar vardır. Ancak dinlenme ve sindirim sistemimiz olan parasempatik sinir sistemini açmak için ujjayi olarak bilinen yavaş, derin pranayamaya ihtiyacımız var. *Ujjayi*
"muzaffer nefes" anlamına gelir. Bunun için şiirsel bir terim “okyanus solunumu” dur.

Max Strom'larda *Nefes almaya Değer Bir Hayat,* okyanus solunumu uygulamasını anlatıyor 24 iyi: temizlik için güneş gözlüklerinizi buğulanmaya çalıştığınızı hayal edin. Bu “haahhh” sesini hem ekshalasyon hem de soluma üzerine yapmaya çalışın. İlk başta bunu düşünmeden karaya gelen dalgaların yumuşak sesini yaratana kadar ağzınız açıkken yapın. Ancak bundan sonra, ağzınız kapalıyken aynı sesi çıkarmaya geçin.

Okyanus solunumu akciğerleri canlandırır ve genişletir, dinamik olarak temiz havada çeker ve bayat hava ve stresi dışarı atar. Zihni yatıştırır ve kederin işlenmesinde çok etkili olabilir. Okyanus nefesini kullanmaktan duygular, hatta bazı gözyaşları yaşıyorsanız, onu iyileştirici bir deneyim olarak alın. 25

Kitabında, *Yoganın Kalbi,* TKV Desikachar dikkatimizi öneriyor
önce ekshalasyona odaklanın. Bununla ilgili her şeyi öğrenene kadar nefesini izlemeyi dene. Ancak o zaman, farkındalığınızın inhalasyonları kapsamasına izin verin. Ardından, nefesle ilgili her şeyi bilin. Nefesinizi tutma, nefesi akciğerlerle dolu veya boş tutma pratiği hakkında endişelenmeyin. 26 Bunun yerine, okyanus nefesinizin uzamasına izin verin, ancak zorlamayın. Nefesle sörf yapın ve dalgalarla akın. Desikachar, nefesin uzatılmasının, tamam olsa da, mesele olmadığını önerir. Mesele, nefese dikkat ederek odaklanmak ve sunmak için ne gerekiyorsa yapmaktır. Daha sonra araştıracağımız genişletilmiş bir nefes için kesinlikle fizyolojik ve psikolojik faydalar vardır.

İşte böyle görünebilir: o noktaya vardığınızda

pozunuz, okyanusun sesini çıkarmaya başlayın. Önce ağzınız açıkken başlayın. Nefesin yavaşlamasına izin verin. Nefes alırken dörde kadar sayın, bir sayı için duraklayın, nefes verirken dörde kadar sayın ve tekrar bir sayı için duraklayın. Bu, toplamda on sayıdır ve dakikada altı nefese eşittir. Sonra, ağzınız kapalı olarak deneyin. Bunu alışkanlık haline getirin. Ne zaman bir poz verirseniz, okyanus nefesinizde sörf yapmaya başlayın. Sonunda, sadece yoga pratiğinde değil, okyanus nefesini her zaman yapabileceksin.

Ardından, tüm dikkatinizi içe doğru odaklayın. Nefes almanın nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Nefesiniz ve nefes alırken neler olduğu ile ilgili her şeye dikkat edin. Nefesinizin yin tarafını keşfedin.

Asanaları Bağlama

Yang dünyasında yogiler harika akışlar yaratmayı sever; dans gibi bir duruştan diğerine geçeriz. Bu akışlara bir ritim ve bir mantık var: bedeni aşamalar halinde açarlar, bizi daha zorlu pozlar için hazırlarlar, büyük zirvelere götürürler ve sakin dönemlere izin verirler. Yin dünyası oldukça farklı. Pozları daha uzun tutuyoruz, bu yüzden uygulamamızda daha az poz için zamanımız var.

Daha derine inmeden yolculuğa sığ pozlarla başlamak istiyoruz. Sığ duruşlar doğal olarak daha derin duruşlardan önce gelir. Örneğin, arka virajlarda çalışmak veya böbrekleri uyarmak istiyorsanız, Sfenks veya Saddle Pose ile başlamak isteyebilirsiniz. Yumuşak arka virajdan sonra Mühür veya Deveye geçmeye hazır olacaksınız.

Birçok asana birbiriyle eşleşiyor gibi görünüyor; Ayakkabı bağı doğal olarak, organik olarak Kuğu içine akıyor gibi görünüyor. Bükümler bir taraftan diğerine kolayca akar. Bir bacağın üstündeki katlanır, karşı bacağın üzerine katlanmayı kolayca davet eder ve daha sonra ortadan aşağıya doğru son bir kat çok doğal veya tam tersi.

Yoganın yang stillerinde, dokuları serbest bırakmak için bir tür karşı taraf, derin tutulan her duruşu izler. Tezgahlar vücudu bir önceki pozun ters yönünde hareket ettirir. Yin tarzında karşıt öneriler de önerilir; ancak, hemen meydana gelmelerine gerek yoktur. Herhangi bir yeni durgunluğu gidermek ve enerjinin tekrar akmasını sağlamak için duruşlar arasında hafif bir yang hareketi yapmak güzeldir. Bununla birlikte, herhangi bir asanadan hemen sonra bir karşı işlem yapmak gerekli değildir. Arka virajlara geçmeden önce tüm ileri virajlarınızı yapmaktan çekinmeyin. Karşı kalçalara geçmeden önce tüm kalça işlerinizi yapın. Ancak, aşırıya kaçmayın - eğer herhangi bir zamanda gerçekten bir karşı istek istiyorsanız, bir tane yapın!

Karşı eşyalar çok mantıklı. Geri virajlar öne virajları dengeler ve bunun tersi de geçerlidir. Sağ dengeler sola. Kalçaların iç rotasyonu dış rotasyonu dengeler. Omurgaları içeren hemen hemen her pozu dengelemek için kıvrımlar kullanılabilir. Bazen bu karşıtlıklar basit hareketlerdir, bazen de uzun zamandır kendi başına pozlar oluştururlar. Yin pozlardan çıktığımızda bazı yang pozları yapılmış gibi görünüyor: Down Dog, Swan'dan sonra çok iyi hissediyor. Ve daha önce hiç Down Dog'a hiç bakmadıysanız, Ejderhalarla oynadıktan beş dakika sonra, Köpeğin neden bir yoginin en iyi arkadaşı olduğunu hızlı bir şekilde öğreneceksiniz.

Uygulamanızı bitirdiğinizde, sahip olduğunuz tüm derin duruşlar için karşılıklar yaptığınızdan emin olun. Bazı yang önerileri, Bölüm 3 .

Vücudun her poz arasında kısa bir süre dinlenmesine izin verin, özellikle de çok derin bir pozsa. Vücudun isteklerine saygı duyun ve duruşlar arasında zaman ayırın.

Asanaları Bitirmek

Yoganın yang stillerinde, öğretmen sonunda vücudu soğutmak için önemli miktarda zaman tanıyacaktır. Yin pratiğinde bu gerekli değildir: bedeni asla ısıtmadık, ama yine de tarafsızlığa ve dengeye geri dönmek için bir yol bulmak istiyoruz. Başlangıçtaki asanaların herhangi biri sonunda iyi çalışabilir, ancak sık sık yapılan bir poz uzanmış bir bükülmedir. Bu asana vücudun tamamen rahatlamasına ve serbest kalmasına izin verir. Herkesin en yin benzeri asanalarından biridir.

Omurgadaki bükülme, uygulamada en çok çalışılan alanı rahatlatmak için daha yüksek veya daha düşük yönlendirilebilir. Dizleri koltukaltına doğru hareket ettirmek, omurgayı öne doğru kırarak bükümü daha fazla omurgaya getirir. Dizleri hemen işaret etmek omuriliği düzeltir ve bükümün uzunluğu boyunca bile olmasını sağlar. Dizleri aşağı doğru hareket ettirmek omuriliği hafifçe kemerler, bükümdeki vurguyu lomber / sakrum'a getirir.

Omurganın bükülmesi birçok yönde yapılabilir. Bunu oturarak ya da uzanarak yapabilirsiniz. Uygulamanızı sona erdirmenin tek yolu bu değildir, ancak bükülme sinir sistemine dengeyi geri kazandırır ve kalıntıların çoğunu dışarı çıkarır.

Diğer Hususlar

Bazı öğrenciler için, vücudun bir tarafı kesinlikle diğer taraftan daha açıktır. Erich Schiffmann'ın harika bir önerisi var - asana'nızı

önce daha açık taraf. Dr. Motoyama bu tavsiyeye katılıyor. Kapalı tarafınız neler olduğuna şaşıracak ve bunu açmak için ilham alacak. Tabii ki, hangi tarafın daha açık olduğunu bilmiyorsanız, gerçekten önemli değil. Ancak aynı tarafı iki kez yapmadığınızdan emin olun. Bir topallama ile sonuçlanabilir. Sen gülersin! Ama olur. Bunun başınıza gelmediğinden emin olmanın bir yolu her zaman sağ tarafınızla başlamaktır. Bu şekilde her zaman bir sonraki tarafınızın sol taraf olacağını bileceksiniz.

Zamanınız kısıtlıysa, daha az süre için çok sayıda poz tutmak yerine daha az duruş yapın. Bir pozda size en fazla faydayı veren son birkaç nefes. Sizi en çok güçlendiren son şınav ya da en fazla kilo veren son şeker dolu, kremsi çörek gibi. Tabii ki, mutlak yoktur, bu yüzden tam tersini yapmaktan çekinmeyin; daha az zamanınız varsa daha kısa bekletmeler için daha fazla poz verin. Ancak pozlardaki zamanı kısaltmak bizi uygulamanın gerçek yin doğasından uzaklaştırır. Sadece bir duruş için zamanınız varsa, Kelebek yapın.

Son olarak, uygulamanız için ne kadar zaman ayırdığınızın farkında olun. Açılış meditasyonu ve pozları bu sürenin yüzde on beşini alabilir ve Shavasana da dahil olmak üzere bitirme duruşları yüzde on beş kadar daha olabilir. Bu, gerçekten girmek istediğiniz anahtar pozlar için zamanın yüzde yetmişini bırakır. Akarken zamanın farkında olun. Sonu kısaltmayın, çünkü uygulamanın ortasında eğlenceli duruşları kaçırdınız. Shavasana, bir sonraki bölümde göreceğimiz gibi, uygulamanın en önemli parçasıdır.

Uygulamanın Sona Ermesi

Soğumamız gerekmese de, vücudu nötr hale getirmek istiyoruz. Son pozumuzu tamamladıktan sonra dinlenme zamanı ve sonra geride bıraktığımız dünyaya geri dönüş zamanı. Dinlenme süresine “Shavasana” denir.

Herhangi bir egzersizin iki kısmı vardır: vücudu vurgulamak ve vücudu dinlendirmek. Çoğu öğretmen, eğitmen ve öğrenci, bedeni sayısız şekilde nasıl strese sokabileceğini öğrenmek için çok zaman harcıyor. Aynı derecede önemli olan Shavasana: sonunda gevşeme dönemi. Ne yazık ki, çok fazla öğrenci stresi dinlenme ile dengeleme ihtiyacının farkında değil. Evde veya kendi başlarına pratik yapıyorlarsa Shavasana'larını atlayabilirler. Veya çok kısaltabilirler; diğer asanaları kısaltmak ve Shavasana için tam zamanı tutmak daha iyidir.

Tüm dinlenme formları eşit değildir. Bir tıbbi çalışma 27 Stresin etkilerinin Shavasana tarafından basitçe olduğundan çok daha kısa sürede azaldığını gösterdi.

sessizce oturmak ya da uzanmak. Yüzeyde bir oksimoron gibi görünen aktif bir rahatlama şeklidir. Shavasana'nın mümkün olan en etkili dinlenme şekli olduğu kanıtlanmıştır. Atlama!

İşimizi bitirdiğimizde, tamamen dengeli hissetmeliyiz. Shavasana'dan sonra, hatta hemen öncesinde, genellikle sessiz bir pranayama veya enerji çalışması yapılır. Shavasana'dan hemen sonra kendinizi derin, yin benzeri değiştirilmiş bir durumda bulabilirsiniz. Bazı rehberli nefes çalışması yapmak yin ve yang enerjilerinizi dengeleyebilir ve sizi tekrar uyandırabilir. Alternatif burun deliği solunumu olarak da adlandırılan Nadi Shodhana, yin ve yang enerjilerini dengelemek için iyi bir yoldur.

Kapanış Meditasyonu

Enerjinizi gevşetip dengeledikten sonra kısa bir meditasyonla sonuçlanmak isteyebilirsiniz. Bu açılış meditasyonunuzu yansıtabilir; uygulama için niyetinizi hatırlatmak ve / veya bir iç envanter yapmak isteyebilirsiniz. Şimdi nasıl hissettiğinizi, başlangıçta hissettiğiniz şekilde karşılaştırın. Varsa, sadece farkları not edin. Uygulamanızı iyi ya da kötü olarak yargılamayın.

Bir çeşit tamamlama hareketi ile bitirmek isteyebilirsiniz. Avucunuzu duada bir araya getirin, kalbinizdeki alanı sembolize etmek için eller arasında biraz boşluk bırakın. Yere yat.

Yükseldiğinde kısa bir şey söylemek isteyebilirsiniz. “Om” yeter, ya da zikredebilirsiniz *Lokah Samasta Sukhino Bhavantu.* 28 Veya basitçe şunu söyleyerek sonlandırın:

“Namaste” hayatında sana rehberlik eden tüm öğretmenlere. 29

Bazı özel yogiler için, Shavasana'dan sonraki zaman tam bir meditasyon pratiği içindir. Vücut açık ve güçlü. Oturmak daha kolay hissedebilir, kalp içeriği. Nefes şu anda sakin. Zihni eğitmek için mükemmel bir zaman.

Bir Sonraki Etkinliğinize Geçiş

Uygulama sona erdiğinde ve günlük yaşam sizi beklediğinde, sadece ona geri atlamayın - bir süre sessizliğin tadını çıkarın. Bir sonraki eylemleriniz ne olursa olsun, bunları dikkatli bir şekilde yapın. Bu yüksek farkındalığın günün geri kalanında kalmasına izin verin. Hareket ettikçe vücudunuzdaki açıklığa dikkat edin. Sık sık gülümseyin ve sık sık duraklatın. Farkındalığa geri dönmek için zaman ayırın.

Hareketli Enerji

Yoga birçok seviyede çalışır: fiziksel, psikolojik ve enerjik. Uygulamamızı nasıl yaptığımız, enerji bedenimizi fiziksel bedenimizi etkilediği kadar etkileyebilir. Vücuttaki enerji akışını uyarmanın en az dört ana yolu vardır: meridyenler boyunca özel noktalara yerleştirilen iğnelere dayanan akupunktur; 30 meridyen çizgileri boyunca dokuları uyaran akupresür (ve bununla ilişkili, tüm masaj terapileri ve asana uygulamalarının çeşitleri); basit farkındalık; ve yönlendirilmiş solunum. Yin Yoga uygulamamızda akupunktur kullanmıyoruz, ancak enerji akışını teşvik etmek için meridyen çizgilerimiz boyunca baskı uyguluyoruz. Yin Yoga pratiğimizdeki pozları tuttuğumuzda, enerjiyi hareket ettirmek için iki yol daha ekleyebiliriz: farkındalık ve nefes.

Basit Farkındalık

Farkındalıktan birkaç kez bahsettik: farkındalık uyguluyoruz, mevcudiyeti uyguluyoruz, şu anda, şu anda şu anda olanlara dikkat ettiğimizde. Uygulamaya kısa bir meditasyonla başladığımızda, nasıl hissettiğimize dikkat ettik. Duruşa girdiğimizde ve hareketsiz hale geldiğimizde, farkındalığımızı nefesimize veya yaşadığımız hislere çevirdik.

Bu küçük denemeyi deneyin: başparmağınıza bakın ve içindeki enerjiyi hissedebileceğinizi hayal edin. Sadece oraya odaklanarak nasıl ısınmaya başladığına dikkat edin. Odaklanmaya ve parmağınızı tam bir dakika hissetmeye devam edin. Sıcaklık hissi hayali değildir.

Dikkatimizi vücudun belirli bir kısmına getirdiğimizde, parasempatik sinir sistemimiz devreye girer. Bu olduğunda, kalp atış hızımız yavaşlar ve kan damarları genişler, bu da bölgeye daha fazla kan ve enerji akmasına izin verir. Bunun olduğunu hissedebiliriz. Basit farkındalık, konsantre olduğumuz yere enerji getirir. Yoga pratiğimizde vücutta yaşadıklarımıza dikkat etmek istememizin nedeni budur. Orada olanları hissederek, egzersiz yapılan dokulardan enerji akışını arttırmak istiyoruz.

Kadınlar tarafından hamilelik sırasında ağrıyı hafifletmek için kullanılan tekniğe effleurage denir, bu da hafifçe dokunmak anlamına gelir. Bazen derin masajın öncüsü olarak da kullanılır. Bir Yin Yoga pozu sırasında vücudun derin hisler hisseden bölgelerine hafifçe dokunmak, o bölgeye farkındalık ve enerji getirmeye yardımcı olacaktır. Pozın güçlü bir şekilde hissedildiğini hissettiğiniz alanda güçlenmenin hareket etme dürtüsünü azaltacağını görebilirsiniz. Kullanarak hafif bir dokunuşla deney yapın

avuç içinizde parmak uçlarınız veya daha derin bir basınç. Örneğin, üst bacağı yana uzatılmış olarak Uzanmış Büküm'de kalçanın dışında bir çekilme hissedebilirsiniz. Bu alanı parmaklarınızla hafifçe vurun. Olanlardan zihinsel olarak kaçmak yerine, farkındalığınızı doğrudan sansasyona getirin. Ne kadar çok dikkat ederseniz, o kadar fazla enerji akacaktır.

Basit farkındalıktan daha güçlü olan, yönlendirilmiş nefesle birlikte farkındalıktır.

Yönlendirilmiş Solunum

Vücudun belirli bir bölgesini hissetmenin yanı sıra, nefesimizi oraya da gönderebiliriz. Bunu yapmayan birine garip gelebilir. Akciğerlerimizin ötesinde bir yerde nasıl nefes alabiliriz? Hemen derin bir inhalasyon alın ve omuzlarınızın ve karnınızın nasıl hareket ettiğini fark edin. Bu, akciğerlerin ötesindeki harekettir. Diyafram alçaldığında, mide ve karaciğere baskı yapar. Mide ve karaciğer de alt organlara baskı yapar; ayrıca karın çukuruna da basarlar. Kan basıncı ve nabız sayısı inhalasyonda artar ve ekshalasyona düşer. Bu etki vücudun her yerinde hissedilir.

Nefes, vücuttaki her hücreyi doğrudan veya dolaylı olarak etkiler. Başlangıçta, bu bilinçli kontrolümüz dışında gerçekleşen bir şeydir. Nefesi yönlendirmeye çalıştıkça, nefesin etkisini hissetmeye başlayabiliriz. Daha sonra, bu etkiyi kasten artırabilir veya artırabiliriz. Akciğerlere en yakın bölgelerde en kolaydır. Bir sonraki nefes döngünüzde alt karnınızı hissedin: gerginlik düşüşünü fark edin ve oradan akın. Sonra sadece gerilimi değil, aynı zamanda enerji transferini de fark etmeye başlayın. Hem dikkatin hem de nefesi bölgeye hareket ettirmenin bu kombinasyonu, bölgeye doğru hareket eden enerjiyi iki katına çıkarır.

Hamsa Mantra

Ortalama olarak, günde yirmi bin, altı yüz kez mantrayı zikrediyoruz *Hamsa*. *"Ha"* nefeslerimizde nefesin sesi ve *"Sa"* inhalasyonların sesidir. Bazı gelenekler bunu tersine çevirir ve mantra denir *"So'ham"* -duyuyoruz *"Hmmm"* inhalasyon ve nefes için bir nefes "sa". Iyengar, aslında bir araya geldiklerini söylüyor; her canlı inhalasyonda so'ham (yani "Ben benim" anlamına gelir) ve ekshalasyonda hamsa (yani "Ben o" anlamına gelir) yaratır. Buna *"Ajapa mantra."* 31

Her nefesle bu zar zor duyulabilir mantrayı zikrederken enerjimizin içimizde hareket ettiğini hissedebiliyoruz. Gözlerinizi kapatın ve nefes alırken ve nefes verirken enerji durumunuzun nasıl değiştiğini fark edin. İnhalasyonda "jambon" ve ekshalasyonda "sa" işitme deneyleri yapın. Bu sizin için enerji verici veya sakinleştirici mi hissediyor? Sonra, ters çevirin. İnhalasyonda “sa” ve ekshalasyonda “jambon” duyun. Bu enerjik duyguları değiştirir mi?

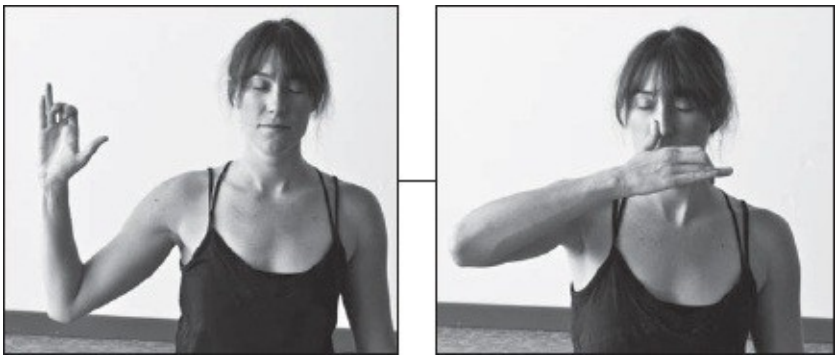
Okyanus nefesi gibi, hamsa nefesi de yoga uygulamanızın dışında kullanılabilir. Hepimiz hayatımızda çok fazla stoklandığımız ve rahatlamamız gereken zamanlar var. Hamza nefesi o zaman faydalı olabilir. Diğer zamanlarda, hızlı bir enerji artışına ihtiyacımız var ve karşı nefes ideal olabilir.

Bazen, içimizden akan enerjiyi hissedebilsek de, dengesiz hissediyor. Uzun bir yin uygulamasından sonra biraz “dışarıda” hissedebiliriz. Kendimizi güçlendirmemiz gerekiyor. Bazen çok yang uygulamasından sonra enerjik hissedebiliriz, ama aşırı derecede çıldırmış olabiliriz. Sakinleşmeliyiz. Shavasana sizi sakin ama uyanık bir duruma geri getirmediyse, dengeye dönmek için daha güçlü bir ilaca ihtiyacınız olabilir. Nadi Shodhana ideal olabilir.

Nadi Shodhana

Nadi “küçük nehir” anlamına gelir ve prana'nın içinden aktığı kanalları ifade eder. Nadiler meridyenlere eşdeğerdir. *Shodhana* "arınma" anlamına gelir. Böylece, *Nadi Shodhana* enerji kanallarının temizlenmesidir. Bu uygulamanın diğer isimleri alternatif burun deliği solunumu veya *anuloma vihtna.* 32 Uygulama sadece nadileri temizlemekle kalmaz, aynı zamanda vücudun her iki tarafındaki enerjileri dengeler - yin ve yang.

El pozisyonu Nadi Shodhana için benzersizdir. Sağ el kullanılır ve orta iki parmak avuç içine katlanır veya kaşlar arasındaki noktada durabilmeleri için uzatılır. Sağ başparmak burun deliğini kapatarak burnun sağ tarafına bastırmak için kullanılır. Küçük parmak ve yüzük parmakları bir arada tutulur ve sol burun deliğini kapatmak için kullanılır. Uygulama sırasında sağ kol kaldırılacağından ağırlaşabilir. Sağ kolu desteklemek için sol eli kullanabilirsiniz.



Temel desen

Sol tarafla başlayın: nefes verin ve ardından sağ burun deliğine doğru bastırarak sağ parmağınızı kullanın. Şimdi sol burun deliğinden dört kez nefes alın, ardından sol tarafı kapatırken sağ tarafı serbest bırakın ve dört kez nefes verin. Sağ tarafa teneffüs ederek döngüyü tamamlayın; kapatın ve sol tarafı açın, sonra nefes verin. Sekiz ila on iki döngü için dört sayımla devam edin. İşiniz bittiğinde sessizce oturun.

Kumbhaka Ekleme ve Ekshalasyonu Uzatma

Nadi Shodhana'nın daha gelişmiş bir versiyonu aynı inhalasyon zamanlamasını korur, ancak ekshalasyonu sekiz sayım için uzatır. Bu uzmanlaştığında, kalıcılık eklemek isteyebilirsiniz. İnhalasyon ve ekshalasyon arasında, burnun her iki tarafını da sıkıştırın ve dört sayı için nefesini koruyun. Bu antar kumbhaka: akciğerlerle dolu tutma. Deneyim kazandıkça, ekshalasyonun sonuna, dört sayı için de bahir kumbhaka ekleyebilirsiniz. Bu basit varyasyonlarla birkaç ay sonra daha gelişmiş, genişletilmiş Nadi Shodhana uygulamasını deneyebilirsiniz,

herhangi bir zorluk veya yan etki yaşarsanız (ziyaret edin www.YinYoga.com bunun daha derin bir tartışması için).

Yörünge Enerjisi

Sonuçta, merkezi kanalımızdaki (*Sushumna* nadi veya Vali Gemisi) serbestçe akabilir, engelsiz. Bu gerçekleşmeden önce, merkezi nadi'nin yanından akan meridyenlerin açık olması gerekir: ida ve pingala nadis. Nadi Shodhana, daha önce açıklandığı gibi, her iki kanalı da açmanın bir yoludur. Başka bir yol, nefeslerimizi alırken ve duruşlarımızı tutarken enerjiyi bu üç kanaldan zihinsel olarak dolaşmaktır. Bu yörüngeye ulaşmanın birkaç yolu vardır

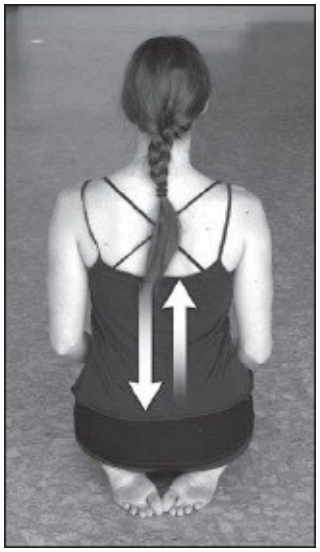
enerji.

Basit Bir Yörünge

Enerjinin basit bir yörüngesi kalp merkezini hissederek başlar. Rahatça oturun ve gözlerinizi kapatın. Exhale. Akciğerler boşken başlayın: nefes alırken, omurganızdan sakrumun ucuna akan enerjiyi hissedin veya hayal edin. Nefes verirken, bunu tersine çevirin ve enerjiyi kalp boşluğuna geri akarken izleyin. Bunu birkaç kez tekrarlayın. Her nefes ve nefes için nefesi en az dört sayıya kadar yavaşlatın.

İlk başta, hiçbir yere akan hiçbir şey hissetmeyecek. Cesaretiniz kırılmasın; bu tür algılama pratik gerektirir. Şimdilik bunu hissedebiliyormuş gibi yap. Belki birisinin omurganız boyunca parmağınızı, inhalasyonlarda kalpten aşağıya ve ekshalasyonlarda kalbe geri döndüğünü hayal etmek yararlı olacaktır.

Bu akışı takip edebildiğinizde, sadece hayal gücünüzde olsa bile, inhalasyonun sonuna kısa bir duraklama ekleyin. Şimdi enerji *Muladhara* omurganın dibinde çakra. Bir an için orada bırakın, ama farkındalığınızı *ajna* kaşlar arasında çakra. Sadece orada enerjiyi hissedin ya da hissedin gibi davranın. Bir saniye sonra, enerjiyi kalbe geri takip ederek nefes verin.



Bunu birkaç döngü boyunca deneyin. Enerjiyi birkaç döngü boyunca dikkati dağılmadan, akışı kaybetmeden takip edebiliyorsanız, bu son varyasyonu ekleyin: inhalasyonun sonunda duraklamaya devam edin, ancak ekshalasyonun sonuna da kısa bir duraklama ekleyin. Ekshalasyonun sonunda, enerji kalbe geri dönecek

Uzay. Onu orada bırakın, ama farkındalığınızı muladhara çakraya geri getirin. Perine hissediyorum [33] ve oradaki enerjik asansöre dikkat edin. Sadece bir dakika bekleyin ve farkındalığınızı kalbe geri döndürerek bir sonraki inhalasyona başlayın. Bütün bunlar okyanus nefesi ile yapılabilir. Unutmayın: dört sayımlı bir nefes, bir sayım duraklama, dört sayımlı nefes ve bir sayım duraklama.

Enhalasyon üzerine enerjinin inmesine izin verdiğimizde, prana nefesten alt göbekteki apana kadar katılıyoruz. Bunu tersine çevirdiğimizde, apana nefes nefese üst bedendeki prana'ya katılıyoruz. Nefesle yapılan bu basit çalışma bizi bu nihai hedefe doğru götürüyor. [34] Poz verirken bunu yapabiliriz. Tek gereken niyet ve dikkat.

Pozdayken Enerji Yörüngesinde

Sırt kıvrımları doğal olarak ileri kıvrımlardan daha enerjiktir; ileri virajlar doğal olarak arka virajlardan daha yatıştırıcıdır. Herhangi bir asanadaki enerjinin basit yörüngesini uygulayabiliriz, ancak arka virajdayken, sadece inhalasyonun üstünde duraklamak ve ajna çakraya farkındalık getirmek daha doğal hissettirir. İleri virajdayken, nefesi sadece ekshalasyonun sonunda tutmak ve farkındalığımızı muladhara çakrasına getirmek daha doğal hissediyor.

Seal, Sfenks veya Eyer pozları gibi arka virajlara geldiğinizde, yukarıda tartışıldığı gibi enerjiyi yörüngede tutun, ancak sadece solunmanın sonunda nefesi tutun. Ajna'ya kadar farkındalık getirin. Birkaç saniye duraklatın ve yörüngeyi tamamlayın. Bunu pozu tuttuğunuz sürenin yaklaşık yarısı için yapın. İkinci yarı için, nefesin doğal ritmini serbest bırakın ve takip edin veya vücudunuzdaki baskın hislerin farkında olun.

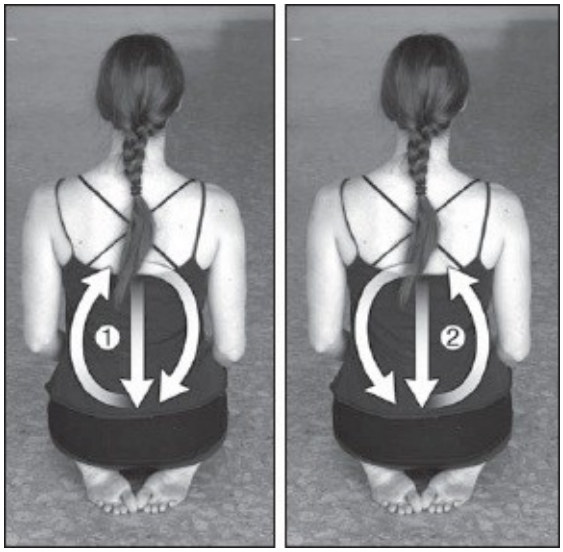
Kelebek, Yusufçuk veya Salyangoz pozları gibi öne doğru kıvrıldığınızda, tekrar enerjiyi yörüngede tutun, ancak bu sefer nefesi sadece ekshalasyonun sonunda tutun. Muladhara farkındalık getirin. Chi köprünüzü oraya götürün. [35] Birkaç saniye duraklatın ve yörüngeyi tamamlayın.

Ne ileri bir virajda ne de bir arka virajda bulunmadığınız diğer duruşlarda, hem inhalasyon hem de ekshalasyonun sonunda nefesi tutmaya devam edebilirsiniz.

Basit Bir Varyasyon

Artık temel bir yörüngede uzmanlaştığınıza göre, tarafı eklemeyi seçebilirsiniz.

kanalları. Burada enerjiyi daha önce olduğu gibi inhalasyon üzerine çekiyoruz, ancak nefesi birkaç saniye tuttuğumuzda, enerjiyi gövdenin sol tarafına, kalp boşluğuna ve sağ tarafa, arkaya gönderiyoruz omurganın tabanına. Sadece inhalasyonun sonunda tutuyoruz; ekshalasyonun sonunda retansiyon yoktur. Bir sonraki döngüde, nefesi korurken enerjiyi sağ tarafa ve sol tarafa doğru daire içine alın. Enerjinin vücudun sol ve sağ tarafından çevrilmesi, ida ve pingala nadis üzerinden enerji akışını uyarır ve dengeler. Tüm bu varyasyonlarda, hamsa, so'ham veya okyanus nefeslerini eklemek isteyebilirsiniz.



Yörüngedeki nefeste bir yang varyasyonu var: çok nefes al *derinden* ve tam akciğerlerle uzun süre tutun - bu enerji verici. Yin varyasyonunda, çok daha sessiz, sığ bir şekilde nefes alın ve sadece birkaç saniye boyunca boş akciğerlerle tutun

- bu sakinleştirici.

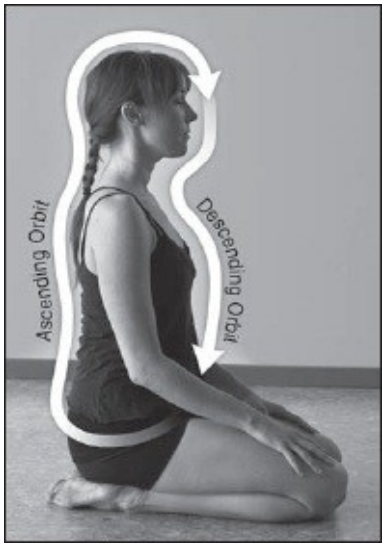
Mikrokozmik Yörünge

“Mikro kozmik yörünge” terimi, ön ve arka gövde boyunca enerjinin tam bir yörüngesi için Taoist terimin bir çevirisidir. 36 Japonca olarak adlandırılır *“Shoshuten,”* bu da “ışığın daire içine alınması” anlamına gelir. 37 Mikrokozmik yörünge, vücuttaki tüm başıboş enerjileri toplamanın ve kanalize etmenin ve onları muladharadan ajna'ya kadar yükseltmenin bir yoludur. Enerjinin bu aktivasyonu birçok gelişmiş Taoist uygulama için önemli bir hazırlıktır. Mikrokozmik yörüngeyi aktive ederek, Vali Gemisi ve Conception meridyenlerinin rezervuarları yeniden doldurulur.

bu enerjinin diğer tüm meridyenler ve organlar için mevcut olduğu anlamına gelir. Bu belki de sağlık ve uzun yaşamı geliştirmenin en iyi yoludur, aynı zamanda derin bir manevi anlayışa giden yolu hazırlar.

Mikrokozmik yörünge üzerinden dolaşım enerjisi herhangi bir zamanda yapılabilir: asana uygulamasından önce, meditasyondan hemen önce, yin pozlarındaki uzun tutmalarda, hatta sırtlarımıza uzanırken Shavasana'nın başlangıcında.

Shavasana'dayken mikrokozmik yörüngeyi kullanmak için farkındalığınızı vücudun önündeki ikinci çakraya getirin. Bu *Svadhisthana,* göbek ve kasık kemiğinizin yaklaşık yarısı kadardır. Orada enerjiyi hissedin ya da hissettiğinizi hayal edin. Tamamen nefes verin. Nefes alırken, vücudunuzun orta çizgisinden, kasık kemiğinin altından kuyruk kemiğine ve daha sonra omurga boyunca, boynun arkasından, başınızın üstünden ve sağa doğru bir enerji akışı izleyin. Kaşlar arasındaki nokta. Burada inhalasyonun üstünde iki veya üç saniye bekleyin. Nefes verirken, enerjinin yüzün ve boğazın içine indiğini yavaşça hissedin. Vücudun orta çizgisini sternuma, göbeğe ve svadhisthana'ya doğru takip etmeye devam edin. Yeni bir yörüngeye başlamadan önce burada iki veya üç saniye bekleyin.



Vücudun yörüngesinde, vücudun hem yin hem de yang taraflarındaki (ön ve arka) her çakraya dokunun; enerjiyi bu noktalarda hissedin. Enerjinin yörüngesinde iki veya üç dakika yeterli olmalıdır. İşiniz bittiğinde, çabayı bırakın ve nefesini istediğiniz gibi bırakın. Hiçbir şeye tepki vermeden nasıl hissettiğinizi yakından izleyin.

NOTLAR

1. Ne yazık ki, son zamanlarda sadece bu oldu! Şimdi yoga yarışmaları var.
   ilginç oksimoron.

2. İçinde YinYoga.com Forum diğer öğretmenler ve öğrenciler kendi favori akışlarını sundular. Çekinmeyin
   bunları kontrol etmek ve en sevdiklerinizi eklemek için.

3. Hatha Yoga Pradipika, I-14.

4. Agy, I-12 ve 13.

5. Bir kübit, dirsekten parmakların ucuna kadar bir erkeğin önkolunun uzunluğu olarak kabul edildi veya
   yaklaşık on sekiz inç. Yani bu sadece yaklaşık altı fit uzaya ihtiyacınız olduğu anlamına gelir (beş yüz yıl önce, görünüşe göre, hiçbir yogi altı fitin üzerinde değildi).

6. Uyanmadan hemen sonra önemli egzersizler yapmak iyi bir fikir değildir.
   vertebral diskler gece boyunca osmoz nedeniyle şişer. Sabah uyandıktan sonra ilk otuz dakika içinde yoga yaparsak, bu bağlara veya disklere çok fazla stres uygulayabiliriz. Fıtıklaşmış, şişkin veya kaymış diskler gibi sırt sorunları olan insanlar, sabah ilk önce fleksiyon konusunda özellikle dikkatli olmalıdır.

7. İç sesinizi dinleyin, ama gerçekten dinleyin! Çoğu insan ihtiyaç duyduklarını değil, istediklerini yapma eğilimindedir.

8. Metal daireler, Chi'nin formlarından biri olan elektromanyetik enerji akışını bozar ve bunlara müdahale eder.

9. Adsız Alkolikler tarafından kabul edildi ve Huzur Duası olarak adlandırıldı. Wikipedia iddia ediyor
   ilahiyatçı Reinhold Niebuhr aslen 1930'larda veya 1940'ların başında yazdı.

10. Bunlar bir pozda yaptığımız üç şeydir: sıkıştırmak, germek veya bükmek (kesme) dokular. Görmek Bölüm 6 için
    bu konuda daha fazla bilgi.

11. Batı'da talihsiz bir sözümüz var, “Acı yok, kazanç yok”. Bu sözü Sanskritçeye çevirirseniz,
    yoganın dili, *“Bullshitihi!”* Bunun yerine, Doğu'da "Acı yok, acı yok!"

12. Bkz. Stuart McGill, *Bel Hastalıkları (* Champaign, IL: İnsan Kinetiği, 2002), s. 32.

13. Bu özellikle, vücutları aylık döngüleri sırasında değişen kadınlar için geçerlidir.

14. Ujjayi nefesi, boğazın arkasını hafifçe daraltarak elde ettiğiniz gibi elde edilir.
    bir aynayı veya gözlükleri nefesinizle buğulanmaya çalışın. Dudaklar kapalıyken, ujjayi'nin hem inhalasyonda hem de ekshalasyonda bir “hahhhh” sesi vardır. Ses size ağaçlardaki rüzgarı veya kıyıdaki dalgaları hatırlatabilir. Bir yang ujjayi daha çok Darth Vader gibi gelebilir. Daha yumuşak, okyanus gibi bir nefes alın.

15. Okyanus nefesinin faydalarını gösteren birkaç bilimsel çalışma var. Bunlar
    Bölüm 7 .

16. Eğriler kesiştiği zaman ortaya çıkan stres konuşma dilinde “kırılan saman” olarak düşünülebilir.
    deve geri döndü. ” Çoraplarınızı yerden almak için eğilmek gibi çok küçük bir stres olabilir. Kendimize zarar verdiğimizde, yaralanmaya neden olduğu için bu son hareketi suçlamayı seviyoruz. Gerçekte, kendimizi maruz kaldığımız tüm streslerin, yaralanmanın koşulunu belirleyen birikimiydi. Bazen bir öğrenci bir yoga sınıfında yaralanır ve daha sonra öğretmen veya stüdyoyu suçlar. Genellikle İşçinin Tazminat kurulları, bir işçinin yaralanmadan sorumlu olmadığını iddia edecektir çünkü işçi o çorapları aldığında ve ona zarar verirken evde idi. Her iki durumda da zamanla tekrarlayan suşlar yaralanmanın meydana gelmesi için koşullar yarattı.

17. Daha ileri Yin Yoga öğrencilerinin gittikçe daha zor pozlar yapmasına gerek yoktur; sadece ihtiyaçları var

Daha uzun ve daha uzun süre pozlarda kal.

18. Paul Grilley'nin dersleri sırasında bize benzersizliğimizi hatırlatan söylediği öğretici bir mantra var,
“Ben tekim! Benimle ilgili bir sorun var. Bir şekilde yetersiz olmalıyım. Shanti Shanti Om. ” Gerçekten çoğumuz böyle düşünüyor - bu özel pozu yapamayan tek kişi biziz ve bu nedenle yetersiz ve çok kötü insanlarız.

19. Paulie Zink asla bir zamanlayıcı kullanmaz ve uygulamanız olgunlaştıkça,
sezgisel olarak ne zaman kalmanın ve marine edilmenin iyi olduğunu ve ne zaman dışarı çıkmanız gerektiğini bilin. Bununla birlikte, yeni başlayanlar henüz bu içsel bilgiye sahip değildir ve bir zamanlayıcı “çok erken ortaya çıkması” sendromundan kaçınmamıza yardımcı olmak için oldukça yararlıdır.

20. Bu çalışma dinamik ateller üreten ve
http://www.dynasplint.com/pdfs/Contracture.pdf .

21. Sandalye adı verilen sinsi bir icat sayesinde, Batı sırtlarımız çok zayıf ve kalçalarımız çok
sıkı. Sandalyelerimizin ve koltuklarımızın arkalarına sürekli yaslanıyoruz, yani sırt kaslarımızın herhangi bir iş yapması gerekmiyor. Sırtlarımızı gerçekten güçlendirmek, belimizdeki doğal eğriyi korumak ve kalçaları açmak için sandalyelerimizden çıkmalı, kanepelerimizden kaymalı ve elimizden geldiğince yerde yaşamalıyız.

22. My Yoga Çevrimiçi vardır birkaç meditasyonlar ile mevcuttur bunlar temalar:
www.myyogaonline.com/videos/meditation/meditation-on-sounds

23. Pozlarınızı tutarken yavaş bir okyanus nefesi stresi azaltır, dinlenme ve sindiriminizi aktive eder
sistemi (parasempatik sinir sistemi), kalbinizi ve akciğer fonksiyonunuzu geliştirin, kan basıncınızı düşürün ve daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürün. Bu sadece nefes almaktan kazanacak çok şey gibi görünüyor ve bu iddiaları Yedinci Bölümde ayrıntılı olarak araştıracağız.

24. Max Strom, *Nefes almaya Değer Bir Hayat: Bir Yoga Ustasının Güç, Zarafet ve İyileşme El Kitabı (*Yeni
York: Skyhorse Yayınları, 2010), s. 111.

25. Agy, s. 112-113.

26. Desikachar, s. 60, “… birçok insan yoga yolunda hızla ilerleyebileceklerini düşünüyor.
nefes tutma tekniklerini uygulamak, ancak aslında bu vurguda sık sık sorunlar ortaya çıkar. ”

27. *Hindistan Fizyoloji ve Farmakoloji Dergisi:* Ekim 2008

28. Bunun anlamı “Her yerdeki tüm varlıklar mutlu olsun”.

29. *Namaste* sizin ve başkalarının ilahi vasfının kabulüdür.

30. Çocuklar, bunu evde denemeyin. Meridyenlerin nerede olduğunu algılamak yıllarca sürebilir ve
Belirli akupunktur noktalarının bu meridyenler boyunca olduğu yerlerde.

31. *Ajapa* "pervasız" anlamına gelir, bu yüzden bu sessiz bir mantradır. Başka bir çeviri “mırıldanma” dır. Bkz.
Yoga Shambhala Ansiklopedisi ile Georg Feuerstein, s. 14, daha fazla bilgi için.

32. Bu “tahıllara karşı” demek.

33. Perine, anüs ve cinsel organlar arasındaki gövdenin tabanındaki noktadır.

34. Şimdi Hatha Yoga uygulamasının biraz ötesine, Tantra Yoga uygulamasına geçiyoruz.
Nihai hedef, Shakti'yi (Kundalini enerjisi olarak da bilinir) uyandırmak ve tamamen açılan sushumna nadi boyunca göndermek, böylece başın tacının hemen üstünde, yedinci çakrada bekleyen Shiva'ya katılabilmesi.

35. Perine suyunu sıkın.

36. İlk bölümde, *Altın Çiçeğin Sırrı,* içinde Richard
Wilhelm, mikrokozmik yörüngenin faydalarını açıklar. Taoistlerin bin yılı aşkın bir süredir uyguladığı simya yönünde Wilhelm'i çeviren Wilhelm'in çalışmasıydı.

37. Işığın bu daire içine alınması simya veya dönüştürme işlemidir. Işık yeterince uzun daire çizdiğinde,
kristalleşir ve vücut dönüşür. Doğal ruh bedenine ulaşıyoruz ve bu beden "tüm göklerin ötesinde" oluşuyor. Bilgeler *Altın Çiçeğin Sırrı* ustalaşmamız gereken tek araç, dönen ışıktaki bu düşünce konsantrasyonudur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM Yin Yoga Asanaları

The Hatha Yoga Pradipika sadece on beş asana listeler ve bunlardan sekizi oturmuş pozisyonlardır. Bu duruşların uzun süre tutulması amaçlanmıştır. Bugün onlara yin duruşları derdik. Paul Grilley'nin kitabında *Yin Yoga,* on sekiz yin pozu ve bunların arasında kullanılacak beş yang pozunu listeler. Her pozu beş dakika boyunca tutmayı planlıyorsanız ve duruşlar arasında bir dakikalık dinlenmeye, başlangıçta beş dakikalık bir meditasyona ve sonunda beş dakikalık bir Shavasana'ya izin verirseniz, doksan dakikada zamanınız olacaktır. sadece on üç poz için. Her duruşta iki taraf veya başka varyasyonlar yapıyorsanız daha az olacaktır.

Yin Yoga pratiğinde çok fazla duruşa ihtiyaç yoktur. Paul kitabında şöyle diyor, *"Ne kadar çok yin uygularsanız o kadar az çeşitlilik gerekir ve vurgu birkaç temel duruşa yerleştirilir."* Bir sonraki bölümde, aşağıdaki yapıya sahip iki düzineden fazla Yin Yoga asana listelenecek:

- Pozın bir resmi Bunun
- faydaları
- Kontrendikasyonlar (pozdan kaçınma nedenleri) Poza
- nasıl girilir?
- Alternatifler ve seçenekler (bazen resimlerle birlikte) Pozdan
- nasıl çıkılır? Daha sonra yapılacak karşıtlıklar Duruştan
- etkilenen Meridyenler ve Organlar Etkilenen eklemler
-
-
- Önerilen tutma süreleri

- ▷ Benzer yang asanas isimleri Diğer
- ▷ ilgi çekici notlar

Asana'nın resmi duruşun bir örneğini sağlayacaktır, ancak lütfen her bedenin farklı olduğunu unutmayın. Şekil önemli olan şey değil. David Williams'ı yorumlamak için 1 : Gerçek yoga, göremediğiniz şeydir.

Asana açıklamalarında listelenen faydalar kapsamlı değildir, ancak uygulamanıza ne zaman belirli bir asana ekleyeceğinizi seçmenize yardımcı olacak bir kılavuz sunar. Uygulama zamanınızı, vücudun veya organın stimülasyona ihtiyaç duyan belirli bir bölgesine göre düzenlemek istiyorsanız, buradaki tavsiye yararlı olabilir. Bu bilgiyi, akışınızı yapılandırmak için etkilenen eklemler, meridyenler ve organlar hakkında sağlanan bilgilerle birleştirin.

Bir postürü ilk kez denemeden önce daima kontrendikasyonları kontrol edin. Sınırlarınızı bilin ve saygı gösterin. Belirli bir poz sizin için doğru değilse, aynı dokuları çalışmanın başka birçok yolu vardır. Alternatiflerde ve seçeneklerde sunulan önerilerden daha uygun veya erişilebilir başka bir duruş seçin.

Poz için önerilen süre özneldir. Sunulan yönergeler vardır, bunlar sizin için uygun değilse tamamen görmezden gelmelisiniz. Bazı öğrenciler asanalarda belirtilenden daha uzun süre kalabilirler; diğerleri çok daha erken çıkmalı. İç öğretmeninizi dinleyin ve vücudunuzun benzersiz ihtiyaçlarına saygı gösterin.

Bir pozdan çıkarken doğal bir kırılganlık hissi olacaktır - bedeni kasıtlı olarak ayırıp orada tutuyoruz. Rahatlama duygusu beklenmelidir. Uygulamanızın tadını çıkarın! Pozdan çıktığında gülümse! Gül, hatta ağla. Buda'ya teşekkür edin, İsa, Allah, Paul Grilley… “Om Namah Shivaya!” Diye bağırın. Bu anın tadını çıkarın.

Yin Yoga'nın faydalarından biri, asanadan çıkma deneyimidir. Derin, uzun süreli bir kalça açıcıdan sonra, bir daha asla yürüyemeyeceğimiz gibi hissedebilir - ancak kırılganlığın geçeceğinden emin olabilirsiniz. Bununla birlikte, bazen, ters yönde bir hareket yardımcı olacaktır. Bu bir karşıt, bizi nötr hale getiren dengeleyici bir duruş. (Potansiyel yang karşılıkları bu bölümün sonunda ele alınmıştır.)

Bu asanaların çoğu deneyimli yoga öğrencilerine aşina olacak. Bununla birlikte, yin geleneğinde isim farklı olabilir ve bu kasıtlıdır. Örneğin, Kuğu'nun yin pozu, Güvercin'in yang pozuyla aynı görünüyor, ancak yin uygulamasında kasları gevşetiyoruz; niyetimiz,

eklemler ve onları saran derin dokular, kasların daha yüzeysel dokuları değil.

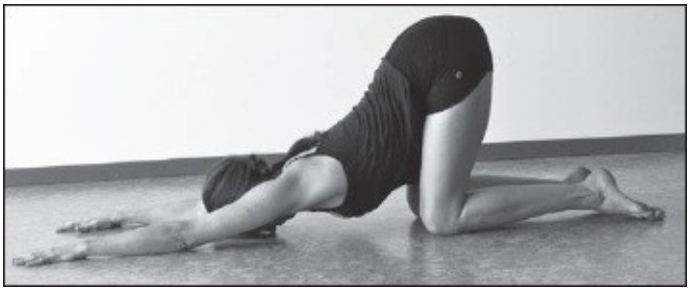
Yoga dünyasında asanaların isimlendirilmesi konusunda fikir birliği yoktur; farklı isimler boldur. Burada gösterilenler daha yaygın kullanılan isimlerdir, ancak evrensel değildirler. İki adın ortak olduğu yerlerde, her iki ad da verilir, ancak biz kapsamlı olmaya çalışmadık.

Asanalar

Bu seçim, normalde bir Yin Yoga pratiğinde hedeflenen vücudun tüm alanlarını çalıştırmak için yeterli olacaktır:

1. Anahatasana (diğer adıyla Erime Kalp)
2. Ayak Bileği Streç
3. Muz
4. Kelebek
5. Yarım Kelebek
6. Deve
7. kuyruğunu çekerek kedi
8. Caterpillar
9. Çocuğun Pozı
10. Sarkan
11. geyik
12. ejderhalar
13. Kurbağa
14. mutlu bebek
15. Uzanmış Büküm
16. eyer
17. Shavasana
18. Ayakkabı bağı
19. salyangoz
20. sfenks ve mühür
21. Kare
22. Çömelme
23. Çakışma (Dragonfly olarak da bilinir)
24. Kuğu ve Uyku Kuğu
25. Toe Çömelme
26. Üst Vücut için Yin Duruşları

Anahatasana (Eriyen Kalp)



FAYDALARI:

- Üst ve orta sırt için güzel bir sırt kıvrımı Omuzları açar
- Kalbi yumuşatır
-

KONTRENDİKASYONLARI:

- Kötü bir boynunuz varsa, bu onu zorlayabilir.
- Ellerde veya parmaklarda karıncalanma olduğuna dikkat edin! Bu genellikle bir sinirin sıkıştırıldığının bir işaretidir ve sıkıştırmaya devam edersek kalıcı olarak zarar verebiliriz. Karıncalanma hissediyorsanız, kol ve el pozisyonlarını ayarlayın veya pozu tamamen atlayın. POZE ALMA:

- Elleriniz ve dizlerinizde, ellerinizi ileri doğru yürüyün ve göğsünüzün yere doğru düşmesini sağlayın. Kalçalarınızı dizlerinizin üzerinde tutun. Mümkünse ellerinizi omuz genişliğinde ayrı tutun. ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Omuz ağrısı kolların yukarı gitmesini önlüyorsa, onları daha da uzaklaştırın.

- Esnek iseniz, çeneyi yere getirip ileriye bakabilirsiniz, ancak bu boynu zorlayabilir.

- Dizleriniz burada rahatsızlık veriyorsa, altına bir battaniye yerleştirin. Ayak parmakları altına
- sokulabilir.
- Göğüs bir destek üzerine dayanabilir (vücudun rahatlamasına izin verir). Bu pozu, her
- seferinde sadece bir kol ileri, başını diğer önkol üzerine koyarak yapabilirsiniz. POZDAN ÇIKIŞ:

- Ya çocuğun pozuna geri dönün ya da karnınıza doğru kaydırın.

COUNTERPOSES:

- Midenizde veya Çocuğunuzun Pozında uzanmak burada güzel olabilir. Bu duruş bir sırt kıvrımı olduğu için Child's Pose, hafif bir ileri kat olduğu için bir karşıtlık için daha iyi bir seçimdir. ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Omurga boyunca kompresyon, mesane çizgilerini uyarır. Göğsünüzdeki gerginliği
- hissederseniz, Mide ve Dalak çizgileriniz uyarılır.

- Bu duruş kol meridyenlerini, özellikle Kalp ve Akciğer çizgilerini meyve suyu yapabilir.

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Üst sırt için güzel sıkıştırma Alt omurgayı
- hafifçe vurur Omuz / humerus eklemi
-

ÖNERİLEN TUTMA SÜRESİ:

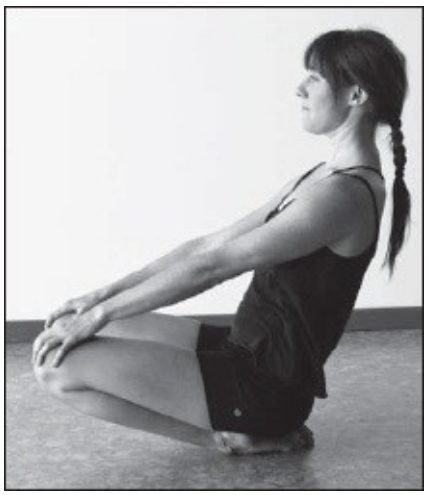
- Üç ila beş dakika
- Çenenizi yerde dinlendiriyorsanız, ambarın daha kısa olması gerekebilir. Boyundaki hisleri dikkatlice izleyin. BENZER YANG ASANAS:

- Yarım Köpek (aka Köpek Köpek)

DİĞER NOTLAR:

- Bu poz, bir dizi alt arka virajdan sonra güzel. Daha derin sırt kıvrımlarından önce hafif bir ısınma
- olarak kullanılabilir. Omuzların arkasına sıkıştığınızı düşünüyorsanız, bir sıkıştırma noktasına
- ulaşıyor olabilirsiniz. Kolları kaçırmak (daha uzağa hareket ettirmek) bunu serbest bırakabilir.

Ayak Bileği Streç



FAYDALARI:

- Ayak bileklerini açar ve güçlendirir
- Ayak ve ayak bileklerinden akan dört meridyenin güçlü stimülasyonu Çömelme veya ayak
- parmakları egzersizleri için harika bir karşıtlık KONTRENDİKASYONLAR:

- Ayak bileklerinde keskin bir ağrı varsa, geri çekilin. Yastıklamak için ayakların altına bir battaniye veya havlu koymayı deneyin.
- Diz sorunları topuklarda oturmanızı engelleyebilir. Dizlerin arkasına sarılmış bir havlu yerleştirmek çok terapötik olabilir, ancak uyluklar ve buzağılar arasında bir yastık gerekebilir. POZE ALMA:

- Topuklara oturarak başlayın. Ayak bilekleriniz veya dizleriniz şikayet ederse, bu sizin için poz olmayabilir. ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Ellerin üzerine yaslanmak ilk pozisyon (ve en az stresli), ancak

geriye çökmeye dikkat edin. Kalbi ileri doğru tutun ve bir arka viraj yapmaya çalıştığınızı hayal edin.

- Birkaç dakika sonra, ellerinizi bacaklarınızın yanındaki yere getirin. Dizlerden uzağa
- yaslanmamaya çalışın. Kalbi açık tutun, sırtını öne doğru kavrayın.

- Son olarak, dizleri tutmayı ve yavaşça göğse doğru çekmeyi deneyin.

POZDAN ÇIKIŞ:

- Öne doğru eğin ve ellerinizi dizlerin yanındaki yere getirin. Bir ayağa yavaşça itme pozisyonuna geri adım atın. COUNTERPOSES:

- Push-up / Plank / Chaturanga veya Timsah veya bacakları düzelten ve ayakları Sarkan veya Çömelme altında sıkıştıran herhangi bir duruş
-

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Mide, Dalak, Karaciğer ve Safra Kesesi hatları kuvvetle uyarılır. ETKİLENEN

BAĞLANTILAR:

- Ayak bileği

ÖNERİLEN TUTMA SÜRESİ:

- Yaklaşık bir dakika. Nispeten yoğun, çok fazla rahatsızlık varsa bu uzun süre yapılmamalıdır. Zamanla çok uzun süre böyle oturabilirsiniz. DİĞER NOTLAR:

- Bu, Toe Squat, normal Squat ve oturma meditasyonları gibi ayakları vurgulayan birçok duruş için güzel bir karşıdır.

Bananasana



FAYDALARI:

- Vücudun tüm tarafını germenin lezzetli bir yolu
- Omurga iliotibial (IT) banttan yan göğüs kafesinin üstüne yanal fleksiyonda (yan bükülme) çalışır
- Eğik mide kaslarını ve kaburgalar arasındaki yan interkostal kasları gerer
- Kol çukurunu bile gerebilir

KONTRENDİKASYONLAR:

- Kollarınızı başınızı uzatırken ellerde karıncalanma eğilimi varsa, kolun altına bir destek koymanız veya sadece elleri indirmeniz gerekebilir. Bel sorunlarınız varsa, bu pozda
- çok derine gitmek istemeyebilirsiniz.

POZE ALMA:

- Bacaklarınızla yan yana ve düz bir şekilde yerde yatarken, kolların tepesine ulaşın ve ellerinizi veya dirseklerinizi sıkın. Kalçanız yeryüzüne sıkıca yapıştırılmış olarak, ayaklarınızı ve üst vücudunuzu sağa doğru hareket ettirin. Güzel, olgun bir muz gibi arch. Kalçalarınızı yerden bükmemeye veya yuvarlamamaya dikkat edin. İlk kenarınızı bulun. Vücudunuz daha fazla açıldığında, her iki ayağı da sağa doğru hareket ettirin ve üst vücudunuzu da sağa doğru çekin. Bu kenarı oynamaya devam et. Her iki tarafı da yapmayı unutmayın! ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Ayaklarınız alabildiğiniz kadar yana olduğunda ayak bileklerini geçmeyi deneyin. Çoğu öğrenci, dış bileği iç bileğin üzerinden geçerek en büyük gerginliği hissederler, ancak bazıları diğer yönden daha fazla fayda sağlar. Ellerde karıncalanma hissederseniz, kolları bir destekle
- desteklemeyi veya göğsün üzerine koymayı deneyin.



POZDAN ÇIKIŞ:

- Bacaklarınızı düz bir konuma geri getirin ve kollarınızı aşağı indirin.

COUNTERPOSES:

- Sırtınızı hafifçe öne doğru katlamak için dizleri göğse sarın. Sakrum ve bel masajı
- yapmak için dizleri daire içine alın. Kendiliğinden organik gelen herhangi bir poz haline
- gelir. ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Bu Safra Kesesi meridyeninin büyük bir açılması ve gerilmesidir. Kollarınızı yukarı
- kaldırırsanız, Kalp ve Akciğer meridyenlerini uyarırsınız.

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Omurga ve göğüs kafesini lateral fleksiyonda hareket ettirir

ÖNERİLEN TUTMA SÜRESİ:

- Üç ila beş dakika tutulabilir

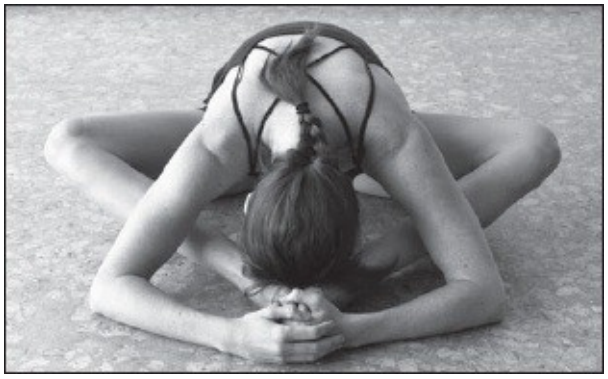
BENZER YANG ASANAS:

- Half Moon veya Blown Palm'ın yatma versiyonu DİĞER

NOTLAR:

- Bu poz iliotibial (IT) bandında işe yarar. Kalçanın dış tarafında çekilme hissediyorsanız (daha büyük trokanter), o zaman tensör fasya latalarınızı (bu Starbucks'tan bir içecek değil, IT bandını ilyak kretine bağlayan kas) çalışıyor olabilirsiniz veya gluteus maximus ikisi de IT bandına bağlanır.

Kelebek



FAYDALARI:

- Gevşek hamstring gerektirmeden alt sırtını germenin güzel bir yolu Bacaklar daha düz ve
- ayaklar kasıktan daha uzaksa, hamstringler daha fazla gerilir. Ayaklar kasıklara daha yakınsa, adduktor kasları daha fazla gerilir.

- Böbrekler ve prostat bezi için iyi; idrar problemleri olan insanlar için şiddetle tavsiye edilir 2

- Testislerdeki ağırlığı kaldırır ve periyotları düzenler, yumurtalıkların düzgün çalışmasına yardımcı olur ve doğumları kolaylaştırır 3

KONTRENDİKASYONLARI:

- Siyatik ağırlaştırabilir. Siyatik varsa, dizler kalçaların altına gelene kadar bir yastık üzerinde oturarak kalçaları kaldırın veya bu pozdan tamamen kaçının. Otururken geriye doğru dönen kalçalara dikkat edin; onların ileri dönmelerini istiyoruz.

- Omurganın fleksiyonuna izin vermeyen herhangi bir bel rahatsızlığınız varsa, omurganın yuvarlanmasına izin vermeyin: sırtı olabildiğince düz tutun veya uzanmış versiyonu yapın.

- Boynun kırbaçlanması veya ters eğriliği varsa kafayı düşürmekten kaçının.

POZE ALMA:

- Oturmuş bir pozisyonda, ayak tabanlarınızı bir araya getirin ve sonra sizden uzağa kaydırın. Sırtınızın yuvarlanmasına izin verin, öne doğru katlayın, ellerinizi ayaklarınıza veya önünüzdeki yere hafifçe yerleştirin. Kafanı topuklarına doğru asmalısın.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Kalçaları bir yastık veya yastık ile kaldırın.
- Boynunuz çok stresliyse, başınızı ellerinizde destekleyin, dirseklerinizi uyluklarınızda veya bir blokta dinlendirin.
- Göğsünüzü uylukların üzerine yerleştirilmiş bir yastığın üzerine koyabilirsiniz. Çeşitli el / kol pozisyonları mümkündür: ayaklarınızı tutun, ellerinizi önünüzdeki yere koyun veya kollarınızı vücudun arkasına gevşetin. Arka bu pozdan hoşlanmazsa, uzanmış varyasyonu yapın; uzan, bacaklar kelebek tutmak. POZDAN ÇIKIŞ:

- Ellerinizi kullanarak zemini uzağa itin ve yavaşça yuvarlayın. Bacaklarınızı düzleştirmeden önce, kalçaları serbest bırakmak için ellerinize yaslanın. Sonra her bacağını yavaşça düzeltin.

COUNTERPOSES:

- Otururken ya da nazikçe otururken
- Hafif bir sırt kıvrımı olan midede yatmak Sırtta bir omurga kaldırma akışı veya
- Masaüstüne (Hamak olarak da bilinir) Oturmalı büküm
-

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Bacakların dışındaki Safra Kesesi hatları ve alt sırttaki omurga boyunca uzanan idrar kesesi hatları (bunlar ida ve pingala nadis ile aynıdır)

- Ayaklar kasıklara yakınsa ve iç uyluklarda bir gerilme hissedilirse, Böbrek ve Karaciğer hatları uyarılır.

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Kalça ve alt omurga

ÖNERİLEN TUTMA SÜRESİ:

- İstenirse üç ila beş dakika veya daha uzun süre

SIMILAR YANG ASANAS:

- Baddha Konasana, ancak düz bir omurgaya veya kasıklara sıkıca ayaklara vurgu yapmadan.

Butterfly'da, başın topuklara düşmesine izin vererek sırtın yuvarlanmasını istiyoruz. DİĞER NOTLAR:

- Kafa yere değmediği sürece (karında çok fazla baskı yaratacaktır) yemeklerden sonra yapılabilir. Ayaklar daha yakınsa, addüktörlerdeki veya sırtın altındaki gerginlik öne
- doğru katlanmanızı engelleyebilir. Ayakları daha uzağa doğru hareket ettirin. Yang eğitiminiz nedeniyle sıkı bir kelebeğe girmeye eğilimliyseniz, ayakları uzağa doğru
- hareket ettirin, bacaklarla elmas şekli oluşturun. Bu poz hamile kadınlar için güzeldir, çünkü bacaklar kaçırılır ve göbeğe yer açar.
-

Yarım Kelebek



FAYDALARI:

- Gevşek hamstringlere ihtiyaç duymadan alt sırtını gerer Bağları
- omurganın arkası boyunca hedefler
- Karaciğer ve böbrekleri uyarır ve sindirime yardımcı olur (düz bacak üzerine katlanırken) 4

KONTRENDİKASYONLARI:

- Siyatik ağırlaştırabilir. Siyatik varsa, dizler kalçaların altına gelene kadar bir yastık üzerinde oturarak kalçaları kaldırın veya bu pozdan tamamen kaçının. Otururken geriye doğru dönen kalçalara dikkat edin; onların ileri dönmelerini istiyoruz.

- Omurganın fleksiyonuna izin vermeyen herhangi bir bel rahatsızlığınız varsa, omurganın yuvarlanmasına izin vermeyin: sırtı olabildiğince düz tutun.

- Dizlerdeki keskin ağrılara dikkat edin. Bu alanda sorunlarınız varsa, eklemi kapatacak veya bacakları birbirine yaklaştıracak uyluğun üst kısmını sıkın (kuadrisepslere takın).

- Bükülmüş diz şikayet ederse, bu uyluğun altına destek yerleştirin veya o ayağı kasıktan uzaklaştırın.
- Hamstringler protesto ederse, düz dizini bükün ve uyluğu bir battaniye veya blokla destekleyin.



POZE ALMA:

- Oturmuş bir pozisyondan bir ayağı kendinize doğru çekin ve diğer bacağınızı düz bir şekilde yana doğru uzatın. Sırtınızın yuvarlanmasına izin verin, her iki bacak arasında ortada aşağı doğru katlayın.



ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Düz bacağın üzerine katlanmak hamstringleri daha fazla gerebilir. Omurganın yanını
- vurgulamak için karşı ele uzatılmış ayağa ve / veya o omzuna indirin.

- Dirseği uyluğa ve başınıza o elinize oturtarak (veya daha esnek öğrenciler için, kolu düz bacağın yanına yerleştirerek) ve diğer kolu arkadan ya da başın üzerine koyarak omurgaya bir bükülme ekleyin. Göğsü gökyüzüne doğru döndürün. Bu, kaburgaların ve omurganın kenarı boyunca vurguyu derinleştirir.

- Bükülmüş diz ayağını Virasana'ya (kalçanın arkasına katlanmış) yerleştirin, ancak sadece diz şikayet etmiyorsa.



POZDAN ÇIKIŞ:

- Yavaşça yuvarlayın, zemini ellerinizle itin. Karşı bacağını düzeltmeden önce, kalçaları serbest bırakmak için ellerinize yaslanın.

Sonra bacağını yavaşça düzeltin.

COUNTERPOSES:

- Oturarak veya hafifçe oturan bir arka viraj Masaya
- Akış (Hamak olarak da bilinir) Ön Cam Silecekleri
-

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- İdrar torbası
- Kasık ve iç bacaklarda çok fazla duyum varsa, Karaciğer ve Böbrekler uyarılır.

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Omurga, özellikle arka ve yanlar
- İç dizler, Straddle kadar streç kadar derin olmasa da

ÖNERİLEN TUTMA ZAMANI:

- İki veya üç dakika sonra varyasyonlar eklenerek beş dakikaya kadar tutulabilir

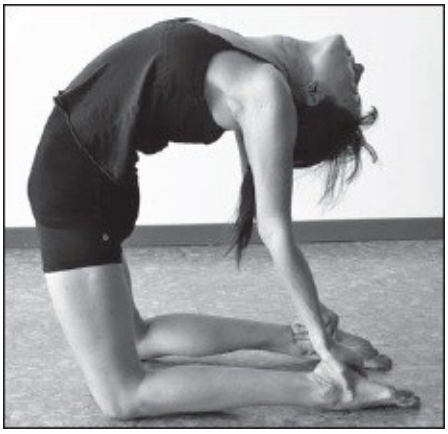
BENZER YANG ASANAS:

- Janusirsasana, ama biz başı ayağa kaldırmaya çalışmıyoruz; bunun yerine, başı dizlere getiriyoruz. Sırtın yuvarlanmasını sağlayın. DİĞER NOTLAR:

- Bu hamile kadınlar için harika olabilir, çünkü bacaklar kaçırılır ve göbeğe yer açar.

- Paul Grilley, Virasana Half Frog'da ayakla varyasyonu çağırıyor.

Deve



FAYDALARI:

- Sakral / lomber omurgayı derinden kemerler ve uylukların üstünü açar; ayak bileklerinde bir miktar açıklık sağlar
- Kalça fleksörlerini uzatır ve omuzları açar; omuzları veya kambur sırtları sarkmak için mükemmel 5

KONTRENDİKASYONLARI:

- Yaşlı ve omurilik yaralanması olanlar bu pozu yapabilir. 6 Ancak, her iki kategoriye de uyursanız tıbbi yardım alın.
- Destek olmadan sırt spazmı yapabilir, bu nedenle zayıf sırtlı olanlar sadece yumuşak versiyonları yapmak isteyebilir.
- Boyun sorunlarınız varsa, başınızı geriye düşürmeyin; çeneyi göğsüne tutun.

POZE ALMA:

- Deve'ye gelmenin en kolay yolu topuklarınıza oturmak, ellerinizi yerde arkanıza yaslamak ve kalçalarınızı öne kaldırmaktır. Kalçalar ilerledikçe sırtınız kavislenir.



ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Bu poz, dizlerinin üzerinde durup ellerini kalçalarına da tutarak girebilirsin. Kalçaları ileri doğru tutarak, sırtınızı kavrayın. (Bu, sırt problemleri olan insanlar için uygun olmayabilir, çünkü bu sürümde ellerden çok az destek vardır. Bunun yerine, yerde eller sürümünü yapın.)

- Ellerin yerde ayaklara doğru yürümesi diz problemi olan insanlar için uygun olmayabilir, çünkü bu varyasyonun erken aşamalarında dizlerde daha fazla baskı vardır.

- Çok esnekseniz, ellerinizi ayaklar arasındaki zemine getirmek veya ellerinizi dizlere doğru hareket ettirmek isteyebilirsiniz. Daha az esnekseniz, ayak parmakları altına sıkışabilir ve eller topuklara veya ayaklar arasındaki bir bloğa dayanabilir.

- Boyun iyi ise, boynu uzatabilir ve başın geriye düşmesine izin verebilirsiniz.

POZDAN ÇIKIŞ:

- Bu pozdan çıkmanın iki yolu vardır: En kolay yol, tekrar topuklarınıza oturana kadar ellerinizi geriye doğru yürümek. Başınız geriye düşmüşse, göğsünüzü öne doğru getirip çocuğunuzun pozuna katlanırken onu geri tutun. İkinci yol dizlerinin üzerinde durmaktır. Başınız geri döndüyse, göğsü öne doğru kaldırın, omuzlar kalçaların üzerine gelene kadar başın geri kalmasını sağlayın. Sonra başınızı öne getirin ve tekrar çocuğun pozuna oturun. COUNTERPOSES:

- Çocuğun Poz, omurganın serbest bırakılmasına izin veren hafif bir ileri kattır.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Sakrum ve lomber omurgadaki derin sıkıştırma, Mesane ve Böbrek meridyenlerini uyarırken, uyluk ve midenin üstündeki herhangi bir gerilme hissi Dalak ve Mide meridyenlerini uyarır.

- Bazen üst kollar ve omuzlar vurgulanır, bu da kalbi ve akciğer meridyenlerini uyarır.

- Boyun geriye düşerse, tiroid uyarılır. ETKİLENEN

BAĞLANTILAR:

- Omurga, omuzlar ve ayak bilekleri

ÖNERİLEN TUTMA SÜRESİ:

- En fazla bir ila iki dakika. Bu çok yang benzeri bir pozdur ve tam duruşta veya elleriniz kalçalarınızda veya belinizde ise çok fazla bacak gücü gerektirir. Desteklenen pozda, eller yerde veya bacaklarınızda veya ayaklarınızdayken, kollarınızda dinlenebileceğiniz için daha uzun süre kalabilirsiniz. BENZER YANG ASANAS:

- Ustrasana (*Ustra* deve anlamına gelir)

Kuyruğunu çekerek kedi



FAYDALARI:

- Güçlü ileri virajlarda (Salyangoz veya Caterpillar gibi) hoş bir karşı
- Alt sırtını hafifçe sıkıştırır Kuadriseps ve
- üst kalçaları açar KONTRENDİKASYONLAR:
- Bel sorunlarınız varsa hafifçe gidin. Ayağı hiç çekemeyebilirsiniz.

POZE ALMA:

- Her iki ayağınızı da önünüzde oturarak başlayın. Sağa doğru bükün ve sağ dirseğinize yaslanın. Alt (sağ) bacağınızı düz tutarak, üst (sol) bacağınızı öne ve yana getirin. Alt bacağını bükün, bu topuğu kalçanıza doğru getirin. Üst (sol) elinizle uzanın ve alt ayağı tutun. Ayağınızı kendinizden uzağa çekin. Yatmaya başlayabilirsiniz. Buradan, sağ tarafınıza doğru yuvarlayın. Alt (sağ) bacağınızı düz tutarak üst (sol) bacağınızı yana
- getirin. Alt bacağını bükün, bu topuğu kalçanıza doğru getirin. Üst (sol) elinizle uzanın ve alt ayağı tutun. Ayağınızı kendinizden uzağa çekin.



ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Bir kolda desteklenmesi en kolay olanıdır (ilk resimde gösterildiği gibi). Yatmak ve omuzun alt ayağına bakmak daha zordur. Bu, bir arka viraj ile uzanmış bir bükülme haline gelir. Ayağı kalçadan çekmeyi deneyin (çoğu bunu yapamayacaktır). POZDAN ÇIKIŞ:

- Alt ayağı serbest bırakın ve karnınıza yuvarlayın. Alt bacağı düzeltin ve sırtınıza doğru yuvarlayın. COUNTERPOSES:

- Belleri hafif bir öne doğru katlamak için dizleri göğse sarın. Bunu sırt üstü ya da Çocuk Pozında yatarak yapın. ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Mide ve Dalak meridyenlerini (uyluğun üstü aktive edilirse) ve İdrar Mesane ve Böbrek çizgilerini (sırt kemerli ve büküldüğünde) uyarır.

- Göğüs kafesinin yanından bir bükülme hissederseniz, Safra Kesesi meridyeni uyarılır. ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Çoğunlukla bel ve sakrum açar
- Bir bükülme hissi, göğüs kafesinin de biraz meyve suyu aldığını gösterebilir.

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Bir ileri viraj için bir karşıt olarak yapılırsa bir dakika

- Yatan bir bükülme olarak üç ila beş dakika sürebilir

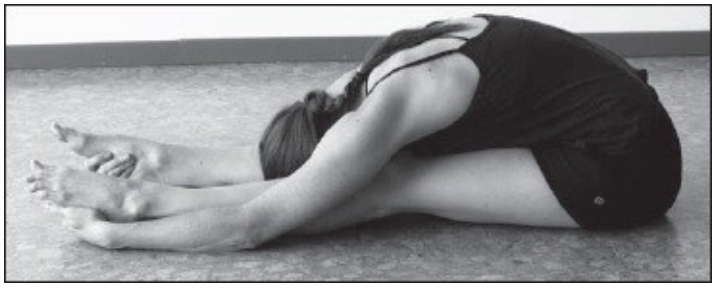
SIMILAR YANG ASANAS:

- Backbend ile Jatharaparivartanasana DİĞER

NOTLAR:

- Ayağı aktif olarak çekiyorsanız, poz doğada yang benzeri olur. Bu durumda, süreyi kısaltabilir veya bir dakika sonra basıncı serbest bırakabilirsiniz.

tırtıl



FAYDALARI:

- Omurganın arkasındaki bağları gerer
- Sindirim organlarını güçlendirmeye yardımcı olan mide organlarını sıkıştırır
- Böbrekleri uyarır Kalbe
- masaj yapar
- İktidarsızlığı iyileştirmeye yardımcı olur ve seks kontrolüne yol açar 7

KONTRENDİKASYONLARI:

- Siyatik ağırlaştırabilir. Siyatik varsa, dizler kalçaların altına gelene kadar bir yastık üzerinde oturarak kalçaları kaldırın veya bu pozdan tamamen kaçının. Otururken geriye doğru dönen kalçalara dikkat edin; onların ileri dönmelerini istiyoruz.
- Omurganın fleksiyonuna izin vermeyen herhangi bir bel rahatsızlığınız varsa, omurganın yuvarlanmasına izin vermeyin: sırtı olabildiğince düz tutun.
- Hamstringler çok sıkı ise, dizler bükülmeli ve omurganın yuvarlanmasına izin veren bir destek ile desteklenmelidir. POZE ALMA:
- Her iki bacağı da önünüzde olacak şekilde bir minder üzerine oturun. Bacakların üzerinden öne doğru katlayın ve sırtınızın yuvarlanmasını sağlayın.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Hamstringleriniz gerçekten sıkıysa, yerçekiminin sizi aşağı çekmesine izin verecek kadar ileri doğru katlanamazsınız. Dizlerinizi bükün ve altına bir destek yerleştirin; sırtın tamamen yuvarlanmasını sağlayın. Bu işe yaramazsa, daha fazla minder üzerine oturun.

- Boyun başın ağırlığına bağlı gergin hissediyorsa, dirseklerinizi bacaklara veya bir desteğe dayanarak başınızı ellerinizde destekleyin. Pozın gevşemesine yardımcı olmak için göğsünüzü bir destek üzerinde
- dinlendirebilirsiniz. Bu pozu bacakları bir duvarla yapabilirsiniz (bütün gün ayakta duran insanlar için çok
- güzel).

- Dizler gergin hissediyorsa, kuadrisepsleri etkinleştirin (ama her zaman değil!) Veya dizlerin altında, belki de altında bir battaniyeyle küçük bir bükülme tutun. El pozisyonlarıyla denemeler yapın.
- Dirseklerinizi uyluklarınıza veya yere dayayın veya ayak parmaklarınızı ellerinizle gevşek tutun. Çekmeye gerek yok: yerçekimi işi yapacak.

- Çok esnekseniz, bacaklarınızı göğsünüzün bacakların arasına sığacak kadar ayırmanız daha zor olabilir. POZDAN ÇIKIŞ:

- Ellerinizi kullanarak zemini uzağa itin ve yavaşça yuvarlayın. Ayağa kalktığınızda, kalçaları
- serbest bırakmak için ellerinize yaslanın ve bacakları sallayın. COUNTERPOSES:

- Otururken ya da nazikçe otururken
- Midede uzanmak, sırtta omurga kaldırma akışı yaparken veya Masaüstüne (Hamak olarak da bilinir) hafif bir sırt kıvrımıdır.
-

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Mesane BAĞLANTILARI

ETKİLENDİ:

- Omurga

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

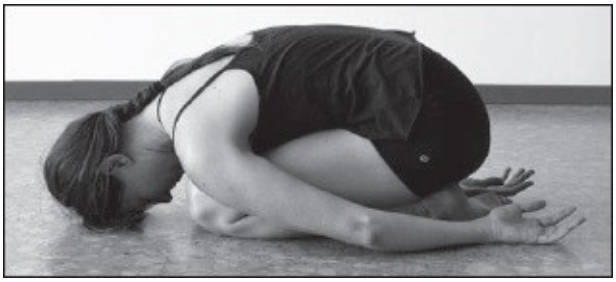
- Üç ila beş dakika veya daha fazla

BENZER YANG ASANAŞ:

- Paschimottanasana, ama burada omurga uzatmaya veya sırt kaslarını germeye çalışmıyoruz. Başını ayaklara getirmeye çalışmayın, daha ziyade omurganın etrafında dönün, böylece kafa dizlere gelir. DİĞER NOTLAR:

- Paul Grilley, bu pozun Chi akışını dengelemek ve vücudu meditasyona hazırlamak için mükemmel olduğunu söylüyor. Özellikle bacaklarda kasları gevşet.
-
- Kalçaların üst kısımlarının öne doğru eğildiğinden emin olun. Kalçalar geriye doğru dönüyorsa, daha yüksek minderlere oturun ve dizleri daha fazla bükün. Yerçekimi kaslarınızı değil, işi yapacak kadar öne katlayın. Öne doğru katlanmıyorsanız, tamamen rahatlayamazsınız. Yerçekimi size olsun! Teslim olmak yin.

Çocuğun Pozı



FAYDALARI:

- İyileştirici, dinlendirici bir poz — her mola gerektiğinde faydalıdır Omurganı hafifçe uzatır ve
- sırt kıvrımları için her zaman güzel bir karşıtlık Mide ve göğsün hafifçe sıkıştırılması
- sindirim organlarına fayda sağlar

- Soğuk, endişeli veya savunmasız hissederken psikolojik olarak yatıştırıcı Baş
- desteklendiğinde sırt ve boyun ağrısını hafifletebilir Dizler birbirine oldukça yakınsa, hafifçe
- yan yana sallamak, üst göğüs ve göğüste kan ve lenf sıvılarının akışını teşvik etmeye yardımcı olabilir Dokular

KONTRENDİKASYONLARI:

- İshaliniz varsa veya hamileyseniz. Yedikten hemen
- sonra rahatsız edici olabilir.
- Diz sorunları varsa, uyluk ve buzağıların arasına bir havlu veya battaniye yerleştirmeniz veya pozdan tamamen kaçınmanız gerekebilir.
- Ayakların üstündeki rahatsızlığı azaltmak için ayak bileklerinin altında bir battaniyeye veya başka bir yastığa ihtiyacınız olabilir. POZE ALMA:

- Topuklarınız üzerinde oturmaya başlayın ve daha sonra yavaşça öne doğru katlayın, göğsün uyluklarınıza ve alnınızı dünyaya getirin.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Boyuna çok fazla baskı uygulamaktan kaçınabilecek kollar öne doğru gerilmiş olarak yapılabilir (bu omuz gevşemesini azaltır). Kalçanızı topuklarınıza alamazsanız, başın
- üzerinde çok fazla ağırlık olacaktır. Alnı ellere veya bir yastığa yerleştirerek boynu destekleyin.

- Dizlerin rahat olduğu kadar birbirine yakın olmasına izin verin, ancak dokunmaları gerekmez. Alt karın bölgesinde ve ön kalçaların üst kısmında rahatsız edici bir sıkışma varsa, dizleri daha geniş olarak ayırın.
- Bunu, topukların üzerinde oturmaya devam ederken dizleri pozun yarısına kadar uzağa dağıtarak Kurbağa için bir hazırlık olarak yapabilirsiniz. Birçok öğrenci göğsünün altına bir
- destek koymayı sever. POZDAN ÇIKIŞ:

- Ellerinizi kullanarak zemini uzağa itin ve yavaşça yuvarlayın.

COUNTERPOSES:

- Bu pozdan sonra normalde bir karşıt duruma gerek yoktur.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Dalak ve Mide meridyenleri sıkıştırılırken, Böbrekler ve Üriner Mesane meridyenleri gerilir. ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Omurga ve ayak bilekleri

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

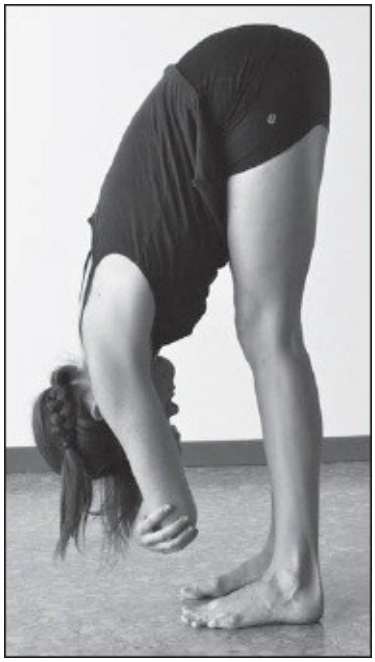
- İstediğin sürece
- Karşı empoze olarak kullanılırsa, bir dakika kadar tutun.
- Tek başına yin pozu olarak kullanılıyorsa, üç ila beş dakika bekleyin. Kafanı yere indiremezsen, beş dakika çok uzun olabilir. BENZER YANG ASANAS:

- Balasana veya Garbhasana

DİĞER NOTLAR:

- Bu poz, Straddle pozu veya Salyangoz gibi daha derin öne eğilme için bir hazırlık olarak kullanılabilir.

sarkan



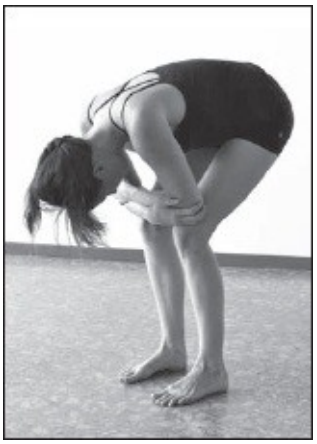
FAYDALARI:

- Alt omurga için hafif gerdirme
- Hamstringleri gevşetir ve kuadrisepsleri ısıtır Mide ve iç
- organları sıkıştırır
- Karın organlarına masaj yaparken diyaframda kuvvet oluşturur. Menstrüel krampları tedavi eder
-
- Kalp atış hızını yavaşlatır ve omurilik sinirlerini gençleştirir

KONTRENDİKASYONLAR:

- Yüksek tansiyonunuz varsa kaçının. (Kafanın kalbin altında olduğu pozlar kan basıncını artırabilir.) Kan basıncı arttığında sorun olan ilgili durumlar diyabet ve glokomu içerir. Bu koşullara sahipseniz, bu pozdan kaçınmak isteyebilirsiniz.

- Düşük tansiyonunuz varsa, pozdan çıkmak için yavaşça ayakta durun veya baş dönmesini önlemek için çömelmeye gidin.
- Kötü bir sırtınız varsa, dizlerinizi çok bükün! Dirseklerinizi uylukların üzerine de koyabilirsiniz.
- Omurganın fleksiyonuna izin vermeyen herhangi bir bel rahatsızlığınız varsa, omurganın yuvarlanmasına izin vermeyin: sırtı olabildiğince düz tutun ve dizleri çok bükün.



POZE ALMA:

- Ayakları kalça genişliği ayrı olacak şekilde ayağa kalkın. Dizlerinizi bükün ve öne doğru katlayın.

Dirsekleri ters ellerle sıkın. ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Dizleri daha fazla bükün, bu da kuadrisepsleri güçlendirir ve sırtını serbest bırakır.

- Dirsekleri, sırt gergin hissediyorsa, masaya, sandalyeye veya uyluklara yaslayın. Caterpillar
- kolay bir alternatiftir; düz bacaklar ile otur. Bu pozu bir kereden fazla yaparsanız, bacakları ilk
- kez bükülmüş ve ikinci kez düz olarak deneyin.

- Gerçekten esnekseniz, bilekleri bacakların arkasında tutmaya çalışın, ancak yine de biraz arkaya yuvarlayın. POZDAN ÇIKIŞ:

- Dizlerinizi biraz daha bükün ve ellerinizi yere bırakın. Yavaşça yuvarlayın. Buna genellikle Rag Doll denir.

- Ellerinizi inciklerinizin üzerine yerleştirip yarıya kadar gelip sonra geri katlayabilirsiniz. Bunu birkaç kez yapın ve hazır olduğunuzda düz bir sırtla yukarı çıkın. COUNTERPOSES:

- Çömelme veya herhangi bir yumuşak arka viraj. Örneğin, Yukarı Bakan Bakan Kedi, karnına uzanır ya da arkanızda, elinizle yere yaslanmış halde otururken göğsünüzü ve kalçalarınızı öne doğru kaldırın. ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Bacakların ve omurganın arkasındaki yoğun gerginlik nedeniyle, idrar kesesi meridyeni oldukça uyarılır. Karaciğer, dalak ve böbrekler için harika 8

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Omurga

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Üç dakika yoğun olabilir. Bazen bu poz, her biri iki dakikalık iki dakika Squat ile ayrılmış iki veya daha fazla seansta yapılır. BENZER YANG ASANAS:

- Yang versiyonu Uttanasana olarak bilinir, ancak Yin Yoga versiyonunda vurgu hamstringleri çok germek değil, alt sırtını serbest bırakmaktır. Bacaklar düz ise, hamstringler için güzel bir esnektir, ancak bazı kas çabaları gerekir. Dizler bükülürse, uyluk kasları için harika bir güçlendiricidir ve sırtın daha tamamen serbest kalmasına izin verir.

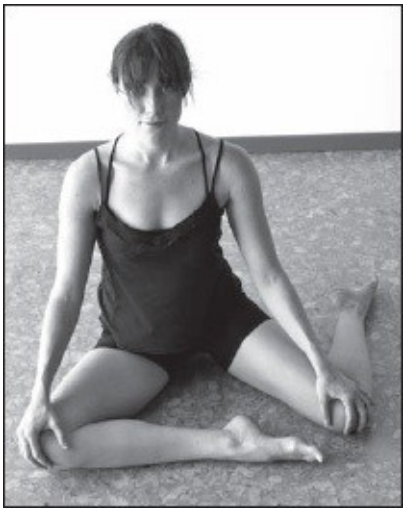
DİĞER NOTLAR:

- Ayak kemerlerinin kalktığından emin olun.
- Ayak parmakları ile topuklar arasındaki ağırlığı dengeleyin. Yavaşça sallanabilir veya sallanabilir, ancak sıçramazsınız.
- Düz bacaklar hamstringleri gerecek; bükülmüş dizler uyluk kaslarını güçlendirir.

- Dizleri bükmek, göğsü uyluklara getirmek daha yinlike (mide masajı da alacaksınız).

- Bunu ve Squat'ı karıştırabilir. Sonunda, her ikisini de toplam dört dakika veya daha fazla tutun.

Geyik



FAYDALARI:

- Kalça açıcılara veya kalçaların herhangi bir dış rotasyonuna karşı iyi bir karşılık Kalçaları hem dışarıdan (ön
- bacak) hem de dahili olarak (arka bacak) döndürmenin dengeli bir yolu

- Sindirimi iyileştirir ve gazı giderir Menopoz semptomlarını
- hafifletmeye yardımcı olur
- Hamilelik sırasında bacakların şişmesini azaltır (ikinci trimesterin sonuna kadar)

- Yüksek tansiyon ve astım için terapötik

KONTRENDİKASYONLAR:

- Herhangi bir diz sorunu varsa, kalçayı dışarı doğru döndürmeye dikkat edin (ön diz); o ayağı kasıklara yakın tutun. Ön dizini bir destek veya katlanmış bir battaniye ile destekleyebilirsiniz. POZE ALMA:

- Kelebek yerde oturmaya başlayın, sonra sağ bacağınızı geri sallayın

arkanda, ayağını kalçan arkasına getir. Ayağı kendinizden uzağa doğru hareket ettirerek ön bacağı konumlandırın. Ön dizle dik bir açı yapmaya çalışın. O ayağından uzağa eğilmiş gibi hissetmeye başlayana kadar arka ayağı kalçandan uzaklaştırın. Her iki oturma kemiğini sıkıca yere sağlam tutun.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Buradaki eğilim, arka bacağın içten dönen kalçasından uzağa eğilme; her iki oturma kemerinin de sıkıca zeminde olduğundan emin olun; ayakları vücudun çekirdeğine doğru daha fazla içeri doğru hareket ettirmeniz gerekebilir. Çok esnekseniz, ayaklarınızı kalçalardan uzaklaştırmaya
- başlayabilirsiniz.

- Yan gövdeye ve arka uyluğa güzel bir gerginlik elde etmek için, karşı tarafa dönerek arka ayağa doğru çevirin. Burada dirseğinize yaslanıp başınızı yere getirmeye çalışabilirsiniz.



POZDAN ÇIKIŞ:

- Arka ayaktan uzağa yaslanın ve o bacağını öne getirin, Butterfly'a geri dönün ve ikinci tarafı yapmaya hazır olun. COUNTERPOSES:

- Bu dış ve iç kalça rotasyonu olduğundan, en iyi karşı taraf diğer tarafı yapmaktır.

- Ön Cam Silecekleri, uzanarak, oturarak veya dirseklere yaslanarak yapılabilir.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Ön bacak yere sıkıca oturmuşsa veya büküyorsanız Safra Kesesi

hattı etkinleştirilir. Herhangi bir iç kasık hissi, Karaciğer ve Böbreklerin faydalı olduğunu gösterir. Uyluk gerilirse, Mide ve Dalak aktive edilir. ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Kalçalar çoğunlukla, ama büküm versiyonunu eklerseniz omurga da fayda sağlar

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

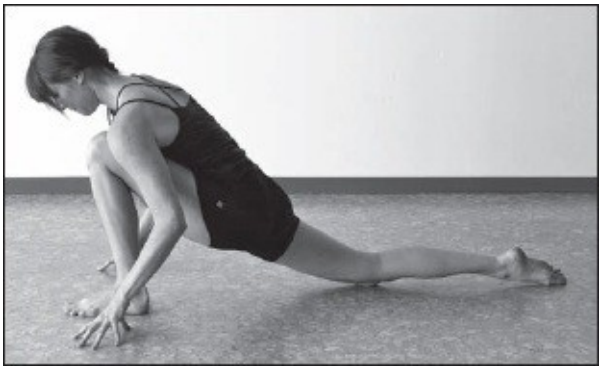
- Çoğu bu pozlamadan çok fazla fayda sağlayacak kadar iyi yapamaz, bu nedenle esas olarak bir karşı taraf olarak yararlıdır (bu durumda, bir dakikaya kadar tutun). BENZER YANG ASANAS:

- Bu, arka bacak için Virasana (Hero Pose) ve ön bacak için Padmasana (Lotus Pose) veya Baddha Konasana (Kelebek) kombinasyonudur. DİĞER NOTLAR:

- Ayakkabı Bağı, Kuğu veya Kanatlı Ejderha gibi uzun süreli dış kalça rotasyonlarından sonra kullanışlıdır.

- Çoğu öğrenci pozun ne hakkında olduğunu kolayca anlayamaz. . . ayaklarını kasıktan veya kalçadan yeterince uzağa taşımayacaklar ya da çok fazla eğilecekler ve içten döndürülmüş kalçanın yerden kalkmasına izin verecekler. Öğretmenler öğrencilerinin çabalarını denetlemeli ve rehberlik etmelidir.

ejderhalar



FAYDALARI:

- Doğrudan eklem içine giren derin kalça ve kasık açacağı Arka bacağın kalça
- fleksörlerini ve kuadrisepslerini uzatır Kalça soketine derinlemesine çalışmanıza
- yardımcı olacak birçok varyasyon Siyatik ile yardımcı olabilir
- KONTRENDİKASYONLAR:

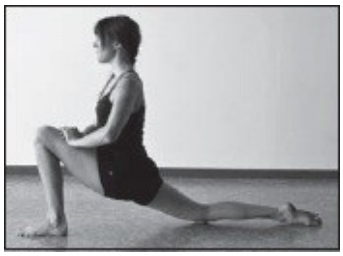
- Diz kapağı veya ayak bileği için rahatsız edici olabilir. Sert olursanız, arka uyluk, ön uyluğa 90 derecelik bir açıyla olacak ve diz kapağına çok fazla ağırlık verecektir. Arka dizini bir battaniyeyle destekleyin veya sırtın zeminden çıkmasına izin verecek şekilde altlığın altına bir destek yerleştirin. POZE ALMA:

- Ellere ve dizlere ya da Down Dog'a başlayın. Eller arasında bir adım atıl. Diz topuğun üzerinde olana kadar ön ayağı ileri doğru yürü. Arka dizini olabildiğince geriye doğru kaydırın. Ellerinizi ön ayağın her iki yanında tutun. ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Arka diz rahatsızsa, altına bir battaniye yerleştirin, şilteyi bir destek üzerine koyun veya ayak parmaklarını altına sokun ve bacağı yerden kaldırın. Kaldırma

yerden arka bacak çok daha gelişmiş.

- Ayak bileği rahatsız olursa, altına bir battaniye yerleştirin veya bacağın altına bir destek koyarak dizinizi kaldırın.
- Küçük parmağı vurgulayarak arka ayağın üst kısmını sıkıca aşağı doğru bastırın. İlk alternatif
- poz, önceki sayfanın üstündeki resimde gösterildiği gibi Baby Dragon adlı basit bir düşük hamle. İsterseniz, ellerinizi bloklar üzerinde dinleyebilirsiniz.



- Bir sonraki seçenek, kolları veya elleri ön uylukta dinlendirmek ve göğsü kaldırmak, kalçanın üzerindeki ağırlığı arttırmaktır. Buna Dragon Flying High denir.



- Daha derin bir seçenek olan Dragon Flying Low, iki eli de ön ayağın içine yerleştirmek ve elleri ileriye doğru yürümek, kalçaları indirmek. Daha fazla derinlik için dirseklere inin veya bir destek veya blok üzerine koyun.



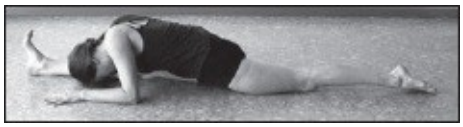
- Twisted Dragon'da, bir el ön dizini kenara iterken, göğüs gökyüzüne döner.



- Kanatlı Ejderha'da, elleri yerde iken, dizini birkaç kez kanatlandırın, o ayağın dış kenarına yuvarlayın ve sonra diz düşükken orada kalın. Dirseklere inebilir ya da bir blok ya da destek üzerinde durabilirsiniz.



- Overstepping Dragon ayak bileği egzersizleri. Bebek Ejderha'dan, topuklar yerden kalkmak üzere olana kadar ön dizin öne doğru çıkmasına ve / veya topuğu geriye doğru kaydırmasına izin verin.



- Dragon Splits kalça fleksörleri için en derin esnemeyi sunar. her iki bacağı da yarıklara doğru düzeltin. Denge ve kilo vermek için ön kalçayı kalça altındaki bir destekle destekleyin; bu kasları gevşetir. Farklı hisler için uzun oturun veya öne doğru katlayın.



- Yangın Solunum Ejderhası için, yukarıdaki varyasyonlardan herhangi birinde, arka parmağınızı altına sokun ve dizinizi kaldırarak bacağınızı uzatın. Bu kalçalara daha fazla ağırlık koyar, gerginliği arttırır.



POZDAN ÇIKIŞ:

- Pençelerinizi Aşağı Köpek pozisyonuna getirin, arka dizini biraz ileri hareket ettirin, arka ayak parmaklarını altına sokun ve güzel bir inilti ile Aşağı Köpek'e geri adım atın. COUNTERPOSES:

- Kısa bir Down Dog lezzetlidir. Bir diz bükün, o topuğu kaldırın ve karşı topuğu aşağı doğru itin ve ardından kenarları tekrar tekrar değiştirin. Çocuğun Pozı Down Dog'dan sonra ve Ejderhanın
- diğer tarafına geçmeden önce gerçekten iyi hissediyor.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Mide, Dalak, Karaciğer, Safra Kesesi ve Böbrekler (ve Dragon Flying High'da veya Dragon Splits High'da Üriner Mesane) ETKİLENEN BİRLEŞMELER:

- Kalça ve ayak bilekleri
- Arka viraj seçeneklerinde alt sırt TAVSİYE

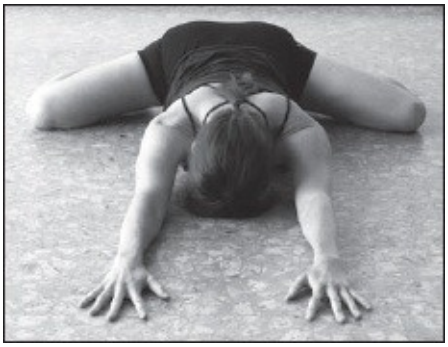
EDİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Her bir varyasyonu bir dakika boyunca tutun ve hepsini değiştirin. Üç ila beş
- dakika boyunca sadece bir varyasyon tutun. BENZER YANG ASANAS:

- Düşük hamle (Anjaneyasana). Bazen bu poz, pedikürünüzü düzeltme dürtüsü nedeniyle “Pedikür Sabitleme Asana” olur. Bu zamanlarda, dürtünün ortaya çıkmasına izin verin, ancak buna tepki vermeyin! DİĞER NOTLAR:

- Dış kalça ekleminde hiçbir şey hissetmeyebilirsiniz. Kalça fleksörleriniz veya kuadrisepsleriniz sıkıysa, o bölge tüm stresi alacaktır. Bu hala iyi bir poz, ancak kalçalarınızı çalıştırmak için başka pozlar gerekli olacak.

Kurbağa



FAYDALARI:

- Derin kasık açıcı (özellikle addüktörler)
- Alt ve üst sırtın sindirilmesine yardımcı olan ve hem menstrüel kramplar hem de yemekten
- kaynaklanan krampları hafifleten hafif bir arka viraj sağlar.

KONTRENDİKASYONLARI:

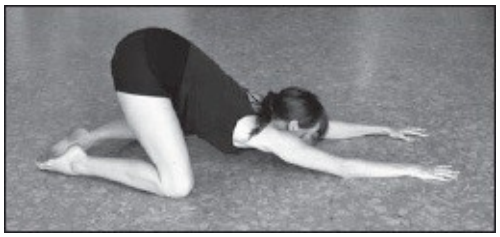
- Kötü bir sırtın varsa.
- Dizler rahatsız edici olabilir, bu nedenle altında dolgu kullanın. Boyun sertse, alnı, çeneyi
- değil, zemini veya bir yastığı değil dinlendirin. Kolları başınızı uzatırken ellerde
- karıncalanma eğilimi varsa, elleri daha geniş veya birbirine yakın hareket ettirmeniz gerekebilir. Bu işe yaramazsa, her seferinde bir kol yapın. POZE ALMA:

- Çocuğun Pozına başlayın ve iki elinizi öne doğru kaydırın, dizleri ayırın, ancak topukların üzerinde oturmaya devam edin. Bu aynı zamanda İribaş olarak da bilinir. ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

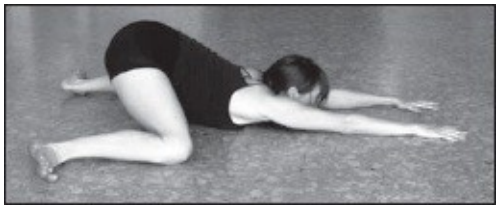
- Yarım Kurbağa: Kalçalar dizlerle aynı hizaya gelinceye kadar yukarı kaldırılır. Ayaklarınızı bir arada tutun.



- Tam Kurbağa: Ayakları dizler kadar geniş olarak ayırın.
- Her iki kolu da ileriye doğru uzatmaktan daha güvenli olan bir seferde bir kolu uzatın. Diğer kol, baş önkol üzerinde dururken bükülebilir.



- Kasık veya kalçalardaki basınç çok şiddetli ise kalçaların daha da ileri gitmesine izin verin.
- Alternatif olarak, ayak parmaklarını bir arada tutun ve kalçaların geriye doğru gitmesine izin verin.



- Gövdeyi gevşetmek için göğsü bir destek üzerine oturtun. Omuzlar
- rahatsızsa, elleri daha da açın. POZDAN ÇIKIŞ:
- Ya çocuğun pozuna oturun ya da karnınıza doğru ilerleyerek bacaklarınızı bir araya getirin. COUNTERPOSES:
- Çocuğun Pozı
- Sırt üstü yatarken, dizlerinizi göğsünüze sarın ve yan yana sallayın veya dizleri daireler halinde hareket ettirin.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Dalak (iç dizler), Karaciğer ve Böbrek (iç kasıklar) meridyenleri

- Kollar öne doğru uzatıldığında, üst vücut meridyenlerine masaj yapılır, bu da Kalp, Akciğerler ve İnce ve Kalın Bağırsakların meridyenlerini etkiler.

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Kalça, bel ve omuzlar TAVSİYE

EDİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Üç ila beş dakika BENZER

YANG ASANAS:

- Mandukasana veya Bhekasana

DİĞER NOTLAR:

- Kalçalar dizlerle aynı hizada olduğunda, yerçekiminin maksimum etkisi vardır. Öğrenciler genellikle kalçalarda ağrılı sıkışmayı önlemek için kalçaları ileri doğru hareket ettirir - bu tamamdır.

- Bunu yedikten hemen sonra yapıyorsanız, dirseklere yaslanın ve midenin yerde dinlenmesine izin vermeyin. Asmak için izin verin, sindirim için güzel. Derse başlamak için güzel bir poz ya da zamanınız
- azsa. Bu duruşta ilerlemek için daha derine inmeyin, daha uzun süre kalın! Tadpole'de pozun ilk
- yarısını yapabilir ve daha sonra ikinci yarı için Tam Kurbağa'ya geçebilirsiniz.
-

Mutlu Bebek



FAYDALARI:

- Derin kalça açıcı ve yerçekimi işi yapmak yerine kol gücünü kullanabilen
- Kollarla çekerseniz, kol fleksiyonu pazı güçlendirir. Sakroiliak (SI)
- eklemleri serbest bırakır ve açar, mide organlarının sıkışması olabilir
- KONTRENDİKASYONLAR:
- Kalçalar yerden yuvarlanırsa, bu hafif bir ters çevirme ve omurganın hafif bir fleksiyonu olabilir. Omurganın fleksiyonuna izin vermeyen herhangi bir bel bozukluğunuz varsa, kalçaların yerden kaymasına izin vermeyin. Adet döngülerindeki kadınlar kalçalarının
- yerden kaymasına izin vermemeyi de seçebilirler.
- SI eklemlerinde problemler varsa, çok derine inmeyin. POZE

ALMA:

- Sırt üstü yatarken, dizlerini göğsüne sar. Ayak tabanlarını, ayak bileklerini veya bacakların arkasını alın. Ayaklarınızı dizlerinizin üstünde olacak şekilde açın ve dizleri göğsünüzün yanındaki zemine doğru çekin. Başınızı ve omuzlarınızı yere indirin.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Yarı mutlu bebek (baş aşağı bebek ejderha gibi), her seferinde bir ayağı tutan.

- Çok sıkıysanız, ayaklarınızı tutmak için bir kemer kullanabilirsiniz veya bunu bir duvara da yapabilirsiniz. Yalancı bir ağız kavgası gibidir, ancak ayakları duvara doğru itilir.

- Uylukların arkasını tutabilir.

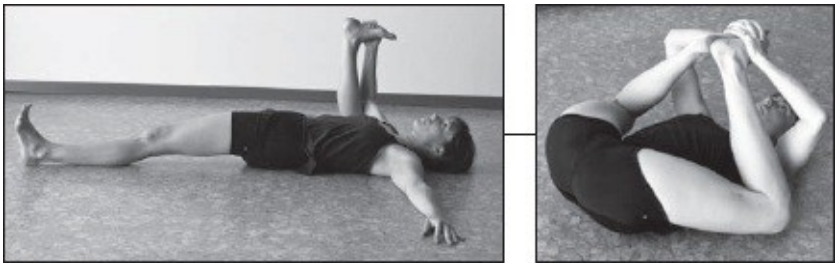
- İlk aşamada ayak parmaklarınızı bir arada tutabilir, onları kasıkların yakınında bırakabilir; daha sonraki bir aşamada, ayak parmaklarını burnunuza getirin.

- Sonunda, ayaklar başın arkasına gider! (Sonunda, bu yaşamda olması gerekmez.)

- Kollarla birkaç dakika aktif çekildikten sonra, gevşeyin ve bacakların ağırlığının dizleri yere indirmesine izin verin. Burada deneyebileceğiniz iki seçenek vardır:

1) Kuyruk kemiğinin havada kıvrılmasını sağlayın (SI eklemlerini serbest bırakır).

2) Kuyruk kemiğini yere indirin. Farklara dikkat edin! Hamstringleri ve kalçaları çalıştırabilecek daha derin bir seçenek
ayakları aşağı ve daha geniş çekerken bacakları yavaş yavaş düzeltin, ancak bu seçenekte kalçalarınızın zeminden kalkmasına izin vermeyin.



POZDAN ÇIKIŞ:

- Ayakları serbest bırakın, dizleri bükülmüş olarak yere koyun. Bir an durun.

COUNTERPOSES:

- Nazik sırt kıvrımları (midede yatmak) veya sırttayken hafif bir omurga kaldırma, sadece yarıya kadar gelir.

- Ön Cam Silecekleri uzanırken kalçaları Mutlu Bebeğin dış rotasyonundan iç rotasyona taşır. Dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız paspas kadar geniş olacak şekilde uzanarak dizleri yan yana bırakın.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Omurga ve böylece İdrar Kesesi ve Böbrek meridyenlerini uyarırken, iç kasıklar yoluyla stimülasyon Karaciğer meridyenlerini de çalıştırır. ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Kalça ve SI / lomber omurga ÖNERİLEN

TUTMA SÜRELERİ:

- Kollarla aktif olarak çekiyorsanız iki dakika, ancak kolları gevşetirseniz, beş dakikaya kadar sürebilirsiniz. BENZER YANG ASANAS:

- Yoga Nidra'nın yeni başlayan versiyonu. Window veya Los Angeles'ta Dead Bug; Sarah Powers buna üzengi pozu diyor. DİĞER NOTLAR:

- Bu duruş, yoga stüdyolarında video kayıt ekipmanı ve kameralarına izin verilmemesinin en önemli nedenidir.

Uzanmış Büküm



FAYDALARI:

- Uygulama sonunda bükülme, sinir sistemindeki dengeyi düzeltmeye ve omurgadaki gerilimi serbest bırakmaya yardımcı olur.
- Sarah Powers, bükülmüş dizini göğsüne daha fazla getirmenin siyatik rahatlatabileceğini belirtiyor.
- Mide organlarına masaj yapar ve gastriti tedavi eder

KONTRENDİKASYONLAR:

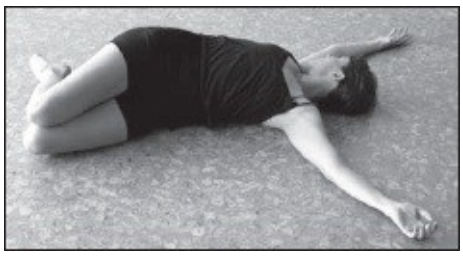
- Omuz sorunlarınız varsa (rotator manşet yaralanmaları gibi) veya kollarınızı başınızı uzattığınızda ellerde karıncalanmaya eğilimliyseniz, kolunuzu kulağın yanında dinlenmek veya yüzmesine izin vermek istemeyebilirsiniz. Bunun yerine, kaldırılmış kolu bükün veya bir destek ile destekleyin. Karıncalanma devam ederse, eli alçaltın veya kaburgaların üzerine koyun. POZE ALMA:

- Sırt üstü yatarken, her iki dizini göğsünüze çekin. Kollarınızı kanat gibi yana açın ve dizlerinizi bir tarafa bırakın. ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Dizleri daha düşük veya daha yüksek bir yöne yönlendirmek, omurganın gerginliğin hissedildiği yeri etkileyecektir. Dizler daha yüksekse, bu bükümü üst sırtın üzerine taşır; dizleri indirmek bükümü daha fazla lomber / sakrum'a taşır. Daha derin bir bükülme için, bir dizini göğsünüze
- çekin ve dizinizi

zıt el, vücuda çizin. Birkaç kez ileri geri sallayın, ancak omuz bıçaklarını yerde düz tutmaya çalışın. Omuz yerden kalkmışsa, bükülmüş dizlerin altına bir destek yerleştirin.

- Omuz hala yüzüyorsa, omzun altına bir battaniye veya omurga boyunca bir destek yerleştirin.



- Başınızı deneyin, başınızı iki yana çevirin ve hislerin nasıl değiştiğine dikkat edin.

- Kulağın yanındaki el zeminde veya bir yastık üzerinde dinlenebilir.



- Kartal pozunda (Garudasana) olduğu gibi dizleri bükülmüş Twisted Roots pozunu deneyin.

- Üst bacağın doğrudan yan tarafa yerleştirilmesi, kalçaların tamamen dönmesini sağlamaya yardımcı olan en fazla kaldıraç uygular. Bazıları için, bacağın ve kalçanın dışına daha az bükülme ve daha fazla esneme: IT bandı için harika. Bu seçeneğin en derin versiyonu ayağı karşı elle tutmaktır.



POZDAN ÇIKIŞ:

- Sakrum ve belinizi serbest bırakmak için yavaşça sırtınıza yuvarlayın ve dizleri göğsünüze sarın.



COUNTERPOSES:

- Dizlerinizi sarın ve sırt üstü bir yandan diğer yana sallayın.



- Ön cam silecekleri uzanırken güzel bir serbest bırakma olabilir.



- Dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız paspas kadar geniş olacak şekilde uzanarak dizleri yan yana bırakın. ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Omurganın bükülmesi, Mesane çizgilerini (ida ve pingala nadis) uyarır.

- Bir kol yukarıdaysa, o koldaki birkaç meridyen uyarılır - Kalp, Akciğer, İnce Bağırsaklar ve Kalın Bağırsaklar.
- Twists mideyi sıkıştırır ve iç organlara masaj yapar. Göğüs kafesinin içinden bükmek Safra Kesesi meridyenlerini uyarır. Karaciğer, dalak ve pankreasa yardımcı olur 9
-

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Omuz eklemi ve üst omurganın yanı sıra üst göğüs, göğüs ve omuzdaki tüm dokuları besler.
- Diz 90 derece veya daha az olduğunda, alt omurga, özellikle lomber ve sakroiliak eklemler gerilir. ÖNERİLEN TUTMA SÜRESİ:

- Üç ila beş dakika BENZER

YANG ASANAS:

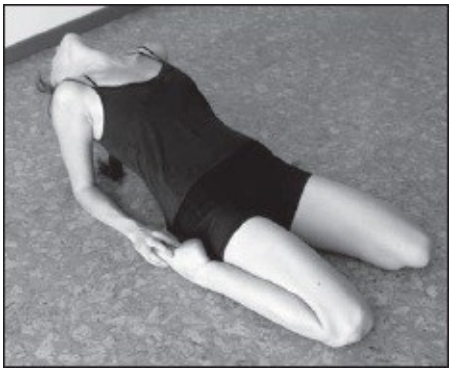
- Jatharaparivartanasana

DİĞER NOTLAR:

- Uygulamanın mükemmel bir son pozu, bükülmeleri ve düğümleri ortadan kaldırdığı için bu pozdan
- Shavasana'ya doğru kayabilirsiniz.
- Kollarda veya ellerde karıncalanma meydana gelirse, kan tekrar akana kadar aşağı doğru hareket ettirin. Bu herhangi bir yoga pozu için iyi bir tavsiye! Karıncalanmayı tolere etmeyin, çünkü bu bir sinire zarar verdiğinizin bir işareti olabilir. Twisted Roots, Shoelace, Swan, Square veya Winged
- Dragon pozları gibi birçok dış kalça rotasyonu çalışmasından sonra kalçaları dahili olarak döndürmenin harika bir yoludur.

- Bükülmeye zorlama, rahatla. Yerçekimi işi yapsın.

Sele



FAYDALARI:

- Sakral-bel kemerinde derin bir açıklık Kalça
- fleksörlerini ve kuadrisepsleri uzatır
- Sporcular ve çok ayakta veya yürüyüş yapan insanlar için mükemmel 10
- Boyun geri düşerse tiroidi uyarır
- Ayak kalçadaysa veya ayaklar kalçadaysa, kalçada iyi bir iç rotasyon olur.

KONTRENDİKASYONLARI:

- Kötü bir sırt veya sıkı sakroiliak (SI) eklemleriniz varsa Dizler burada çok
- fazla test edilebilir. Ayak bilekleri protesto edebilir.
-
- Burada keskin veya yanan bir ağrı varsa, dışarı

çıkmalısınız! POZE ALMA:

- Bu poz için birkaç seçenek var. Sadece topukların üzerinde oturmaya başlayın ve bunun nasıl hissettirdiğini görün. Dizlerde ağrı varsa, bunu atlayın. Ayak bilekleriniz şikayet ediyorsa, altlarında bir battaniye deneyin veya pozu atlayın. Ellerinize yaslanın, belinize küçük bir kemer oluşturun. Bunun nasıl hissettiğini kontrol edin. Bugün sizin için bu olabilir! Eğer sen

daha ileri gidebilir, dirseklerinize inebilir.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Bu bel için çok derinse, sfenks pozunu yapın.



- Half Saddle için bir bacağınızı da düzeltebilirsiniz. Düz bacağı bükebilir ve ayağı zemine yerleştirebilirsiniz (not resimleri). Derin bir varyasyon üst diz göğse doğru sarılmaktır. Bu oldukça sulu olabilir.



- Sadece dirsekleriniz kadar uzağa gidebiliyorsanız, burada rahatlamak için bir destek üzerine oturun. Destekleri kullanmanın çeşitli yolları vardır - omuzların altına iki çapraz yol istifleyin veya sadece bir tane kullanın veya omurganın altına uzunlamasına yerleştirin.



- Kafanın üstünü zemine oturtmak boğazı açar.
- Baş üstü kollar omuzları açabilir ve kalça fleksörlerindeki gerginliği yoğunlaştırabilir.
- Ayaklar arasında ve kalçaların altına bir blok yerleştirerek kalçaları daha da kaldırın.
- Ayak bileklerinin altında bir battaniye veya rulo havlu orada baskıyı hafifletebilir. Sarah
- Powers genellikle sırtın arkasına bir el getirerek ve omuz çizgilerini uyaran iç uyluğa yakalayarak Eyer'e bir bükülme ekler. Bu versiyonda, başa veya dirseklere yaslanmayacaksınız; oturma, sadece ark kemer ve her iki tarafı yapmayı unutmayın!

- Topuklar üzerinde ve topuklar arasında otururken oynayın; birincisi lombere daha çok vurgu yapar, ikincisi dörtlü ve kalça fleksörlerine daha fazla çalışır. POZDAN ÇIKIŞ:

- Bu pozu bitirmenin birkaç yolu vardır. Mümkünse, dirseklerinizden sonra da ellerinize doğru ilerleyerek, aşağıya doğru geri dönün. Dizlerinizin serbest kalması için karnınıza uzanın, bacaklarınızı yavaşça düzeltin.

- Bu işe yaramazsa ve sıkışırsanız, bir vinç veya forklift kiralayın. Eğer mevcut değilse, bir tarafa yuvarlamayı deneyin ve karşı bacağını yavaşça düzeltin. Sırtınıza dönmeden önce, biraz beklemek veya sakrumunuzu serbest elinizle tutmak ve sırtınıza rahatlamak isteyebilirsiniz. Esnek iseniz, dizlerinizi yukarı kaldırabilir ve ayaklarınızı dışarı çıkarabilirsiniz.
- COUNTERPOSES:

- Dışarı çıktıktan sonra, bacakları düz olarak, dizlerini sıkarak ve serbest bırakarak birkaç nefes için sessizce sırtınıza yatın. Hazır olduğunuzda, uylukların arkasını sarın ve alt sırtını serbest bırakmak için dizleri göğse doğru çekin.

- Çocuğun Pozı: yavaşça içine doğru hareket et. Tam bir Çocuk Pozına girmeden önce kafanızı avuç içlerinize yaslamanız gerekebilir.
- Timsah veya Push-up dizlere geçer ve vücudun çekirdeğini tonlandırır. Dışarı çıkıp sırt üstü
- yatıyorsanız, Menteşe'yi deneyin: sırt üstü uzanırken bacaklarınızı kaldırın ve indirin; dizler bükülmüş en kolay, düz bacaklar daha zordur. Sırtınızı desteklemek için, ellerinizi avuç içi aşağı, kalçalarınızın altına yerleştirin.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Mide, Dalak, İdrar Kesesi ve Böbrek hatları
- Kollarınız yukarıdaysa, Kalp ve Akciğer meridyenlerini de çalışacaksınız.

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- SI eklemleri, alt omurga, dizler ve ayak bilekleri

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Bir ila beş dakika
- Iyengar 15 dakikaya kadar diyor! 11

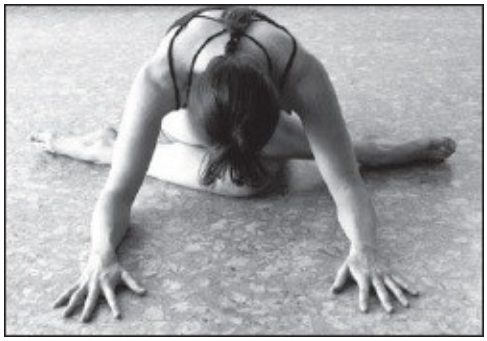
BENZER YANG ASANAS:

- Supta Vajrasana veya supta Virasana

DİĞER NOTLAR:

- Bu, alt sırtta zaten çok açık olan deneyimli yogiler için derin bir arka viraj değildir; ancak, bu poz aynı anda birçok alanda çalışır: ayak bilekleri, dizler, kuadrisepsler, kalça fleksörleri, sakrum ve lomber ve omuzlar. Yemekten hemen sonra yapılabilir.
-
- Eğer işiniz bütün gün ayakta durmanızı gerektiriyorsa ve bu pozu gece yatmadan önce yaparsanız, bacaklarınız sabahları dinlenmiş hissedilir.
- Yang pozlarından farklı olarak, normalde sırt kıvrımlarında olduğu gibi kuyruk kemiğini tutmayın.

Ayakkabı bağı



FAYDALARI:

- Öne doğru katlanırken alt omurga için mükemmel bir kalça açıcı ve dekompresyon

KONTRENDİKASYONLARI:

- Pelvis ve dizlerde sert ve siyatik ağırlaştırabilir. Siyatik varsa, dizlerin altında kalacak şekilde bir yastık üzerinde oturarak kalçaları kaldırın. Otururken geriye doğru dönen kalçalara dikkat edin; onların ileri dönmelerini istiyoruz.

- Omurganın fleksiyonuna izin vermeyen herhangi bir bel rahatsızlığınız varsa, omurganın yuvarlanmasına izin vermeyin: sırtı olabildiğince düz tutun.

- Hamile kadınlar ilk üç aylık dönemden sonra öne doğru

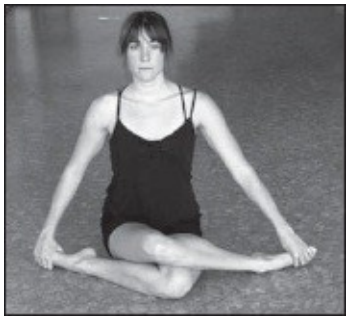
katlanmamalıdır. POZE ALMA:

- Bu poz için birkaç seçenek var. Bir yol, dört ayak üzerinde diz çökerek başlamak, sonra bir dizini diğerinin arkasına yerleştirmek ve topukların arasına oturmaktır. İkinci bir yaklaşım, topuklarınız üzerinde oturarak başlamak ve bir kalçanın üzerine kaydırmak ve dış ayağı karşı kalçanın üzerine getirmektir. Üçüncü bir yaklaşım, çapraz bacaklı oturarak başlamak ve daha sonra bir ayağını karşı uyluğun altına, diğer ayağını karşı kalçanın üzerine çizmektir.

▷ Ayakların üzerine oturmamaya çalışın, ancak gidebildikleri kadar ileri kaydırın. Her iki oturma kemiğini de yere sabitleyin. ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

▷ Kalçalar sıkı ise, öne doğru eğmek için bir destek üzerine oturun.

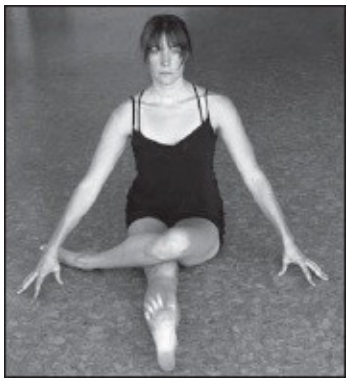
▷ Alt diz şikayet ederse, pozu alt bacak düz olacak şekilde yapın. Üst diz şikayet ederse, o diz altına bir destek veya battaniye yerleştirin. Bu hala çok zorsa, çapraz bağlı oturun ve öne katlayın.



▷ Göğsü destekle destekleyin.

▷ Öne katlanırken, dirsekleri uyluklara veya bir blok veya destek üzerine yaslayarak başınızı elinizle destekleyebilirsiniz.

▷ Eller vücudun yanında veya önünde olabilir veya kolları vücudun arkasına gerebilir.

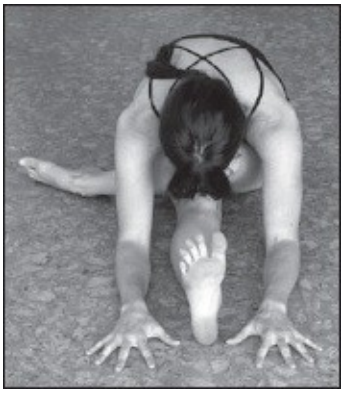


▷ Duyular kalça veya dizlerde çok yoğun ise, dik durun veya ellere ve kollara daha fazla ağırlık alın.

▷ Safra Kesesi meridyenini çalıştıran yan kenarlar veya bükmeler eklenebilir.

▷ Diğer alternatifler arasında İğne Gözü Poz (sırt üstü yatarken,

parlaklığınızı kollarınızda tutun), Square Pose veya Swan.

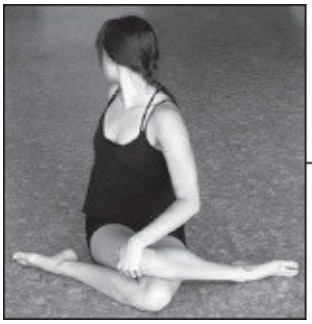


POZDAN ÇIKIŞ:

- Kalçaları serbest bırakmak ve bacakları yavaşça düzeltmek için geriye yaslanın.

COUNTERPOSES:

- Ön Cam Silecekleri uzanmış veya oturmuş (kalçanın iç rotasyonunu sağlamak için) Deer Pose
-
- Masaüstü (Hamak olarak da bilinir)





ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Karaciğer, Böbrek ve Safra Kesesi. Öne doğru katlanırsa, İdrar Mesane hattı uyarılır ve mide sıkışır. ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Kalça ve alt omurga

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Taraf başına üç ila beş dakika

BENZER YANG ASANAŞ:

- Cowface (Gomukasana)

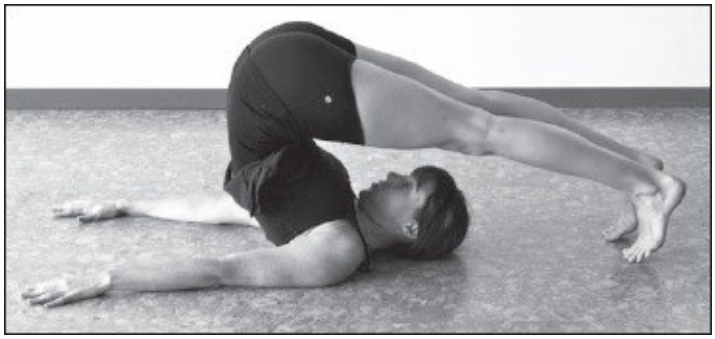
DİĞER NOTLAR:

- Diğer tarafı yapmadan önce bunu Swan veya Sleeping Swan ile takip etmek güzel.

- Daha sonra oturma bükümü yapabilirdi.
- Önce daha açık kalça ile başlayın (hangisi daha açıksa, diz üstü yerleştirin).

- Öne çıktığınızda ağırlığı oturma kemiklerine geri koyun, kilonun dizlerin içine girmesini önleyin.
- Kalçanızı düz tutun. Üst kalçanın öne doğru çekilme eğilimi vardır. Bu pozda devam
- ederken, omuzları veya bilekleri hedefleyen bazı pozları deneyin. Bazı öneriler için üst gövde üzerindeki bölüme bakın. Zamanın ilk yarısını kenar çubuğu veya bükülme gibi bir
- varyasyonda yapabilir ve sonra kalan süre için öne katlayabilirsiniz.

Salyangoz



FAYDALARI:

- Tüm omurganın en derin salımlarından biri
- Kalbi gevşetir, kafaya daha fazla kan akışı getirir, akciğerleri boşaltır ve iç organları sıkıştırarak onlara mükemmel bir masaj verir.

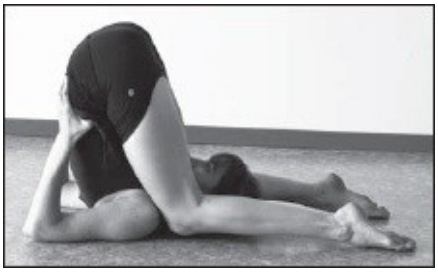
- Bu poz boynuna çok fazla baskı uygular; dikkatli ol! Boyun probleminiz varsa kaçının.

- Yüksek tansiyon, üst vücut enfeksiyonu, vertigo, glokom veya soğuk algınlığı olan kişiler için önerilmez; Ayrıca menstruasyon yapan kadınlar bu pozu yapmamayı daha iyi bulabilirler.
- Omurganın fleksiyonuna izin vermeyen bel rahatsızlıklarınız varsa, bu duruşu denemeyin.
- Yakın zamanda yediyseniz veya hamileyseniz, bu postürü yapmayın.

POZE ALMA:

- Yatma pozisyonunda başlayın. Kalçalarınızı kaldırın ve ellerinizle destekleyin. Sırtınızın yuvarlanmasına izin verin (pulluk pozunun aksine, omurga ve bacakları düz tutmaya çalıştığımız Halasana) ve ayaklarınız başınızın yere doğru düşmesine izin verir. Vücudunuzun ağırlığını omuzlarınıza yerleştirin; boynunuzda ne kadar ağırlık olduğuna dikkat edin - bazıları iyi, ama

çok fazla değil!



ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Bu pozun birçok ara aşaması vardır. Yeni başlayanlar veya ters çevirmek istemeyenler için, bu pozu oturmuş, düz bir bacak, ön kat (Caterpillar gibi) ile değiştirin.

- Duruşun üç aşaması vardır:

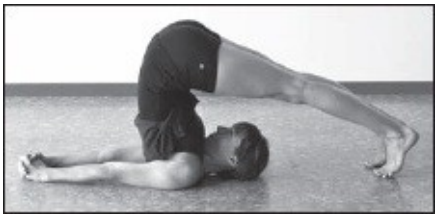


1) Avuç içi ile sırtınızı destekleyin.

2) Daha zorlayıcı (ancak gösterilmemiştir), avuç içlerini ayakların altına yerleştirmek ve ayakları yere indirmek veya bir desteğin üzerine koymaktır.

3) En zor olanı dizleri yere doğru bükmek (omurganın en derin yuvarlanması).

- Çok zorlu bir seçenek: dizler yere doğru bükülürken, her iki diz başın bir tarafına gelene kadar bükün. Her iki tarafı da yapmayı unutmayın.



- Bacaklar düz ise ve ayaklar yere değiyorsa, eller arkadan yere gelebilir. Eller ayrı olabilir (daha kolay) veya birlikte (omuz problemi yoksa), ancak dikkatli olun; elleri bir araya getirmek rotator manşet problemlerini ağırlaştırabilir.

POZDAN ÇIKIŞ:

- Dışarı çıkmanın en basit yolu dizleri bükmek ve kalçalarınızı tutmaktır. Kendinizi yavaşça aşağı yuvarlayın. Aşağı inerken kafan büyük olasılıkla yukarı kalkar. Kafanı yerde tutmak için zorlamayın.
- Daha zorlayıcı olan, bacakları düz tutarak ve ayakları tutarak. Yavaşça aşağı doğru inin,

ayaklarınızı inişinizi yavaşlatmanın bir yolu olarak tutun. COUNTERPOSES:

- Dışarı çıktıktan sonra, dizler bükülmüş ve ayaklar yere düz olarak birkaç nefes alın.

- Ön Cam Silecekleri daha sonra midede yatarken veya hafif bir omurga kaldırma gibi hafif bir arka viraj yapın. Sadece yarıya kadar gel.
- Nazik Balık (Matsyasana) boynu serbest bırakmaya ve omurgayı uzatma hareketine yardımcı olur.

- Balık pozu çok fazlaysa, boyun zayıf veya ince hissediyorsa, bunun yerine Yukarı Bakan Bir Kedi yapın. Çocuğun Poz.
-

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Tüm iç organlar masaj yapılır ve sıkıştırılır ve her nefes masaja eklenir.

- Mesane hatları derinlemesine gerilir. ETKİLENEN

BAĞLANTILAR:

- Tam omurga

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Üç ila beş dakika BENZER

YANG ASANAS:

- Halasana (Pulluk) veya Karnapidasana (Dinlenme Pozı veya Kulak Basınç Pozı) DİĞER

NOTLAR:

- Önce boynu nazik öne doğru bükerek hazırlayın.

- Güzel bir alternatif sakrumun yerden kalkmasına izin veren Happy Baby'dir.

- Omurganın tamamen yuvarlanmasını sağlayın. Omuriliği düz ve kalçaları yüksek tutmaya çalışmayın.

Sfenks ve Mühür



FAYDALARI:

- Sakral-lomber arkın çok derin bir sıkışması ve uyarılması olabilir. L2 ve L3 omurları arasında Jing enerjisinin bulunduğu “Yaşam Kapısı” bulunur.

- Omuriliği tonlandırır. Şişkin veya fıtıklaşmış diskleri olan insanlar bunu çok terapötik bulabilirler. 12

- Boyun geriye düşerse, tiroid de uyarılır. Tam Seal pozunda, mide de güzel bir esneme alabilir. KONTRENDİKASYONLARI:

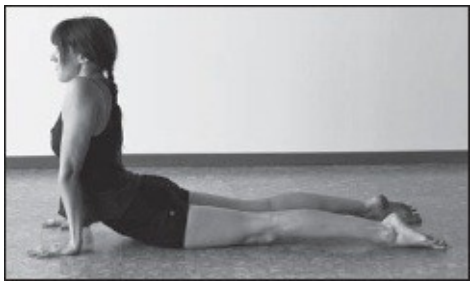
- Kötü bir sırtınız veya sıkı sakrumunuz varsa. Burada keskin
- ağrılar varsa, çıkmalısın!
- Hamileyseniz karnı yere bastırmaktan kaçının (pelvis ve önkolların altındaki destekleri kullanın). Baş ağrınız varsa kaçının. POZE ALMA:

- Karnına uzan. Dirseklerinizi karşı ellerle sıkın ve dirsekleri omuzlarınızın hemen önüne getirin, kendinizi destekleyin. Bunun belinizde nasıl hissettiğine dikkat edin. Duyumlar çok güçlü ise, dirseklerinizi ileriye doğru hareket ettirin, göğsünüzü yere daha yakın indirin. Eğer

istediğiniz gibi avuç içlerinizi önünüzdeki yere sfenks gibi yerleştirebilirsiniz.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Nazik bir Sfenks için, alt sırttaki sıkışmayı azaltmak için dirsekleri kaydırarak kaburgaların üzerine oturun. Sadece midenizde uzanmak sizin için bir arka viraj yeterli olabilir.



- Dirseğin altında bir yastık kullanabilirsiniz, göğsün kaldırılmasına ve duruşun derinleştirilmesine yardımcı olabilirsiniz.

- Alternatif olarak, kol çukurlarının altına bir destek yerleştirebilir ve tamamen rahatlayabilirsiniz.

- Düz, kilitli kollarla mühür pozu en derin poz; ellerin biraz dışa dönmesine izin ver. Yoğunluğu azaltmak için ellerinizi kaydırın. Elleriniz omuzların altında değil, hafifçe öne
- doğru ise alt sırtta en yüksek miktarda sıkıştırma hissedebilirsiniz. Bu, alt sırtta biraz baskı sağlar.

- Paulie Zink, kolları önde olmaktan ziyade, elleri ve kolları düz bir şekilde yana yatırmayı seviyor, bu da daha çok bir mühür gibi görünüyor. Sakrumda daha fazla sıkıştırma için
- dizleri bükün.
- Alt sırttaki hisleri derinleştirmek için bacakları birbirinden ayırabilirsiniz. Sakrum bırakmak için
- bacakları bir arada tutmayı veya omurga boyunca bile hisleri daha da yapmayı tercih edebilirsiniz.
- Basıncı yumuşatmak için kasık kemiği veya uyluk altına bir destek veya battaniye yerleştirebilirsiniz. Bu hamile kadınlar için gerçekten güzel.
- Kalçaların sıkılaştırılması mantıklıdır. Omuz sarkması da iyidir.

- Boynu kemerlemek ve servikal omurgayı uyarmak, boynu uzatmak, düşürmek

kafa geri, çeneyi kaldırın ve boğazı açın.

- Başınız boynunuz için çok ağır hale gelirse, başınızı ellerinizde veya çenenizi yumruklarınız üzerinde dinlemeyi deneyin.
- Esnek iseniz, bu duruşları lotusdaki bacaklar ile deneyin.

POZDAN ÇIKIŞ:

- Dışarı çıkmak için göğsünüzü yavaşça yere indirin. Başınızı bir tarafa çevirin ve yanağınızı avuç içlerinize koyun. Bir diz yukarı kaydırarak alt sırtın daha fazla sıkıştırılmasını isteyebilirsiniz. Baktığınız dizini seçin ve diz ve ayağınızı yerde tutun. COUNTERPOSES:

- Çocuğun Poz güzel, yumuşak bir ileri kat; yavaşça içine taşıyın. Başınızı avuç içlerinize yaslamanız gerekebilir.
- Çocuğun Pozına giderken, Kedinin Nefesini isteyebilirsiniz: Yukarı Bakan Kedi'den Aşağı Bakan Kedi'ye (diğer adıyla Kedi / İnek) akın, ancak nefesle zamanında yavaşça akın. Bunları şimdiye kadarki en derin Kedilerin yapmayın. ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Mesane ve Böbrek hatları, Mide ve Dalak meridyenleri

- Kompresyon yoluyla böbrekleri ve adrenal bezleri uyarır 13

ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Alt omurga ve boyun (geri düşerse) TAVSİYE

EDİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Sfenks denizden daha uzun süre tutulabilir. L
- Seal için, bir dakikalık bekletmelerle başlayın, sonra aşağı indirin, dinlenin ve birkaç kez tekrarlayın. Beş dakikaya kadar
-
- Sonunda yirmi dakikaya kadar!

BENZER YANG ASANAS:

- Sfenks ve / veya Cobra

DİĞER NOTLAR:

- Omurganı yere düşen Noel ağacı ışıklarının bir sırası gibi düşünün. Kollar düzse, bu poz
- Saddle'dan daha derin bir arka virajdır ve bu nedenle Saddle'dan sonra yapılabilir. Kollar bükülmüşse (Sfenks'deki gibi), bu Saddle kadar derin değildir, bu yüzden önceden yapılabilir. Hamileyseniz mühür güzel ve güvenlidir.
-
- Biraz nefes çalışması ve bilinçli enerji hareketi eklemek için ideal Televizyon izlemek
- için harika bir poz!

Meydan



FAYDALARI:

- Lotus Pose için güzel hazırlık
- Güçlü dış rotasyon ile kalçaların derin bir açıklığı İleri doğru
- katlanırken alt sırtını açar. KONTRENDİKASYONLAR:

- Dizler üzerindeki baskıyı izleyin; kalçalar çok sıkı ise, basınç oraya gidecektir.

- Siyatik ağırlaştırabilir. Siyatik varsa, dizler kalçaların altına gelene kadar bir yastık üzerinde oturarak kalçaları kaldırın veya bu pozdan tamamen kaçının. Otururken geriye doğru dönen kalçalara dikkat edin; onların ileri dönmelerini istiyoruz.

- Omurganın fleksiyonuna izin vermeyen herhangi bir bel rahatsızlığınız varsa, omurganın yuvarlanmasına izin vermeyin: sırtı olabildiğince düz tutun.

POZE ALMA:

- Bu içine girmek zor olabilir. Anahtar dış kalçalarda, asla dizlerde biraz sulu hissettiğiniz yere gitmektir. Bacaklarla oturarak başlayın

geçti. Parlatıcılarınız matınızın ön kenarına paralel olana kadar ayaklarınızı öne doğru hareket ettirin (bacaklarınız ona “kare”).

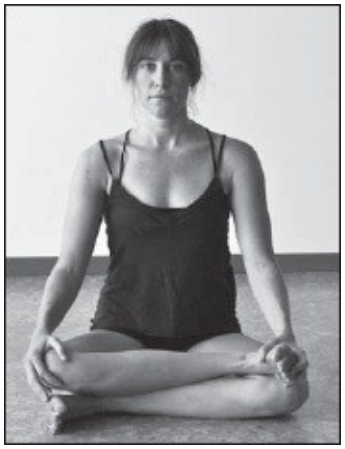
- Ayaklarınızın size geri dönmesine izin vermeden dizlerinizi birbirine yaklaştırmaya çalışın.



ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Öne doğru katlamak alt sırtını uzatır ve kalçalardaki stresi yoğunlaştırabilir. Eğer öne çıkamazsan, bir minder üzerine otur.
- Daha derin bir seçenek, bir ayak bileğini karşı diz üzerine ve diğer ayak bileğini karşı dizinin altına yerleştirmektir. İlk diz havada çok yüksekse, bu varyasyona hazır değilsiniz! Bu ayağı karşıt dizinin önündeki zemine getirin.

- Daha esnekseniz, dizleri birbirine doğru kaydırmaya çalışın ve ayakların daha da ayrılmasına izin verin.



- Dizleriniz sıkıysa veya rahatsızlık yaşıyorsanız veya dizleriniz yerden yüksekse, dizlerin altına battaniye veya bir çeşit destek yerleştirebilirsiniz.

- Diğer alternatifler arasında İğne Deliği Poz, Ayakkabı Bağı veya Kuğu bulunur.

POZDAN ÇIKIŞ:

- Arkanıza yaslanın ve yavaşça önünüzdeki bacakları düzeltin.

COUNTERPOSES:

- Bacakları dışarı fırlatın ve dizleri birkaç kez sıkın / serbest bırakın. Bu, kalçaların oldukça derin
- bir dış rotasyonuydu, bu yüzden kalçaları ters yönde hareket ettirmek istiyoruz. Kalçaların bazı güzel iç rotasyonları Geyik veya Ön Cam Silecekleridir.

- Bir arka viraj istiyorsanız, Masa Üstü yapın veya uzanın ve bazı Spinal Asansörler yapın.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Karaciğer, Böbrekler ve Safra Kesesi Üriner Mesane
- hattı (öne katlanırsa) ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Kalça ve omurga
- Önerilen Bekleme Süresi Her
- kenarda üç ila beş dakika SIMILAR

YANG ASANAS:

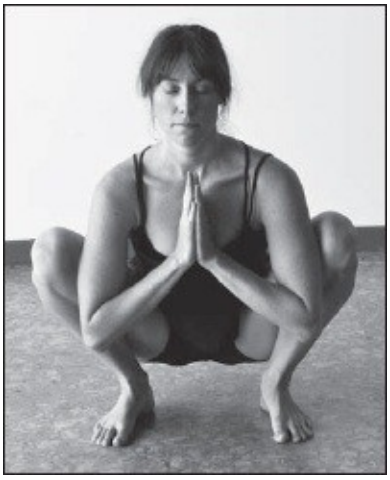
- Çift Güvercin (bazen Boxcar, 90-90 veya Ateş Günlükleri olarak da adlandırılır) DİĞER

NOTLAR:

- Eğer yeni başlayan biriyseniz, ayaklarınızı kasıklara yaklaştırma eğiliminde olabilirsiniz. Bunun sadece çaprazlanmış bir oturma pozisyonu olmadığından emin olun; bunu kalçalarda hissetmek istiyoruz.

- Bununla birlikte, bunun kalçaları çok fazla vurguladığını düşünüyorsanız, sadece çapraz bacaklı oturarak, o zaman Kare poz versiyonunuz! Orada ol ve tadını çıkar.

bodur



FAYDALARI:

- Kalçaları açar ve ayak bileklerini güçlendirir.
-
- Vücudu doğum için hazırlamak için harika bir poz olabilir
- Adet döngüsü nedeniyle şiddetli bel ağrısı çeken kadınlara rahatlama sağlar 14

KONTRENDİKASYONLARI:

- Kalçalar çok sıkı ise, bu dizleri sıkabilir. Diz
- travmanız varsa, bu pozdan kaçının. POZE ALMA:

- Ayakları kalça genişliğiyle ayırarak başlayın. Çömelin ve kollarınızı önünüze getirin, dua eden eller ve dirsekler dizlerinize veya ışıltılara karşı hafifçe çekiyor.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Topuklarınız yerden çıkmışsa, katlanmış bir battaniye veya altlık kullanın.

Vücudun rahatlamasını istiyoruz. Topuklar yerden kalkmışsa başka bir seçenek de ayaklar arasındaki mesafeyi genişletmektir.

- Ayakların nereye baktığına kıyasla dizlerin nereye baktığını izleyin. Aynı yönü göstermelidirler. Değilse, ayakları genişletin veya katlanmış bir battaniyeye veya bir yastığa koyun. Ayaklar genişçe ayrıldığında (kalça genişliği veya daha fazlası), bu poz
- kalçalara daha derinlemesine çalışır.

- Ayaklar birbirine yakın olduğunda (belki de dokunurken), bu poz ayak bileklerini daha derinden çalışır.
- Derin bir varyasyon, ayakları bir arada tutmaktır, ancak dizler birbirinden ayrıdır. Kollarınızı inciklerin etrafına ve sonra arkadan sararak öne doğru eğin, elleri bir araya getirin.
- Başka bir seçenek, ellerinizi başınızın arkasına yerleştirmek ve çeneyi nazikçe göğsünüze çekmektir: bu, boynun arkasına bir streç ekler. POZDAN ÇIKIŞ:

- Kolay bir çıkış sadece oturup önünüzdeki bacakları yavaşça düzeltmektir.

- Daha zor bir çıkış, bacakları düzleştirip öne doğru katlayarak Sarkan'a gelmektir. Bacakları düzleştirirken, ayakları dizlerinizle aynı yöne bakacak şekilde hizalayın. COUNTERPOSES:

- Sarkan, sadece tarif edildiği gibi, dizlerin ve sırtın serbest bırakılmasına yardımcı olur. Ayak bileği streç veya
- Vajrasana. Vajrasana'da dizlerinizi bir arada tutun ve topukların üzerine oturun.

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Karaciğer, Böbrek ve İdrar Kesesi Çizgileri
- Bunu ayak bileklerinizden hissediyorsanız Mide, Dalak, Safra Kesesi ve Üriner Mesane meridyenlerini de uyarıyor olabilirsiniz. ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Kalça, diz ve ayak bilekleri

ÖNERİLEN TUTMA ZAMANLARI

- Bir seferde iki ila üç dakika; ancak uygulama sırasında bu pozu birkaç kez tekrar ziyaret edebilirsiniz. BENZER YANG ASANAS:

- Malasana DİĞER

NOTLAR:

- Dünya nüfusunun yaklaşık üçte ikisi her gün tuvalete bu şekilde gidiyor! Rahatsız olursanız, bunu daha fazla yapmanız gerektiğini gösteren bir işaret olabilir.

- Güzel bir sekans, her pozisyonu bir ila iki dakika tutarak tekrar tekrar Sarkan'a, tekrar Squat'a geri dönmektir. Dizlerin önündeki dirsekler, göğsün öne doğru çekilmesi için
- kollar olarak kullanılabilir ve kuyruk kemiğinin düşmesine izin verir.

Askı (Yusufçuk)



FAYDALARI:

- Kalçaları, kasıkları ve uylukların sırtlarını açar İç
- dizlere nazik bir açıklık sağlar Yumurtalıkları uyarır
- KONTRENDİKASYONLAR:

- Siyatik ağırlaştırabilir. Bu rahatsızlığınız varsa, kalçaları kaldırın. Otururken geriye doğru dönen kalçalara dikkat edin; onların ileri dönmelerini istiyoruz. Omurganın fleksiyonuna izin
- vermeyen herhangi bir bel rahatsızlığınız varsa, omurganın yuvarlanmasına izin vermeyin: sırtı olabildiğince düz tutun.

- Herhangi bir iç diz travmanız veya sorununuz varsa, bacaklarınızı birbirine yaklaştırın veya dizkapaklarını tutmak için bacakların üst kısmını (kuadriseps) sıkın. POZE ALMA:

- Oturma pozisyonundan, daha fazla ilerlemeyene kadar bacaklarınızı birbirinden ayırın. Bir minder üzerinde oturmak kalçalarınızı eğmeye yardımcı olacaktır. Öne katlanır, dinlenir

kollarınız düz bir şekilde kilitlenmişken kilonuzu ellerinize alın veya dirseklerinizi bir blok üzerine koyun.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Kalçaları kaldırmak için bir destek kullanın.
- Ellerini arkadan tutabilir.



- Bir bacağın üzerine katlanması spinal ve hamstring gerginliğini arttırır. Dizler rahatsız hissedilirse, diz
- eklemini kapatmak veya bacakları birbirine yaklaştırmak için kuadrisepsleri sıkın.



- Hamstringler çok sıkı hissedilirse, diz (ler) i bükün ve uyluk (lar) ın altına bir destek yerleştirin.



- İleri düzey öğrenciler için bacaklar 120 derece ila 120 derece arasında olabilir. 180 derecenin tam bölünmesi gerekli değildir, ancak eğer yapabilirseniz, bunun için gidin. Eğer ilerliyorsanız, midenizin
- üzerine doğru katlayın ve kollarınızı yanlara yaslayın.



- Yere yakınsanız göğsün altında bir destek kullanın. Başınız boynunuz için çok ağırsa,
- ellerinizde destekleyin. Eğer sert iseniz, dizleri çok bükün! Ayakları yere düz olarak yerleştirmek
- de uygundur. Dizler büküldüğünde ve bir minder üzerinde otururken, daha kolay öne eğilebilir ve yerçekiminin işi yapmasına izin verebilirsiniz. Bir bacağın üzerine katlanarak ve göğsü gökyüzüne doğru döndürerek bir bükülme olabilir (eğer gelişmişse, ayağı iki elinizle tutun)
-

- Ayrıca bir oturma büküm yapabilir (bu, skapula altında üst vücut meridyenlerini uyarmaya yardımcı olur). POZDAN ÇIKIŞ:

- Ellerinizi kullanarak zemini uzağa itin ve yavaşça yuvarlayın. Ayağa kalktığınızda, kalçaları
- serbest bırakmak, bacak kaslarını sıkmak ve onları bir araya getirmek için bacaklarınızı sürüklemek veya kaldırmak için ellerinize yaslanın. Bacakları zıplatın veya sallayın. İnleme izin verilir. (Yin Yoga'dan çıkan groanslar “ommmm” gibi ses çıkarır. Om, “OhmiGod!” Un ilk hecesidir).

- Ön Cam Silecekleri hoş veya çapraz bağlı, oturmuş bir arka viraj yapın. Masaüstü (Hamak olarak
- da bilinir)

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Mesane, Karaciğer, Böbrek ve Dalak Büküm versiyonu Safra
-

Kesesi'ni uyaracaktır. ETKİLENEN BAĞLANTILAR:

- Kalça, bel ve dizler

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- Üç ila on dakika BENZER

YANG ASANAŞ:

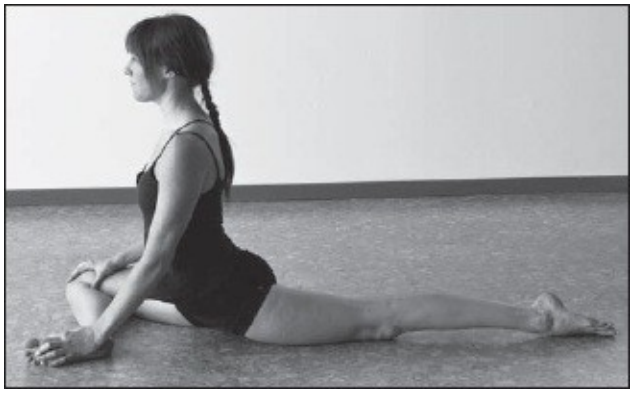
- Upavistakonasana

DİĞER NOTLAR:

- Yeni başlayanlar için çok sinir bozucu: Hamsterlerin yaptığı gibi oturma kemiklerini çeken adduktor kasları, kalçaların üst kısmının geriye doğru eğilmesine neden olur. Kalıcılık gereklidir! Bir yastık üzerinde oturmak yardımcı olur. Oturma kemiklerinde ağırlığı ileri doğru tutun; hatta
- öne katlamadan önce etleri kalçalardan çeker.

- Genellikle zamanın yarısını bir varyasyonda geçirmek ve daha sonra pozun son yarısı için bir bükülme eklemek güzeldir.

Kuğu ve Uyku Kuğu



FAYDALARI:

- Kalçayı açmanın güçlü bir yolu, yerçekimi işi yapmasına izin verir Ön kalçanın güçlü dış
- rotasyonu (özellikle gösterilen resimde) Kuadriseps ve kalça fleksörlerine bacağın arkası
- olan taraf için güzel bir esneme sağlar

- Alt sırtını sıkıştırarak orta ila güçlü bir arka viraj, kasık bölgesinden akan çok sayıda kan
- nedeniyle cinsel istekleri kontrol edebilir 15

KONTRENDİKASYONLARI:

- Kötü dizleriniz varsa (özellikle iç menisküs ile ilgili herhangi bir sorun varsa), basıncı izleyin.

- Kalçalar çok sıkı ise, basıncın gideceği yer burasıdır. Bu olursa, ön ayağı geri, daha fazla o kalçaya veya altına getirin. POZE ALMA:

- Bu poza Aşağı Köpek'ten (daha gelişmiş) veya Kedi pozundan (el ve dizlerde) gelebilirsiniz. Sağ dizinizi elleriniz arasında kaydırın, biraz sağa yaslanın ve sağ dizinizin nasıl hissedeceğini kontrol edin. Diz iyiyse, sağ ayağı esnetin ve hareket ettirin

ileri; diz stresli hissediyorsa, ayağı sağ kalçaya doğru yaklaştırın. Şimdi, ağırlığınızın eşit olması için kendinizi ortalayın. Arka ayak parmaklarını altına sokmayı ve arka dizini kaydırmayı deneyin. Doğru kalçanız zemine ya da alacağı kadar düşük olana kadar bunu birkaç kez yapın. ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER (SWAN):

- Ön dizleri korumak için ön ayağı bükülü tutun.
- Ön kalça üzerindeki ağırlığı artırmak için elleri kalçalara yaklaştırın. Bükülmüş bacak tarafına
- yaslanmışsanız, kendinizi ortalamak için bükülmüş diz kalçasının altına katlanmış bir battaniye gibi bir destek yerleştirin.
- Gerçekten esnekseniz, ön ayağınızı matınızın önüne paralel olarak öne getirmeye çalışın ve bükülmüş dizini daha yana kaydırın. Mümkünse ayağı sternum altına getirin.

- Yerçekimi etkisini artırmak için, arka ayak parmaklarını altına sıkıştırın ve dizini yerden kaldırarak topuğu geriye doğru çekin.

Alternatifler ve Seçenekler (Uyku Kuğu):

- Ön dizini korumak için, öne çıkmadan önce ayağı esnek tutun. Kendinizi düşürürken ağırlığı
- kalçalara geri koyun. Kollar düz şekilde ellerinizde kalın veya dirseklere gelin. Göğsün altına
- uzunlamasına yerleştirilmiş bir destek üzerine uzanabilirsiniz. Gerçekten esnekseniz, ön
- ayağı öne doğru getirmeye çalışın, bükülmüş dizini daha fazla yana doğru çekin ve
- göğsünüzü bacağın üstüne koyun. Diğer alternatifler arasında İğne Gözü (otururken, otururken veya duvara tek ayakla yapılabilir), Ayakkabı Bağı veya Kare Poz yer alır.
-



POZDAN ÇIKIŞ:

- Ellerinizi kullanarak zemini uzağa itin ve yavaşça yukarı çıkın. Arka ayak parmaklarını altına sokun, ön pençelerinizi Aşağı Köpek pozisyonuna yerleştirin ve güzel bir inilti ile Aşağı Bakan Köpek Yavrusu'na geri dönün. Down Dog'u daha önce hiç sevmediyseniz, şimdi seveceksiniz!

COUNTERPOSES:

- Ön Cam Silecekleri (oturma veya uzanma) kalçalarınızı dahili olarak döndürmenin güzel bir yoludur.
- Çocuğun Poz (tam Kuğu yaptıysanız güzel)
- Çocuğun Pozından Önce Hızlı Bir Köpek MERIDIANS

& ORGANS ETKİLENDİ:

- Karaciğer, Böbrek, Mide, Dalak, Safra Kesesi ve Üriner Mesane hattı ETKİLENEN

BİRLEŞMELER:

- Kalça ve bel. Dizlerin şikayet etmediğinden emin olun! ÖNERİLEN

TUTMA SÜRELERİ:

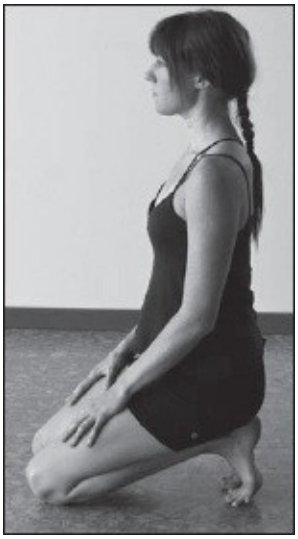
- Göğüs kaldırıldığında bu orta derecede bir yang duruşu: bir ila üç dakika tutun. Birkaç dakika sonra bir ila üç dakika daha Sleeping Swan'a geçin. BENZER YANG ASANAS:
- Proud Pigeon (Rajakapotasana)

DİĞER NOTLAR:

- Ellerinizi kalçalara doğru yürüterek Sleeping Swan'dan tam Swan'a gelin.
- Full Swan, Sleeping Swan'dan daha derin bir kalça açıcıdır, çünkü ön kalçanın hemen üstüne daha fazla ağırlık yerleştirilir.
- Tam Kuğu yumuşak bir arka viraj olabilir, ancak kolları yukarı kaldırırken veya elleri alt sırtın arkasına sıkarak ve yere doğru çekerek gerçekten esnek olursanız daha da derinleştirilebilir.
- Güvercin Çığlığı gerçekten bir yang pozudur, ancak sonunda denenebilir, çünkü bu kaslar hedeflenen eklemleri etkilemez. Arka bacağını bükün, aynı taraftaki elinize o topuğa ulaşın ve topuğu kalçalara çekin. (Veya çığlıklar başlayana kadar.)
- Eğer hissediyorsanız, yapıyorsunuz! Duygunuzu kaybettiyseniz, tekrar bulana kadar dolaşın. Bazen bacakların ince ayarlanması

ön kalçadaki hissi artırabilir, ancak arka bacağın kuadrisepslerindeki gerginliği azaltabilir. Bugün önceliğinizin nerede olduğuna karar verebilirsiniz.

Ayak ağız kavgası



FAYDALARI:

- Ayak parmaklarını ve ayakları açar ve ayak bileklerini güçlendirir. (Ayaklarımız aklımızdan en uzak olan şeydir, kelimenin tam anlamıyla! Birçoğumuz ayak parmağımızı gün boyu ayakkabılarla hapsederiz ve sonra 70'li ve 80'li yaşlarımızda ayak parmaklarımız çalışmayı bırakır ve düşeriz. ; "Açık ayak parmakları olan bir kişinin açık bir zihni vardır." Şimdi ayak parmaklarınızı açın!)

- Alt vücut meridyenlerinin altı çizgisini de uyarır (ayak parmaklarında başlayan veya biten)

KONTRENDİKASYONLARI:

- Topuklar üzerinde oturmak dizleri zorlayabilir.
- Ayak bilekleri veya ayak eklemleri çok sıkıysa, burada uzun süre

kalmayın. POZE ALMA:

- Ayaklarınızla birlikte topuklarınız üzerinde oturarak başlayın. Ayak parmaklarını altına sokun ve ayak parmaklarının üzerinde değil, ayakların topları üzerinde olmaya çalışın. Ulaş ve altındaki küçük ayak parmaklarını sok.

ALTERNATİFLER VE SEÇENEKLER:

- Poz çok zorlaşırsa, diz eklemleri üzerinde durun ve ayak eklemleri üzerindeki baskının çoğunu alın. Tekrar başa çıkabileceğini hissettiğinde, topukların üzerine otur. Acı çekiyorsanız kalmayın!
-
- Bu duruşu Kartal kolları veya İnek Yüz kolları gibi omuz egzersizleri ile birleştirebilirsiniz.
- Dizler rahatsızsa, altına bir battaniye veya kalçalar ve topuklar arasına bir yastık yerleştirin. Diz ekleminin serbest kalmasına yardımcı olan dizlerin arkasında toplanmış bir havludan yararlanabilirsiniz. POZDAN ÇIKIŞ:
- Bu oldukça sulu olabilir, bu yüzden yavaşça dışarı çıkın, her dakika tadını çıkarın! Ellerinizi öne doğru eğin, kalçalarınızı öne doğru kaldırın ve ayaklarınızı serbest bırakın. Ayakları geriye doğru tutun ve tekrar topuklarınıza oturun. İç çekmek! COUNTERPOSES:
- Ayak Bileği Streç, Çocuk Pozı veya ayak bileklerini açan eyer gibi herhangi bir duruş

ETKİLENEN MERIDIANS & ORGANLAR:

- Alt vücudun tüm meridyenleri ayak parmaklarındaki sıkıştırma ile uyarılır.
- Ayak bileğinin ön kısmı dalak haline gelir ve Dalak, Karaciğer, Mide ve Safra Kesesi çizgilerini açmaya yardımcı olur. ETKİLENEN BAĞLANTILAR:
- Ayak parmakları ve ayak bilekleri

ÖNERİLEN TUTMA SÜRELERİ:

- İki ila üç dakika BENZER

YANG ASANAS:

- Seiza veya Vajrasana, ama ayak parmakları altına sıkışmış

DİĞER NOTLAR:

- Bu poz çoğu insan için oldukça hızlı bir şekilde yoğunlaşabilir. Yoğunluk seviyesini izleyin. Acı çekiyorsanız pozda kalmamak daha iyidir. Poz tutarken omuz çalışması yapıyorsanız,
- kenarlar arasında bir mola verin. Bir Ayak Bileği Streç yapın ve ardından Toe Stretch'e geri dönün ve diğer taraftaki omuz çalışmasına devam edin.

shavasana



Tgevşemek ime - vücudun dinlenmesi için zaman, böylece vücut daha güçlü ve sağlıklı olur. Küçük ölüm zamanı *shavasana* (bu kelimenin tam anlamıyla “ölü duruş” anlamına gelir). Shavasana, uygulamanızın sonunu sembolize eder - bulunduğunuz yolculuğa doğal bir tamamlama.

Kendi başınıza pratik yapıyorsanız, Shavasana'nız için bir zamanlayıcı ayarlamak isteyebilirsiniz. Öğrencilerin uykuya dalması nadir değildir. Uykuya dalmak iyidir, ancak çoğu öğretmen beden rahatlarken uyanık ve farkında kalmanızı tercih eder. Bir zamanlayıcı Shavasana'nın sonunda sizi uyandırmaya yardımcı olacaktır. Dinlenmek için ne kadar zamana ihtiyacınız olduğuna karar verin. Aktif bir yang uygulaması için, iyi bir kural, çalışma sürenizin% 10 ila% 15'ine izin vermektir. Yin stili için, kaslar kullanılmadığından, daha kısa bir süre uygundur - belki% 5 veya% 8 yeterli olacaktır. Ancak, iç rehberinizle görüşün ve bugün ne kadar zamanın olacağını görün.

Shavasana sadece vücudu rahatlatmanın zamanı değildir; bu sessiz zamanda zihin uyanık kalmalı, ancak rahatlamalı ve bedenin dinlenmesinin farkında olmalıdır. Akan enerjilere dikkat edin. Bu, enerjilerinizi hissetme yeteneğinizi geliştirmek için ideal bir zamandır. Duruşlarda olduğunuzda bunu yapmak zordur. Shavasana'nız sırasında enerjileri izlemeye çalışmak, diğer zamanlarda enerjinin aktığını hissetmenize yardımcı olacaktır. Aktif olarak rahatlarken, Chi veya prana'nın asana pratiğinde çalıştığınız alanların içine ve dışına akışını izleyin. İlk başta yapmanız gerekebilir

bu enerjileri hissedebilir veya hayal edebilirsiniz. Rol yapmak, bu alanlara yakından bakmanıza yardımcı olacaktır. Zamanla, enerji akışını daha kolay fark edeceksiniz.

Shavasana'yı gerçekleştirmenin birçok yolu vardır ve birçok öğretmenin kendine özgü ve favori yöntemleri vardır. Birkaç öğretmenle ders alarak rahatlamanın çeşitli yollarını toplayın. Daha büyük bir repertuar ile, herhangi bir gün için hangi yolun en iyi olduğunu seçebilirsiniz. Aşağıdaki öneri olası birçok seçenekten sadece biridir.

RAHATLAMAYA HAZIRLIK

Bir yoga stüdyosunda, öğretmeniniz çevrenin rahatlamak için uygun olduğundan emin olacaktır. Kendi başınıza pratik yapıyorsanız, ortamınızı sessiz yapın: telefonların bağlantısını kesin; sesleri kapatın; temiz hava almak için pencereleri açın, ancak sıcak kalın; evcil hayvanları başka bir odaya koyun; ışıkları kapatın, ancak tamamen kapatmayın - tamamen karanlık bir oda sizi uyumaya teşvik edebilir - aynı nedenden dolayı Shavasana'yı yatakta yapmaktan kaçınmak isteyebilirsiniz.



Vücudun açık olmasına izin vererek başlayın: gözlükleri ve saatleri çıkarın; Saçını sal; enerji akışını kısıtlayabilecek her şeyi kaldırın. Ayrıca, üzerinde bulunan metalik daireleri de çıkarın; yüzük, bilezik ve vücut piercingi gibi şeyler enerji akışını etkileyebilir. Sıcak kalacağınızdan emin olun — çorap, süveter giyin ve / veya kendinizi bir battaniyeyle örtün. Terli bir yang uygulamasından sonra Shavasana yapıyorsanız, çok soğumasını önlemek için gömleğinizi değiştirmeniz gerekebilir, ancak herhangi bir teri silmeyin; terin vücutta kurumasına izin vermek, yoga iyileştirici tekniklerden biridir.

Yere uzanırken kendinizi rahat ettirin. Dizleri biraz bükmek, alt sırtın zemine bırakılmasına izin verecektir. Dizleri bükerseniz, bacakların gevşemesi için altına katlanmış bir battaniye veya destek yerleştirin. Hangisi daha rahat hissederse, ayakların içeri veya dışarı doğru düşmesine izin verin. Dizleriniz bükülmediyse, dizler kalça genişliğinde veya hatta daha uzak olana kadar bacakları ayırın. Sakrumun düz durmasına gerçekten izin vermek için, kuyruk kemiğinizi kendinizden uzağa kaydırın. Sonra, kollarınız yanınızda uzansın, avuç içi yukarı bakacak ve

kalçaların. Bu, omuz bıçaklarınızın düz durmasını sağlar; onları yere yat.

Çeneyi ayaklarınıza doğru çevirerek boynu hafifçe uzatın. Merkezde rahat bir konum bulana kadar başınızı birkaç kez yan yana bile döndürebilirsiniz. Bir yastık güzel.

Kıpır kıpır tüm bunlarla başa çık: Hareketsiz ol. Çoğu zaman, burada yüksek bir nefes ile bir veya iki derin nefes lezzetli. Kemiklerini serbest bırak, tamamen bırak - hazırsın. Şimdi gözlerini kapat; rahatlama zamanı. TAMAMEN RAHAT

Vücudunuzu yavaşça tarayın. Ayak parmaklarınızla ve ayaklarınızla başlayın - ayaklarınızın rahatlamasına izin verin. Yerde ağırlaştıklarını hissedin. Bilincinizin ayak bileklerine, buzağılara ve ışıltılara yükselmesine izin verin. Onların yeryüzüne eridiğini hissedin; çaba gerektirmez. Diz eklemlerindeki boşluğu hissedin. Yavaşça daha yükseğe gidin. Uylukları rahatla. Ağır, sıcak, yumuşak olduklarını hissedin. Kalça, kalça ve kasıklarınızın gevşemesine dikkat edin; onlar da yumuşak ve sıcak olurlar. Uygulamanızda çok fazla kalça çalışması yaptıysanız, bir süreliğine açıklık, kalçalardan enerji akışını hissederek buraya gelin.

Şimdi farkındalığınızın kuyruk kemiğine gelmesine izin verin; sakrumunuzu hissedin ve sırtınızı yere bırakın. Bel ve mide kaslarınızın gevşediğini hissedin. Bu sansasyonun omurgayı yükseltmesine izin verin. Her omurları hissedin - aralarındaki boşluk ve hizalamaları. Üst sırt kaslarının ve omuz bıçaklarının zemine batmasına izin verin. Göğsünüzü ve kaburgalar arasındaki tüm kasları gevşetin. Şimdi vücudumuzda çok fazla gerilim taşıdığımız omuzlara gelin. Omuzlar tamamen salıverilsin. Burada fazladan bir zaman geçirin ve gerçekten yumuşayın. Omuzların ağırlığının toprağa battığını hissedin. Bu yumuşaklık hissinin kollardan aşağı akmasına izin verin. Üst kolları, dirseği ve önkolları gevşetin. Bilek eklemlerindeki boşluğu hissedin. Her parmağın etrafındaki boşluğu ve her elin avucundaki enerjiyi hissedin.

Bilincinizi boynunuza ve boğazınıza getirin ve orada tüm gerilimi serbest bırakın. Çenenizi, dudaklarınızı ve dilinizi gevşetin; yanaklarınızı ve gözlerinizi ve göz çevresindeki tüm kasları ve göz yuvalarının derinliklerini gevşetin; alnınızı ve kafa derinizi gevşetin. Başınızın yere ağır bir şekilde dinlenmesine izin verin.

Şimdi iç organlarınızı gevşetin. Farkındalığınızı üreme organlarına getirin ve rahatlayın. Prostatınızı (varsa), bağırsaklarınızı ve böbreklerinizi gevşetin. Karaciğer, mide ve dalağınızın iyileştirici enerjilerle dolu olduğunu hayal edin. Diyaframınızı ve akciğerlerinizi yumuşatın. Kalbini rahatla.

Kalbiniz açık olsun… geniş… savunmasız ve… gülümseyerek.

Nefesi tamamen serbest bırakın: Olmak istediği her şey olsun. Nefese dikkat edin

- Her nefes arasındaki kısa duraklamaların farkına varır. Zihninizi rahatlatın… her nefes arasındaki anın düşünceler arasındaki an olduğuna dikkat edin. Tam bir sessizlik ve barış anlarının tadını çıkarın; bu barış hissinin derinleştiğini hissedin. Bırakın bu huzur duygusu sizi doldursun; çevrenizdeki boşluğu doldurmasına izin verin; herkese ve her şeye dokunarak huzurun odayı ve ötesini dolduralım GELİYOR

Zaman geldiğinde, öğretmen sizi çağırıyor ya da zamanlayıcınız çağırdı, nefesinizin daha derin, daha uzun olmasına izin vererek hayata dönmeye başladı. Başınızı yan yana döndürürken parmaklarınıza ve ayak parmaklarınıza biraz hareket getirin. Bileklerinizi ve ayak bileklerinizi daireler halinde hareket ettirmek için bir dakikanızı ayırın: enerji akışını tekrar uyarmak için her iki yönde daire içine alın. (Ayak bileklerinizi her gün çevrelerinizde döndürürseniz, asla kalp krizinden ölmeyeceğinizi söyleyen eski bir Taoist vardır.) Hazır olduğunuzda, vücudu küçük ve yuvarlak hale getirmek için dizlerinizi göğsünüze sarın. Derin bir inhalasyon alın ve ekshalasyonda başınızı ve dizlerinizi bir araya getirin ve sıkın. Kendinizi olabildiğince küçük ve on kiloluk bir hindi kadar küçük yapın. Serbest bırakmak.

Tüm vücudu uzatarak uyanın - bu, çoğu insanın sabah uyandığında yapmayı unuttuğu doğal bir enerji verici. Destekleri kaldırın, bacaklarınızı yere uzatın ve kollarınızı başınızın üzerine uzatın. Parmaklarınızı birbirine kenetleyin ve avuç içlerinizi kendinizden uzağa çevirin. Alt sırtını aşağı doğru bastır; ayak parmaklarını burnuna doğru bük. Şimdi büyük bir inhalasyon yapın, ciğerlerinizi doldurun ve gerin. Kendinizi olabildiğince uzun tutun: tüm yüz kaslarınızı kasıp yüzünüzü mümkün olduğunca küçültün. Kendinizi daha uzun süre itin ve çekin. Sonra yüksek bir iç çekiş “haaah” ile bırakın.

Bir kez daha, ayak parmaklarını esnetin, belinizi düzleştirin ve büyük bir inhalasyon yapın. Vücudunuzu gerin. Bu kez yüzünüzü, ağzınızı ve gözlerinizi olabildiğince geniş açın; dilini çıkar; çenene dokun - ger! Reach! Nefes verin ve içini çekin.

Dizlerinizi göğsünüze bir kez daha sarın ve sol tarafınıza doğru yuvarlayın; orada bir an durun ve enerjinin çökmesine izin verin. Alt kolunuzu başınızın altına uzatın ve bir yastık olarak kullanın: bunun nasıl hissettiğinin tadını çıkarın. Çoğu zaman öğretmenler öğrencilerden, kalbi gevşetmek için sağ taraflarında uzanarak sınıfı bitirmelerini ister. Bu, yang sınıfını sonlandırmak için harika bir öneridir. Sağ tarafta yatmak, sinüs refleksinden dolayı sol burun deliğinin açılmasına yardımcı olur. Bununla birlikte, sol burun deliği yin kanaldır.

Doksan dakika süren yin uygulamasından sonra, sol tarafta uzanarak, sağ burun deliği olan yang kanalının açılmasına izin vererek vücudu dengelemek güzeldir.

Burada çok uzun süre kalmayın; hayata geri dönmek reenkarne olmak gibidir. Shavasana (küçük ölümünüz) ve yeniden doğuş arasında çok uzun süre kalmayın ya da orada sonsuza kadar kalmaya karar verebilirsiniz. Hazır olduğunuzda, oturmaya kadar sarın ve son meditasyon veya pranayama pratiğiniz için hazırlanın. Hâlâ normale dönmediğinizi düşünüyorsanız, enerjilerinizi tamamen dengelemek için uygulamanızı Nadi Shodhana solunumu ile bitirmek isteyebilirsiniz. 16

SHAVASANA'YA YAN ETKİLER-UYARI! Gevşeme tepkisi üzerine yapılan çeşitli çalışmalar, zaman zaman gevşemenin olumsuz etkileri olabileceğini göstermiştir. Bu etkiler vücudunuzdan veya realiteden ayrılma hissinden kaygı veya panik duygularına kadar değişir. Bazen derinden bastırılmış duygular yüzeye çıkar. Bunlar sizi rahatsız etmeye başlarsa, sakin olun ve uygulamanız sırasında nefesini izlediğiniz aynı tutkuyla ortaya çıkanları izlemeye karar verin. Koşullar devam ederse, yardım isteyin.

Bazı öğrenciler için fizyolojik reaksiyonlar meydana gelebilir; derin gevşemeden sonra kan basıncı düşebilir ve geçici bir hipoglisemik durum ortaya çıkabilir. İlaç kullanıyorsanız, derin gevşeme ilaçların etkisini artırabilir. İnsülin, yatıştırıcı veya kardiyovasküler ilaç alan öğrenciler için dikkatli olunması önerilir. İlaç alıyorsanız bir yoga pratiğine başlamadan önce sağlık uzmanınıza danışın.

Bu olaylar nadirdir, ancak olumsuz reaksiyonların olabileceğinin farkında olmak iyidir. Endişelenme. Durum yardımı gerektiriyorsa, arayın.

Yin Yoga Üst Vücut İçin Poz Veriyor

Yin Yoga uygulaması, rahat kalırken vücudun yin dokularını (ağrı yok) güvenli bir şekilde uzun süre stres altına almayı içerir. Bu tanımın dokuların nerede olması gerektiğini belirtmediğini unutmayın. Hedeflediğimiz yin dokuların, bağlar, eklem kapsülleri, kıkırdak, kemikler ve vücudun fasiyal ağları gibi daha yoğun, daha derin, daha plastik / daha az elastik dokular olduğunu biliyoruz, ancak bu dokular üst vücutta bulunur. yanı sıra alt vücut. Yin Yoga'nın prensiplerini tüm vücuda uygulayabiliriz, ancak şu ana kadar alt vücuda odaklanmıştır, çünkü yaşlandıkça en sıkı olan bu bölgedir. Göbekten aşağıya doğru yaşlandıkça hareketliliğimiz azalır, yaralanmalar ve patolojiler artar. Ama gerçekten de omuz, boyun ve kollar için Yin Yoga yapabiliriz. Bu bölüm, bu belirli alanlarda çalışabilmemiz için birkaç yol sunmaktadır. BOYUN



Boyun ve omuz bölgesinde çok fazla stres taşıyoruz, özellikle de ellerimizi yazarak veya ellerimizle çalışırken büyük zaman harcadığımızda. Sıkı boyun ve omuz kasları baş ağrısına ve sığ nefes almaya neden olabilir. Kronik olarak sıkı boyunlar, kısaltılmış bağlara ve çok sınırlı hareket aralığına yol açabilir. Yaşlılarda çok yaygın bir hareket paterni görülebilir: Genç bir çocuğun adını arkadan çağırırsanız, başını size bakmak için çevirebilir. Bir yetişkin olarak, tüm gövdesini kalçalardan çevirmesi gerekebilir. Yaşlı bir kişiyi arkadan ararsanız, bakmak için muhtemelen tüm vücudunu ayaklarını hareket ettirir.

sende. “Omurganız kadar gençsiniz!” Diyen eski bir yoga var.



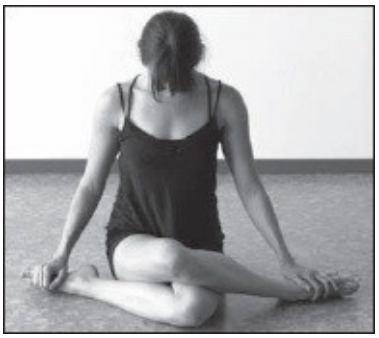
Birkaç farklı Yin Yoga duruşunda otururken boynu altı ana yönde çalışabiliriz. Aslında, üst vücut için sunulan pozların çoğu, Ayakkabı Bağı, Kare, Dikme, Toe Squat'ta otururken veya bacaklarla rahatça geçtiğinde yapılabilir. Temel Ayakkabı Bağı konumundayken aşağıda listelenen pozları deneyin. Boyun sorunlarınız varsa, sağlık uzmanınıza danışıncaya kadar bunları denemeyin. YANLIŞ (YAN) ESNEK

Ayakkabı bağı duruşunda bir minder üzerine oturun. Boyun da dahil olmak üzere omurgayı güzel ve uzun tutun. Sağ kulağını sağ omzuna bırak. Uygulamanın üç prensibi hala geçerlidir: güzel bir kenar bulun, böylece boynun yanına doğru eğildiğiniz omuzdan biraz stres hissedin. Hareketsiz olun ve bir ya da iki dakika kalın. Zamanla daha uzun konaklamalar için çalışın. Kenar hareket ederse, kulağınızın düşmesine izin verin. Sadece tüm vücudunuzu eğmediğinize veya daha da kötüsü, omurganızı daraltmayacağınıza dikkat edin. Uzun oturmaya devam et. Biraz daha fazla stres istiyorsanız, biraz daha fazla ağırlık eklemek için sağ elinizi sağ kulağınızın üzerinde hafifçe tutun. Çekme; elin orada rahatlamasına izin ver. Yeterince sahip olduğunuzda, sağ elinizi kullanarak başınızı merkeze geri itin ve hislerin uzaklaşmasını sağlamak için birkaç nefes verin.

Bu lateral fleksiyonun servikal omurgaya stresini arttırmak için başka bir seçenek, diğer elinizi arkanıza sokmaktır. Sol omuzda da çalışmak istiyorsanız, elinizi omuz bıçakları arasında gidebildiği kadar yükseğe sallamaya çalışın. Aksi takdirde, kolun arkanıza yaslanmasına izin verin. Sağ kulağı sağ omuza doğru gevşetirken sol omzunu aşağı indirin. Sol omuz düştükçe boynun sol tarafındaki his yoğunlaşacaktır. İLERİ ESNEKLİK

Şimdi boynu öne doğru esneterek boynun arka tarafında çalışıyoruz. Çoğu insan, kulakları omuzlarının önünde olacak şekilde başlarını öne doğru asılı tutma eğilimindedir. Bunun nedeni, çoğu insanın bir bilgisayarda veya TV izlerken çok fazla zaman geçirmesidir: ekranı görmek için kafalarının öne çıkmasını gerektiren koltuklarına veya kanepelerine geri eğilirler.

Bir kez daha, bir Ayakkabı bağı pozu gel ve güzel ve uzun boylu otur. Derin bir soluma alın ve başınızın tacını gökyüzüne doğru iterek boynu uzatmaya çalışın; bu, kafayı ileriye taşımak için ihtiyacınız olan alanı yaratacaktır. Şimdi çenenizi dışarı çıkarın ve yavaşça nefes verirken çenenizi göğsünüze doğru indirin. Uzun oturmanıza yardımcı olmak için, her nefesle göğsünüzü çenenize getirin. İlk kenarı bulun ve kendinize açılmak için zaman tanıyın. Yine, burada sadece birkaç dakika ihtiyacınız olan tek şey olabilir. Dışarı çıkmaya hazır olduğunuzda, başınızı nötr konuma getirmek için ellerinizi kullanın. Birkaç nefes için dinlenin, az önce çalıştığınız dokuları gevşetin.



Stresi hissetmek için bazı küçük varyasyonlar bulmaya çalışın: Çene aşağıdayken başınızı biraz sağa döndürürseniz, stresin boynun sağ tarafına biraz çapraz hareket ettiğini görebilirsiniz. Artık sadece boynun arkasını hissetmiyorsunuz; yanal fleksiyonlarda yaptığımız gibi boynun yan tarafını da hissetmiyorsunuz. Şimdi boynun yan ve arkası arasındaki dokuları hedefliyorsunuz.



Tam kenarınızda olmadığınızı düşünüyorsanız, her iki elin parmaklarını birbirine geçirin ve ellerinizi yavaşça başınızın arkasına yaslayın. Yine çekmeyin; Ellerinizin ve kollarınızın ağırlığı sizi daha derine getirmek için yeterli olacaktır.

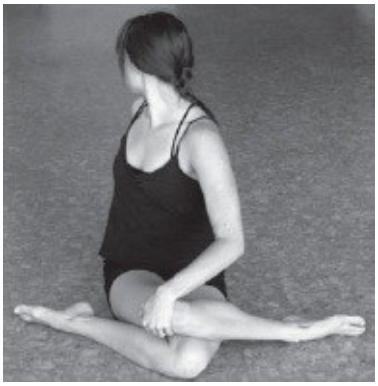
Burada derin bir esneme hissettiğiniz bir yere asla gidemeyebilirsiniz: uzun süre yoga yapıyorsanız, bu dokuları zaten yeterince uzatmış olabilirsiniz, böylece sizi durduran şey sıkıştırmadır. Nihai sınırınıza ulaştınız, bu yüzden ellerinizle daha fazla çekmenin bir anlamı yok. Bazen, çene göğsüne çarpmadan önce bile kompresyona ulaşılır: kafatasının tabanındaki kemikler boyundaki omurların önüyle temas edebilir veya iki veya daha fazla omur birbirine sıkışıyor olabilir. Boğaz bölgesindeki duyumlardan dolayı sıkışıp kaldığınızı düşünüyorsanız, zorlamayın. Sadece bulunduğun yeri rahatla.

Boynun fleksiyonu hakkında son bir yorum: Yin Yoga'da boynu doğal olarak esnettiğiniz birçok poz var. Butterfly, Caterpillar ve Straddle fold varyasyonlarında kafanız aşağıya sarkacak, böylece boyun fleksiyonda olacaktır. Boynunuz için belirli bir fleksiyon egzersizi eklemenize gerek olmayabilir, çünkü zaten çok sık fleksiyonda olacaksınız. Bunun yerine, boynu diğer yönlerde çalışmak isteyebilirsiniz. katlanmış

Omurganı bir bütün olarak çevirdiğimizde boynumuzu bükebiliriz. Büküm gerginliği giderebilir ve dengeyi enerjik olarak sinir sistemine geri yükleyebilir. Uzanmış Twist'ler, oturmuş duruşların çoğunda olduğu gibi boynu bükmek için güzel bir şans sağlar. Boyun için kıvrımlar tutarak, omurga boyunca bağları aşırı derecede çalışmıyoruz, ancak daha sıklıkla kasları saran fasiyal torbaları etkiliyoruz. 17



Uzanmış Büküm'de bacaklarınızı bir tarafa hareket ettirirken başınızı diğer tarafa doğru döndürün. Başınızı yerden kaldırırsanız, havada iken çevirirseniz ve yanağınızı yere indirirseniz, kafayı daha fazla döndürebileceğinizi görebilirsiniz. Eğer kendinizi baş dönmesi hissediyorsanız, başınızı diğer yöne çevirin. Ya da sadece başınızı iki tarafa çevirmeyi deneyin ve ardından hangi yolu tercih edeceğinize karar verin.



Ayakkabı bağı veya diğer oturmuş bükümlerde aynı felsefe geçerlidir. Çenenin omzun üzerinden kaymasına izin vererek başı çevirin. İlk kenarı bulun. Unutmayın: Eğer hissediyorsanız, yapıyorsunuz demektir. Gerginliğe ve bunu gerçekten kaslı bir çabaya gerek yok. Sadece hissettiğin yerde takıl. Zaman yoğunluktan daha önemlidir. Dışarı çıkmak için, başınızı bir an için diğer tarafa çevirin ve sonra vücudunuzun geri kalanının gevşemesine izin verin. ARKA PLAN UZATMA

Daha önce, çoğu insanın başlarının omuzlarından çıkmasına izin verme eğiliminde olduğunu ve bunun genel olarak popülasyonda kolayca tespit edildiğini belirtmiştik. Bu baş ileri konumun bir sonucu, boynun önünün, boğazın kapanmasıdır. Uzatma adı verilen boynu geriye doğru hareket ettirmek, boğazın açılmasına ve orada bulunan tiroid, dört paratiroid ve birçok tükürük bezi gibi çeşitli bezlere masaj yapmasına yardımcı olabilir.

Boynu geriye doğru uzatmanın yolu oldukça basittir, ancak dikkatli olunmalıdır. Beyne kan getiren dört ana arter vardır: Bunlardan ikisi boynun ön tarafına kadar uzanan karotis arterlerdir ve ikisi de adından servikal vertebradan geçtiği vertebral arterlerdir. Bazı insanlar başlarını geriye doğru hareket ettirdiklerinde, omurları vertebral arterleri sıkıştırır ve beyne kan akışını azaltır, bu da baş dönmesi ve sersemlik hissi ile sonuçlanır. Lütfen boynunuzu herhangi bir yönde egzersiz yaparken yaşadığınız hisleri dikkatlice not edin, ancak boynunuzu uzatırken özellikle dikkat edin.

Yin Yoga'nın sizin gibi bir pozda güzel ve uzun boylu oturarak başlayın ve nefes alırken boynunuzu uzatın. Bu, kafayı geri bırakmak için daha fazla alan yaratacaktır. Nefes verirken, başınızın ağırlığını serbest bırakın. Muhtemelen oldukça hızlı bir şekilde durduğunuzu göreceksiniz: bu sizin avantajınız. Memnun olun ve orada takılın. Tartışıldığı gibi, bazı insanlar sıkıştırma nedeniyle duracaktır. Boynunuzda çok fazla esneklik varsa, başınızın arkasının üzerinde duracağını görebilirsiniz.

üst sırtınız. Diğerleri sırtlarına vurmayabilir, ancak yine de boynun omurlarında kompresyon hissedebilir ve daha fazla ilerlemeyeceksiniz. Bu sıkıştırma noktalarını hissetmiyorsanız, muhtemelen boğazdaki gerginlikle durdurulacaksınız. Bırakın bir iki dakika bekletin. Çıkmak için başınızı nötr konuma getirin ve birkaç nefes için duraklayın.

Genellikle, boyun ile çalışırken, servikal omurganın kıvrıldığını düşünüyoruz, ama aslında yaptığımız tek şey başını yatırmak. Boyun esnekliği az olan insanlar için, boyundaki hareket eksikliklerini kafataslarını ilk iki servikal omurda çevirerek, bükerek veya eğerek gizlerler. Yukarıdaki hareketlerden herhangi birini yaparken, başın hareketinden ziyade boyun kemerini veya bükülmesini hissetmeye çalışın. Omurlar ne kadar düşükse, o kadar az hareket aralığı olacaktır, bu yüzden boynunuzu en alt tabanından hareket ettiriyormuş gibi hissedin. Baş yerine boyna odaklandığınızda, yoğunluğu daha fazla dokuya yaydığınızı görebilirsiniz: daha derin hissetmelidir. Bu bölgedeki esneklik artışları hızlı bir şekilde gelmeyecek, bu yüzden uygulamaya sabırlı olun. Çok hızlı yapmaya çalışmayın.

OMUZLAR

Omuz, vücutta çok çeşitli hareketler yapabilen en hareketli ve karmaşık eklemlerden biridir. Bunun bir nedeni, omuz hareketi olarak adlandırdığımız şeyin gerçekten iki ayrı hareket olmasıdır: kolun ve skapula'nın hareketi. Kolun altı serbestlik derecesi var, 18 skapula sekiz yönde hareket edebilir. 19 Mümkün olan tüm kombinasyonları analiz edersek, kırk sekiz harekete bakmamız gerekirdi. Neyse ki, omuzlarımızı optimum durumda tutmak için çok fazla duruşa sahip olmamız gerekmez. Kollar için omuzları oldukça güzel çalışacak birkaç klasik pozisyon var.

COWFACE SİLAHLARI

Temel Ayakkabı Bağı'ndan omuzları çeşitli şekillerde çalışabiliriz. Klasik Cowface kol pozisyonunda, sağ elinizi yükseğe getirin, dirseği bükün ve kendinizi arkaya vurun. Sol eli arkanıza getirin ve olabildiğince yükseğe fırlatmaya çalışın. Hareket aralığınız varsa, ellerinizi sıkın; bunu yapamıyorsanız, bir kayış veya kayış kullanın ve iki elinizle tutun. Bir kayış kullanışlı değilse at kuyruğunu kullanın. Hoş bir stres hissettiğiniz bir yer bulun ve iki veya üç dakika bekletin. Harici olarak üst kolu döndürüyorsunuz, kaçırıyorsunuz ve esnetiyorsunuz ve alt kısmını dahili olarak döndürüyorsunuz, destekliyor ve uzatıyorsunuz

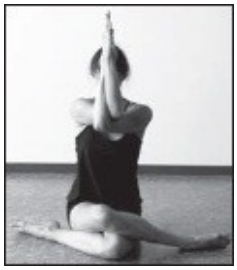
kol. Skapulalar çoğunlukla nötrdür.



Son bir varyasyon, ters duaya da denir, aynı zamanda *paschimanjali.* Bu aynı zamanda her iki omuz için de çok sulu bir pozisyon. Gün boyunca paschimanjali yapabilirsiniz: evin etrafında yürürken, kollarınızı bu konuma getirin - omuzlarınız hızla gevşeyecektir.

Bu duruşlardan çıkmaya karar verdiğinizde, işe yarayıp yaramadığını hemen anlayacaksınız. Omuzlarınız size yüksek sesle teşekkür edecek. Yavaşça dışarı çıkın ve omuzları serbest bırakmak için, sanki odanın duvarlarını birbirinden ayırmaya çalışıyormuş gibi ellerinizi birbirinden uzağa itmeyi deneyin. “Om” mırıldanmak için iyi bir zaman. Şimdi karşı tarafa hazırsınız.

Kol pozisyonunu tutarken öne katlama seçeneğini ekleyebilirsiniz, ancak öne katlamanın omuzlarda veya kalçalarda stresinizi azalttığını düşünüyorsanız rahatsız etmeyin. Öne doğru katlanma stresi güzel bir şekilde yoğunlaştırırsa, devam edin. Unutmayın, bunu Square Pose veya Straddle gibi birçok farklı Yin Yoga duruşunda yapabilirsiniz. KARTAL SİLAHLARI



Başka bir varyasyona Kartal Kolları denir: sağ dirseği öne ve sol dirseğin altına getirin. Kolları olabildiğince sıkı sarmaya çalışın ve avuç içlerinizi bir araya getirip getiremeyeceğinizi görün. Avuç içlerinizi bir araya getiremezseniz, sadece sahte yapın. Bu tam olarak Eagle Arms değil; kartallar uçar, bu yüzden dirseklerinizi yukarı ve kendinizden uzağa taşımaya başlayın. Bunu nerede hissettiğinize dikkat edin; Şimdi kolları ekliyoruz ama skapulaları kaçırıyoruz. Bu poz sıkı bir panzehir

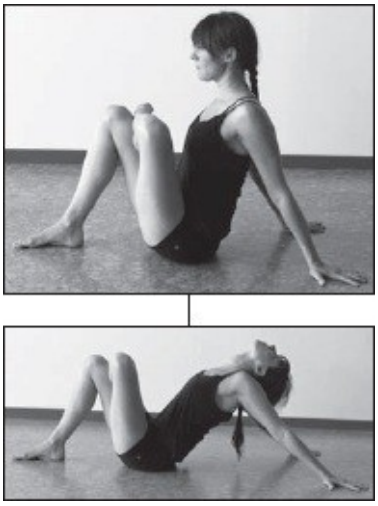
Bütün gün bilgisayar başında otururken geliştirdiğimiz omuzlar. Kolları kaldırırken fleksiyon ekliyoruz.



Daha derin bir kenara gitmek istiyorsanız, öne doğru eğilmeyi deneyin ve dirseklerinizi bir blok veya destek üzerine yaslayın veya dirsekleri dizlerin önüne geçirin ve zamanla yere indirmeye çalışın. Kolları sizden uzağa kaydırmak için çalışmaya devam edin. Birkaç dakika bekle. İşiniz bittiğinde, oturun ve kolları gerçekten geniş açın, biraz arka viraj oluşturun, kalbi açın. Şimdi diğer taraf için hazırsınız: bu zamanın altındaki diğer kol olduğundan emin olun.

Bu pozisyon oturmadığınız zamanlarda bile kullanılabilir; dört ayak üzerine gelin ve dirseklerinizi yere, bir bloğa, hatta bir sehpanın kenarına dayayın. Dirsekler bir şey üzerinde olduğunda, onlardan uzağa yaslanın. OMUZLAR VE SİLAHLAR

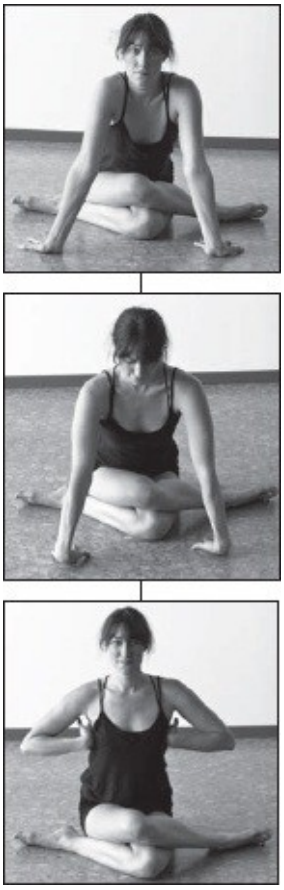
Kolları 6 serbestlik derecesinin hepsinde hareket ettirdik, ama sadece kürek kemiğini kaçırdık. Bu sonraki pozisyon, göğsün ön kısmına hoş bir salınım sağlayan skapulaları ekler ve kollara, özellikle dirsek eklemlerine derin bir stres uygular. Bu hareketi hala Ayakkabı Bağındayken yapabiliriz, ancak Caterpillar'da veya hatta Duruş Kuğu diyebileceğimiz bir duruşta denemek daha derin olabilir. Tam Kuğu çok fazlaysa veya her zaman kalça açma pozuna erişilemiyorsa, Oturan Kuğu kalçalara çalışmanın alternatif bir yoludur. Hadi bu kuğu çeşitlendirmenin temel şablonu olarak Sitting Swan'ı kullanalım.



Duruşa gelmek için bacaklarınızın önünüzde olduğu bir oturma pozisyonu alın, ellerinize hafifçe yaslanın, sol bileğinizi sağ dizinizin üzerine yerleştirin, sağ bacağınızı bükün ve topuğu kalçanıza doğru getirin. Diz desteği için sol ayağı esnek tutun. Tuttuğunuzda, sol kalçanızdaki yoğunluğun azaldığını görebilirsiniz; eğer öyleyse, kalçaları sağ ayağa yaklaştırın. Kollara odaklan. Ellerinizi yavaşça sizden uzağa hareket ettirin ve onlara yaslanın. Stres noktalarına dikkat edin: Bunu tamamen omuzlarda, dirseklerde veya bileklerde hissedebilirsiniz. Bir şey hissettiğin sürece faydalarından faydalanırsın. Duyum iyidir, ancak sansasyonel olmayın: Yeterince sahip olduğunuz zaman dışarı çıkın. Rahatlamak için kolları sallayın. Diğer tarafı unutma!

Sitting Swan'da daha derin bir seçenek mevcut olmayabilir, bu yüzden bacakları önünüzde olacak şekilde deneyin. Ellerinizi arkanızda daha fazla kaydırıp kaydırmayacağınızı görün ve elleri birbirine yaklaştırın. Arzu ederseniz, başınızı geriye doğru bırakarak boyuna uzama ekleyebilir, ancak daha önce tartışılan tüm boyun uyarılarını hatırlayabilirsiniz. Sonunda ellerin dokunacak; bu en sulu versiyon. Yine, karşılama fazla kalmayın. BİLEKLER

Vücut çalışanları, daktilocular ve müzisyenler tekrarlayan stres sendromundan (RSS) muzdarip kişilerden sadece birkaçı ve bu genellikle bileklerinde meydana geliyor. Retinakulum olarak adlandırılan bilekleri çevreleyen bir fasya bandı vardır ve parmakların fleksörlerinin tendonlarını geçen karpal ligament gibi birçok bağ tabakası vardır. Elin tekrarlayan, yang benzeri hareketleri bu yinlike dokulara zarar verebilir ve “karpal tünel sendromu” gibi isimlerle sorunlar yaratabilir. 20 Yinlike egzersizleri düzgün yapılırsa bu dokuların kalınlaşmasına ve güçlendirilmesine yardımcı olacaktır.



Herhangi bir RSS formundan muzdaripseniz, tedaviye başlamadan önce sağlık uzmanınıza danışın. Her zaman olduğu gibi, ağrılı olduğu yere gitmeyin ve herhangi bir şüpheniz varsa, bir uzmana danışın.

Bir kez daha diğer Yin Yoga pozlarında lüks yaparken elleri ve bilekleri çalıştırabiliriz. Shoelace'ın tekrar poz aldığını varsayalım ve bilekler ile çalışmak için birkaç seçeneği inceleyelim. Avuç içi açıkken ellerinizi önünüze kaldırın; Parmaklarınızın uçlarını yere indirin ve avuçlarınızın topuğunu yere getirmeye çalışarak ellerinizin üzerine yaslanın. Önkolun içinde bir his hissettiğiniz yere gidin. Bu çok fazlaysa, ellerinizi kendinize yaklaştırın. Zamanla, duyumlar uzaklaşırsa, elleri sizden uzaklaştırarak ve göğsün uyluklarınıza katlayarak daha derine hareket edebilirsiniz. Bu duyumlar oldukça yoğun olabilir: herhangi bir yanma hissettiğiniz yerde kalmayın. Burada bir dakika yeterli olabilir. İşiniz bittiğinde, arkanıza yaslanın ve bilekleri sallayın.

Şimdi diğer tarafa hazırsınız: bir kez daha ellerinizi önünüze getirin, ama avuç içi aşağı baksın. Parmak uçlarınızı yere indirin ve ellerinizin arkasını zemine getirecek şekilde öne doğru eğin. Parmak eklemlerinizle bir tür tarih öncesi, goril yogi gibi hissetmeye başlayabilirsiniz.

yere sürükleme. Bu sadece düzgün bir şekilde yaptığınız anlamına gelir. Bu çok fazlaysa, ellerinizi kendinize yaklaştırın: kenarınız hareket ettikçe, elleri daha uzağa kaydırmayı deneyin. Burada da bir dakika yeterli olabilir. İşiniz bittiğinde, arkanıza yaslanın ve bilekleri sallayın.

Bilek gerginliğinin bu versiyonu, birçok Up Köpek ve Down Köpek içeren akan vinyasları seven yang-yogiler için güzel bir karşıdır. Ejderhalar, Kuğu, Straddle'da veya oturmuş herhangi bir duruştayken bu iki bilek uzatmasını yapabilirsiniz.

Ellerin arkası için başka bir varyasyon Martı'dır. Uzun boylu oturun (ya da isterseniz ayakta durun) ve avuç içleri odanın arkasına bakacak şekilde kollarınızı yana doğru açın. Şimdi parmaklarınızı odanın arkasına bakacak şekilde ellerin arkasını koltuk altlarınıza getirin. Ellerinizi biraz daha geriye çekin. Kanatlarınızı (dirseklerinizi) indirerek suyu ekleyin. Bilekler için bu yin pozisyonunu bir dizi güneş selamlaşmasına son vermek için güzel bir yol bulabilirsiniz: ellerinizde durmaya benzer *Padahastasana.* Bir dakika kadar tutun, sonra ellerinizi serbest bırakın ve bileklerinizi sallayın.

Bu Yin Yoga pozisyonları hiçbir şekilde üst vücut dokularımızı strese sokabileceğimiz tüm yolları tüketmez. Diğer pozisyonları geliştirmekten çekinmeyin: ilkeler basittir - dokuları strese sokun, kenarlarınızı oynayın, hareketsiz kalın, zaman tutun ve bittiğinde, çalıştığınız alanı gevşetin ve dinlenin. Ayrıca unutmayın, bu dokuları kasten strese sokuyoruz: hissetmeniz gerekiyor. Çok derin olma

- Goldilocks'u hatırlayın - ama bir şey elde edebileceğiniz kadar derin olun.

Y ANG C OUNTERPOSES

Yin pozlar arasında birçok öğretmen biraz yang hareketi önermektedir. Bu iyi hissettirir ve bir sonraki duruştan önce vücuttaki enerji akışını uyarır. Unutmayın, çok fazla şey yapabilirsiniz. Çok fazla yang tükenmeye ve tükenmeye yol açar. Ancak çok fazla yin durgunluğa yol açar. Duruşlar arasındaki bazı yang, durgunluğun gelişmesini önlemeye yardımcı olur. Yang hareketlerinin iyi hissettiklerini seçin: Vücudunuzun karar vermesine veya aşağıdaki listeden bir şey seçmesine izin verin.

Bu liste ayrıntılı değildir ve amacımız yang asanaların nasıl yapılacağını ayrıntılı olarak açıklamak değildir. Bu duruşlara daha derinlemesine dalmak veya daha fazla seçenek bulmak istiyorsanız, bir öğretmen bulmak isteyebilirsiniz. 21

Kedinin Nefesi: Bu, herhangi bir omurga çalışmasının hoş bir karşılığıdır, çünkü omuriliği fleksiyon ve ekstansiyonda hareket ettirir, herhangi bir bükülmeden kurtulur. Ellerinize ve dizlerinize gelin ve nefesinizi gezdirin; nefes alırken başınızı kaldırın ve omurganızı düşürün. Nefes verirken, çenenizi göğsünüze düşürürken sırtınızı kavrayın. Kuyruk kemiğinden harekete başlayın ve omurganın kuyruktan başa doğru dalgalanmasına izin verin.

Timsah: Bu dizleri serbest bırakmak ve vücudun çekirdeğini tonlamak için güzel bir yoldur: popo ve bağırsak. Eyer pozundan veya dizleri vurgulayan herhangi bir kalça çalışmasından sonra harika. Temel olarak, bu şınav pozisyonudur, ancak önkollarda yapılır. Sfenks pozu alın (dirseklerinizde olduğu için üst gövdenin yukarı kalkmasıyla uzanın), ayak parmaklarınızı altına sokun ve kalçalarınızı omuzlarınızla aynı yüksekliğe kaldırın. Bu ikinci aşama; daha kolay bir seçenek birinci aşamadır, burada dizlerinizin yerde kalmasına izin verirsiniz. Her iki durumda da, ganimetinizi kontrol edin! Kalçalarınızın yere sarkmasına izin vermeyin: kalçaları omuzlarınızla aynı yükseklikte tutun.

Down Dog ve tüm çeşitleri: Bu muhtemelen Swan veya Ejderhalardan sonra en iyi kontratı. Aşağı Köpek, üst vücudu tonlarken vücudun arka tarafını uzatır. Bir köpek olmanın birçok yolu vardır, ancak kolay tutmak için dört ayak üzerine gel (Cat Pose), ayak parmaklarını altına sok ve dizlerini yerden kaldır. Mutlu bir köpek ol: kuyruğunu kaldır. Zemini pençelerinizle uzağa itin ve topuklarınızı dünyaya çekin. Asla ulaşamazlar, ama sorun değil. Sadece o yönde hareket et.

Balık: Bu oldukça derin bir sırt kıvrımdır ve Salyangoz Poz gibi yoğun ileri kıvrımlardan veya inversiyonlardan sonra kullanılır. Bacaklarınız düz ve birlikte uzanırken kollarınızı sırtınızın altına yerleştirin; kolları düz tutun ve ellerinizi olabildiğince birbirine yakın olacak şekilde alt sırtınızı, dirseklerinizi desteklemek için ellerinizi doğrudan kalçaların veya bacaklarınızın altına yerleştirin. Göğsünüzü kaldırırken dirsekleri bükün. Başınızın üstünü yere kadar gevşetin ve hafifçe dinlendirin. Bu, Minnow veya Bebek Balığı olarak da bilinen birinci aşamadır. İkinci aşama, boynunuz iyi ise, kollarınızı daha fazla bükmek ve başınız yerden çıkıncaya kadar göğsün yukarı kaldırılmasıdır. Bu boğaz için derin bir esneme.

Menteşe: Timsah gibi, bu poz dizleri serbest bırakmaya ve vücudun çekirdeğini tonlamaya yardımcı olacaktır. Eyer pozundan sonra harika. Ellerinizi kalçanızın veya sakrumunuzun altında (alt sırtınızı desteklemek için) sırtınıza yaslayın. Birinci aşama, dizleri büküp göğsünüze çekmektir. Bir ekshalasyonda, dizleri biraz düzleştirin ve ayakları yere doğru indirin. Nefes alırken, dizleri tekrar bükün ve göğsünüze geri çekin. İkinci aşama bunu bacaklar daha düz ve daha düz yapmaktır. Başka bir varyasyon bacakları değiştirmektir: bir seferde bir bacağını düzeltin ve indirin. Üçüncü aşama, bacakları tamamen düz tutmak ve nefes almayı kaldırmak ve nefesinizi alçaltmaktır.

Masaüstü (Hamak olarak da bilinir) veya Slayt: Bu iki karşı kelebek, Kelebek veya Caterpillar gibi bir ileri kat duruşunda her zaman lezzetli olabilir. Eller arkandayken, kalçalarınızı kaldırın. Ayaklarınız yerde bükülmüş veya düz olacak şekilde yerde olabilir (bacakların düz olması kaydırak haline gelir). Kalçaları kaldırarak ve nefesle indirerek (içine nefes verin, nefes verin, nefes verin). Üç veya dört döngüden sonra, pozisyonu üç veya dört nefes boyunca tutun.

Cam silecekleri: Bu aslında hem Shoelace gibi dış rotasyonlar hem de Deer gibi iç rotasyonlar için bir tersidir, çünkü kalçaları hem içten hem dıştan döndürüyoruz. Ellerinizi yerde arkanıza yaslayın ve ayaklarınızı birbirinden ayırın ve dizleri yan yana bırakın. Ayakların ayrı olduğundan emin olun! Ayaklar birlikteyse çok az dönme olur. Bu, uzanırken de yapılabilir.

Vücudun istediği organik hissi veren herhangi bir harekete kendiliğinden patlamaktan çekinmeyin. Ama aşırıya kaçmayın. Yin duruşları arasındaki yang hareketleri

kısa ol. Hem yin hem de yang asanaları bir sınıfta birleştirdiğimiz füzyon sınıfları oluşturmak mümkündür; ancak yang modundan yin moduna ve tekrar tekrar sürekli geçiş yapmaktan kaçınmak istiyoruz. Bir füzyon sınıfı oluşturuyorsanız, her segmentin bir süre dayanmasını sağlayın. En az on ila on beş dakikalık sürekli yang uygulamasının veya en az on ila on beş dakikalık yin uygulamasının aynı anda açılmasına izin verin. Bundan daha hızlı geçiş yapmaya devam etmeyin. Bir Yin Yoga dersi sırasında yang karşıtlarını kısa tutun: otuz saniye ila bir dakika yeterli olmalıdır.

NOTLAR

1. Pattabhi Jois'in Ashtanga uygulamasını öğrenen ilk iki Amerikalıdan biri.

2. Iyengar *Yogada Işık,* s. 129.

3. Ibid.

4. Iyengar *Yogada Işık,* s. 150.

5. Iyengar *Yogada Işık,* s. 88.

6. Ibid.

7. Iyengar *Yogada Işık,* s. 170.

8. Iyengar *Yogada Işık,* s. 93.

9. Iyengar *Yogada Işık,* s. 239.

10. Iyengar *Yogada Işık,* s. 125.

11. Ibid.

12. Fizyoterapi dünyasında, bu McKenzie terapisi olarak bilinir. Fleksiyon kaynaklı insanlar için
Alt sırttaki problemler (kaymış bir disk gibi), arka dirsekler çekirdeğin pulposusunu diskin ortasına geri getirebilir.

13. Iyengar *Yogada Işık,* s. 500.

14. Iyengar *Yogada Işık,* s. 266.

15. Iyengar *Yogada Işık,* s. 392.

16. Alternatif burun deliği solunumunun nasıl yapılacağını öğrenmek için Nadi Shodhana (s. 54) bölümüne bakın.

17. Bu fasial çantaları Bölüm 6 , dokularımızın fizyolojisine baktığımızda.

18. Bu altı hareket fleksiyon (yani kollar bizim tarafımızdan aşağıdaysa, kolları hareket ettirmek)
ileri ve yukarı), uzatma (kolları geriye ve yukarı hareket ettirmek anlamına gelir), abdüksiyon (kolları vücudun yanından uzağa hareket ettirme), addüksiyon (kolları birbirine yaklaştırarak) ve kolun iç ve dış rotasyonu .

19. Bu sekiz derece hareket adduksiyon (omuz bıçakları bir araya gelir), abdüksiyon (
omuz bıçakları birbirinden ayrılır), depresyon (omuz bıçaklarını arkaya düşürdüğümüz yerde), yükseklik (omuz bıçaklarını yukarı kaldırdığımız yerde), yukarı ve aşağı dönüş ve skapula üstünü geriye veya öne doğru eğmek.

20. Karpal tünel sendromu, fasya altında çalışan median sinir üzerinde baskı olduğu yerde ortaya çıkar
ve el bileğinin bağları. Tekrarlayan hareketin aslında karpal tünel sendromuna neden olup olmadığı tartışmalıdır ve kesinlikle bu durumun birçok potansiyel nedeni vardır; karpal tünel bazı insanlarda daha küçük olabilir, orada travma veya yaralanma olabilir, sıvı tutma, romatoid artrit… liste uzayıp gidiyor. Bununla birlikte, tekrarlayan stresin bilek ekleminde tendinit, bursit ve iltihap oluşturabileceği iyi bilinmektedir.

21. Ziyaret etmek için iyi bir seçenek YogaJournal.com ve merak ettiğin poz için bir arama yap
hakkında. Karşılaşabileceğiniz yang asanalarının çoğunun iyi bir özeti var.

dördüncü bölüm Yin Yoga Akışı

W Yin Yoga'yı nasıl güvenli bir şekilde uygulayacağımızı ve pratiğimiz için nasıl bir niyet belirleyeceğimizi öğrendim. Birkaç duruş ve neden her birini yapmak istediğimizi tartıştık ve pratiğimize nasıl başlayıp bitireceğimizi öğrendik. Şimdi hepsini bir araya getirme zamanı.

Bu bölümde sunulan akışlar, mümkün olanın sadece küçük bir örneğidir, ancak vücudun ana alanlarını çalışmanın yollarını iyi bir şekilde temsil ederler. Onlarla denemeler yapmak ve bunları değiştirmek için çekinmeyin. Burada on akış var ve çoğunun yeni başlayanlar ve daha ileri düzey öğrenciler için varyasyonları var: parkurunuzu kasıtlı olarak seçin. Yeni başlayan biriyseniz, Track 1'i takip edin. Vücudunuza, kalbinize ve zihninize açılacak zamanı verin. Track 2 ve Track 3 arasındaki fark (aslında burada gösterilmez) her pozda kalacağınız süredir. Track 3 için her pozda daha uzun süre kalın: tüm akış kolayca birkaç saat sürebilir! Yin Yoga'da daha derine inmek, daha yeni, daha zor duruşlara ihtiyacımız olduğu anlamına gelmez, daha basit pozlarda daha uzun kalıyoruz.

On ana akış ve temaları aşağıdaki gibidir:

1. Kolay Bir Başlangıç Akışı
2. Omurga Akışı (omurganın 6 serbestlik derecesi ile çalışmak)
3. Kalça Akışı (kalçaların 6 serbestlik derecesi ile çalışma)
4. Bacaklar İçin Akış (bacakların dört çeyreğini çalıştıran)
5. Omuz, Kol ve Bilek Akışı (Kalp ve Akciğer Çalışması)

hat)

6. Böbrek ve idrar kesesi meridyen hatları için bir akış

7. Karaciğer ve Safra Kesesi meridyen hatları için bir Akış

Mide ve dalak meridyen çizgileri için bir akış

9. Tüm Vücut için bir Akış (vücudun nadiren hedeflenen kısımlarında çalışma)

10. Duvar Yin (duvarı prop olarak kullanan daha restoratif bir akış)

Her akış için önemli bir tema olsa da, bu, vücudun diğer bölgelerini aynı anda çalışmayacağınız anlamına gelmez: yapacaksınız. Tema sadece bizim vurgu. Bu akışların herhangi birine kendi farkındalık, nefes çalışması, iyileştirici görüntüler, ruh çalışması veya çağırmak istediğiniz başka herhangi bir niyetinizi ekleyebilirsiniz.

Marine ederken ve bir tarafı diğerinden daha uzun süre yaparken zamanın izini kaybetmek kolaydır, bu nedenle zaman dolduğunda bip, vızıltı, flaş veya titreşim olarak ayarlanabilen bir saat kullanmak isteyebilirsiniz. Her akış için gösterilen toplam süre yaklaşık bir değerdir: uygulamanızın ne kadar sürmesini istediğinize karar verebilirsiniz. Duruşlar arasında ne kadar bekleyeceğinize bağlı olarak süre biraz daha uzun veya daha kısa olabilir. toplam uygulama süresini takip etmek için ayrı bir saat veya zamanlayıcı kullanın. uygulama süresinin yaklaşık yüzde 10'unu Shavasana'ya tahsis ettik, ancak bunu uzatmak isteyebilirsiniz. Ayrıca açılış meditasyonu için üç ila beş dakika ayırdık, ancak yine bunu uzatmak veya shavasana'dan sonra bir kapanış meditasyonu eklemek isteyebilirsiniz.

1) Kolay Bir Başlangıç Akışı

Bu nazik, bir saatlik akışta omurga ve sonra kalçaları çalıştırarak başlayacaksınız. Son rahatlamadan önce omurga bükerek bitireceksiniz. Her postürü üç dakika tutun ve vücudu asanalar arasında otuz ila altmış saniye boyunca rahat hissedecek şekilde gevşetin. Bekletme sürelerini beş dakikaya uzatarak bunu doksan dakikalık bir uygulamaya dönüştürebilirsiniz.

KOLAY BİR BAŞLANGIÇ AKIŞI
Üç dakika bekletme ile bir saat

Açılış Meditasyonu

Kelebek

Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri

straddles

Sağ bacağın üzerine katlayın Sol bacağın üzerine katlayın Orta kısmı aşağı katlayın Ters: Ön Cam Silecekleri **Çocuğun Pozı**

(bir dakika)

Sfenks

Mühür

Çocuğun Pozı (bir dakika)

Yarım Ayakabı

Sağ ayakla düz Sol ayakla düz

Karşılık: Ön Cam Silecekleri

Mutlu Bebek

Uzanmış Bükümler

Sağ tarafa döndür Sol tarafa döndür

shavasana

Meditasyon Sonlandırma

2) Omurga İçin Bir Akış

Bu akış omurgayı 6 serbestlik derecesinde hareket ettirecektir: fleksiyon, ekstansiyon, sol ve sağ yanal fleksiyonlar ve sola ve sağa bükülmeler. Kelebek (veya Sarkan) başlangıçta hafif bir fleksiyon. Destek, her bacağın üzerindeki fleksiyonu derinleştirir ve omurganın kenarlarını hedefler. Caterpillar (veya Salyangoz) en derin fleksiyondur. Omurganı Sphinx ve Seal ile uzatarak hareket ettiriyoruz, Bananasana yanal fleksiyonlar sağlıyor ve sonra omurga bükülmeleri ile bitiriyoruz. Başın omurga ile aynı yönde hareket etmesine izin vererek boyuna hareket ekleyin. Fleksiyon için kafa öne doğru düşer. Uzatma için kafa yukarı ve arkaya doğru kaldırılır. Yanal fleksiyon için kulağın omuza doğru gelmesine izin verin; ve kıvrımlar için yanağını yere çevirin. Boyun sorunlarınız varsa dikkatli olun. Eğer istersen,

1. PARÇA *Bir saat*	PARÇA 2 *Doksan dakika*
Üç dakika meditasyon	Beş dakika meditasyon
Dört dakika kelebek ▷ Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri	Üç dakika boyunca sarkma İki dakika boyunca çömelme Üç dakika boyunca sarkma İki dakika boyunca çömelme
Yarım Kelebek: sağ bacağınızı dört dakika boyunca katlayın ▷ Karşı yönde: Bir dakika boyunca Ön Cam Silecekleri Yarım Kelebek: dört dakika boyunca sol bacağın üzerine katlayın ▷ Karşı: Bir dakika boyunca Ön Cam Silecekleri	Üç dakika boyunca sağ bacağın üzerinde katlanır ▷ Ardından, iki dakika boyunca yan bükme seçeneğini ekleyin Üç dakika boyunca sol bacağın üstünden katlayın Sonra, iki dakika ▷ boyunca yan bükme seçeneğini ekleyin Beş dakika boyunca düz olarak ortadan katlayın Karşılık: Ön cam silecekleri bir dakika boyunca ▷
Dört dakika boyunca Caterpillar ▷ Karşı Amaç: Masaüstü	İki dakika boyunca Caterpillar Üç dakika boyunca salyangoz ▷ Karşı Amaç: Masaüstü

Sfenks dört dakika ▷ Karşıt: karnında rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yere bir dakika kadar çekin Sfenks dört dakika daha Karşıt: karnınızda rahatlayın, başınızı diğer ▷ tarafa çevirin ve o dizinizi yanınızda yukarı çekin bir dakika boyunca zemin	Sfenks beş dakika ▷ Karşıt: karnınızda rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yere kadar çekin Beş dakika boyunca kapatın Karşıt: karnınızda rahatlayın, ▷ başınızı diğer tarafa çevirin ve dizinizi yanınızda bir dakika boyunca kat
Dört dakika boyunca sağda Bananasana ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın Dört dakika boyunca soldan Bananasana ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve dizleri daire içine alın	Bananasana beş dakika sağa doğru Bananasana beş dakika sağa doğru ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın
Dört dakika boyunca sağ tarafta bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın Dört dakika boyunca sol tarafta bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın Beş dakika boyunca sağ tarafta bir diz uzanmış büküm	Beş dakika boyunca sol tarafta bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın
Yedi dakika Shavasana	On dakika boyunca Shavasana

3) Kalça Akışı

Bu akış, kalçaları 6 serbestlik derecesinin tamamında hareket ettirir. Kelebek ile hafif dış rotasyon, abdüksiyon ve fleksiyon, Straddle yoluyla abdüksiyon ve fleksiyon, Caterpillar ile saf fleksiyon ve hafif bağlanma ve fleksiyonu birleştiren Shoelace ile dış rotasyonu içerir. Kanatlı Ejderha ile ön kalça için dış rotasyon, arka kalça için uzatma ile birleştirilir. Sadece Track 2 için, Camel kalçanın derin bir uzantısını sunar. Eyer bir miktar uzatmaya devam eder ve iç rotasyon ekler. Yatan Bükülmüş Kökler, addüksiyon ile iç rotasyonu birleştirir. Eğer isterseniz,

2 dakika daha takip edin. Ejderha Döngüsü için şurada gösterilen varyasyonlardan birini seçin: Bölüm 3 veya Baby Dragon ile bir dakika boyunca başlayın, ardından iki dakika boyunca Dragon Flying Low'a geçin.

1. PARÇA *Bir saat*	PARÇA 2 *Doksan dakika*
Üç dakika meditasyon	Beş dakika meditasyon
Beş dakika kelebek ▷ Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri	Beş dakika kelebek ▷ Doğrudan bir sonraki pozlamaya git
Beş dakika yürüyün ▷ Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri	On dakika boyunca yürüyün ▷ Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri
Caterpillar üç dakika ▷ Karşı Amaç: Masaüstü	Caterpillar üç dakika ▷ Karşı Amaç: Masaüstü
Ayakkabı bağı ▷ Üç dakika boyunca sağ diz üstte Ters: Ön ▷ Cam Silecekleri	Ayakkabı bağı ▷ Beş dakika üstte sağ diz Karşıt: Ön Cam Silecekleri ▷
Kanatlı Ejderha ▷ Sağ ayağınızı öne doğru iki dakika basılı tutun Karşı Yön: ▷ Aşağı Köpeğe geri dönün	Kanatlı Ejderha ile biten beş dakika boyunca Ejder Döngüsü ▷ Sağ ayağınızı öne doğru iki kez ▷ kanatlı ejderha tutun ▷
Ayakkabı bağı ▷ Üç dakika boyunca sol diz üstte Ters: Ön ▷ Cam Silecekleri	Ayakkabı bağı ▷ Beş dakika üstte sol diz Karşıt: Ön Cam Silecekleri ▷
Kanatlı Ejderha ▷ Sol ayağınızı öne doğru iki dakika basılı tutun Karşı Yön: ▷ Aşağı Köpeğe geri dönün	Kanatlı Ejderha ile biten beş dakika boyunca Ejder Döngüsü ▷ Sol ayak ileri adım at Kanatlı ▷ Ejderha'yı

	İki dakika Karşılık: Aşağı ▷ Köpek Devesine geri dön
	▷ Karşıt: Çocuğun Pozı Deveyi iki kez yapın, her birini iki dakika ▷ boyunca tutun İlk Deveyi kolay tutun ▷
Yarım Eyer ▷ Sağ bacak üç dakika ileri olacak şekilde yastığa oturun Üç dakika ileri sol bacağa geçin ▷ Karşıt: Çocuk Pozlaması bir dakika	Eyer, ayaklar arasında oturan, beş dakika ▷ Karşıt: Bir dakika timsah
Uzanmış Büküm (Bükülmüş Kökler) ▷ Üç dakika boyunca sağ tarafa doğru bükün Üç dakika ▷ boyunca sol tarafa doğru döndürün Karşılık: dizleri sarın ve ▷ yuvarlak içine alın	Uzanmış Büküm (Bükülmüş Kökler) ▷ Beş dakika boyunca sağ tarafa doğru bükün Beş dakika boyunca sağ tarafa ▷ doğru döndürün Karşılık: dizleri sarın ve yuvarlak içine alın
Yedi dakika Shavasana	On dakika boyunca Shavasana

4) Bacaklar İçin Akış

Üst bacakların dört tarafı vardır: üst (kuadriseps), iç bacaklar (addüktörler), bacakların arkası (hamstringler) ve dış (IT bandı ve abdüktörler). Bu akış, tüm büyük kas gruplarının her birindeki fasiyal torbaları hedefler. dört çeyrek daire. Uzun süreli streslerle fasyayı hedefleyerek, tüm miyofasyal grubun uzamasına yardımcı olabilir ve bu dokuların hareket ve sağlığımızı iyileştirebiliriz. Bu akışın anahtarı gevşemektir: kasları yumuşak tutun ve okyanus nefesinizle çalışın. Yine, isterseniz, her pozisyonda birkaç dakika daha lüksleşin.

1. PARÇA *Bir saat*	PARÇA 2 *Doksan dakika*

Üç dakika meditasyon	Beş dakika meditasyon
Üç dakika kelebek	Beş dakika kelebek
Yedi dakika boyunca yürüyün	On dakika boyunca yürüyün
Caterpillar üç dakika	Caterpillar beş dakika boyunca
Kuğu ▷ İki dakika boyunca sağ diz öne dolu Kuğu ▷	Kuğu ▷ İki dakika boyunca sağ diz öne dolu Kuğu ▷ Üç dakika boyunca kuğu uyku
Sol diz üç dakika üstte olacak şekilde ayakkabı bağı ▷ Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri	Beş dakika üstte sol dizli ayakkabı bağı ▷ Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri
Kuğu ▷ İki dakika boyunca sol diz öne dolu Kuğu İki dakika uyku ▷ Kuğu	Kuğu ▷ Sol kuğu iki dakika ileri dolu Full Swan ▷ Üç dakika boyunca kuğu uyku
Üç dakika üstte sağ dizli ayakkabı bağı ▷ Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri	Beş dakika üstte sağ dizli ayakkabı bağı ▷ Karşı Amaç: Ön Cam Silecekleri
Eyer, ayaklar arasında oturan, üç dakika ▷ Sele mevcut değilse, her iki tarafta Baby Dragon'u iki dakika yapın. ▷	Eyer, ayaklar arasında oturan, beş dakika ▷ Sele mevcut değilse, dört dakika boyunca her iki tarafta Bebek Ejderha yapın Karşılık: Menteşe
Bananasana üç dakika sağa ▷ Karşı: dizlerini göğsüne sar ve üç dakika boyunca onları Bananasana sola ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın	Dört dakika boyunca sağda Bananasana ▷ Karşıt: dizlerini göğsüne sar ve onları dört dakika sola Bananasana daire içine al ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın

Bir dakika boyunca sağ tarafta bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı yönde: dizleri göğsüne sarın ve onları daire içine alın Bir diz uzanmış büküm sol tarafta bir dakika ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın	Tek diz uzanmış sağ bacağın üst bacağı (solda) üç dakika boyunca dışarı doğru uzatılmış şekilde bükün Karşı taraf: dizleri ▷ göğsüne sarın ve onları daire içine alın Tek diz uzanmış büküm sol tarafta üst bacağı (sağda) uzatılmış olarak üç dakika boyunca yan tarafa Karşı: dizleri göğsüne sarın ve daire içine alın ▷
Yedi dakika Shavasana	On dakika boyunca Shavasana

5) Omuzlar, Kollar ve Bilekler İçin Bir Akış

Bu akış omurga ve kalçaları aynı zamanda omuzlarında Eagle Arms ve Cowface Arms, dirsekleri oturma kuğu aracılığıyla ve bilekleri Butterfly veya Straddle ile çalıştırır. Bu üst vücut dokularını vurgulasak da, üst kalp meridyen çizgilerini, özellikle Kalp ve Akciğerleri de uyarırız. **Omuzlar, kollar ve bilekler için kullanacağımız asanaları gözden geçirin (bkz.** Bölüm 3 **) en iyi** seçenekleri belirlemenize yardımcı olur. Parmaklarınızda herhangi bir karıncalanma hissederseniz, geri çekilin veya pozdan çıkın.

1. PARÇA *Bir saat*	PARÇA 2 *Doksan dakika*
Üç dakika meditasyon	Beş dakika meditasyon
Üç dakika boyunca kollarını yükleyerek çocuğun pozu	Kurbağa Tadpole'de iki dakika boyunca başlayın ▷ ▷ Kalçaları üç dakika boyunca tam Kurbağa'ya taşı
Anahatasana üç dakika	Dört dakika Anahatasana
Sfenks üç dakika ▷ Karşıt: karnında rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yere kadar çekin İki dakika boyunca mühürleyin Karşıt: karnınızda rahatlayın, başınızı diğer ▷ tarafa çevirin ve dizinizi yanınızda bir dakika boyunca kat	Sfenks beş dakika ▷ Karşıt: karnında rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yere kadar çekin Mühür beş dakika poz verin Karşıt: karnınızda rahatlayın, başınızı diğer ▷ tarafa çevirin ve dizinizi yanınızda yukarı çekin bir dakika boyunca kat

Sağ ayağı üstte, sol ayağı uzatılmış yarım ayakkabı bağı ▷ Sağ elinizi iki dakika boyunca arkada tutan Cowface Arms Karşılık: Kolları serbest bırakın ve elleri birbirinden itin Eagle Arms sol kolu iki dakika ▷ boyunca sağın altında tutuyor Counterpose: Kolları serbest bırakın ve elleri birbirinden ayırın	Sağ bacak üstte olan ayakkabı bağı ▷ Sağ elinizi arkada üç dakika boyunca tutan Cowface Arms Karşılık: Kolları serbest bırakın ve elleri birbirinden ayırın Sol kol iki dakika boyunca sağ ▷ kolun altında olan Eagle Arms Karşılık: Kolları serbest bırakın ve elleri birbirinden ayırın
Bacakları düz uzatın ve bir dakika boyunca ellerinize yaslanın ▷ Veya Sitting Swan varyasyonu yapın	Sol diz sağ ayak bileği ile oturan Swan ▷ Ellere yaslanın, ellerinizi gidebildikleri kadar uzağa hareket ettirin İki dakika tutun
Sol ayağı üstte, sağ ayağı uzatılmış yarım ayakkabı bağı ▷ Sol eliniz iki dakika boyunca arkada olan Cowface Arms Karşılık: Kolları serbest bırakın ve elleri birbirinden itin Kartal Kolları sağ kolu solun ▷ altında iki dakika boyunca bırakın Karşıt: Kolları serbest bırakın ve elleri birbirinden ayırın	Sol bacak üstte olan ayakkabı bağı ▷ Sol el arkada üç dakika olan Cowface Arms Karşılık: Kolları serbest bırakın ve elleri birbirinden itin Eagle Arms iki dakika boyunca sağ ▷ kolu solun altında olacak şekilde Karşıt: Kolları serbest bırakın ve elleri birbirinden ayırın
Bacakları düz uzatın ve bir dakika boyunca ellerinize yaslanın ▷ Veya Sitting Swan varyasyonu yapın	Sağ ayak bileği sol diz ile oturan Swan ▷ Ellere yaslanın, ellerinizi olabildiğince uzağa hareket ettirin (onları bir araya getirip getiremeyeceğinize bakın) İki dakika bekleyin
Kelebek ▷ Ellerinizi öne getirin, avuç içlerinizi yukarı çevirin ve parmaklarınızı yere indirin. Avuç içi topuğu yere yakın olana veya iç önkolda stres hissedene kadar öne doğru eğin. Bir dakika bekle. ▷ Bilekleri serbest bırakın ve sallayın. Ellerinizi ▷ öne getirin, avuç içi aşağı çevirin ve parmaklarınızı yere indirin. Bileğin arkası yere yakın oluncaya veya bileğin arkasında stres hissedene kadar öne doğru eğin. Bir dakika bekle.	ata biner gibi oturma ▷ Ellerinizi öne getirin, avuç içlerinizi yukarı çevirin ve parmaklarınızı yere indirin. Avuç içi topuğu yere yakın olana veya iç önkolda stres hissedene kadar öne doğru eğin. İki dakika bekleyin. ▷ Bilekleri serbest bırakın ve sallayın. Ellerinizi ▷ öne getirin, avuç içi aşağı çevirin ve parmaklarınızı yere indirin. Bileğin arkası yere yakın oluncaya veya bileğin arkasında stres hissedene kadar öne doğru eğin. İki dakika bekleyin.

▷ Bilekleri serbest bırakın ve sallayın ▷ Kelebeklerde üç dakika daha kalın.	▷ Bilekleri serbest bırakın ve sallayın Beş ▷ dakika daha Straddle'da kalın.
Tek diz uzanma Sol kol kulağın yanında iki dakika boyunca sağ tarafta bükün Karşı taraf: dizleri göğsüne sarın ve daire içine alın Kulağın yanında sağ kolla birlikte tek diz uzanmış büküm iki dakika boyunca sol tarafta ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın	Tek diz uzanmış Sol kol kulağın yanında beş dakika boyunca sağ tarafta bükün Karşı taraf: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın Kulağın yanında sağ kolla birlikte beş dakika boyunca solda bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın
Yedi dakika Shavasana	On dakika boyunca Shavasana

6) Böbrek ve İdrar Kesesi Meridyen Hatları İçin Bir Akım

Bu akış, bu çizgileri çok iyi çalıştıran ileri ve geri virajları içerir. Track 2 akışı, iç kasıklara daha fazla stimülasyon ekler. Omurgaya odaklanan herhangi bir akış, böbrekleri uyarmada ve beslemede çok etkili olacaktır. Omurganın uzatılmasıyla başladığımızı unutmayın; Bu **böbreklerin hoş bir şekilde sıkıştırılmasını sağlar. Böbrekler Jing'in evi,** 1 **Böbreklerde depolanır** ve oradan diğer tüm organlara gönderilir. Bu hatlar boyunca enerji akışını nefes ve **dikkatimizle,** Bölüm 2 .

1. PARÇA *Bir saat*	PARÇA 2 *Doksan dakika*
Üç dakika meditasyon	Beş dakika meditasyon
Sfenks beş dakika ▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin	Sfenks beş dakika ▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin
Eyer, üç dakika boyunca ayaklarda veya bir blokta oturuyor ▷ Sele mevcut değilse, iki tarafta yarım sele iki dakika yapın ▷	Eyer, altı dakika boyunca ayaklarda veya bir blokta oturuyor ▷ Sele mevcut değilse, her iki tarafa Yarım Sele

işe yaramazsa, başka bir Sfenks Counterpos turu yapın: Child's Pose	üç dakika Karşılık: Bir dakika boyunca timsah
Sfenks veya mümkünse Mühür beş dakika ▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin	Beş dakika boyunca mühür pozu ▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin
Dört dakika kelebek	Beş dakika kelebek
Yarım Kelebek: sağ bacağınızı üç dakika boyunca katlayın ▷ Karşı: Bir dakika boyunca Ön Cam Silecekleri Yarım Kelebek: sol bacağın üzerine üç dakika katlayın ▷ Karşı: Bir dakika boyunca Ön Cam Silecekleri Üç dakika boyunca ortasından düz bir şekilde katlayın ▷ Karşı: Bir dakika boyunca Ön Cam Silecekleri	Beş dakika boyunca sağ bacağın üstünden katlanır Beş dakika boyunca sol bacağın üstünden katlanır Beşik beş dakika boyunca ortasından aşağı doğru katlayın ▷ Karşı: Bir dakika boyunca Ön Cam Silecekleri
Caterpillar beş dakika boyunca ▷Karşı Amaç: Masaüstü	İki dakika boyunca Caterpillar Üç dakika boyunca salyangoz ▷ Karşı yönde: Dört dakika için Masa
	Üstü Anahatasana Ejderha Döngüsü: sağ
	ayak ileri ile başlayın ▷ Bebek Ejderha bir dakika Yüksek ▷ Uçan Ejderha iki dakika Kanatlı Ejderha iki dakika ▷ ▷ Ejderha bir dakika böler Karşı: Aşağı ▷ Köpek bir dakika Diğer taraf sol ayak ileri ▷
Uzanmış Büküm (Bükülmüş Kökler)	Uzanmış Büküm (Bükülmüş Kökler)

▷ Dört dakika boyunca sağ tarafa doğru döndürün Dört dakika ▷ boyunca sağ tarafa doğru döndürün Karşı taraf: dizleri kucaklayın ▷ ve yuvarlak içine alın	▷ Beş dakika boyunca sağ tarafa çevirin ▷ Beş dakika boyunca sol tarafa döndürün Karşıt: dizleri kucakla ve daire içine al
Yedi dakika Shavasana	On dakika boyunca Shavasana

7) Karaciğer ve Safra Kesesi Meridyen Hatları İçin Bir Akım

Kalça açıcı ve kıvrımları içeren herhangi bir akış, Karaciğer ve Safra Kesesi çizgilerini çok iyi uyarır. Bu hatlar boyunca enerji akışını, açıkladığımız gibi nefesimiz ve dikkatimizle artırabiliriz. Bölüm 7 .

Karaciğer ve Safra Kesesi'nin aktive edilmesine yardımcı olmak için Böbrekleri de aktive etmek yararlıdır. Böbreklerin Jing enerjisi tüm iç organları destekler. İlk Sfenks ve Mühür pozları ile Böbrekleri bu akışın başlarında uyardığımızı göreceksiniz.

1. PARÇA *Bir saat*	PARÇA 2 *Doksan dakika*
Üç dakika meditasyon Beş dakika meditasyon	
	Kurbağa: İki dakika boyunca iribaşta başlayın Üç dakika boyunca tam Kurbağaya geçin Karşı taraf: bir dakika boyunca karnınıza kaydırın
Sfenks veya mümkünse Mühür beş dakika ▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin	Sfenks beş dakika ▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin
	Beş dakika boyunca mühürleyin ▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin
Kuğu	Kuğu

▷ Bir dakika boyunca sağ diz öne dolu Kuğu ▷ Üç dakika boyunca kuğu uyku ▷ Bir dakika çocuğun pozu	▷ İki dakika boyunca sağ diz öne dolu Kuğu Üç dakika boyunca ▷ uyku Kuğu Sağa doğru eğ ve Ayakkabı Bağı'na gir ▷
Beş dakika üstte sol dizli ayakkabı bağı ▷ Zamanın ilk yarısı için sola dönün Zamanın son yarısı için ▷ sağ cam sileceklerine bir dakika boyunca bükün ▷	Beş dakika üstte sol dizli ayakkabı bağı ▷ Zamanın ilk yarısı için sola döndürün Zamanın son ▷ yarısı için, bir dakika boyunca sol Cam Sileceklerine ▷ yan bükün
Kuğu ▷ Sol kuğu bir dakika boyunca tam kuğu Tam kuğu üç dakika ▷ uyku ▷ Bir dakika çocuğun pozu	Kuğu ▷ İki dakika boyunca sol diz öne dolu Kuğu Üç dakika uyku ▷ Kuğu Solunuza yaslanın ve Ayakkabı Bağı'na girin ▷
Beş dakika üstte sağ dizli ayakkabı bağı ▷ Zamanın ilk yarısı için sağa çevirin Zamanın son yarısı ▷ için bir dakika boyunca sol Cam Sileceklerine yan viraj ▷ yapın	Beş dakika üstte sağ dizli ayakkabı bağı ▷ Zamanın ilk yarısı için sağa doğru bükün Zamanın son ▷ yarısı için, sağ cam sileceklerine bir dakika boyunca yan ▷ bükün
Üç dakika boyunca sağ bacağın üzerinde katlanır ▷ Ön Cam Silecekleri Üç dakika boyunca sol bacak üzerinde katlanır ▷ Ön Cam Silecekleri Üçlü, ortadan aşağıya doğru üç dakika boyunca katlanır ▷ Ön Cam Silecekleri	Üç dakika boyunca sağ bacağın üzerinde katlanır ▷ Ardından, iki dakika daha yan bükme seçeneğini ekleyin Üç dakika boyunca sol bacağın üstüne katlayın ▷ Ardından, kenar çubuğu seçeneğini iki dakika daha ekleyin Beşik beş dakika boyunca ortasından aşağı doğru katlayın ▷ Ön Cam Silecekleri bir dakika

bir dakika	
Bananasana üç dakika sağa ▷ Karşı: dizlerini göğsüne sar ve üç dakika boyunca onları Bananasana sola ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın	Bananasana beş dakika sağa ▷ Karşı: dizlerini göğsüne sar ve onları Bananasana'yı beş dakika boyunca sola daire içine al ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın
İki dakika boyunca sağ tarafta bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı yönde: dizleri göğsüne sarın ve onları daire içine alın Tek diz uzanmış büküm sol tarafta iki dakika ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın	Üst bacak (sol) iki dakika boyunca dışarıya uzatılmış olarak sağda bir diz uzanmış büküm Üst bacağını bükün ve üç dakika boyunca bir diz bükülmesine gelin Karşı amaç: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlaklaştırın Tek diz uzanmış büküm sol tarafta üst bacak (sağda) iki dakika boyunca dışarı doğru uzatılmış olarak Üst bacağını bükün ve üç dakika boyunca bir diz bükülmesine gelin Karşı taraf: dizleri göğsüne sarın ve daire içine alın ▷
Yedi dakika boyunca Shavasana	On dakika boyunca Shavasana

8) Mide ve Dalak Meridyen Hatları İçin Bir Akım

Omurga veya kalça uzantıları içeren herhangi bir akış, Mide ve Dalağı besleyebilir. Omurganın derin bükülmesi iç organların masajına da yardımcı olabilir. Bu hatlar boyunca enerji akışını, açıkladığımız gibi nefesimiz ve dikkatimizle artırabiliriz. Bölüm 7 .

Dalak ve Mide'yi harekete geçirmek için Böbrekleri de etkinleştirmek yararlıdır. Böbreklerin Jing enerjisi tüm iç organları destekler. İlk Sfenks ve Mühür pozları aracılığıyla bu akışta Böbrekleri erken uyartığımızı göreceksiniz, ancak göbeği sıkıştırmak için Çocuk Pozlaması ile başlıyoruz.

1. PARÇA *Bir saat*	PARÇA 2 *Doksan dakika*
Üç dakika meditasyon	Beş dakika meditasyon
Üç dakika boyunca çocuk pozu	Beş dakika boyunca çocuk pozu
Sfenks, eğer yapılabilirse Seal'a kadar beş kişilik	Sfenks beş dakika

dakika ▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin	▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin
Dört dakika boyunca ayaklar arasında veya bir blokta oturan eyer ▷ Eyer yoksa, iki dakika boyunca her iki tarafta Yarım Eyer yapın Eyer hala çalışmıyorsa, başka bir Sfenks Karşı Turu turu yapın: Child's Pose ▷	Eyer, ayaklar arasında oturan, altı dakika ▷ Sele mevcut değilse, üç dakika boyunca her iki tarafta Yarım Sele yapın Karşılık: Bir dakika boyunca timsah Beş dakika boyunca mühürleyin ▷
	▷ Karşıt: midede rahatlayın, başınızı bir tarafa çevirin ve dizinizi bir dakika boyunca yerde yanınıza çekin
Sol diz üstü ayakkabı bağı ▷ İki dakika sola döndürün İki dakika ileri ▷ katlayın Ön Cam Silecekleri ▷ ▷ Diğer taraf: sağ diz üstte, iki dakika boyunca sağa doğru bükün, sonra iki dakika boyunca öne doğru katlayın	Sol diz üstü ayakkabı bağı ▷ İki dakika sola çevirin Üç dakika öne ▷katlayın Ön Cam Silecekleri Diğer taraf: ▷sağ diz üstte, iki dakika sağa doğru ▷bükün, sonra üç dakika öne katlayın.
Caterpillar üç dakika	Caterpillar beş dakika boyunca
Dragon Cycle: sağ ayak ileri ile başla ▷ Bebek Ejderha bir dakika Düşük Uçan Ejderha ▷ bir dakika Ejderha Bir dakika böler Çocuk Poz ▷ bir dakika Diğer taraf sol ayak ileri ▷ ▷	Dragon Cycle: sağ ayak ileri ile başla ▷ Bebek Ejderha bir dakika Yüksek ▷ Uçan Ejderha iki dakika Düşük Uçan Ejderha iki dakika ▷ ▷ Ejderha bir dakika böler Karşı: Aşağı ▷ Köpek bir dakika Diğer taraf sol ayak ileri ▷

Dört dakika boyunca sağ tarafta bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın Dört dakika boyunca sol tarafta bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın	Dört dakika boyunca sağ tarafta bir diz uzanmış büküm Dört dakika boyunca sağ tarafta bir diz uzanmış büküm ▷ Karşı: dizleri göğsüne sarın ve yuvarlak içine alın
Yedi dakika Shavasana	On dakika boyunca Shavasana

9) Tüm Vücut İçin Bir Akış

Bu akış, vücudumuzun normal yoga uygulamalarımız olan yin veya yang'da kaçırılan birçok alanını hedefler. Ayak parmaklarının uçlarından başın üstüne kadar çalışacağız ve aradaki birçok yere dokunacağız. Hepsini deneyin: Yüz yoga pratiğini atlamayın. 2 Başlangıçta yaptığımız kalp dokunuşu, bağışıklık sistemini uyarır. Timus bezi kalbin hemen üstünde ve sternumun altında bulunur: dokunduğumuzda, timusta bulunan ve beyaz kan kök hücrelerini olgunlaştıran hücreleri uyarırız. Kalbinize masaj yaptığınızı da hayal edebilirsiniz. Fermuar, ayak tabanlarınızı bir araya getirmenizi ve ayak parmaklarınızı birbirine geçmenizi gerektirir, böylece ayak parmaklarında başlayan veya biten altı alt vücut meridyenini uyarır. 3 Ankle Stretch, Toe Squat ve Happy Baby gibi pozlara aşina değilseniz, bunları gözden geçirin. Bölüm 3 . Orada bulunmayan pozlar veya hareketler akışın anlatısında açıklanmıştır. Tantrumasana adında güzel bir yang hareketi ile bitiyoruz. Parça 1 için gösterilen minimum süreleri basılı tutun; Parça için

2, daha uzun süre tutun.

BÜTÜN VÜCUT YIN ANTRENMANI *Altmış ila yetmiş beş dakika*
Üç dakika meditasyon İki dakika kalp
dokunuşu ▷ Sternum boyunca dokunmak için sağ elin parmaklarının uçlarını kullan. Önce yavaş gidin.
Beş dakika fermuar ayak parmakları ile kelebek ▷ Boyun halkaları: Başınızın sağ omuza düşmesine izin verin, ardından çenenizi

Göğsünüzü açın ve sol kulağınızı sol omuza kaldırın. Bu yarım daireleri birkaç kez tekrarlayın.

- Başınızı geriye bırakarak tam bir daire yapmayı deneyin. Çenenin tam bir daire yapmasına izin ver. İki veya üç yörüngeden sonra yön değiştirin.
- Omuz Çemberleri: başınızı ortada tutun, omuzlarınızı ileri, yukarı, geri ve aşağı doğru çekin. Kolların serbestçe hareket etsin. İki veya üç yörüngeden sonra yön değiştirin.

Üç dakika boyunca sarkıyor

- 1. Parça: Sarkan çok yoğunsa bunun yerine Caterpillar'ı yapın. Üç dakika

çömelme

- Parça 1: Çömelme çok yoğunsa, ayakların vücuda yakın çekildiği sıkı bir Kelebek yapın. Toe

Squat beş dakika

- Bu poz sırasında omuzları ve yüzümüzü çalışacak zamanımız var. Önce, sol eliniz arkanızda ve sağ kol havada olacak şekilde kollarınızı Cowface'e getirin. Tokalayamıyorsanız, bir kayış veya kemer kullanın. İki dakika bekleyin. Yüz yoga için, yüzünüzü sarmak için yönetebileceğiniz en büyük, en saçma gülümsemeye
- izin verin.

- Kolları serbest bırakın ve altında sağ kolla Eagle Arms'a gidin. Dirsekleri yukarı ve uzağa hareket ettirin. İki dakika bekleyin.
- Eagle Arms'ta bir sonraki yüz duruşu Çığlıktır: gözlerinizi ve ağzınızı olabildiğince geniş açın. Uzatmak!
- Kolları havada yukarı doğru serbest bırakın, parmakları birbirine geçirin ve avuç içi bir dakika boyunca itin. Dilini dışarı çıkar ki çenene dokunsun, bak ve bir aslan gibi kükredi.

- İşiniz bittiğinde, kafa derinize bir dakika boyunca güzel bir masaj verin. İki dakika

boyunca ayak bileği streç

- Karşı yönde: Bir dakika boyunca Timsah'a geri dönün. Toe Squat:

ikinci bölüm, beş dakika

- Kollarınızı Cowface'e getirin, sağ eliniz arkanızda ve sol kol havada olacak şekilde. Tokalayamıyorsanız, bir kayış veya kayış kullanın. İki dakika bekleyin. Yüz yoga için başınızı ortada
- tutun ve yüzünüzü olabildiğince sağa kaydırın. Sağa bak, ama başını çevirme. Çenenizi sağa doğru hareket ettirin. Popeye gibi hissedeceksin. 4

- Kolları serbest bırakın ve altında sol kolla Kartal Kollarına gidin. Dirsekleri yukarı ve uzağa hareket ettirin. İki dakika bekleyin.
- Eagle Arms'tayken başınızı ortada tutun ve yüzünüzü olabildiğince sola kaydırın.

- Kolları havada yukarı doğru serbest bırakın, parmakları birbirine geçirin ve avuç içi itin

uzakta bir dakika. Dilini dışarı çıkar ki çenene dokunsun, bak ve bir aslan gibi kükredi.

- İşiniz bittiğinde, kafa derinize bir dakika boyunca güzel bir masaj verin. İki dakika

boyunca ayak bileği streç

- Karşıt: Bir dakika Sfenks timsahı, mümkünse Seal'a kadar

beş dakika

- Karşıt: Çocuğun bir dakika boyunca Pozlaması Üç ila beş

dakika boyunca Mutlu Bebek Bananasana üç ila beş dakika

boyunca sağa

- Karşıt: dizlerini göğsüne sar ve Bananasana'yı üç ila beş

dakika sola daire içine al

- Karşıt: dizlerini göğsüne sarın ve onları daire içine alın

Büküm (Bükülmüş Kökler)

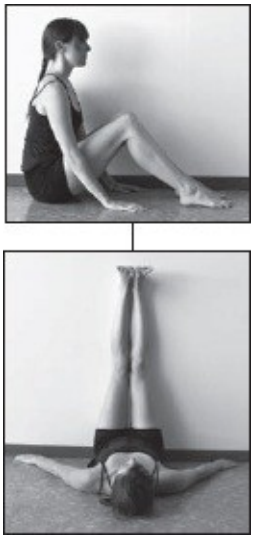
- Dört dakika boyunca sağ tarafa doğru döndürün Dört dakika
- boyunca sağ tarafa doğru döndürün Karşı taraf: dizleri kucaklayın
- ve yuvarlak içine alın Tantrumasana

- Sırt üstü yatarken, dizlerinizi bükün, böylece ayaklarınız yerde düz olsun. Ellerinizi ayaklarınızın yanına koyun, avuç içi yere düz olarak yerleştirin.
- Otuz saniye boyunca zemini elleriniz ve ayaklarınızla olabildiğince hızlı tokatlayın. On beş saniye ara verin ve
- ardından yirmi saniye tekrarlayın. On beş saniye boyunca tekrar duraklatın ve on saniye boyunca son bir patlama
- yapın. Mümkün olduğu kadar çok gürültü yaptığınızda zikretmekten çekinmeyin. Hızlı git! İç veletinizi kanalize edin.
-

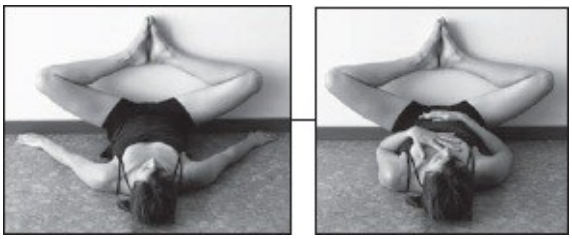
Yedi dakika Shavasana

10) Duvar Yin

Hiç çökmek dışında hiçbir şey yapmak istemediğiniz günlerden birine sahip oldunuz mu? Kalkışın kalktı ve gitti mi? Ahlaki destek için güvendiğin yoga arkadaşın seni kurtardı mı? Şimdi bu destek için nereye gidebilirsiniz? Oradaki duvar kadar yakın olabilir! Yatıştırıcı bir müzik koyun, en uzun duvarınızdaki bir boşluğu temizleyin, bir saat (tercihen bir zamanlayıcı ile) ve bir veya iki yastık alın ve bir duvar yinine yerleşin.



Duvar Kelebek: Tüm yoga yolculukları gibi, kısa bir meditasyonla başlayabilirsiniz, ancak bu kez duvar ayaklarınızı destekliyor. Bu konuma girmenin en kolay yolu, duvara yana doğru oturmak ve sonra döndürmek olabilir: bacaklarınızı duvara doğru sallayın ve uzanın. Ardından, kalçalarınızı duvarın ve zeminin köşesine sokmaya çalışın. Ayaklarınızı bir araya getirin ve topuklarınızın olabildiğince alçak olmasına izin verin ve dizlerin olabildiğince genişlemesine izin verin. Bu sizin meditasyon pozisyonunuz olduğundan, ellerinizi en rahat hissettiğiniz yere yerleştirin: ya kalbinizin ya da karnınızın üzerine (ya da her birinin üzerine bir el) ya da kollarınızın yanlara düşmesine izin verin. Sezginizin önerdiği sürece burada bekleyin. Nefes al, birkaç iç çekişin dışarı kaymasına izin ver ve orada ol.



Duvar Tırtıl: Duvar Kelebekinden bacaklarınızı duvara doğru düzleştirin. Bacaklarınızı düz tutamayacağınızı fark ederseniz, duvardan biraz uzaklaşın. Burada güzel bir seçenek sakrumunuzun altına bir yastık yerleştirmek olabilir. Bu pozisyonu üç ila on dakika arasında tutun. Bütün gün ayakları üzerinde olan insanlar için çok onarıcı ve harika.



Duvar çömelmesi (aka Wall Happy Baby): Bacaklardan başlayarak duvara doğru, her iki dizinizi bükün ve ayaklarınızı aşağı kaydırın. Ayakları rahatça ayırın, sizin için yaklaşık kalça genişliği olabilir. Ayaklar ve dizler kalça genişliğinden daha genişse, poz daha sıklaşır. Şimdi ayaklarınızı aşağı kaydırdığınızda kalçalarınız yerden kalkmış olabilir: Bazı insanlar için bu oldukça iyi ve kalçaları biraz seviyorlar. Diğerleri bundan hoşlanmayabilir, çünkü sakruma çok fazla stres sokar. Sakrumunuzun zeminde düz olabilmesi için duvardan biraz uzaklaşmaktan çekinmeyin. Buradaki amaç kalça soketlerini uyandırmaktır, orada bir şey hissettiğiniz sürece pozu elde edersiniz. Burada üç ila beş dakika yeterli olmalı. Son dakika kadar, ayaklarınızı tutarak veya uyluklarınızın arkasını tutarak ve dizlerinizi yere çekerek geleneksel Mutlu Bebek'e girmeyi deneyin. Yeterince sahip olduğunuzda, bacakları duvara doğru düzeltin ve önceki duruştan herhangi bir gerilimi serbest bırakın. Kıpır kıpır, hareket et ve organik hissettiren her şeyi yap. Çocukken mükemmelleştirilmiş olabileceğiniz Tantrumasana sürümünü deneyin. Kollarınızı ve bacaklarınızı havada sallayın!



Duvar Askı Aparatı: Bunun için biraz alana ihtiyacınız olacak, özellikle de oldukça esnekseniz. Bacaklarınız duvara dik olarak (veya bunun varyasyonunuzla) başlayın ve sonra yerçekimi bacakları birbirinden ayırın, ayaklarınız duvardan aşağı kayar. Goldilocks'un sansasyonların doğru olduğu pozisyonuna ulaşın. Biraz daha fazlasını istediğinizde, ellerinizi iç uyluklarınıza koymayı deneyin. Çekmeye gerek yok: kaslarınızın gevşemesine izin verin. Burada üç ila beş dakika kal. Gelmeye hazır olduğunda

Bir kitabı kapatmak gibi bacaklarınızı bir araya getirmek için ellerinizi kullanın. Kıpır kıpır ve hareket et. Unutmayın, yin pozlar arasındaki biraz yang hareketi sıkışmış enerjiyi serbest bırakmaya yardımcı olur.



Duvar Gözü (: Sağ tarafta başlayacağız; Bununla birlikte, sol kalçanız daha açıksa, önce sol taraftan başlamaktan çekinmeyin. Bacaklarınız duvara dik olacak şekilde başlayın ve sonra sağ bileğinizi sol dizinize yerleştirin. Baş aşağı olduğunuzdan, yukarıdaki ve aşağıdaki kelimeler kafa karıştırıcı olabilir, ancak ideal olarak, ayak bileğinin dizin hemen altında olmasını isteriz, bu da yere daha yakın veya uyluğunuzda daha yakındır, ancak incinmez. Dizini desteklemeye yardımcı olan sağ ayağı esnetin ve ardından düz bacağı yavaşça bükün, ayağı duvardan aşağı doğru kaydırın. Sol ayağınızın sol dizle aynı yükseklikte olduğu bir konuma gelip gelemeyeceğinize bakın. Bu kalça için maksimum stres konumudur.



Gerekirse, sakrumun yerde düz kalabilmesi için kalçalarınızı duvardan uzağa kaydırın. Her iki durumda da iyi olabilir: orada kalmak ve kalçalarınızın yerden kalkmasına izin vermek isteyebilirsiniz ya da sakrumunuz tekrar yere düz olana kadar duvardan biraz uzaklaşmayı seçebilirsiniz. Bir konum diğerinden daha iyi değil. Her bir varyasyonu hissettiğiniz yerdeki farklara dikkat edin ve hangisini yapmak istediğinizi seçin.

Bunu aşamalı olarak kolaylaştırın: sol ayağınızı duvardan çok hızlı aşağı kaydırmayın. Sağ elinizi dizinize bastırmak ve durgunlukta tutmadan önce eklemi gevşetmek için birkaç kez kanatlandırmak için de kullanabilirsiniz. Burada üç ila beş dakika bekle ve bir bükülmeye geçerek pozdan çık. 5

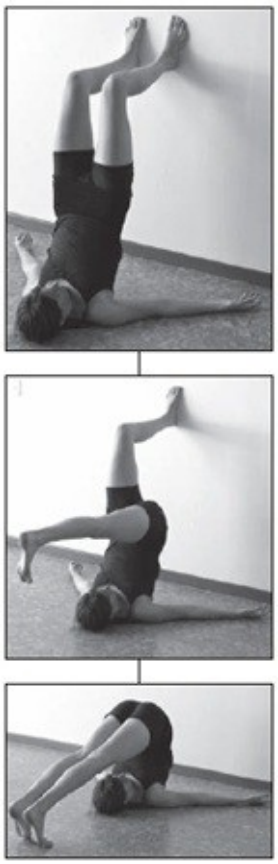
Uzanmış Büküm: İğnenin gözünden, üst gövdeyi olduğu yerde tutarken bacakları ve kalçaları sola, yere indirerek uzanmış bir bükülmeye giriyoruz. Omuzlarınızı tutturmanıza yardımcı olmak için kollarınızı geniş bir alana yaymak, ardından sağ ayağınızı ve sol dizinizi sola düşürmek ve rahat bir bükülme bulmak isteyebilirsiniz. Sol ayağınızı (ideal olarak üst kısmı) duvara karşı tutmak dizlerinizi göğsünüze daha yakın tutacak ve bu da daha derin bir bükülme yapabilir. Daha da zor olanı, her iki bacağını zıt yönlerde düzeltmek ve ayakların hala duvara bastırmasını sağlamaktır (önceki resimde gösterildiği gibi). Burada üç ila beş dakika bekleyin. Bacakları duvara geri getirip biraz sallayarak bu pozdan çıkın.



Duvar Gözü (soldaki): Bu kez önceki iki duruşu tekrar ama diğer tarafta yapın. Sol ayak bileğiniz sağ dizinizde başlar. İşiniz bittiğinde, bükülmeye gidin.

Uzanmış Büküm (sağ taraf): Hem sol ayağınızı hem de sağ dizinizi sağ tarafa bırakın.

Duvar Kemeri: Bugün ters çevirmek istemiyorsanız bu duruşu atlayın. İnversiyonlar için standart uyarılar ve kontrendikasyonlar geçerlidir: boyun sorunları olan insanlar, yüksek tansiyon, glokom, diyabet, menstruasyon yapan kadınlar veya baş aşağı gitmek istemeyenler, bunu dışarıda bırakın! Denemeye hazırsanız, bacaklarınızı duvara doğru döndürün.



Wall Squat'a geliyormuşsunuz gibi her iki ayağı da duvardan aşağı kaydırın, ancak ayakları çok fazla indirmeyin: 12-18 inç yeterli olmalıdır. Ellerinizi yanınıza koyun, avuç içi zemine bastırın. Her iki ayağı da duvara bastırın ve kalçalarınızı yerden kaldırın. Bir kemere gel. Ellerinizi yerde tutun. Kalçalarınız omuzlarınızın üzerinde değilse endişelenmeyin. Sırt kaslarınızı veya kollarınızı kullanmak yerine bacaklarınızla duvara bastırarak bir süre baş aşağı kalmayı kolay bulmalısınız. İkinci varyasyonu denemeden önce bir dakika burada kalın.

İkinci varyasyon, sağ ayağınızın duvardan çıkmasına ve bacağın başınızın üzerinde yere doğru sarkmasına izin vermektir. Sol ayağı duvarda tutun. Burada sadece boynunuz şikayet etmiyorsa kalın. Bir dakika kadar sonra bacakları değiştirin.

Son varyasyon, yine herkes için değil, her iki bacağın da başınızın üzerine düşmesi ve son iki dakika boyunca Salyangoz'a pozlanmasıdır. Salyangozdan her seferinde bir bacağını kemere geri getirip yavaşça aşağı indirin. Omurganızı rahatlatmak için bacaklarınızı sallamak veya hafif bir omurga kaldırma yapmak isteyebilirsiniz.

Duvar Sfenks: Sfenks'i bitiriyoruz, ancak parıltılarımız duvara karşı. Buna girmek için karnına yuvarlan. Dizlerinizi bükün ve kendinizi toplayın

Şimdi dizleriniz duvar ve zemin arasındaki köşede olacak şekilde duvara. Senin parların duvara karşı olacak. Dirseklerinizi ters ellerle sıkın. Birkaç dakika boyunca sırtın bu şekle girmesine izin verin ve bel omurgasında biraz daha fazla sıkıştırma veya his istiyorsanız, dirseklerinizi bir yastık üzerine koymaktan çekinmeyin. Üç ila beş dakika kal. Bu pozun en derin versiyonu kolları Wall Seal'a uzatmaktır.



Shavasana ve Kapanış Meditasyonu: Şimdi rahatla! Bu sekans zaten oldukça rahatlatıcı olduğundan, uzanmış bir Shavasana'yı atlamayı ve sadece birkaç dakika sessizce oturmayı seçebilirsiniz.

NOTLAR

1. Daoist felsefesine göre Jing, üretken enerjidir. Bölüm 7'de ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

2. Onları nasıl saydığınıza bağlı olarak yüzümüzde kırktan fazla kas var. Yoga yapabiliriz
   bu kasları tıpkı diğerleri için yapabildiğimiz gibi. Hamstringlerimizin zygomaticus minörümüzden daha önemli olduğunu kim söylüyor?

3. Ayak parmaklarınızı taramıyorsanız, bu iyi bir işaret değildir! Muhtemelen duyulmayan ayakkabılar giyiyorsun.
   Eski bir Taoist, “Açık ayakları olan insanın açık fikirli” olduğunu söyler. Bu kadınlar için de geçerlidir! Ayak parmaklarınızı geçemezseniz, parmaklarınızı veya pamuk toplarınızı yayıcı olarak kullanın. Pozdan çıktığınızda bu gerçekten güzel hissedecek.

4. Popeye, onu tanımayanlar için ünlü bir Amerikan Zen ustası, ama ne yazık ki kurgusal
   bir. Sık sık “Ben neysem oyum” derdi. Parlak.

5. Lorien'den bir not YinYoga.com Bu poz hakkında forum: “Gerçekten açık kalçaları olan öğrenciler
   İğnenin gözü pozunda herhangi bir sansasyon elde etmek için biraz yardıma ihtiyacım var. Diyelim ki sağ ayak sol kalçada duruyor; sol dizimi büküp ayağımı duvardan aşağı kaydırdığımda, sağ dizim göğsüme düşüyor ve sağ dizimi duvara doğru açmadıkça kalçalarımda hiçbir his hissetmiyorum. Sağ dirseğimi yere bağlarsam ve sağ uyluğumu elimle açarsam, bu pozisyonu çok fazla kas sarf etmeden tutabilirim. Bazı öğrenciler uyluğu desteklemek için göğüs kafelerine bir blok yerleştirir, ama ben

nefesime ne yaptığını sevmiyorum. Duvarı kullanmayı ne kadar çok sevdiğimi söylemiş miydim? ”

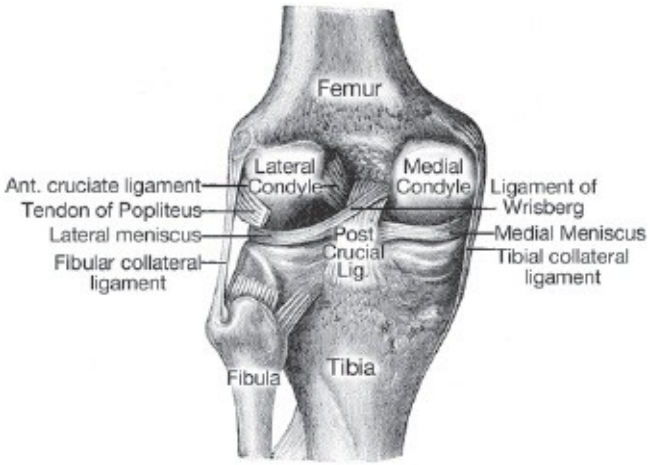
BEŞİNCİ BÖLÜM Özel Durumlar

Yoga'da daha yumuşak, akıcı ve besleyicidir - insanları onarıcı yogaya çeken niteliklerin çoğu. Onarıcı yoga birçok yin unsurunu içermekle birlikte, bu kitapta açıklanan Yin Yoga'nın formu onarıcı yoga değildir: niyetler oldukça farklıdır. Onarıcı yoga prensip olarak belirli sorunları iyileştirmeye ve sağlığı geri kazanmaya çalışır, Yin Yoga ise zaten sağlıklı olduğunuzu ve bunun ötesinde sağlık ve optimal sağlığa geçmek istediğinizi varsayar. Bununla birlikte, burada açıklanan Yin Yoga sistemini, en iyi durumda olmadığımızda veya dikkate alınması gereken özel koşullarımız olduğunda bize yardımcı olmak için kullanabiliriz.

Yoga öğrencilerinin popülasyonunda ortaya çıkan çok sayıda özel koşul vardır. Forumda YinYoga.com öğrenciler genellikle Yin Yoga'nın kendi özel yaralanmalarına veya durumlarına nasıl yardımcı olabileceği konusunda sorular sorarlar ve topluluk geri bildirimi yoluyla değerli önerilerde bulunurlar. Bu bölümde en sık rastlanan üç konudan bahsedeceğiz: dizler ve kalçalar, bel ve hamilelik ve doğurganlık. Sunulan şey son kelimeden çok uzak, ama bazı rehberlik edecek. Forumdaki kendi durumunuzu sormaktan çekinmeyin veya kendi zorluklarıyla uğraşanlara bilgelik sunun. Unutmayın, bu önerilerden herhangi birini denemeden önce sağlık uzmanınızla konuşun!

Yin Yoga ağırlıklı olarak dizlerden göbeğe kadar olan bölgeyi hedefler. Genellikle diz problemleri kalça problemlerinden kaynaklanır; kalçaları güvenli bir şekilde açmak için çalışmak diz ağrısını azaltabilir. Yerden başlayalım ve önce dizlerden başlayarak yolumuza devam edelim.

Kalça ve Diz Sorunları



Dizlerle ilgili en yaygın problemler, bağların ve kıkırdağın ve artritin gözyaşıdır. Dizlerle ilgili tüm patolojileri kapatamasak da, yoga derslerinde sıklıkla ortaya çıkan belirli bir sorunu tartışacağız: yırtık menisküs.

Diz, yapısal destek vermek için onu saran birçok bağ ile karmaşık bir eklemdir. Diz eklemini oluşturan iki kemik arasında (femur ve tibia) menisci adı verilen C şeklinde iki kıkırdak yastığı vardır. Bunlar, iki kemiğin sıkıca birleşmesini ve kemiklerin uçlarının aşındırıcı temasa girmemesi için bir miktar yastıklama desteği sağlar.

Bacağımızı dıştan diz bükülmüş olarak döndürdüğümüzde, iç dizde basınç oluşabilir. Kalçalar sıkıysa ve kolayca dönmezse (çoğu Batılı için ortaktır), dış rotasyondan kaynaklanan stres, diz olan bir sonraki ekleme gitme eğilimindedir. Neyse ki, vücudumuz diz eklemindeki stres tehlikeli hale geldiğinde bizi acı ile uyarmak için tasarlanmıştır. Ne yazık ki, her zaman dinlemiyoruz, acıya giriyoruz ve sonuç yırtık bir menisküs.

Ağrı şiddetli ve sürekli ise, tek seçenek cerrahi olabilir. Ağrı küçük ve yönetilebilirse, gözyaşı ile yaşayabilirsiniz, ancak daha da kötüleştirmediğinizden emin olmak için başka ne yapabilirsiniz? Yin Yoga! Kalçaları yavaşça ve zamanla açmak için çalışarak menisküs üzerindeki stresi azaltabilir ve rahatsızlığı en aza indirebiliriz.

Yin Yoga'yı kalçaları açmak ve diz stresini iki şekilde azaltmak için kullanabiliriz: asana pratiğimiz sırasında çok sayıda kalça açma postürü yaparak ve yerde yaşayarak. Kalçaları açmak için harika pozlar arasında Ayakkabı Bağı, Kare, Kuğu ve Ejderhalar bulunur. Unutmayın, herhangi bir acıya sıfır tolerans istiyoruz

Bu pozlar ile dizler. Yerde yaşamak dizleri açmanın başka bir yoludur. Sıkı kalçaların ana nedeni, sandalyelerde oturmak için çok fazla zaman harcamamızdır. Yere mümkün olduğunca sık oturun. Nasıl yapılacağı konusunda endişelenmeyin; duruşunuzu istediğiniz sıklıkta değiştirin - sadece oraya gidin. Bazen çapraz bacaklı oturun, bir bacağınızı bir süre uzatın, her iki bacağınızı da çıkarın, Ayakkabı Bağı'na girin, Swan'a geri dönün: önemli değil.

Kalça açıcılar dizleri daha fazla gerilmekten kaçınır; ancak bazen dizleri vurgulamak tam da ihtiyacımız olan şeydir. Akıllıca yapılırsa stres iyileşmeyi teşvik edebilir. Yine, doktorunuza danışın ve vücudunuzu dinleyin. Çarpışma bir örnektir: bacaklar geniş bir şekilde yayıldığında, medial kollateral ligamanda diz içi boyunca uzanan güzel bir çekiş vardır. Medial menisküs bu bağın bir parçasıdır, bu yüzden orada hoş bir stres hissettiğinizde, etrafınızdaki fibroblastların ve kondrositlerin uyarılmasına yardımcı olursunuz. Kondrositler yeni kıkırdak oluşturan hücrelerdir; fibroblastlar yeni bağlar oluşturur. Yine, bunu yaparken ağrı varsa, durun ve bacakları birbirine yaklaştırın.

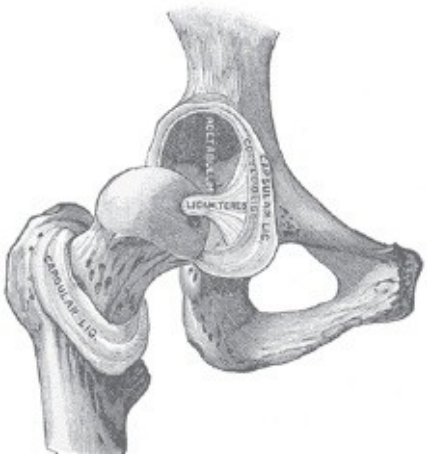
Diz sorunları için şiddetle tavsiye edilen bir poz Saddle'dır, ancak bu sürüm için yaslanmak zorunda değilsiniz. Yang yoga dünyasında, bu Thunderbolt veya *Vajrasana;* Bu, Hero Pose'un bir varyasyonu olarak da bilinir veya *Virasana.*

Temel olarak, bu sadece topuklarınızda oturuyor. 1 Mümkün değilse, ayaklarınızın arasına birkaç blok koyun ve üzerine oturun. Ayak bilekleriniz şikayet ederse, altına katlanmış bir havlu koymayı deneyin. Bu poz dizleri strese sokar ve diz kapakları, ayak bilekleri ve ayağın kemeri için çok terapötik olabilir. Eğer uygunsa, onu daha meyve suyu yapabiliriz: bir bez veya havlu yuvarlamayı ve dizlerin arkasına sıkıca tutmayı deneyin; bu zamanla diz ekleminde daha fazla alan yaratacaktır. Menisküs problemleri olan birçok insan bu varyasyonu oldukça faydalı bulmuştur.

Dizler için en büyük endişelerden biri, ağrılı ve ekleme çok zarar veren osteoartrittir. Durumun birçok nedeni var, ancak biri kemiklerin ve kıkırdağın aralarında çok az yağlayıcı veya hiç yağlayıcı bulunmayan yang benzeri sürtünmesi, kıkırdağın yıpranmasına neden oluyor. Kemikleri yeniden inşa etmenin bir yolu onları strese sokmaktır. Bu, bir sonraki bölümde daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Şimdi dikkatli olmalıyız: çok fazla stres durumu daha da kötüleştirir, ancak hiçbir stres de durumu daha da kötüleştirmez. Her zaman olduğu gibi, sağlık uzmanınıza danışın ve ne yapmayı planladığınızı ona bildirin.

Kalça protezi

Kalçalarımızla ilgili en yaygın problemler bağların ve labrumun gözyaşı ve osteoporozdur. 2 Bir sonraki bölümde Yin Yoga'nın osteoporoz ile nasıl yardımcı olabileceğini tartışacağız. Şimdi, kalça bağlarını güçlendirmeye ve uzatmaya nasıl yardımcı olacağına bakalım.



Çoğu zaman öğrenciler kalçalarının ne kadar sıkı olduğundan şikayet ederler ve bu hiç de şaşırtıcı değildir - Batı'da kalçalarımız sıkıdır! Eklem, özellikle rotasyonda çok küçük bir hareket aralığına büzülmüş. Bağ dokusundan oluşan eklem kapsülü ve eklemi bir arada tutan bağlar daha küçük, daha kısa ve daha sıkı hale geldi. Bunun nedeni, bütün gün bacaklarımızla birlikte sandalyelerde oturmak sayesinde tüm hareket açıklığımızı kullanmamamızdır. Yine, yerde yaşamak kalçaları açmaya son derece yardımcı olacaktır. Kalçamızın normal hareket aralığını bir gecede kaybetmedik ve hızlı bir şekilde geri kazanmayacağız. Ancak, Yin Yoga prensiplerini kalçalarımıza uygulayarak, kaybedileni kurtarabiliriz.

Kalçalarımızdaki hareket aralığını geri kazandığımızda, dizlerimizden ve ayak bileklerimizden büyük bir yük alırız. Önceki bölümde açıklanan kalça açma pozları iyi çalışıyor: Ayakkabı Bağı, Kare, Kuğu, Ejderhalar, Payanda ve Eyer pozları. Ama ya kalçanın değiştirilmesi gibi bazı özel sorunlarımız varsa? Bu durumda Yin Yoga tavsiye edilebilir mi?

Her vücut farklı olduğu için her kalça operasyonu da farklıdır. Cerrah, yeni kalçanız için neyin mümkün olduğunu size söyleyecek en iyisidir. Genellikle, dış rotasyon ve kaçırma sorun olmamalı, ancak kalçayı eklemeye veya dahili olarak döndürmeye çalışıyorsanız dikkatli olunmalıdır. Hareket açıklığını düzeltmeye değil, bağları kalınlaştırmaya ve ameliyattan iyileşmeye çalışmalısınız. Birçok hasta ameliyattan sonra otomatik olarak daha geniş bir hareket aralığına sahip olduklarını fark eder.

Sağlık ekibinizden net bir işaret verildiğinde,

bu alanı vurgulamaya başlayabilir. Kalçaların hafif bir dış ve iç rotasyonu olan kolay bir Geyik pozu ile başlayın. Kanatlı Ejderha gibi daha derin dış rotasyonlara geçmeden önce bunun nasıl gittiğini görün. Kare ve kolay bir Eyer pozu daha sonra işe yarayabilir. Ayakkabı bağı iyi bir fikir olmayabilir, çünkü diz vücudun orta çizgisine getirilmeyi içerir ve bu kalça protezi hastaları için tersidir.

Bir noktada, kalça protezi ya da değil, kalça hareketinizi durduracak olan şey, bağların veya kasların gerginliği olmayacak, ancak femurun kalça yuvasına çarpması veya femur ile iliumun arkası arasındaki kalçaların sıkışması olacaktır. . Buna denir *sıkıştırma,* ve herhangi bir pozda ne kadar ileri gidebileceğimizin nihai diktatörüdür. Kalçalarınızdaki sıkıştırma noktasına ulaştıktan sonra, bu poz için o yönde daha fazla ilerlemeyeceksiniz. Nihai sınırınıza ulaşıp ulaşmadığınızı bilmek için yaşadığınız hislere dikkat edin. Sıkı kaslar veya bağlar hala sizi durduruyorsa, orada çalışmaya devam edin - ancak kompresyon hissediyorsanız daha fazla açılmayacaksınız.

Sıkıştırma noktasına ulaştığınızda, bu yönde daha fazla açılmaya çalışmanın bir anlamı yoktur. Kemiklerinizin şekli ve yönü, ne kadar açık olacağınızın nihai belirleyicisidir. Eğer yere bağdaş kurup oturduğunuzda dizleriniz kulaklarınız tarafından hala yukarıdaysa, bu sizin için olabilir. Kemik yapınız sayesinde bundan asla daha fazla açık olamazsınız. Bunun olabildiğince açık olmaya çalışmamanın bir mazereti olmasına izin vermeyin: bu sadece kasların ve bağların tüm gerilme direncinizi geçtikten sonra durma noktasıdır. Ancak, birçok yoga öğrencisi, bir poz haline gelmek için nihayetinde elde edebileceğinden daha derine inmek için sıkıştırma noktalarını aşmaya çalışarak ciddi şekilde zarar gördü. Kalçalar daha fazla açılmadığında diz hasarı oluşur ve öğrenciler ayağı Lotus pozisyonuna almak için alt bacaklarda kranklar. Kalça açılmazsa, diz bükülür ve basınç eklem içine gider. Yakında doktorumuza menisküs ameliyatı hakkında sorular soruyoruz.

Dikkat: herhangi bir acı hayır. Vücudunuzun size gönderdiği küçük ince ayarları dinleyin. Küçük ince ayarlar büyük ince ayarlara, büyük ince ayarlar pahalı işlemlere yol açar.

Alt Sırt Bozuklukları

Bir sonraki bölümde omurgaya ayrıntılı bir şekilde bakacağız ve Yin Yoga'nın belimizdeki normal eğriyi geri kazanmanın bazı faydalarını keşfedeceğiz.

Şimdilik, öğrencilerin öğretmenlerine sıklıkla diğerlerinden daha fazla şey anlattıkları bir alt sırt durumuna bakalım: şişkin veya fıtıklaşmış bir disk.

Bir şişkin diskimiz olduğunda (bazen kaymış bir disk veya aşırı sunumunda, fıtıklaşmış bir disk olarak adlandırılır), önünü çok sık ve çok büyük bir stresle sıkıştırdık. Disk bir jöle çörek gibidir: jöle benzeri bir merkezi olan kıkırdaktan yapılmıştır. Omurga kemiklerini aşındıracak basınç streslerine dayanacak şekilde tasarlanmıştır. Omuriliği ileri kıvrımlardan esnettiğimizde, diskin ortasındaki jöleyi diskin arkasına doğru iten diskin önünü sıkıştırabiliriz. Zamanla, jöle diski kırmaya başlayabilir ve biraz kabarcık oluşturarak dışarı çıkabilir.

Disklerin hemen arkasında omurilik var. Diskin jölesi dışa doğru şiştiğinde, omuriliğe bastırır ve çeşitli ağrılar yaratır. Çoğunlukla şişkin bir diskle ilgili ilk sorun işareti oldukça zararsız bir hareketle ortaya çıkar - çoraplarınızı almak için eğilmek kadar basit bir şey. Bu ünlü “son saman” etkisidir. Soruna neden olan son hareket değildir; diskin sizi yaralanmaya ayarlayan önceki tekrarlayan stres yıllarıydı. 3

Eğer şişkinlik veya fıtıklaşmış bir disk teşhisi konduysa, omurganın bükülmesinden kaçınmanız söylenecektir: bu artık ileri katlanma anlamına gelmez. Ancak, herkes farklı. Kelebek, Tırtıl vb.'de bulduğumuz gibi omurga yuvarlanmadan kalçaların fleksiyonlarını yapmak mümkün olabilir. Kalçaların fleksiyonu bacakların sırtlarını çalışmaya devam edebilirken, omurganın düz tutulması disk sorunlarının şiddetlenmesini önler. Disk sorununun şiddetine bağlı olarak, bükülmeler de şu anda kontrendike olabilir. Şüphe duyduğunuzda, dışarıda bırakın. Hareket aralığını geri kazanmaya çalışmadan önce vücudun iyileşmesine izin verin.

Şişkin diskleri olan öğrenciler için son derece faydalı olan Sfenks pozu, 1960'larda Robin McKenzie tarafından tasarlanan bir dizi restoratif duruşun bir parçasıdır. Temel olarak bu duruşlar, jölenin çörek içine geri itilmesine yardımcı olan omurganın uzantılarıdır. Bel bozuklukları konusunda uzmanlaşmış bir profesör olan Stuart McGill, şişkin disklere yardımcı olmak için uzantıları kullanma yaklaşımını kabul ediyor, ancak hastalarından çekirdek kasları stabilize etmek için yang güçlendirme egzersizleri yapmalarını istiyor. Timsah veya Dengeleme Kedisi gibi duruşlar, bir kolu öne doğru uzatılmış ve karşı bacak geriye doğru gerilmiş olarak, sırt ve ön çekirdek kaslarını çalıştırırken - ve bu önemli bir parçasıdır - bel omurgasını nötr bir konumda tutar. 4 Ön ve arka kaslar da çekirdeğin yan kasları kadar önemlidir. Yan Tahta veya dizleri bükülmüş yan Timsah, lomberin kenarlarını nötr tutarken güçlendirebilir. 5

Alt bel bozukluğunuz varsa, ne yapmanın güvenli olduğu konusunda doktorunuza danışın. Hangi öğretmenlerden kaçınacağınıza karar vermek için birlikte çalışabilmeniz için yoga öğretmeninize sınıf başlamadan önce problemi bildirin. Her bir durum için çözümleri araştırmamıza izin veren çok fazla bel probleminin nedeni vardır. 6 Sorun şişkin veya fıtıklaşmış bir diskten kaynaklanıyorsa, omurganın bükülmesinden ve derin kıvrımlardan kaçının. Omuriliği düz tutmak, birçok Yin Yoga pozu yapmanıza izin verecektir. Ve omurganın uzantıları sadece doktorun sipariş ettiği şey olabilir.

Bebek Sahibi7

Kısırlık, bir yıllık denemeden sonra gebe kalamama olarak tanımlanır. Nedeni kadın ya da erkek olabilir.

Yoga pratiğimiz sayesinde, bir kadının gebe kalma yeteneğini etkileyebilecek yapısal, hormonal ve diğer konulara odaklanabiliriz. Kadınlar için yapısal problemler arasında miyomlar (rahim içindeki süreçlere müdahale eden), endometriozis, yumurtalık kistleri, polikistik over sendromu (tüm kadınların yaklaşık yüzde 5'ini etkileyen bir endokrin bozukluğu), vulvodini (bilinen bir nedeni olmayan kronik vulvar ağrısı), ve vajinismus (vajinal sıkılık). 8 Gebe kalmaya müdahale edebilecek diğer yapısal problemler arasında üreme organlarını tutan sinirlerin sıkışması yer alır. Bu sinirler lomber omurgadan ve alt mezenterik gangliyonlardan geçer. Kaymış diskler, omurganın düzensizliği ve fıtıklaşmış diskler bu sinirleri etkileyebilir. Sinirlerin yanı sıra, pelvis ve organları besleyen arterler de sıkıştırılabilir.

Erkekler sinir ve arterlerle ilgili benzer yapısal sorunlara sahiptir. Bunlar testis iltihabı, düşük sperm sayısı ve zayıf sperm motilitesini içerebilir.

Hormonal olarak, çok strese maruz kalan kadınlar doğurganlıklarını azaltabilir. Bu uzun zamandır bilinen bir korelasyon. Stres döngüsünün talihsiz kısmı, stresin gebe kalmaya müdahale etmesidir ve gebe kalmamak daha fazla stres yaratır! Yoga kesinlikle stresi yönetmeye ve azaltmaya yardımcı olur.

Psoas'ı uzatarak sinir ve arterler üzerindeki yapısal baskıyı azaltabiliriz; Swan, Dragon ve Saddle gibi pozlar faydalıdır. Enerjiyi doğru yerlere getirmek için enerji bedenine ve meridyenlere de bakabiliriz. Buradaki odak, kalp organını ve cinsel organları kontrol eden svadhisthana'dır. Twists harika (kalp için) ve Böbrek çalışması

ikinci çakraya yardım, svadhisthana. Karaciğer 2 ve 3 noktalarının masajı da gebe kalmaya yardımcı olabilir. 9 Karaciğer hormonları detoksifiye eder ve hipotalamusu uyarır. Ardından, düzensiz adet kanamasına yardımcı olabilecek Böbrek 5 akupresür noktasını çalışın. 10

Fiziksel asanalar için, bir yang tarzında, BKS Iyengar, Kelebek ve Janu Sirsasana'nın yanı sıra Üçgen, geri virajlar ve ileri virajları içeren infertilite akışları önerdi. 11 Yin Yoga yaklaşımı için, aşağıdaki doksan dakikalık akış yardımcı olabilir. Her pozu üç ila beş dakika tutun. Daha az zamanınız varsa, pozlardaki süreyi kısaltmak yerine Happy Baby ve Swan'ı bırakın. Duruşlarda iken, yukarıda belirtilen kilit noktalara ulaşmak ve biraz acupressure uygulamaktan çekinmeyin.

- Açılış meditasyonu: rahatlamaya ve strese girmeye odaklanın Kelebek:
- Böbrek noktalarına masaj yapın Yarım Kelebek: Karaciğer noktalarına
- masaj yapın Anahatasana Sfenks ve / veya Mühürle eyer
-
-
-
-
- Psoas serbest bırakma ile Kuğu (Kuğu seçeneği Screaming) Mutlu Bebek
- Uzanmış Katlanmış Shavasana
-
-

Unutmayın, stres gebe kalamamada büyük bir faktördür, bu yüzden bu pozları tutarken okyanus nefesini eklediğinizden emin olun. Rahatlayın ve pozlama sürenizi uygulama seviyenize uyacak şekilde değiştirin. Şimdi amaç, ayağınızı başınızın arkasına getirememek için enerji hatlarını uyarmaktır. Dikkat ve niyetle çalışın.

Gebelik

Her beden farklıdır ve bir kadın için harika ne işe yarayabilir?

hamilelik başkası için etkisiz olacaktır. Şimdi vücudunuzu dikkatle dinleyin ve sizin için neyin işe yaradığını öğrenin.

Bu bölümdeki öneriler, bu alandaki deneyimlerini paylaşan birçok kadın YinYoga.com Forum. Bu, doğum öncesi yogan için kapsamlı bir soruşturma değildir ve üç aylık dönemlerde ilerlerken yoganın temel işlerini ve yapmamalarını öğretecek nitelikli bir doğum öncesi yoga öğretmeni aramak çok iyi bir fikirdir. Her zaman olduğu gibi, ne yapmayı planladığınız konusunda sağlık uzmanınıza danışın!

Niyetler önemlidir. Hamileyken, uygulamanızdaki niyet, daha önce hiç olmadığı kadar pozlara gitmek olmamalıdır. Hareket açıklığı artık sorun değil; Bebeğinizin sağlığı ve kendi rahatınız çok önemlidir. Relaksin adı verilen bir hormonun salınması nedeniyle, bağ dokularınız daha yumuşak olmaya başlayacaktır. Vücudunuzdaki bağları ve kıkırdağı aşırı germek ve muhtemelen germek ve zarar vermek kolaydır. Hamile kalmadan önce ne tür bir hareketiniz olursa olsun, buna bağlı kalın: daha ileri gitmeye çalışmayın.

İlk üç aylık dönem

Bebek şimdi iyi yerleşmiş durumda; genellikle kadınlara embriyonun uterusun duvarlarına sıkıca implant yapabilmesi için inversiyon yapmamaları söylenir. Yin Yoga'da bunun için çok fazla endişelenmemiz gerekmiyor, çünkü Salyangoz pozu ve Duvar Kemeri dışında tersine dönüş yok. İlk üç aylık dönemde göbek o kadar büyük değil, öne katlanma veya bükülme yoluna giriyor, ancak yine de burada sıkıştırmayı azaltmaya başlamalısınız.

İlk trimesterde ve yine doğumdan hemen önce gevşetmenin yüksek konsantrasyonlarda salınmasıdır. Gerçekten yumuşamaya başlayan bir alan kasık simfizidir, kasık rami arasındaki kıkırdaktır. Bebeğin doğum kanalından geçmesine izin vermek için bu alanın açılması gerekecektir, ancak yoga pratiğimizde bu alanı yanlışlıkla aşırı gerileyebiliriz. Hamile kalmadan önce gidebileceğinizden daha ileri gitmemek için bacakların kaçırılmasını (Kelebek ve Köşebent) içeren pozlara dikkat edin.

İkinci ve Üçüncü Trimesterler

Bebek büyüdükçe, sırtın üzerinde çok fazla ağırlık var. Birçok kadın omurgada biraz salıvermek ister ve sadece güzel arka virajları sever. Bununla birlikte, karnına uzanmak artık bir seçenek değil ve Sfenks olması gerektiği kadar güzel,

mevcut değil… en azından normal şekilde değil. Şimdi desteklere ve desteklere güvenme zamanı. Uylukların üst kısmı boyunca bir destek ile kolay bir Seal veya Sfenks pozu deneyin, göbeğin yere düşmesine izin verin, ancak yere bastırmayın. Bazı kadınlar kasık kemiği altındaki bir blok veya desteğin daha iyi hissettiğini bildiriyor. Deney: Ellerinizi veya dirseklerinizi destek veya blokların üzerine koymaktan çekinmeyin. Tam Kuğu, omurgaya girmenin ve kalçaları çalıştırmaya başlamanın güzel bir yolu olabilir. Uyuyan Kuğu, üst vücudunuzu bir destek üzerine oturtmak suretiyle yönetilebilir.

Squat, Butterfly ve Straddle, büyüyen göbeğiniz için çok fazla alan sağlar ve kalçaları açık tutmaya yardımcı olur. Sadece unutma, şimdi çok ileri gitme. Hafif sulu olduğu yerde kal. Kıvrımlar iyi ve omuriliği de serbest bırakabilir, ancak büyüyen göbek nedeniyle, çok derin bükmek istemiyoruz. Mide yerine üst göğüste tutun. Sele muhtemelen şu anda iyi bir fikir değildir, ancak bir destek kullanılırsa erişilebilir olabilir. Kadınların sıklıkla sırtlarında yatmamaları tavsiye edilir, çünkü bebeğin ağırlığı kanı kalbe geri getiren bir damar olan vena kavayı sıkıştırır. Shavasana şimdi sol tarafta uzanıyor, belki de bacaklar arasında bir destek var.

Hamilelik sırasında Yin Yoga'nın bir yararı, pozların enerji gövdesi üzerindeki etkisidir. Meridyen çizgilerini uyarmak ve Chi'yi vücut boyunca ve bebeğe göndermek istiyoruz. Aşağıdaki akış bunu başarmanın bir yoludur.

- Açılış meditasyonu: rahatlamaya ve stresli hale gelmeye odaklan Kelebek: Karaciğer,
- Böbrek ve İdrar Mesane çizgileri Dragonfly'i (sol bacağın, sağ bacağın ve sonra ortasından
- aşağı katlayın) çalışır: Karaciğer, Böbrek ve Üriner Mesane hatları Kare poz: Safra Kesesi ve Karaciğer hatları Kuğu göğüs yukarı çalışır: altı alt vücut meridyen çalışır Mühür poz:
- Üriner Mesane, Böbrekler ve Mide hatları çalışır Geniş diz Çocuğun Poz: Karaciğer, Safra
- Kesesi ve Böbrek çalışır hatları Kolay Kurbağa veya Iribaş: Karaciğer, Safra Kesesi, Üriner
- Mesane ve Böbrek hatları Shavasana çalışır
-
-
-

İşte bir kadının bu akıştan geri bildirimi: 12

Beş aylık hamileyim ve dün gece Bernie'nin önerdiği sekiz yin hamilelik poz serisini yaptım. Sonra yatağa girdim. Bir süredir olduğundan daha iyi uyudum. Üst sırtımda hissettiğim ağrı gitmişti. Keşke ilk hamileliğim sırasında düzenli bir yoga rutini yapsaydım. Ben daha keyifli ve konforlu bir deneyim olurdu eminim!

Hamileliğiniz ilerledikçe, hamile kalmadan önce pozlarınızı tutmayın. Aşağıda, ilgili olduğu gibi ikizlere sekiz aylık hamile olan bir Yin Yoga doğum öncesi öğretmeninden birkaç öneri verilmiştir. 13 Pozları sadece bir ila üç dakika tutma önerisine dikkat edin.

Hala Yin Yoga pozlarını uygulamayı seviyorum, ancak kasık bağ dokusundaki gevşeme nedeniyle, pozları sadece bir ila üç dakika tutmak artık daha faydalı. Half Butterfly I gibi bazı pozlar bazen beş dakika tutacak, ancak güvenli tarafta olmak için, aşırı gerilmeyi önlemek için katlanmış bacağın altına bir battaniye koydum. Swan'da bir ila iki dakika yeterli görünüyor. Bu pozu hemen hemen her doğum öncesi derste yapıyorum, çünkü sakroiliak eklemdeki salınım çoğu kadın için cennettir. Pelvisin rahat dokuları nedeniyle, bazıları onu çok rahatsız edebilir.

Benim için, yaklaşık üç ayda Swan ve Seal gibi sırt bükme pozları çok fazla oldu. Eyer ile daha uzun süre zevk bir eyer; hala en fazla bir ila üç dakika. Bununla birlikte, yaklaşık altı aydan itibaren, beş dakikadan fazla sırtımda uzanmak çok rahatsız ediciydi. Üst sırtın serbest bırakılmasının ve mide ekşimesinin azaltılmasının güzel bir yolu, ayaklarınız yaklaşık iki ila üç metre uzakta bir duvara dönük durmak ve ellerinizi duvara doğru yürümek. Üst sırtınızı ve omuzlarınızı germek için duvara yaslanın.

Bu hamilelik sırasında vinyasa (akan yang tarzı) uygulamasının benim için uygun olmadığını buldum; mide ekşimesi de dahil olmak üzere birçok semptomu şiddetlendirdi. Bahsetmeye değer başka bir şey, hamilelik sırasında bacaklarımın çok kolay bir şekilde sertleşmesidir: kramplardan kaçınmak için sıvıları hareket ettirmeye çalışırım ve yin pozlarından çıktıktan sonra ayak bileklerimi döndürürüm ve sallarım. Bacaklar için yin uzanmaları, sertliğin önlenmesine gerçekten yardımcı oldu. Omurgadan daha alt gövdeye daha fazla odaklanıyorum. Kedi / İnek varyasyonları gibi yang hareketlerinin omurgamı hareket ettirmek için iyi çalıştığını düşünüyorum.

Bernie'nin dediği gibi, göbeği ileri katlamak ve sıkıştırmak için,

göbeğinizin böyle bir şeye izin vermeyecek kadar büyük olduğu bir nokta. Karnımı sıkıştırarak kendime asla “zarar vermedim”: boyutu, daha önce olduğu gibi katlanamadığım anlamına gelir: Daha önce onunla tanıştım, bu yüzden bacakları geniş tutmak tek seçenek haline geldi.

Kabızlık için, Kedi / İnek akışı, yan virajlar ve hafif kıvrımlar iyi çalışır. (Hamile iken iyi bir ayakta durur ve sola ve sağa dönerken kollarınızın yanlarınızda sallanmasına izin verir.) Özellikle kabızlık varsa, bükülmeler tüm omurga ve sakroiliak eklem için faydalıdır; çok yavaş ve nazik olmalısın. Yatan kıvrımlarda dizlerin altında bir destek kullanın ve başınızı bacaklardan uzağa bakmak yerine dizlerinizle aynı tarafa çevirin.

Doğum Sonrası Yin Yoga

Artık kollarında sevinç dolu bir paket var: vücudunu geri alma zamanı! Mükemmel bir doğum öncesi ve sonrası Yin Yoga öğretmeni Roberta Hughes, şu gözlemleri sağlar:

Doğumdan sonraki altı hafta anne için iyileşme zamanıdır. Doğumdan sonra, çoğu kadın vücutlarının çok sert ve sıkı olduğunu fark edecektir. Teslim ettikten sonra, ileri bir kat yapmak neredeyse imkansızdı. Bununla birlikte, yin duruşlar vücudu hafifçe germek, aynı zamanda göbeğe masaj yapmak ve karın kaslarını nazik bir şekilde uyarmak için kullanılabilir. İşte sağlıklı vajinal doğum yapmış kadınlara tavsiyem:

1. hafta: Kegel egzersizleri ve göbek masaj sürü! Duş alırken, saçınızı yıkarken ve durularken Kegel egzersizlerini sürekli yapın. Beline orta ila derin basınçta saat yönünde hareket ederek bir ila iki dakika geçirin.

Hafta 2: Hamstringleri germek ve karnı sıkıştırmak için ileri kıvrımlar ekleyin. Caterpillar ve duvardan yukarı bacaklar gibi oturmuş öne katlar mükemmeldir. Şimdilik kalça açıcılarından ve iç uyluk esnemelerinden kaçının.

3. Hafta: İleri katlarla devam edin. Karnına masaj yapmak, uterusu küçültmek ve karın kaslarını uyarmak için uzanmış katlar ekleyin.

4. Hafta: Yukarıdaki ile devam edin. Yarım gibi iç uyluk öne kıvrımları ekleyin

Butterfly ve daha sonra Straddle.

5. Hafta: Yukarıdaki ile devam edin. Karınları hafifçe çalışmak için daha derin kıvrımlar (oturmuş) ekleyin.

6. Hafta: Doktorunuzdan bir kontrol ve temizlik aldıktan sonra, çekirdek güçlendirme çalışmasına (yang) başlayın ve yukarıdaki duruşlara (yin) devam edin.

Yukarıda listelenenlerden günde sadece bir ila iki yin duruş yeni bir anne için çok besleyici olabilir. Sürekli çalışmak bir fark yaratacaktır. Beklentilerle esnek olmayı unutmayın ve gün boyunca burada ve orada yoga yapmak için sadece beş dakikanız varsa, tam bir uygulama için otuz ila altmış dakika yerine memnun hissetmeye çalışın.

NOTLAR

1. Topuklar üzerinde oturmaya Vajrasana denir; topuklar arasında oturmaya Virasana denir. Gerek yok ikinci sürümü yapın; sadece topuklara otur.
2. Labrum, kalça soketinin etrafında bir jant oluşturan ve soketi biraz yapan özel bir kıkırdak türüdür daha büyük ve femurun yerinde tutulmasına yardımcı olur.
3. Stuart McGill, yazarı *Alt Sırt Bozuklukları* ve Waterloo Üniversitesi'nde bir profesör, İşçi Tazminat Kurulları, yaralanmanın evde meydana gelmesi nedeniyle sırt yaralanması için ödeme yapmayı reddettiğinde bilirkişi olarak çağırılır. Gerçekte, evde küçük bir hareket değil, yaralanma koşulunu yaratan işin doğasıydı. Yoga derslerinde aynı atıf hatası meydana gelir: bir öğrenci, problemin ortaya çıkması için koşulu oluşturan eklemler üzerindeki uygunsuz stres yıllarındayken sınıfta kendine zarar verebilir ve öğretmeni suçlayabilir.
4. Çok sık, çekirdek güçlendiriciler alt sırtın esnemesine neden olur: mekik veya egzersizi gibi pozlar en kötüsüdür alt omurganın çalışma yolları.
5. Görmek *Alt Sırt Bozuklukları* bu alıştırmaların ve diğerlerinin açıklaması için.
6. Özel bir durumunuz varsa, bunu bir konu olarak yükseltmekten çekinmeyin. YinYoga.com Forum.
7. Bu bilgilerin çoğu için Nataly Pluta'ya borçluyum. Nataly, doğurganlık ve yoga, alıntılar Alice Domar tarafından çalışmak (domarcenter kontrol com. com.)
8. Ne yazık ki, tüm doktorlar bunları sorun olarak tanımıyor ve çok az yardım sunuyor.
9. Karaciğer 2 akupunktur noktası, dokumada ayak başparmağı ile ikinci ayak parmağı arasındadır. Bir inç (veya parmak genişliği) Karaciğer 2'nin üstünde Karaciğer 3 noktasıdır. Bu noktalara masaj yapmak için parmağınıza veya

yerinde başparmak aşağı ve derin masaj.

10. Böbrek 5, iç ayak bileğinde, medial malleolusun arkasında ve bir parmak genişliğinde.

11. “Baştan dize poz” anlamına gelen Janu Sirsasana, Yarım Kelebek'e (bir bacak düz, oturmuş) benzer öne katlanır duruş).

12. California'daki Sunny Mom'a teşekkürler.

13. Çek Cumhuriyeti'nden Hannah Marie sayesinde.

ALTINCI BÖLÜM Fiziksel Faydaları

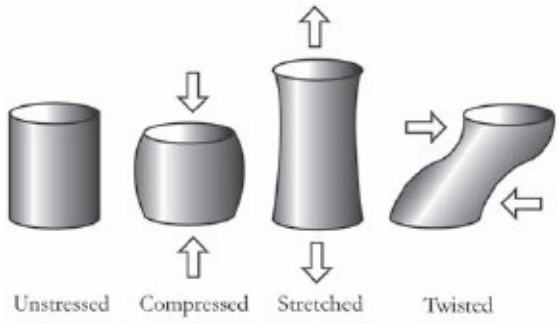
We baktım *ne* Yin Yoga ve *Nasıl* ve şimdi tartışma zamanı *neden* bu uygulama biçimini yapmak istiyoruz. Yin Yoga'nın faydalarına üç ana alanda bakacağız: fiziksel, enerjik ve zihinsel / duygusal. Herhangi bir yoga pratiği yapmanın manevi pratiğimize yardım etmek gibi başka nedenleri de vardır, ancak yoganın bize manevi olarak nasıl yardımcı olabileceği büyük ölçüde hangi manevi uygulamayı takip ettiğimize bağlıdır. Herkesin manevi uygulaması yoga ile aynı şekilde etkilenmez, ancak herkes fiziksel, enerjik ve zihinsel / duygusal olarak yararlanabilir.

Dokularımızı Streslemek

Yoga asana pratiğinde onları vurguladığımızda vücudumuzun dokularına fiziksel olarak yaptığımız üç şey vardır: sıkıştır, ger ve bük. Bu üç gerilmenin sonuçlarına sıkıştırma, çekme ve kesme denir. Bir sonraki sayfadaki çizimler bu streslerin sonuçlarını göstermektedir. Arka virajlarda omurların fasetlerini birbirine sıkıştırırız (göreceğimiz gibi kemikler için çok sağlıklıdır); ileri virajlarda fasyayı ve kasları gerer ve omurganın arkasındaki bağları strese sokarız; ve bükülmelerde, omurlar ve kaburgalar arasında, kaburgalar arasındaki dokuları hem sıkıştıran hem de esneten bir kesme kuvveti sağlıyoruz.

Bu streslerin sonuçları vücudu birçok seviyede etkiler. Dokuları bükerek, uzatarak ve sıkıştırarak, vücutlarımız eski bir süngerin ılık suya batırılması ve bükülmesi, sıkılması ve gerilmesi ile aynı şekilde gençleşir - eski tuzlu parçacıklar

süngerin dokuları ılık su tarafından serbest bırakılır ve taşınır. Benzer şekilde, dokularımız toksinleri ve atık ürünleri salarak asana uygulamasıyla masaj yapar. Eski skar dokusu bile parçalanabilir ve çıkarılabilir.



Yoga, vücuttaki enerji akışını, hem enerji salınımını (özellikle aktif yang uygulamalarında) hem de enerji akışındaki derin tıkanıklıkları gidererek (özellikle daha pasif yin uygulamalarında) teşvik eder. Kan ve lenfatik sıvılarımız sünger temizleme örneğinde ılık su ile aynı işleve sahiptir. Başka bir metafor, aşırı büyümüş bir arka bahçenin çiminde yıllarca kullanılmayan bir bahçe hortumu. Böcekler ve çamur (toksinler) sonunda hortumu tıkar (meridyen olarak adlandırılabilir veya

"Nadi"). Su (enerjimiz olarak adlandırılabilir *"Prana")* açık, akamaz Bu tıkanıklıklar giderilmelidir ve bunu suyu açıp hortumu büküp bükerek yaparız: hortuma yoga yaparız. Enerji akışı serbest bırakıldıktan veya arttırıldıktan sonra, vücutta beslenme akar.

Dokularımız

Fiziksel bedenlerimiz egzersize farklı tepki veren birçok doku tipinden oluşur. Tartıştığımız gibi Bölüm 1 Yang yoga, kaslarımız olan yang dokularını çalışmak için mükemmeldir. 1 Yin Yoga özellikle vücudun daha derin bağ dokularının çalışmasında etkilidir. Yin Yoga'nın fizyolojik faydalarını tam olarak anlamak için, bu dokuların doğasını anlamamız gerekir.

Dokular, vücudumuzda benzer bir amaca ve düzene sahip hücrelerin toplanmasıdır. Genellikle dört ana doku türü vardır:

- Epitel (cilt, organlarımızın astarları, vb.)

- Sinir Kası
-
- Bağlantı (CT)

Yoga, tüm vücudu ve tüm dokularımızı etkilese de, en son bu ikisini açıkça etkiler. Her hareket ettiğimizde, hareketi oluşturmak için kasla meşgul oluruz ve her hareket, bölgedeki tüm dokuları ve daha uzaktaki alanları uzatır, bükür veya sıkıştırır. Yin Yoga'nın fiziksel bedeni nasıl etkilediğini ve fayda sağladığını araştırmamız için bağ dokularımıza daha yakından bakacağız. Ancak daha yakından incelemeye başlamadan önce, fiziksel bedenimizin bir yönünü daha iyi anlamakta fayda var: esneklik.

Esnekliğin Sınırları

Daha önce gördüğümüz gibi, tüm fiziksel yoga pratiğimiz dokularımız için üç şeyden birini yapar: dokuları uzatır, sıkıştırır veya onlara bir makas uygularız. Bu basit gerçek, bizi herhangi bir duruşa daha derine inmemizi engelleyen şeyi belirler. Esnemeye veya hareket etmeye karşı direnç veya başka bir yolla, esnekliğimiz üzerindeki sınırlama, vücudun iki bölümünün temas ettiği ve daha fazla hareketi engellediği daha fazla uzamaya veya sıkıştırmaya direnç gösteren dokular boyunca gerilmeden kaynaklanır. Gerilim hareketi durduruyorsa, *uzakta*

hareketten. Örneğin, ayağınızı kalçanıza doğru hareket ettirerek ayağa kalkın ve bir bacağınızı geriye doğru katlayın. Topuk baldır bacağın arkasına basmadan önce durursa, kuadrisepslerdeki gerginlik nedeniyle olabilir. Bu gerginlik alt bacağın hareketinden ters yöndedir. Sıkıştırma hareketi durduruyorsa, *yönü* hareket. Bu örnekte, baldır uyluğun arkasına sıkıştırıldığında veya topuk kalçanın içine itildiğinde meydana gelebilir.

Bazı durumlarda gerginlik veya kompresyonun hareketi sınırlayıp sınırlamadığını belirlemek kolay değildir ve uygulamamızın bir kısmı hareket ettiğimizde vücutta olup bitenlere dikkat etmektir. Asana uygulaması sırasında tekrarlanması gereken yararlı bir mantra “Daha ileri gitmeme engel olan nedir?” Bu sorunun cevabı uygulamanızı önemli ölçüde etkileyebilir. 2

Eklemlerimizde sahip olduğumuz hareket aralığı (ROM), gerginlikle sınırlıysa, asana uygulaması, nefes alma ve hatta diyetle artırılabilir. ROM sınırına ulaşıldığında ve sıkıştırma daha fazla hareketi durdurduğunda, hayır

yoga miktarı onu artıracaktır; bu yönde ROM'unuzun sınırına ulaştınız. Sıkıştırma noktasını dolaşarak daha fazla hareket etmek için farklı bir poz yapmak mümkün olabilir, ancak sonunda, dokularınızdaki tüm gerilme direncini geçtikten sonra, sizi durduracak olan sıkıştırmadır. 3 Bununla birlikte, diyet, yaralanma, cerrahi ve diğer müdahaleler sıkıştırma noktasını azaltabilir ve böylece ROM'u artırabilir. Örneğin, dokuz aylık hamile bir kadın karnının ve bacaklarının sıkışması nedeniyle ayak parmaklarına dokunamayabilir. Yoga şimdi ona yardım etmeyecek! Bebeğini doğurduktan sonra, sıkıştırma noktası değişti ve bu yöndeki hareket aralığı artacaktır.

Direnç (gerginlik) ROM'u sınırladığında, direncin dört ana dokudan geldiği bulunmuştur: cilt, kas tendonu, kasın kendisi ve fasyası ve eklem kapsülü ve bağları. Bunların hepsi harekete karşı gerilme direnci sağlar. Tablo, direncin bu dört alanda nispeten nasıl dağıldığını göstermektedir: 4

Eklem kapsülü ve bağlar	% 47
Kas (ve fasyası)	% 41
Tendon	% 10
cilt	% 2

Gösterildiği gibi, esneklik için en büyük sınır, gerginlikten kaynaklandığında, eklemlerin sertliği, ardından kas ve fasyasıdır. Yang yoga, bizi kas dokumuzun, fasyasının ve cildimizin esneklik sınırlarına açmak için mükemmeldir. Yin Yoga, eklemleri ve ligamentlerimizi sağlıklı sınırlarına güvenli bir şekilde açmak için gereklidir.

bağdoku

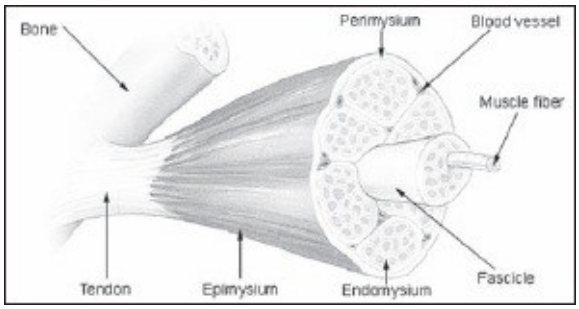
Fasya kaslarımızın kütlesinin yüzde 30'unu oluşturabilir ve bu nedenle kas daha teknik olarak miyofasya olarak adlandırılır. Dönem *bağdoku* "bant" veya "bandaj" anlamına gelen Latince bir kelimedir. Ön pano ve tüm bileşenleri, kemiklerimizi, kaslarımızı ve organlarımızı saran entegre bir ağ oluşturur. Kan damarlarımızın yapısı ve desteği nedeniyle kan damarlarımız ve sinirlerimiz yerinde tutulur. Batılı araştırmacılar ve doktorlar uzun bir süre fasyayı görmezden geldi ve sadece vücut için doldurduğunu düşündü, çok az sonuç. Şimdi fasyanın genel sağlığımız, hareket kabiliyetimiz ve

iç iletişim sistemlerimizin düzgün işleyişi.

Vücudumuz için yaratabileceğimiz bir harita, tüplerin içindeki tüplerin fasyadan yapıldığı tüplerin içindeki bir dizi tüpün haritasıdır. Ön panoyu anlamak için harika bir metafor bir sosisli sandviç paketidir. 5 Sosisli sandviçleri bir arada tutan bir dış plastik sarıcı var: bu bizim fasyamızın kas gruplarını nasıl sardığına benziyor. Bu dış plastik sargı içinde, her bir sosisli sandviçin kendi plastik torbası vardır. Bu vücudumuzda aynıdır: her büyük kas grubu, her biri kendi fasiyal torbasına sahip daha küçük kas gruplarından oluşur. Ve böylece en küçük kas lifine kadar iner - hepsi fasyaya sarılır.

Myofascia-Tendon Kompleksi

Burada gösterilen görüntü kas sistemimizin bu tübüler doğasını göstermektedir. En dıştaki fasiyal torbaya, tüm kas grubunu saran ve ona şekil ve sertlik veren epimysium denir. Bu çanta olmasaydı içerideki diğer tüm borular parçalanırdı. Epimysium içinde, perimysium adı verilen kendi fasya torbalarına sarılmış fasiküller adı verilen bir dizi paralel tüpümüz var. Ve bunların içinde endomysium adı verilen bir fasya torbasına sarılmış kas liflerimiz var.

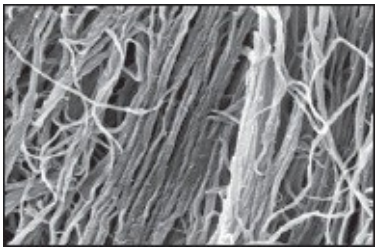


Daha düşük seviyelerde, sarkomer adı verilen kasın aktif birimi, içinde bulunduğu fasya çantasına bağlanan fasyal bir torbaya da yerleştirilir. Sarkomer kasıldığında, fasyaya karşı çeker, bu da daha büyük zarf torbalarına karşı çeker. Epimysium seviyesinde, fasya tendon haline gelir. Bir doku ile bir sonraki doku arasında asla keskin bir ayrım çizgisi yoktur; bunun yerine, fasya yoğunlaşır ve sonunda tendon haline gelir. Aynı şekilde, bir kemiğe katılan tendon sonunda kemik haline gelir. 6 Ön panonun tendon haline geldiği bu noktaya miyotendinöz (MT) kavşak denir. Büzülme kuvveti sarkomerden fasiyal torbalar yoluyla iletilirken, sonunda tendona ulaşır ve tendon yoluyla büzülme kuvveti kemiğe ulaşarak kemiğin hareketine ve

eklemin eklemlenmesi.

Ön panonun kemik haline gelen tendon haline geldiği bu olma zinciri boyunca, daha güçlü alanlar ve daha zayıf alanlar vardır. Kas hücreleri çok yumuşak ve kırılgandır, ancak fasyanın bağ dokusu kaplaması sayesinde, kasılma veya gerilme kuvvetleri nedeniyle en sık hasar gören kas değildir. Zincirdeki en zayıf halka MT eklemidir. Spor yaralanmalarının çoğu orada meydana gelir. 7

Eğer vücuttan bir sarkomer çıkarsak, istirahat uzunluğunun yaklaşık üç katını uzatabilirdik. 8 Vücudun içinde, kas hücresi normal olarak dinlenme uzunluğunun yaklaşık 1.5 ila 1.7 katı kadar gerilebilir. 9 Açıkçası, kaslarımızı germeye direnç gösteren şey sarkomerin kendisi değildir; daha ziyade, sıkı kaslarımızda yaşadığımız sertliği sağlayan fasyanın uzama direncidir.



Ön pano, kollajen, elastin ve retiküler liflerden oluşur. En az elastik lif olan kollajen, en yaygın olanı tip I kollajen olarak adlandırılan bir protein ailesinden biridir. Bu resimde gösterildiği gibi, lifler çoğunlukla düzdür, ancak bazı yan bağlantı bağlantılarına sahiptirler. Lifler çok yin benzeri: uzamaya veya gerilmeye direnirler, ancak tüm birimi uzatacak şekilde bükülebilir ve birbirleri boyunca kayabilirler. Lifler arasında çok fazla çapraz bağlantı varsa, kayma yeteneği daha azdır. İki uzun kutup arasında sadece bir basamak bulunan bir merdiven düşünün; çok fazla istikrar olmazdı. Ancak, birçok merdivenin direkleri arasında bir araya gelen düzinelerce basamak hayal edin; tüm merdiven grubu çok daha fazla dengeye sahiptir. Ön panomuza gerilmeye karşı direnme kabiliyetini veren bu kollajen lifleridir.

Elastin, adından da anlaşılacağı gibi, çok daha esnektir. Elastin lifleri kırılmadan normal uzunluklarının yüzde 150'sine kadar gerilebilir. 10 Fasya, fasyanın ne kadar esnek olduğunu etkileyen çeşitli kolajen ve elastin miktarlarına sahiptir. Esneklik derecemiz hem sahip olduğumuz elastin liflerinin sayısına hem de kolajen liflerinin organizasyonuna dayanmaktadır. Elyafları vurgularken

ön pano içinde kollajenin, çapraz bağlantılarının ve elastin liflerinin yeniden düzenlenmesi meydana gelir. Tüm fasiyal çantası kalıcı olarak uzayabilir. Bu yeni alanda, normalde MT bağlantısının yakınında daha fazla sarkomer oluşturulacak.

Miyofasyal-tendon kompleksini strese sokmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan mikroskobik değişiklikleri araştırmak bizim kapsamımız dışındadır, ancak fasyanın yin benzeri bir doku olduğunu ve yin benzeri streslere en iyi şekilde cevap vereceğini belirtmek önemlidir. Uzun süredir tutulan statik stres, fasyayı yeniden düzenlemeye yardımcı olur ve kısa, yang tipi bir stresden daha uzun ve kalın hale gelmesini sağlar. Straddle katında yirmi dakika oturmak, stresin kasların fasiyal torbaları üzerindeki etkisi nedeniyle adduktör kaslarınızı uzatacaktır. Bununla birlikte, kasın daha güçlü olması için yang türleri strese ihtiyaç duyar. Tekrar dengeye ihtiyaç var

- optimal olarak sağlıklı olabilmek için hem yin hem yang formlarına ihtiyacımız var.

Tendon Değişimi

Tendonlarımızı Yin Yoga ile değiştirebilir miyiz? Taoist yogiler tarafından oluşturulan haritalarda Tendonlar Batı'da tendon dediğimizden daha fazlası olarak kabul edilir. Taoistlere Tendonlar kasları, fasyayı, sinirleri ve bağları içerir. Tendonları nasıl hedefleyebileceğimizi görmek, tendonları nasıl hedefleyebileceğimizden daha kolaydır. Yoga yoluyla (Batı tanımına göre) tendonlarımızı güçlendirmeye ve uzatmaya çalışabilir miyiz?

Bir zincir oluşturmak için birbirine bağlanmış üç elastik bandınız olduğunu düşünün. En sağ elastik, gerilmesi zor çok kalın bir banttır: bu bizim tendonlarımızı temsil eder. En sol elastik, orta kalınlıktadır ve gerilebilir, ancak hepsi bu kadar kolay değil: bu bizim miyofazemizi temsil eder. Orta elastik, diğer ikiden daha kısadır, ancak çok ince ve çok kolay gerilir: bu bizim MT kavşakımızı, miyofazimizin tendon haline geldiği yeri temsil eder. Her üç lastik de tek bir birim oluşturmak üzere birbirine bağlanır; şimdi tüm zincire bir stres uyguluyoruz. Uçları birbirinden ayırdıkça, üç elastikin de yaşadığı stres miktarı aynıdır, ancak etki her biri için oldukça farklıdır. En kalın elastik olan tendonumuz stres altında hiç gerilmez. Orta elastik, kasımız biraz gerilir. En ince elastik, MT kavşağımız,

Tendonumuzu uygulamak için tüm zincir boyunca stresi artırmaya çalışırsak, MT kavşağı daha sonra kopma noktasına kadar daha da gerilir. Tendonlarımızı mikroskopik yapılarında bir değişiklik meydana gelmesi için yeterince vurgulamak zordur. Bu stres seviyesine ulaşmadan önce MT

kavşak ve / veya miyofasya bozulacaktır. Daha önce belirtildiği gibi, bu zincirdeki en zayıf halka olan MT bağlantısı, stres gevşetildiğinde yeni dokunun eklendiği yerdir.

Sarkomerler eklediğimizde miyofasya-tendon kompleksinde daha fazla güç yaratırız. Yeni sarkomeri mevcut dokularla seri halinde eklersek, yani MT birleşiminden hemen önce miyofazinin sonuna eklediğimiz anlamına gelir, ayrıca daha fazla uzunluk yaratırız. Yoga pratiğimiz sayesinde hem güç hem de uzunluk yaratıyoruz. Sadece güç üzerinde çalışan vücut geliştiriciler, mevcut miyofaziye paralel olarak yeni sarkomerler ekleme eğilimindedir, bu nedenle kasları daha kalın ve daha güçlü ama daha uzun hale getirmez. Bu nedenle vücut geliştiriciler büyür ve kesilirken, yogiler uzun ve hantal olurlar. İkisi de güçlenir ama yogiler uzar.

Tendonlarımızı yoga pratiği ile hedeflemek gerçekten mümkün değil. Yoga, daha iyi kan akışı, beslenme ve enerji dağılımı yoluyla tendonlara dolaylı olarak yardımcı olacaktır, ancak sadece bir tendonu strese sokmaya çalışmak pratik değildir. Tendonlar hareket açıklığımızın gerilme direncinin yüzde 10'una katkıda bulunsa da, Yin Yoga'da gerçekten üzerinde çalışmadığımız bir alandır.

Derin Ön Pano

Şimdiye kadar baktığımız fasya kaslarımızla ilişkiliydi, ancak fasya her yerde bulunur ve vücudun her yerinde bulunur. Ön panonun bir bileşenine, liflere baktık, ancak ön pano da şunları içerir:

- Hücrelerin göç edebileceği sulu jel havuzları oluşturan hücre dışı sıvılar olan öğütülmüş maddeler.
- Yukarıda adı geçen lifleri salgılayan fibroblastlar gibi canlı hücreler ve ayrıca suyu çeken ve yerinde tutan moleküller.

Ön pano, nerede olduğuna ve ne için kullanıldığına bağlı olarak kalınlık ve yoğunluk olarak değişebilir. Çoğunlukla tartışıldığı gibi çarşaf ve torbalarda bulunur. Cildin yüzeyinin hemen altında yer alan bir tür fasya vardır (yüzeysel fasya veya hipodermis denir) 11 ve bunun hemen altında, yüzeysel fasyadan daha sert ve daha sıkı olan başka bir tür (derin fasya denir). Bu derin fasyanın içine gömülü kasların, kan damarlarının ve vücuda giren diğer tüm tüplerin dokularıdır. Üçüncü tür bir fasya vücudun boşluklarını çizer. Amaçlarımız için çoğunlukla derin fasya ve hareket açıklığımızın kısıtlamalarına nasıl katkıda bulunduğu ile ilgileniyoruz.

Normal anatomi çizimleri nadiren fasyayı gösterir ve sadece kaslara konsantre olur, bu da kasların (ve kemiklerin, kan sisteminin ve sinir sisteminin) vücudumuzdaki ayrı, ayrı sistemler olduğu konusunda yanlış bir izlenime yol açar. Farklı olduklarını; ayrı değiller. Her şey birbirine bağlıdır ve tüm dokular birlikte çalışır. Derin fasya, içine gömülü diğer tüm dokularla birleşir. Organlar bile derin fasya yatağından tamamen ayrılamaz. Organlar fasya ile süreklidir. Kas dokusunun ve derin fasyanın ne olduğu hakkında sadece keyfi bir tanım yapabiliriz. Onlar bir sürekliliktir. Birine yaptığımız, herkese yapıyoruz.

Derin fascia:

1. Kas liflerini, kaslardan akan kan damarlarını, sinirleri ve kasın diğer bileşenlerini uygun şekilde hizalarken kasları birbirine bağlar;

2. Kaslara uygulanan kuvvetleri kasın tüm kısımlarına eşit olarak iletir;

3. Birbiri üzerinde hareket etmesi veya kayması gereken çeşitli yüzeyleri yağlar.

Fasya sadece kaslar, organlar ve içindeki tüm dokularla sürekli olmakla kalmaz, fasyanın kendisi vücut boyunca birbirine bağlanır. Bizi bir arada tutan fasyadır. Kemikleri bağlı ve dik tutan fasyadır. Ön pano olmadan kemikler telsiz bir tıp fakültesi iskeleti gibi yere çökecekti.

Bu süreklilik, vücudun bir bölgesindeki küçük bir hareketin, vücut boyunca bağlanan tüm fasya ağını çektiği anlamına gelir. Dikkat ediyorsanız, vücudun bir ucundaki en küçük hareket diğer ucunda hissedilebilir. Vücudun her yerinde nefesin hareketini hissetmeyi mümkün kılan şey budur - ancak dikkat ve pratik gerektirir.

hav

Hareketimizdeki kısıtlamalar kaslarımızın fasyasının kısa ve sıkı olmasından kaynaklanabilir, ancak fasya bizi başka şekillerde de kısıtlayabilir. Yukarıda belirtilen fasya fonksiyonlarından biri, bitişik kas gruplarının kayan yüzeylerinin kaymasına izin vermektir. Ön pano çok kuru ise, kayan yüzeyler birbirine yapışmaya başlayacaktır. Bazen yapışmalar yüzeyleri birbirine yapıştırır ve hareket kabiliyeti kaybolur. Bu adezyonlar

ince tüyler tutamıyla başlayan kollajen liflerinden yapılmış; her gece uyurken vücudumuz kas grupları arasında tüyler üretir. Sabahları geriyoruz, hareket ediyoruz, yoga pratiğimizi yapıyoruz - bulanıklığı kırıyoruz. Ancak, herhangi bir nedenden dolayı yaralanır veya hareketsiz kalırsak, tüyler kırılmaz. Bu gece tekrar uyuyoruz ve eski tüylere daha fazla tüy dökülüyor. Birkaç gün hareket etmedikten sonra, tüylü lifler iç içe geçmeye ve dolaşmaya başlar ve önemli ölçüde kalınlaşır. Biz "şaşkına döneriz" ve hareket açıklığımız azalır. 12

Diğer yaralanmalar da hareket açıklığımızın azalmasına neden olabilir. Skar dokusu, kas gruplarının kayan yüzeyleri arasında veya eklem kapsülünde birikebilir. Kısaltılmış kaslar ve sıkı fasya nedeniyle artık sert ve sıkı değiliz, şimdi bizi bağlayan diğer dokular nedeniyle esnekliğimizi kaybettik. Normal hareket açıklığımızı yeniden oluşturmak için yoga, masaj ve fizyoterapi gereklidir. Sert skar dokusunu parçalamalı ve dokuların tekrar hareket etmesine izin vermeliyiz.

miyofibroblastlar

Bazen, hareket açıklığımıza hissettirdiğimiz kısıtlamalar, kendi başına daralan derin fasyadan kaynaklanır. Son zamanlarda fasyanın myofibroblast adı verilen büzülme elementleri içerdiği keşfedilmiştir, 13 biraz fibroblast ve biraz kas hücresi gibi hareket eden ve yara iyileşmesine katkıda bulunan canlı hücreler. Miyofibroblastlar organlarımızdaki birçok fonksiyonu destekler ve ayrıca derin fasyamızda bulunur. Bu aslında sorunlara yol açabilir. Örneğin, lomber fasya yüksek miyofibroblast yoğunluğuna sahiptir, ancak miktar bireyler arasında değişebilir. Bu büzülme lifleri fasyamızın uzunluğunu kısıtlayabilir ve birçok patolojiye yol açabilir, bu da doku yeniden şekillenmesine (kısalma dahil) ve bel, baş ağrısı ve fibromiyaljide kronik instabiliteye yol açabilir. Rolfing, akupunktur ve Yin Yoga gibi derin fasyayı hedefleyen tedaviler bu patolojilerin semptomlarını azaltabilir ve altta yatan nedeni düzeltebilir.

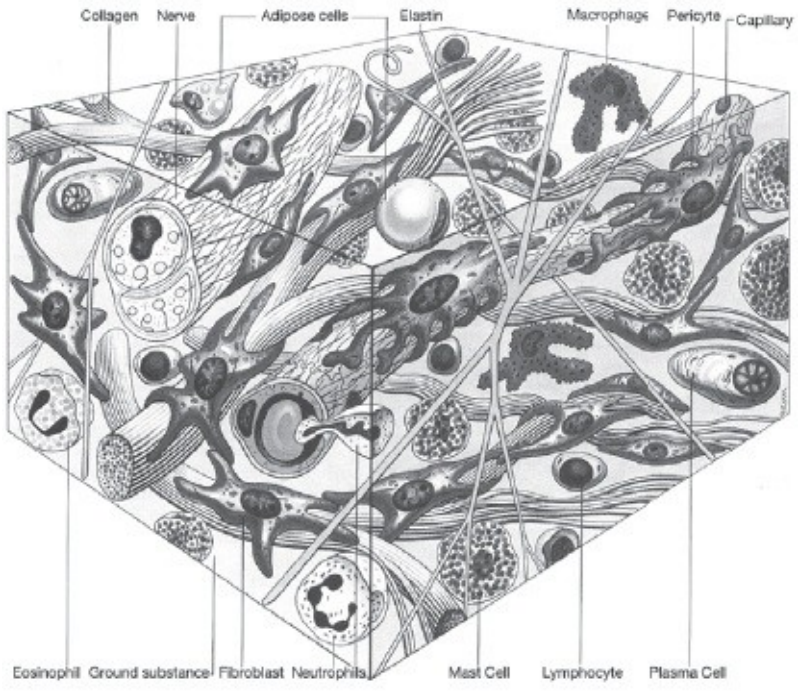
Bağ Dokular

Eklem kapsüllerimiz ve bağlarımız, diğer dokuları bağlayan, destekleyen ve koruyan biyolojik dokulara atıfta bulunan geniş bir terim olan bağ dokuları (CT) olarak bilinen daha büyük bir doku grubunun parçasıdır. CT hücre dışıdır, yani dokular

kendi içlerinde hücre değil, hücreleri çevreleyen ve hücreler arasındaki malzemelerdir. BT uyaranlara tepki verir, vücudu sağlıklı tutmak için tepki verir ve vücudun matrisini oluşturur ve korur.

Bir sonraki sayfadaki resimde gösterildiği gibi, vücudun içinde bulunan çok sayıda ve çeşitli hücreler vardır. Bunlar arasında sinir hücreleri, yağ hücreleri (yağ), kan hücreleri (makrofajlar, plazma hücreleri, mast hücreleri ve lenfositler) ve kan damarları (kılcal damarlar) bulunur. Tüm bu yollardan dokunmak, dokuları bağlayan daha önce gördüğümüz lifler, kolajen ve elastindir.

Bağ dokumuz bize şekil veren ve hareketlerimizi kısıtlamaya yardımcı olan şeydir. Kemikler harekete en dirençlidir; kıkırdak kemikten daha yumuşaktır ve faaliyetlerimizi daha az kısıtlar. Kemikleri birbirine bağlayan bağlar, bir eklemi çevreleyen yerlerine veya düzenlemelerine bağlı olarak hareketi kısıtlama görevi de görür. Yukarıdakilerden daha az daraltıcı olsa da, faaliyetlerimizin kısıtlanmasına hala katkıda bulunur (bazen tercih ettiğimizden daha fazla!), Fasya vücudu bağlar ve stabilize eder. Ön panoya zaten yakından baktık, bu yüzden diğer bağ dokularımıza bakalım.



Kıkırdak ve Kemikler

Kıkırdak dokuları destekler ve bir derece yapı ve sıkılık sağlar. Kemikler tamamen aynı şeyi yapar, ancak farklı bir dereceye kadar. Kemiklerimiz hiç de öyle değil

laboratuvarlarda, bir iskelette veya hatta vejetaryen olmayan bir yemekten sonra görmüş olabileceğiniz kemikler. Genellikle insanlar kemiğin sadece “sert” kısımlarını görür veya fark eder. Bu, genellikle kemiğin kollajen lifleri arasında biriken kalsiyum tuzlarından oluşan mineralize kemiktir. Eksik olan, daha çok deri benzeri olan kolajen örgüsüdür. Canlı kemikte hem kollajen hem de kalsiyum tuzlarının önemli bir kısmı vardır. Mineral tuzlar kemiğin sıkışmasını tolere etmemize yardımcı olurken, kollajen kemiği bükecek veya kıracak gerginliğe direnmemize yardımcı olur.

Kemik sadece mineral tuzdan yapıldıysa ve aşırı basınca maruz kalsaydı, ölü bir ağaç dalının kırılması yolunu temizleyecekti: temiz. Bununla birlikte, yüksek derecede kolajen örgüsü olan sağlıklı, (özellikle genç) kemik, daha çok bir ağacın yaşayan bir dalı gibi kırılır. Eğer şimdiye kadar yaşayan bir dalı koparmaya çalıştıysanız, büküldüğünü bilirsiniz, bir tarafı buruşup baskıyı uzaklaştırır. 14

Yakından incelendiğinde, kemiklerimizin içi gözenekli görünür. Bu sünger benzeri iskele, kemiklerin hafif ve inanılmaz derecede güçlü olmasını sağlar. Süngerimsi görünümlü kısma trabeküler kemik denir. Kortikal kemik adı verilen kemiğin sert dış derisinden daha esnektir. Trabeküler kemik daha aktiftir, kemik döngüsüne daha çok maruz kalır, yeniden modellemeye. Trabeküler kortikal kemiğe oranı, ihtiyaca bağlı olarak vücutta değişir. Örneğin, kaburganın kemikleri ağırlık taşımaz ve bu nedenle daha yüksek trabeküler içeriğe sahiptirler. Bacak kemiklerimiz çok daha kortikal kemiğe sahiptir.

Kıkırdak makyajda kemiğe benzer, ancak farklı bir kolajen - mineral tuzları ve diğer bileşenlere sahiptir. Örneğin burnumuzdaki kıkırdak çok daha fazla hidrasyona sahiptir. 15 kemiklerimizden daha. Kulaklarımızdaki kıkırdak, daha fazla elastin lifinin varlığı sayesinde daha da esnektir. İntervertebral disklerimizde kondroitine daha yüksek oranda kollajen içeren fibrokartilaj var. Bu, omurgalarımızdaki kıkırdağın kulaklarımızdaki kıkırdakta bulduğumuzdan daha fazla ağırlık taşıma desteğine sahip olmasını sağlar.

ligamentleri

Bağlar yapıda tendonlara benzerdir, ancak işlevleri kemikleri birbirine bağlamaktır, genellikle eklemi destekler. Tendonların aksine, bağlar çeşitli şekillerde gelir: kordonlar, levhalar veya bantlar. Tendonlar genellikle beyaz görünümde olmakla birlikte, elastik ve daha ince liflerin karışımı nedeniyle bağlar daha koyu olabilir. Ligamentler esnek olmadıkları yönlerde esnek ve esnek olabilirler

vücudu bağlar. 16 Bu nitelikler, bağları çeşitli şekillerde hareket edebilen eklemleri korumak için ideal hale getirir. Bağlar sert, güçlü ve bükülebilir, ancak çoğunlukla elastik değildir. Örneğin, uyluğunuzun dışından aşağıya çıkan iliotibiyal bant, bir arabanın ağırlığını yapışmadan destekleyecek kadar güçlüdür!

Tüm ligamentler uzunlukları boyunca sert değildir; bazı bağlar elastin oranını kolajenden daha yüksektir. Elastin, stresi tek bir yerde tutmak yerine dağıtır. Lomber omurgamızın vertebral kolonundaki ve boyunlarımızdaki bağlar bu şekilde özellikle esnektir. Aslında, bel omurgasındaki bağlar vücudumuzdaki en esnek bağlardır. Elastin lifleri yaşlandıklarında mineralleşirler, diğer liflerle çapraz bağlanırlar ve daha sert olurlar. Bel bağlarımız yaşlandığında, hareket çeşitliliğimizi kısıtlayan çok daha sert hale gelirler.

Tendonlar gibi, aniden ve yaklaşık yüzde 4'ten daha fazla gerilen bağlar hasar görür ve yırtılır veya gerilir. 17 Bu bağlamda bağların ve tendonların elastik olmaktan ziyade plastik olduğu söylenir. Kaslarımız veya elastik bir bant gibi elastik malzemeler önemli ölçüde gerilebilir ve gerildikten sonra orijinal şekline geri dönerler. Gerilmişse, hamuru veya bağlarımız gibi plastik malzemeler yeni şekilde kalacaktır. Bir bağ veya tendon gerildiğinde, orijinal şeklini veya boyutunu hızlı bir şekilde kurtarmaz. Bununla birlikte, vücut zamanla onarabilir. Bu nedenlerden dolayı, plastik dokuları uygulama şeklimiz, elastik dokuları uygulama şeklimizden farklı olmalıdır. Bu, ligamentlerimizi kullanmamamız gerektiği anlamına gelmez; sınırlarını aşmamak için dikkatli olmalıyız.

kollajen

Tendonlar ve bağlar normal olarak yüzde 4 ila 10'dan fazla gerilmez, çünkü baskın olarak kollajen yapılırlar. Kollajen vücudumuzda bulunan her yerde bulunan ve şaşırtıcı bir maddedir. Bu proteini bu kadar kullanışlı kılan, gücü ve gerilmeye karşı direncidir. Bir araya getirildiğinde kümeler oluşturan proteinlerin çoğundan farklı olarak, kolajen liflidir ve paspaslar, tabakalar veya kord benzeri yapılar oluşturabilir.

Kollajen dişlerimizi güçlü kılan şeydir, ancak cildimize esneklik ve güç verir. Parçalandığında kırışıklıklar yaratır. Kelime Yunancadan geliyor ve “yapıştırıcı üreticisi” anlamına geliyor. Bu bize bizim için ne yaptığına dair bir fikir verir; bizi bir arada tutmamıza yardımcı olur.

Yirmi yedi kollajen tipinden Tip 1,

keşif. Tip 1 kollajen cildimizde, kemiklerimizde, bağlarımızda ve tendonlarımızda bulunur. İyileştikten sonra ortaya çıkan skar dokusunda bulunur. Kollajen, plastik cerrahların Doğa Ana'nın sunduğundan daha iyi bir şey arayan kadınların dudaklarını geliştirmek için kullandıkları şeydir.

Fibroblastlar kollajen üretir, [18] vücut tarafından sürekli olarak emilir. Üretim hızı emilim oranından daha hızlıysa, daha fazla çapraz bağ oluşturulur ve lifler gerilmeye daha dayanıklıdır, ancak daha güçlüdür. Tersi olursa ve emilim oranı üretim hızından daha hızlıysa, daha az çapraz bağ üretilir ve lif daha elastiktir. Araştırmacılar, egzersiz veya mobilizasyonun çapraz bağlantı sayısını kısıtlayabileceğini ve böylece sertliği azaltırken esnekliği artırabileceğini düşünüyorlar. [19] Bu, yoga pratiğinin bizi daha esnek hale getirmesinin bir modelidir: kolajenimizin sertliğini yeniden şekillendirmeye yardımcı olur.

Öte yandan, kolajenin sağladığı stabiliteyi istiyoruz. Yaşlandıkça veya yaralanma nedeniyle, hepsi ağırlıklı olarak kolajenden yapılan fasya, tendon ve bağlarımız zayıflayabilir. Yoga kaynaklı stresler yoluyla fibroblastların uyarılması, fibroblastları aktive edebilir, böylece daha fazla kolajen bırakırlar, böylece bağ dokularımız daha güçlü hale gelir.

Fibroblastlar, bağ dokularımızda bulunan kolajen liflerini oluşturur, ancak lif oluşturan tek hücreler değildir. Diğer hücreler de kemiklerimizde bulunan bağ dokusu liflerini oluşturur. Kemiklerimizde, osteoblastlar daha sonra olgun kemik oluşturmak için mineralize olan kolajen liflerini de bırakırlar. “Osteoklastlar” olarak adlandırılan diğer hücreler bunun tersini yapar; Osteoklastlar, kolajeni parçalayarak ve bileşenlerini kan dolaşımına bırakarak eski kemikleri temizleyerek kolajeni yeniden emer. Sağlık, yaratılış ve yıkım arasındaki dengedir: hem yeni, daha güçlü dokular yaratmamız hem de eski, hasarlı olanları temizlememiz gerekir.

Bağ Dokularında Yönlü Gerilme

Kollajen liflerinin yönü önemlidir. Osteoblastlar veya fibroblastlar kollajen lifleri oluşturduğunda, rastgele her yöne atılırlar. Bir baskın baskın bir yön boyunca uygulandığında, elektrik alanları, stres yaşayan lifler tarafından üretilir. Bu elektrik alanı, osteoklastların bu elyafları yeniden emmesini önler, ancak gerilmeyen ve dolayısıyla bir elektrik alanı oluşturmayan elyaflar yeniden emilir. Zamanla, vücut stresi desteklemeyen tüm lifleri emerek işi yapması gereken lifleri geride bırakır.

Yörüngedeki astronotlar mikro yerçekimi ortamında yaşarlar ve kemiklerindeki kollajen lifleri üzerinde stres oluşturmazlar. Osteoklastları kemiklerini her yerde yeniden emmekte serbesttir. Mir istasyonunda aylar geçiren kozmonotlar ve astronotlar, uzay gezginlerinin her ay ortalama yüzde 1 ila 2 kemik kütlesi kaybedeceğini ortaya çıkardı. Bazı astronotlarda stres eksikliği çok daha fazla kemik yoğunluğu kaybına yol açtı - uzayda altı aylık bir konaklamada yüzde 20'ye kadar! Bu kemik yoğunluğu kaybı genellikle alt vücutta ve alt sırtta meydana gelir.

Bağ dokuları taleplere cevap verir. Vücudu stresli tutmak, onu sağlıklı tutmak için gereklidir. Kemiklerin güçlü kalması için strese ihtiyacı vardır: aynı zamanda bağlar ve fasya. Basitçe yürümek, bacakların, pelvisin ve omurganın kemiklerini vurgulamanın harika bir yoludur. Yin Yoga, bu stresi akıllı ve güvenli bir şekilde vücudun hedeflenen bölgelerine sağlamanın başka bir yoludur. Özellikle, Yin Yoga astronotların en fazla kemik kaybına uğradığı bölgeleri hedef alır - bacaklar ve bel.

Bağ Dokularında Yaşlanma veya Hasar

Bağ dokularındaki kollajen lifleri sağlıklı olduğunda, bunlar genellikle oldukça düz ve baskın stresin yönü boyunca sıralanır. Vücut yaşlandıkça veya hasar gördüğünde, nispeten düz olan bu lifler birbirine karışır veya bükülür ve sonuç olarak kısalır. Bunlar kas ve kemiği birbirine yaklaştırır ve hareket aralığını azaltır.

Liflerin karışık alanı içinde, parçacıklar sıkışabilir. Elyaflar uzun ve düz olduğu zaman, taneciklerin elyafın içine hapsolma ihtimali daha azdır. Sıkışan şey vücut için zehirli olabilir - yakındaki hücrelerin metabolizmasından çıkan atık ürünler veya duman veya böcek ilaçları gibi vücudun dışından gelen kirlilik parçacıkları.

Bu parçacıklar sıkıştıktan sonra, sonsuza kadar bile vücutta uzun süre kalabilirler. Vücudun dokularını hareket ettiren masaj ve yoga, bu parçacıkları yakalayan bağları gevşetebilir. Serbest bırakıldıktan sonra, parçacıklar kan sistemine veya lenfatik sisteme süpürülebilir ve uzaklaştırılabilir, sonunda vücuttan atılır. Yoga, lifleri uzatan ve toksik parçacıkları serbest bırakan vücudun kolajen ağını genişletir ve sıkıştırır.

Zemin Maddeleri ve Hidrasyon

Son bir konu, kasların, fasya ve

diğer bağ dokuları vücudumuzda stabilite, güç ve elastikiyet yaratır. Bu sonraki konu öğütülmüş maddeler, dokularımızdaki lifler ve hücreler arasındaki boşlukları dolduran sıvılardır.

Bisiklet tekerleğinizin iç borusunun sönük olduğunu hayal edin. Elinizde tutun ve ne kadar gevşek ve esnek olduğunu fark edin. Bükebilir ve istediğiniz herhangi bir yönde bükebilirsiniz. Şimdi suyla dolu olduğunu hayal edin. Aniden ortaya çıkan sertliği hissedin. Normalde oldukça verimli gibi görünen suyun sıkıştırılması çok zordur. İçerdiği zaman, su sıkılmaya karşı muazzam bir direnç sağlar. Bazen çimento maddesi olarak adlandırılan öğütülmüş maddeler, iç tüp benzetmesindeki suya çok benzer; dokulara güç ve destek sağlarlar. Ama bundan çok daha fazlasını yapıyorlar.

Öğütülmüş maddeler, diğer bileşenlerin yerinde tutulduğu hücre dışı matrisimizin (vücudumuzdaki hücreler dışındaki şeyler) lifsiz kısmıdır. Çeşitli proteinler, su ve glikozaminoglikanlardan (GAG) oluşurlar. 20 Su, öğütülmüş maddelerin yüzde 60 ila 70'ini oluşturabilir ve GAG'lar nedeniyle orada çekilir. En önemli GAG'lardan biri hiyalüronik asittir (HA 21). Çeşitli araştırmacılar, HA'nın su hacminin 1.000 katını çekip bağlayabileceğini tahmin ediyorlar. 22 Bir diğer önemli GAG türü kondroitin sülfattır.

GAG proteinlerle birleştiğinde bunlara proteoglikanlar denir ve bu formda su moleküllerine bağlanırlar ve dokularımızı nemlendirirler. Proteoglikanlar çok yumuşaktır ve serbestçe hareket ederler. Bununla birlikte, sudan yapılmışlar, aynı zamanda sıkıştırmaya muazzam bir şekilde direnirler.

Öğütülmüş maddelerimizin temel bir bileşeni olarak su ile öğütülmüş maddelerin neden fibriller arasında mükemmel bir yağlayıcı olduğunu görebiliriz, bu da birbirlerinin arasında serbestçe hareket etmelerini sağlar. Su, dokularımıza yay gibi bir yetenek kazandırır ve basınç kesildikten sonra orijinal şekillerine dönmelerini sağlar. Bu, dokularımızın streslere dayanma kabiliyeti için çok önemlidir; bununla birlikte, sağlığın korunması için dokunun döngüsel yüklenmesi ve boşaltılması önemlidir. Bir çalışma, aşırı yüklenmediği sürece doku üzerindeki yükün yüklenmesi ve boşaltılmasının değiştirilmesinin kıkırdak sağlığını koruduğunu bulmuştur. 23

Eklemlerimizdeki sıvı (sinovyal sıvı olarak da adlandırılır) aynı zamanda bir yağlayıcıdır ve büyük ölçüde GAG'lardan oluşur. Eklemlerimizin düzgün çalışması için HA ve iki çeşit kondroitin sülfat gereklidir.

Hücre dışı matris iyi hidratlandığında, matrisin hücreleri, besinleri ve diğer bileşenleri serbestçe hareket edebilir. Toksinler ve atık ürünler

matriksten vücuttan çıkarılacak kan veya lenfatik sisteme göç eder. Fibroblastlar tarafından da oluşturulan öğütülmüş maddeler (hatırlayın, fibroblastlar da kolajen üretir), enfeksiyonun yayılmasına karşı koymada da yardımcı olurlar ve bağışıklık sistemi bariyerin bir parçasıdır.

Ne yazık ki, biz yaşlandıkça, vücudun HA ve diğer GAG'lar oluşturma yeteneği azalır. Bizim için daha az fibroblastımız var ve ürettiklerimiz daha az HA üretiyor. Sonuç olarak, hücre dışı matris giderek daha fazla lifle dolar. Bu lifler birbirine yaklaştıkça, onları birbirine bağlayan çapraz bağlantılar oluştururlar. Bunun sonucunda, dokularımız sertleşir, daha az elastik olur ve matrisimizdeki diğer bileşenlerin akışına daha az açık hale gelir. Toksinler ve atık ürünler 24 matriste hapsolur ve dışarı çıkamaz ve zararlı bakteriler serbestçe çoğalabilir. Hareketsizlik de hidrasyonda dik bir kayba neden olabilir: çalışmalar immobilizasyonun HA'nın yüzde 40'ına kadar bir kaybına neden olabileceğini ve dokularımızın birbiri üzerinde kayma yeteneğini azalttığını göstermiştir. 25

Neyse ki, hücre dışı matrisi vurgulayan yoga ve masaj gibi egzersiz, fibroblastların sayısını korumamıza ve düzgün çalışmasını sağlamamıza yardımcı olabilir. Bu, matrisin sulu, açık ve güçlü kalmasına yardımcı olur.

Bu sıvılara vücudun her yerinde ihtiyacımız var. Gözün sıvısı çoğunlukla öğütülmüş maddelerden oluşur: HA'nın ilk keşfedildiği yer burasıdır. Cildimizin yumuşak kalması için HA'ya ihtiyacı vardır. Son zamanlarda kozmetik cerrahlar, dudakların boyutunu arttırmak veya cilt kırışıklıklarını gidermek için yumuşak bir doku dolgusu olarak kolajen yerine HA enjeksiyonları kullanmaktadır. Bununla birlikte, etkiler sadece altı ila on iki ay sürer. Kondroitin, eklemlerin yağlanmasını arttırmaya yardımcı olmak için sıklıkla kullanılan bir takviyedir. Bununla birlikte, enjeksiyonlar ve takviyeler vücudu nemlendirmek için verimsiz yollardır. 26

Daha etkili olan, kendi üretimini arttırmak için vücudu koaksiyondur.

Öğütülmüş maddeler akışkan veya jel benzeri olabilir ve belirli koşullar altında birinden diğerine değişir. Jel benzeri olduklarında daha fazla stabilite sağlarlar, ancak malzemelerin matristen geçişine daha az açıktırlar. Akışkan olduklarında daha az sertliğe sahiptirler, ancak malzemelerin akışına daha açıktırlar. Dokuların yoga ve diğer yollarla sıkıştırılması, zemin maddesini geçici olarak jelden sıvıya dönüştürebilir. Sıvı haldeyken, toksinler ve atıklar matristen taşınabilir. Bir kez daha, yoganın neden vücudu toksinlerden arındırmanın mükemmel bir yolu olduğunu görüyoruz.

Eklemler

Eklem basitçe iki veya daha fazla kemiğin birleşmesidir. Normalde, eklemler vücudun hareket etmesine izin verir ve ayrıca vücuda destek sağlar. Tendonlar aracılığıyla kemiklere bağlanan kaslar, bir kemiği diğerine göre hareket ettirmek için kuvvet veya kaldıraç sağlar. Eklemin etrafına sarmak, eklemi destekleyen ve koruyan bağlardır. Eklemlerin içinde, eklem tipine ve işlevine bağlı olarak sinovyal sıvılar veya kıkırdak veya her ikisi bulunabilir.

Tüm eklemler geniş hareket aralıkları sağlamaya yönelik değildir. Bazıları hiçbir harekete izin vermez. Üç temel eklem türü vardır:

- Kemiklerin bağ dokuları tarafından bir arada tutulduğu lifli eklemler. Bu tür eklemlerin bir örneği kafatasımızın plakalarının birleştirilmesidir. Burada hareket istenmez, bu nedenle eklemler liflidir, sıkıca bir arada tutulur. Kemiklerin kıkırdak ile bir arada tutulduğu ve
- hafif harekete izin veren kıkırdak eklemleri. Bu tür eklemlerin örnekleri kasık simfizidir (kasık kemiklerinin iki ucunun kıkırdak ile bağlandığı yerde) ve kaburgalar ve sternum ile olan bağlantıları. Tüm bu alanlarda hafif harekete izin verilir, ancak geniş hareket aralıkları arzu edilmez.

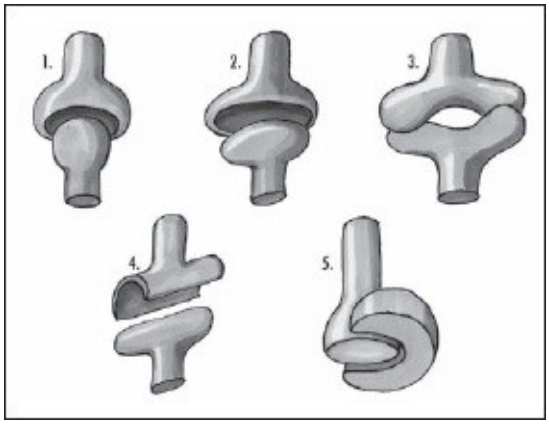
- Kemikler arasında bir boşluk (sinovyal boşluk) olan sinovyal eklemler. Bu tür eklem, çeşitli şekillerde en yüksek hareket derecesini sağlar.

Yoga her üç eklem türünde de hareket aralığını artırmaya çalışmaz; ancak, çok sıkı büyüyen kıkırdaklı bir eklem için, Yin Yoga normal hareket aralığını düzeltmeye yardımcı olabilir. Yin Yoga, sinovyal eklemleri yeniden inşa etmeye ve hatta mevcut hareket aralığını genişletmeye yardımcı olur.

Aşağıdaki çizimlerde gösterildiği gibi, vücudumuzda birkaç çeşit sinovyal eklem vardır:

1. Bilyalı ve soket eklemleri, kalça eklemi gibi. Bunlar geniş bir hareket yelpazesine izin verir.

2. Diz gibi kondiloid (veya elipsoid) eklemler. Diz uzatıldığında, dönme olmaz; büküldüğünde, biraz dönme mümkündür. Bir kondiloid eklem, iki kemiğin garip bir şekle uyduğu ve bir kemiğin içbükeyken diğerinin dışbükey olduğu yerdir. Bazı sınıflandırmalar kondiloid ve elipsoid eklemler arasında bir ayrım yapar.



3. Baş parmakta olduğu gibi eyer eklemleri (metakarpal ve karpal kemikler arasında). Bir eyere benzeyen eyer eklemleri, kondiloid eklemlerle aynı hareketlere izin verir.

4. Dirsek (humerus ve ulna arasında) gibi menteşe eklemleri. Bu eklemler bir kapı menteşesi gibi hareket ederek sadece bir düzlemde fleksiyon ve ekstansiyona izin verir.

5. Dirsek (radyus ve ulna arasında) gibi eklemleri döndürün. Burası bir kemiğin diğerinin etrafında döndüğü yerdir.

6. Bilekliğin karpalları gibi kayma eklemleri. Bu eklemler çok çeşitli hareketlere izin verir, ancak çok fazla mesafeye sahip değildir (burada gösterilmemiştir).

Ortak Kapsül

Kemiklerin uçları değişen ve bazen düzensiz kalınlıkta kıkırdak ile kaplanır. Proteoglikanların kollajene oranının daha yüksek olması nedeniyle kıkırdak kemiğin kendisinden daha yumuşak ve daha esnektir. Bazı eklemlerde, kemiklerin uçlarının kıkırdak astarında bile, kemikler birbirine tam olarak oturmaz. Bu durumlarda, kemiklerin düzgün bir şekilde kaymasına izin vermek için diz menisküsünde olduğu gibi çoklu fibrokartilaj kıvrımları kullanılır.

Tüm sinovyal eklemlerin etrafında, eklemdeki tüm yüzeyleri kaplayan bir zar olan sinovyum bulunur. Sinovyum eklem kapsülünü oluşturur ve eklem yüzeylerini yağlanmış tutmak için sinoviyal sıvıyı salgılar. Yaşlandıkça, sinovyal sıvı kurumaya başlar. Sonbaharda bir yaprak gibi, kurur ve kıvrılırız, toz haline gelene kadar gittikçe yin gibi oluruz. Bu sıvı (öğütülmüş maddeler hakkındaki bölümde tartışıldığı gibi), hiyalüronik asit ve kondroitin sülfatlar gibi su çekici moleküllerden oluşur.

Bir Gösteri

Daha önce belirttiğimiz gibi, kaslarımızın işi eklemleri korumaktır. Kaslar bunu eklemi sıkıca kapatarak yapar. Yolculuğumuzun başlangıcında tanımladığımız gibi bunu görmenin kolay yolları var. Yine sağ işaret parmağınızı sol elinize alın. Sağ elinizi ve parmağınızı gevşetin ve bu sefer sol elinizle hafifçe çekin. Sağ parmağın tabanını gözlemleyin… mafsalda hafif bir çukurlaşma veya uzama fark edebilirsiniz. Herhangi bir hareket göremeseniz bile, kesinlikle orada bir açıklık hissedeceksiniz. Şimdi sağ parmağın kaslarını sıkıca kasıp parmağınızı çekmeye çalışın. Farkı fark ettiniz mi? Hiç hareket yok. Kaslar eklemi aktif olarak bağladılar, böylece hareket mümkün değil.

Vücudu hizalamak ve kaslarımızı aktif, yang tarzlarımıza düzgün bir şekilde dahil etmek için çok fazla zaman ve özen gösterilmesinin nedeni, eklemlerin yang hareketlerimiz tarafından zarar görmemesini sağlamaktır. Bu akıllıca. Yukarıdaki gösteriye göre, kaslar eklemi korumak için hareket eder ve eklemin açılmasına izin vermez.

Ancak yakında göreceğimiz gibi, vücudumuzun kronik olarak kapalı bir alanı, ister kaslarımızda, ister fasyamızda, ister eklemlerimizde olsun, kalıcı olarak kapanır: kontraktür olarak bilinen bir süreç. Sadece eklemlerimizi sıkarsak ve asla tüm hareket aralıklarını sürdürmelerine izin vermezsek, orijinal hareket aralığını kaybedeceğiz. Yang yoga eklemleri açmak için tasarlanmamıştır. Yin Yoga öyle.

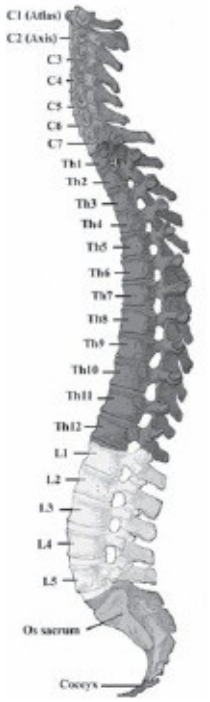
Omurga Eğrileri

Eski Romalılar mimarilerinde harika bir icat kullandı: kemer. Kemerler, yapı malzemelerinin (taşların) ağırlığından kaynaklanan gerilimlerin dağıtılmasına izin verdi, bu da duvarları ve kubbeleri desteklemek için daha az taşa ihtiyaç duyulduğu anlamına geliyordu.

Kemerler stresi dağıtır ve aynı prensip vücudumuz için de geçerlidir. Vücuda baktığınızda asla düz bir çizgi görmezsiniz. Her şey daha fazla veya daha az derecede kavislidir. En uzun kemik olan femurun bile bir eğrisi vardır. Muhtemelen en dikkat çekici eğri omurgadır.

Omurganın dört eğrisi vardır. Boyunda eğriler ve bel ve toraks ve sakrumdaki eğrilere zıt yönlerde hareket eden bir çift S oluşturur. Lomber ve servikal omurganın öne eğrisi lordoz olarak adlandırılır. Torasik omurganın geriye doğru eğrisine kifoz denir. Bu dört eğri

dik yürüyen bir hayvan için son derece önemlidir; gövdeyi dik tutma stresini dağıtırlar.



Omurga, sağlıklı olduğunda ve tüm normal eğrilerine sahip olduğunda, bir yay gibi davranır. Vücudumuzdaki baskıyı her artırdığımızda (örneğin, yürüterek veya koşarak) omurga esner. Eğriler derinleşir ve sonra serbest kalır. Omurganız düz bir çubuk olsaydı, omurlar arasındaki gerilmeler düşecekti ve omurları yastıklayan diskler çok çabuk yıpranacaktı. Elbette, omuriliği saran bağlar da suşun bir kısmını alır, ancak bunlar oturma veya ayakta durma gibi pasif faaliyetlerin suşunu almaktan daha sorumludur. Kaslarımız omurganın dinamik hareketini destekler.

Her türlü yoga, sırtın güçlendirilmesine yardımcı olabilir. Yin Yoga, bel bağlarının normal hareket aralığının yeniden oluşturulmasına yardımcı olabilir. Ama unutmayın, herkesin kemikleri farklı. Omurganızı tam ve doğal hareket aralıklarında hareket ettirirken pratikte çok ileri gitmenin farkında olun. Acının ya da öncüllerinin farkında olun - küçük ayarlamalar. Pozların hissi çok büyük olduğunda poz vermeyin. Yin uygulamasının özü, uzun bir süre için yumuşak, ancak kalıcı bir baskı sağlamaktır.

Yin Yoga'nın Diğer Fizyolojik Faydaları

Eklemlerimizi ve kemiklerimizi bir an için düşünürsek, en az üç

uygulamamıza Yin Yoga eklemenin büyük faydaları:

- Eklem kapsüllerinin kontraktürü ile mücadele, Kemiklerdeki
- dejenerasyondan kaçınmak ve eklemlerdeki fiksasyonu
- azaltmak.

Kontraktür

Kontraksiyon bir eklemde hareket kaybıdır. Bir eklemin kontraktürünün birçok olası nedeni vardır: hastalık, sinir hasarı, kas atrofisi veya eklemin kıkırdak veya bağları ile ilgili problemler.

Günlük yaşam bağlarımızda mikroskobik gözyaşları yaratabilir. Bu küçük yaralar, yırtık kenarlar arasına ligament doku eklenmesi ile iyileşir. Bu işlev uzun zamandır bilinmektedir; ancak, vücut doğal olarak sürekli yırtılma ve yeniden oluşturma nedeniyle bağları uzatırsa, o zaman bağlarımız neden çok uzun değil? Paul Grilley, "Yürürken boğumlarımız neden yere sürüklenmiyor?" Diye sormayı seviyor.

Kuzey Carolina Üniversitesi Profesörü Laurence Dahners bu soruyu araştırdı. Keşfettiği şey, vücudun bağlarımızdan malzemeleri çıkararak eklemlerimizi daralttığı bir mekanizmadır. Vücudumuzun birçok bölgesinde benzer işlevler vardır; vücudun bir kısmı (kemiklerimizdeki kemik dokusu oluşturan osteoblastlar gibi) materyaller yaratır ve bir kısmı da (kemiği çözen osteoklastlar gibi) malzemeleri tüketir veya çıkarır. Sağlık bu iki fonksiyonun dengesidir.

Shrink ambalaj kontraktürünün bir örneği klasik dondurulmuş omuz sendromudur. Büyükbaba düşer ve kolunu kırar, kemik sıfırlanır ve kol birkaç hafta boyunca bir askıda durur. Zaman geldiğinde, askı çıkarılır, kemik iyileşir, ancak omuz dondurulur. Ne oldu? Enflamasyon gibi donmuş omuz sendromunun birden fazla nedeni olsa da, bu neden omuz ekleminin kullanılmamasıydı. Vücut artık gerekli olmayan malzemeleri aldı ve omuzu tekrar kullanma zamanı geldiğinde cevap veremedi.

Kontraktür tedavisi herhangi bir yoga öğrencisi için şaşırtıcı değildir: seferberlik. Bunu kendiniz Yin Yoga teknikleri ve uzanmalarıyla veya mekanik yollarla yapabilirsiniz. İkinci durumda, Sürekli Pasif Hareket makinesi gibi cihazlar uzvunu hastanın tolere edilebilir hareket aralıklarında hareket ettirir. Yin Yoga'da yaptığımız şey tam olarak bu:

ancak vücudu tolere edilebilir hareket aralıklarında kalıcı olarak hareket ettirin ve orada tutun. Sonunda, eklem ve savaş kontraktürünün orijinal hareket aralığını yeniden kazanırız, hatta genişletiriz.

Kontraksiyon onarımı çalışması, yang yoga uygulamalarımızda bulduğumuz gibi kısa, yoğun stresleri, Yin Yoga uygulamamızda bulduğumuz gibi uzun süreli, hafif streslerle karşılaştırdı. Araştırmacılar, "dedi. . . düşük kuvvetli uzamanın en uzun süresi, en az miktarda travma ve bağ dokularının yapısal zayıflaması ile en fazla miktarda kalıcı uzama üretir. Sonuç olarak, bağ dokusunun kalıcı uzaması hasta için hareket açıklığının artmasına neden olur. " 27 Daha kısa, daha yoğun streslerin "daha yüksek oranda elastik tepki, daha az yeniden modelleme ve daha fazla travma ve dokunun zayıflaması" ile sonuçlandığı gözlemlenmiştir. 28 Eğer amacımız bağ dokumuzu yeniden şekillendirmek, kontraktürle savaşmaksa, Yin Yoga gidilecek yoldur.

Dejenerasyon

Vücut sürekli olarak kemik oluşturur ve emer. Bu dengeden çıkarsa, kemik kütlesi kazanırız, kemiğin güçlenmesine neden oluruz veya kemik yoğunluğunu kaybederiz ve kemik dejenere olur. Yirmili yaşların ortalarından otuzluların ortalarına kadar genellikle kemik kütlesi kazanırız. Vicdanlı bir şekilde egzersiz yaparsak, önceki yıllarda kemik kütlesini korumaya, hatta eklemeye devam edebiliriz. Sonunda kemik yoğunluğunu kaybetmeye başlarız. Bu durum osteopeni veya daha ciddi vakalarda osteoporoz olarak bilinir. Bu durum kadınlarda erkeklerden daha yaygındır, özellikle kadınlar menopoza yaklaştıkça.

Bir tahmin, 10 milyon Amerikalının osteoporozdan, 34 milyonunun da osteopeniden muzdarip olduğunu ve bu da osteoporoza yol açtığını göstermektedir. Kemiklerde zayıflama, her yıl yaklaşık 1,5 milyon kırık ile sonuçlanır ve çoğunluğu belde meydana gelir. Kırılma için diğer yaygın bölgeler bilekler ve kalçalardır.

Menopozdan hemen önce ve daha sonra dört ila sekiz yıllık bir süre boyunca, kadınlar kemik yoğunluğunu kaybetmeye başlar. Osteoporoz şu anda dört kadından birini ve sekiz erkekten birini etkilemektedir. Yaşlandıkça, bu oran artar: menopozun sonunda kadınların yüzde 30'u osteoporotiktir. 80 yaşına gelindiğinde bu oran yüzde 70'tir. 29

Çeşitli nedenlerden dolayı, osteoblast (kemik oluşturan) aktivite azalabilir veya

osteoklast (kemik emilimi) aktivitesi artabilir ve osteoporoza neden olabilir. D vitamini veya kalsiyum eksikliği kemik dejenerasyonuna neden olabilir. Testosteron, östrojen veya paratiroid hormonları gibi bazı hormonal eksiklikler de kemik kaybına katkıda bulunabilir. Yani, kullanım eksikliği de olabilir.

Neyse ki, fiziksel aktivite kemiklerin daha güçlü büyümesine ve aslında boyut ve şekli değiştirmesine neden olabilir. Aktif insanların osteoporoz geliştirme olasılığının düşük olduğu iyi bilinmektedir. Otopsiler, kasların kemiğe bağlandığı bağlanma yerlerinin sürekli kullanımla daha da büyüdüğünü göstermiştir. Bir örnek daha az trokanterdir. 30 Koşucularda bu site oldukça gelişmiştir. Ancak çok fazla stres tehlikeli olabilir; maraton koşucularının yaşamın ilerleyen dönemlerinde osteoporoz geliştirdiği bilinmektedir. 31 Her şeyde olduğu gibi denge gereklidir.

Sağlıklı kalmak için kemiklerin strese girmesi ve stresin uygun olması gerekir. Yin Yoga, kemiklerde, özellikle bel omurgasında basınç baskısı sağlar. Diğer yoga biçimleri de kemikleri vurgular; çoğu ayakta duruş bunu yapacak. Yin Yoga'da stresler daha uzun süre tutulur ve kemiklerin daha fazla strese girmesine izin verilir. Bu daha büyük bir iyileşme yanıtı oluşturur; daha uzun süre strese girmiş kemikler daha da güçlenir. Çok az aktif yoga duruşu, Yin Yoga'nın yaptığı gibi bel kemiklerini vurgulayacaktır.

tespit

Vücudunuzu hareket ettirirken duyduğunuz tüm bu patlamaların ve çatlakların nedenini hiç merak ettiniz mi? Bunların nedeni hakkında birçok kentsel efsane var, ancak genellikle sadece üç tane var: bir gaz salınımı, sürtünme veya fiksasyon.

Bazen eklemlerimizin sinovyal sıvısında gaz kabarcıkları oluşur. Bu kabarcıklar serbest bırakıldığında, bir pop meydana gelebilir. Eklemlerdeki diğer çatlama seslerine sürtünme neden olur: bu, eklemin bir kısmı diğerine çarptığında, örneğin eklemlerimizi kırdığımızda meydana gelir. Bir çömelme içine inerken dizlerimizde sürtünme ile oluşan çatlaklar sıklıkla duyulur: bu, kıkırdak veya birbirine sürtünen ligamentlerden kaynaklanabilir ve bazen eklemde veya ligamentlerde yanlış hizalanma belirtisidir.

Sabitleme, iki yüzeyin birbirine geçici olarak yapışmasıdır. Çatlak sesi yüzeyler serbest bırakıldığında ortaya çıkar. Bir bükülme içine girdiğinizde kaburgalarınızda veya belinizde alabileceğiniz bu güzel pop, muhtemelen fiksasyonu serbest bırakmaktan kaynaklanır. Genellikle basınç iyi olduğu için iyi hissettirir.

Sabitleme üç koşulda gerçekleşir: birincisi, birbirine yapışan iki yüzey pürüzsüz olmalıdır; İkincisi, biraz sıvı yağlayıcı olmalı

yüzeyler arasında; üçüncüsü, yüzeyler onları bir araya getiren bir basınç altında olmalıdır.

İşte iyi bir sabitleme örneği: ayaz bir buzlu su, alt kısım da dahil olmak üzere camın her tarafında yoğunlaşma (sıvı yağlayıcı) oluşturur. Camın tabanı, tıpkı camın üzerine oturduğu altlığın yüzeyi gibi pürüzsüzdür. Su bardağı altlığa bastırmak için yeterli ağırlık sağlar. Camı aldığımızda bardak altlığı onunla birlikte geliyor.

Bu bir fiksasyon. Altlığı camın altından çektiğinizde bir ses duyulabilir. Vücuttaki iki kemik arasındaki fiksasyonu kırdığınızda ses daha da belirgin olabilir. Sesi olmadan bile kesinlikle sürümü hissedeceksiniz.

Neden fiksasyonu kırmayı önemsiyoruz? Bir şey için iyi hissettiriyor. Ancak fiksasyonu kırmanın ana nedeni bir eklemin füzyonunu önlemektir.

Füzyon herkese olabilir. Kalçamız (ilium) ve sakroiliak eklem olarak adlandırılan kuyruk kemiğimiz (sakrum) arasındaki eklem kaynaşabilir. İsrail'de 2006 yılında yapılan bir araştırma, bilgisayarlı tomografi ile incelenen erkeklerin yüzde 34,2'sinin sakrum ve ilium arasında bir köprü oluşturduğunu göstermiştir. 32 Kadınların oranı çok daha düşüktü: yüzde 4.6. Köprü üzerinden bu füzyon insidansı yaşa bağlıydı; yaşlı kişilerde daha yüksek köprüleme insidansı vardı. Bazı yaşlı insanlar için lomber omurganın eklemleri de kaynaşmaya başlar. 33 Burada esneklik kaybı çok belirgindir ve büyük bir sorundur.

Füzyon fiksasyon ile başlar, fiksasyon hareketlilikle tedavi edilir ve eklemlerin hareketliliği Yin Yoga'nın büyük faydalarından biridir.

özet

Bu bölümde, Yin Yoga'yı uygulamamıza eklemek istememizin çeşitli nedenlerini gördük. Bu özet, temel fiziksel faydalardan bazılarını listeler:

- Hareket ve esneklik yelpazemizi geliştirin.
- Kas liflerini saran fasiyal torbaları vurgulayarak kaslarımızı pasif olarak uzatın. Bu özellikle hamstringler ve addüktörler gibi daha büyük, daha inatçı kas grupları için yararlı olabilir. Kaslarımızın kayan yüzeyleri arasındaki hareketi kısıtlayan yapışıklıkları azaltın.
- Yaratmaktan sorumlu hücreler olan fibroblastların büyümesini teşvik etmek

kolajen, elastin ve dokularımızı ve eklemlerimizi nemlendiren su seven moleküller.

- Daha büyük kollajen üretimi ile bağlarımızı daha kalın ve daha güçlü hale getirin.

- Eklemlerin hareket etmesini ve fasyaların daha kolay kaymasını sağlayan dokularımızın daha fazla hidrasyonu ile yağlamayı geliştirin.
- Hücrelerin hücre dışı matriks yoluyla göç etmesini sağlayan hidrasyon yoluyla cildimizi daha genç görünmesini sağlayın.
- Genellikle jel benzeri bir durumda olan öğütülmüş maddeyi sıvılaştırmak için hücre dışı matrisi sıkıştırın ve toksinlerin dokulardan dışarı akmasına izin verin. Bu dokuların dejenerasyonunu
- azaltmaya yardımcı olan kıkırdak ve kemik oluşturan kondrositleri ve osteoblastları uyarın.

- Omurgadaki, özellikle lomberdeki ve aynı zamanda servikal omurgadaki normal lordotik eğrileri yeniden kurun.
- Bağların ve eklem kapsülünün küçüldüğü ve eklemin hareketliliğini azalttığı kontraktürü önleyin veya azaltın.
- Kemik yoğunluğunda tehlikeli azalmalar olan osteopeni ve osteoporozu azaltın.

- Eklemlerimizin hareketini sınırlayan ve böylece füzyonu, eklemde kalıcı bir hareketlilik kaybını önleyen bir durum olan fiksasyonu azaltın.

NOTLAR

1. Buradaki tartışmamızı Yin Yoga'nın fiziksel bedenimiz üzerindeki etkileriyle sınırlandırıyoruz, bu yüzden sadece
   Kas dokularımızın doğasını veya yogadaki yang formlarının kaslar üzerindeki etkisini hafifçe araştırmak. Kaslar ve yoga hakkında daha fazla bilgi edinmek için Michael Alter'in *Esneklik Bilimi*.
2. Hayatın herhangi bir döneminde yararlı olan daha genel bir mantra benzer bir soru, “Beni durduran nedir?”.
   bu sorunun cevabı da son derece aydınlatıcıdır, ancak genellikle bulmak çok zordur.
3. Paul Grilley'nin DVD'si *Yoga Anatomisi* Gerilim ve kompresyon kavramlarını ve bunların ne olduğunu açıklar
   yoga pratiği için. Herkes farklı: hepimizin farklı kemikleri, eklemleri, fiziği ve yaşam öyküleri var: herkesin her yoga pozunda aynı görünmesi mümkün değil. Hareket için doğal sınırlarınızın nerede olduğunu anlamak, asana uygulamanızda ciddi yaralanmalardan kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

4. Johns ve Wright (1962): Eklem sertliğinde çeşitli dokuların göreceli önemi, Uygulamalı Dergisi Fizyoloji, 17 (5), 824-828.

5. Hepimiz yogiler olduğumuzdan, bunların tüm sığır eti veya domuz eti köpekleri değil, tofu sosisleri olduğunu hayal edin.

6. Bir gökkuşağı hayal edin: kırmızı ve diğeri sarı olarak kolayca tanımlanabilen bir renk var, ama değil kırmızının durduğu ve sarının başladığı noktayı bulmak mümkün. Kırmızı yavaş yavaş sarı olur. Bu yüzden fasya, tendon ve kemik ile. Bilimsel metodolojilerimizde, şeyleri parçalayan ve onlara farklı isimler veren modelleri severiz, ancak beden ayrık değildir; entegre bir bütündür. Vücudu tanımlamak için, belirli parçalara isim vermek çok yararlıdır, ancak bedenin sadece bir parça koleksiyonu olmadığını asla unutmayın.

7. Mark Lindsay, *Fasya: Sağlık ve İnsan Performansı için Klinik Uygulamalar (* Clifton Parkı, NY: Delmar Cengage Learning, 2008), s. 96.

8. Laurence E. Holt ve diğ., *Esneklik: Kısa Bir Kılavuz (* Humana Press, 2008), s. 118.

9. Alter, *Esneklik Bilimi,* s. 31.

10. Lindsay, *Ön pano,* s. 7.

11. Önkolunuzun arkasındaki cildi ovalarsanız, orada bir miktar hareket göreceksiniz: cilt ileri geri hareket yüzeysel fasyadır. Yağlama özelliği, farklı doku gruplarının yüzeyleri arasında harekete izin verir.

12. Ben Gil Hedley'den "tüylenme" terimini borçluyum. Fuzz için anatomik olarak daha doğru olan terim gevşek bağ dokusu: daha doğru, ancak şiirsel değil. Gil bir somanaut ve sizi vücudun (soma) içinde bir yolculuğa çıkarabilir. Diseksiyon laboratuvarları büyüleyici ve gerçekten anatomi çalışmak isteyen herkes için şiddetle tavsiye edilir. Gil'in "Fuzz Speech" i arayarak YouTube'daki fuzz hakkındaki konuşmasını görebilirsiniz.

13. R. Schleip ve diğerleri, "Fasya Düz Kas Gibi Bir Şekilde Kasılabilir ve Böylelikle Kas-İskelet Mekaniğini Etkileyebilir" *Biyomekanik Dergisi* 39 [2006], s. S488.

14. Hayal etmek zorsa, yeşil bir dal bulun ve temiz bir şekilde kırmaya çalışın. Bu yapılamaz. Sadece eski, kurumuş dallar ikiye katlanır. Aynı fark genç ve yaşlı kemiklerde de bulunur.

15. Suyu dokularımızda tutan su seven bir molekül olan kondroitin sülfat sayesinde.

16. Bir kredi kartı düşünün: esnek ve esnektir, ancak daha uzun veya daha geniş gerilmeye karşı koyacaktır.

17. Daha önce belirtildiği gibi, omurganızdaki bağlar gibi istisnalar vardır.

18. Fibroblastlar ayrıca hücre dışı matriste bulunan çok çeşitli başka maddeler de üretir. elastin.

19. WM Bryant (1977) Yara İyileşmesi, Klinik Sempozyumu, 29 (3) 1-36 ve RJ Shephard (1982) Egzersiz fizyolojisi ve biyokimyası. New York: Praeger

20. Telaffuz etmeye çalışırken ağzı kolay olan bir ağız dolusu. Şimdi bu GAG'ları diyelim kısaca.

21. Daha güncel olmak için buna *hyalüronan.*

22. Eric F. Bernstein ve ark., "Glikolik Asit Tedavisi Tip I Kollajen mRNA'yı Artırır ve İnsan Derisinin Hyaluronik Asit İçeriği ", *Dermatolojik Cerrahi* Cilt 27, Sayı 5, sayfa 429–433, Mayıs 2001.

23. "Yakınınızdaki Dizlere Yakında Geliyor: Kıkırdak Kendine Aittir", *Bilim,* 5 Aralık 2008:

Vol. 322 hayır. 5907, sayfa 1460-1461.

24. Aranan *"Ama"* yoga.

25. Bakınız Alter, *Esneklik Bilimi,* s. 54.

26. Bir çalışma, kondroitin sülfatın oral yoldan alınmasının sadece% 5 emilim ile sonuçlandığını gösterdi;
bunun anlamı, büyük dozların herhangi bir etkiye sahip olması gerektiğidir. Ayrıca, cerrahlar genellikle HA'nın doğrudan bir eklem içine enjeksiyonunu, sadece ameliyat gerekmeden önce kullanılan son çare olarak kabul ederler.

27. George R. Hepburn, "Dynasplint ile Sözleşme ve Katı Ortak Yönetim" *Dergisi Ortopedik ve Spor Fizik Tedavi* 8:10 [Nisan 1987], sayfa 498-504.

28. Elastik tepki, dokular orijinal uzunluklarına döndüğünde ortaya çıkar.

29. LJ Melton, 3. "Şu anda kaç kadında osteoporoz var?" *Kemik Mineral Araştırmaları Dergisi* 10 [1995], s. 175-77.

30. Kalça fleksör kaslarının iç femur üzerindeki bir bağlanma yeri.

31. Görmek arthritis.org koşma riskleri hakkında daha fazla bilgi için.

32. Gali Dar ve İsrail Hershkovitz, "Sakroiliak Eklem Köprü Oluşturma: Cinsellik için Basit ve Güvenilir Kriterler İskelet", *Adli Bilimler Dergisi* 51 [2006], s. 480-83.

33. Bazen dejeneratif eklemlerde, eklemleri kasıtlı olarak düzeltmek için artrodez adı verilen bir prosedür kullanılır.
onları kaynaştırmaya zorlarlar.

YEDİNCİ BÖLÜM Enerjik Faydalar

Yin Yoga'nın fiziksel faydalarına Batılı bir bakış açısıyla bakıyorduk, ancak yoga uygularken neler olduğunu açıklamak için kullanabileceğimiz birçok potansiyel model var. Batı tıbbı, modern tıp ve bilimin bakış açısı, fizyolojimizi incelemek için özellikle iyidir, ancak vücudumuzda neler olduğunu enerjik bir açıdan incelemeye başladığımızda, diğer modeller de yararlı olabilir. Bu bölümde üç ayrı modelden farklı olacağız: Hint yogilerinin, Taoistlerin ve Batı biliminin modelleri. Yoga pratiğimizden elde edebileceğimiz faydalar oldukça çeşitlidir ve ilk niyetlerimize bağlıdır.

Yogik Bir Bakış

Hindistan'da yoga denilen uygulama binlerce yıl içinde gelişti. Yoga pratiğinin niyetleri çeşitlidir; asla tek bir yoga yoktu. Bugün bildiğimiz çeşitli yoga formlarının evrimini gösteren bir yoga ağacı yoktur. Aksine, içinde birçok harika ve korkutucu uygulama biçiminin bulunduğu yoga adı verilen bir orman vardır. Kelimenin onlarca tanımı var *yoga.* Zaman zaman *yoga* savaş aralığındaki ölümün üzerine savaş arabasını bağlamak ve güneşin diskini delip delmek, böylece ölümsüz hale gelmekti. Birçok yogiler, ölülerin bedenlerini ele geçirip onları hayata döndüren büyücülerden korkuyordu. Diğer yogalar, yoganın havada uçmasına, aynı anda birçok cisme bölünmesine, başka bir canlı vücuda girmesine ve kontrolü ele geçirmesine izin verdi. Ebeveynler, yoginin yanlış davranırlarsa geleceğini ve onları yiyeceğini uyararak çocuklarını itaat etmeye korkuturlar: bu oldukça boş bir şey değildi

çünkü bazı yogiler insanları öldürüp yediler. Bazı yogiler paralı askerlerdi, Batı'da bilinmeyen ölümcül uçan diskler gibi silahları olan savaşçılardan korkuyordu. Bir yogi bir erkeğin evine girebilir, istediği herhangi bir yiyeceği alabilir, erkeğin karısından zevk alabilir ve para ya da mücevherlerle bırakabilir ve evin sahibinden herhangi bir azarlama ya da müdahale edemez. 1

Bu yoga uygulamaları, çağdaş yoga olarak düşündüğümüzden oldukça farklıdır. Günümüzde yoganın tatlı, saf olduğu ve sağlık ve manevi ilerleme niyetleriyle uygulandığı düşünülmektedir. Ve bu yoga formları yoga ormanında vardı ve var oldu, ancak bunlar gizemli topraklardaki tek ağaçlar değildi.

MS 200 civarında, klasik bir yoga şekli çiçek açıyordu, Yoga Sutra olarak bilinen bir metinle özlü bir şekilde özetlendi. 2 Bu yoga okulunda, bir yogi zihninde ustalaşmaya çalıştı ve hala dönen dalga biçimleri içinde dalgalanıyor. Zihin evcilleştirildikten sonra, yogi samadhi olarak bilinen derin bir meditatif emilim durumuna girebildi. Bu özel uygulamanın amacı, maddenin bağlarından kurtulmak ve bedeni terk ettikten sonra özgürleşmekti. Ancak ölümden sonra kurtuluş sağlanabilir. 3 Beden ve zihin, *Prakriti* - bizi sürükleyen ve bedenlerimiz ya da zihinlerimiz olduğumuzu düşünmeye iten yaratılmış madde ve enerji. 4 Gerçek maddemiz, , *Purusha'nın* saf bilinçtir: tanık. Doğa bilinci hapseder ve dolayısıyla doğa bizim düşmanımızdı. Sıkı münzevi ve meditasyonun bu şiddetli yogaları herkes için değildi ve herkes zihnin ve bedenin düşman olduğunu kabul etmedi.

Ormanda yeni bir yoga biçimi, klasik Yoga'nın yaşamı inkar eden uygulamalarına bir tepki ya da karşıtlık olarak büyüdü: Tantra. Tantra Yoga hayatı kucakladı: kişi ancak bir bedeni varsa kurtarılabilirdi. Hayattayken özgürleşmek, *jivan-Mukta,* Vücudumuzu dönüştürmemizi ve iç enerjilerimizi yönlendirmemizi gerektiriyordu. Tantra, süptil enerjiler olarak da adlandırılan bu iç enerjilerin sofistike bir modelini yarattı, çünkü onları ustalaştırmak yerine onları ayırt etmek kolay değil. Hatha Yoga olarak adlandırılan (birinci bölümde kısaca tartıştığımız) Tantra Yoga'nın daha sonraki bir dalı, Tantrikas tarafından yaratılan ince vücut modelini korudu, ancak daha ezoterik ve sosyal olarak kabul edilemez Tantra uygulamalarının çoğunu bıraktı. Tantra ve Hatha ile yogiler şimdi, vücudu aç bırakmak ve bu cılız varlığa ölmek yerine sağlığı iyileştirmek ve vücudu daha güçlü hale getirmek için pratik yapıyordu. Süptil enerjilerimizi yönetmenin anahtarı pranayama uygulamasıydı; prana olarak bilinen yaşam gücümüzün yönetimi.

Prana

Psiko-manevi bilim 5 nın-nin *pranayama* enerji kavramları etrafında gelişti (*pranayı),* bedenlerimizde akan küçük enerji nehirleri (nadirs) ve büyük enerji pleksusları (*çakralar).* Batı'nın tanımı *enerji* iş yapma yeteneğidir. Bir Doğu açıklaması o kadar da farklı değil; enerji dünyada olmamızı, yaşamamızı ve hareket etmemizi sağlar. Tıpkı terimi kullandığımız gibi *enerji* var olan tüm çeşitli enerjileri belirtmek için, yogi modellerde de, bir terim, çeşitli enerji türlerinin tümünü kapsüllemek için kullanılır: *prana.*

Prana yaşamdır ve sıklıkla bizim nefesimiz olarak kabul edilir. Kelimenin tam anlamıyla "nefes almak" anlamına gelir. Bu anlayış Hindistan'a özgü değildir. Birçok eski kültür yaşam ve nefese eşitti. Latince, *spiritus* aynı zamanda nefes anlamına da gelir. En eski Hindu metni olan Rig Veda'da prana'nın kozmik puruşanın nefesi olduğu iddia ediliyor. 6 *Prana* birçok alt kategoriye sahip kapsamlı bir terimdir.

Prana anlayışı yogi için önemlidir. Enerjilerimizin kontrolü, prana, sağlığımızı korumamıza veya iyileştirmemize, varlığımızın gizemlerini daha derinlemesine araştırmak için gereken enerjiyi sağlamamıza ve zihnimizi bir düşünceden diğerine üfleyen iç rüzgarları sakinleştirmemize izin verir. Yin Yoga, pranik enerjilerimizi, Bölüm 2 . Prana'nın nasıl çalıştığını ve bu enerjinin nasıl serbest bırakılacağını öğrenmek, pranayama olarak bilinen psiko-ruhsal uygulamanın bir parçasıdır. Kelime *pranayama* gerçekten iki Sanskritçe kelime: *prana* ve *Ayama.* Bu genellikle yanlış anlaşılır ve birçok öğrenci iki kelimenin *prana* ve *yama*. *Yama* kontrol etmek veya kontrol etmek anlamına gelir, *Ayama* bunu yapmamak demektir. Böylece bir pranayama pratiğinde, prana'nın enerjisini serbest bırakmaya çalışıyoruz, onu kısıtlamıyoruz. Birçok öğretmen ve yazar pranayamayı nefesi kontrol etmek olarak yorumlamayı tercih ettiği için bu kafa karıştırıcı olabilir. Belki de pranayama'yı düşünmenin daha iyi bir yolu, nefesi düzenlediğini düşünmektir, ancak prana aslında kontrollü bir şekilde serbest bırakılır veya uzatılır.

Neden nefesi düzenlemek istiyoruz? Eğer meditasyon yapmaya ve hala zihninizin dönüşlerini denemeye çalıştıysanız, bunun ne kadar zor olduğunu bilirsiniz. Zen, zihnini saf irade ile hala denemeye çalışan bir disiplindir. Bu çok zor bir uygulamadır ve Zen'in samurayın yolu olması şaşırtıcı değildir. Yogiler nefesi düzenleyerek aynı hedefe daha kolay bir yol aradılar. Nefes sessizse, zihin hala.

Vücudun içinde beş ana ve beş küçük prana türü vardır. 7 Yapacağız

sadece ana formlara bakın:

1. *Prana:* yukarı kaldırma enerjisi. Bu kafa karıştırıcı olabilir; prana vayu bir

   Prana olarak da adlandırılan tüm enerjiler için genel terimin alt kümesi. [8] Prana vayu kalbin ve nefesin enerjisinden sorumludur. Bir ağacın dallarının güneşe doğru yükseldiğini gördüğümüzde, bu prana enerjisi ifade ediliyor. İnhalasyonlarımızın ruhumuzu, omuzlarımızla birlikte kaldırdığını hissettiğimizde, bu prana. Şunu deneyin: Mountain Pose'da durun - nefes alırken ve kollarınızı yukarı kaldırırken prana'nızı ayarlayın: kollarınız yükseldikçe kaldırma enerjisini hissedin.

2. *Apana:* aşağı doğru, köklenme enerjisi. Apana vayu sorumludur
   hem akciğerler (karbondioksit) hem de sindirim yolları yoluyla eliminasyon. Dengeyi aşağıya doğru arayan bir ağacın kökleri apana ifade eder. Ekshalasyonlarımızın aşağı doğru köklenmesi aynı enerjiye girer. Mountain Pose'deyken ve kollarımızı yukarı kaldırdıktan sonra apana dönüşebiliriz: şimdi elleri göğsüne indirmeye başlayın; kollarınız inerken köklenme enerjisini hissedin.

3. *Samana:* dengeleme enerjisi. Samana vayu sindirimden sorumludur
   ve hücrelerimizin metabolizması. Yönü içe doğrudur. Kollarımızı içe doğru çektiğimizde samana ayarlayabiliriz: Savaşçı 2'de kollarınız ayrı durun - nefes verirken ellerinizi kalbinize çekin ve kaslarımızı çekirdeğimize sarmanın enerjisini hissedin.

4. *Vyana:* dışa doğru hareket eden enerji. Vyana vayu sorumludur
   Kaslarımızın hareketi ve vücudumuzdaki enerji akışını dengelemek için. Savaşçı 2 pozunda yaptığımız gibi kollarımızı uzattığımızda vyana dönüşebiliriz: uzuvlarınızı uzatırken dışa doğru hareket eden enerjiyi hissedin. [9]

5. *Udana:* "yukarı nefes" veya yukarı doğru hareket eden enerji. Udana vayu
   ses üretmekten sorumludur ve beş duyunun enerjisidir. Bazı metinler bunu sadece boğazın içine yerleştirir, ancak diğer metinler tüm uzuvlarda ve eklemlerde dolaştığını söyler.

Bu enerjilerin hiçbiri yalıtılmış değil. Enerji akışını algılamak kendi başına bir meditasyon uygulamasıdır. Sadece birkaç dakika oturmak için prana ve apana dikkat çekmek gerekir. Yin Yoga pozlarımızı beş dakika veya daha uzun süre tuttuğumuz için, bu meditasyonu uygulama fırsatımız var.

enerji. Bu iç farkındalığın bir sonucu olarak, tıpkı sutraların vaat ettiği gibi düşüncelerimiz yavaşlayacaktır.

Enerji basitçe mevcut değildir; Akar. Tıpkı bir bahçe hortumu suyu, sinirlerimiz elektrik enerjisini kanallar gibi, kan damarlarımız da kimyasal enerjiyi kanallar gibi, vücutlarımızda da prana kanalize olur. Bu kanallar nadis olarak bilinir.

Nadis

Su, nehir haline gelmeden önce bankalara ihtiyaç duyar; prana da seyahat etmek için bir yol gerektirir. Bu yollar *nadilerin,* "küçük nehirler" demek. Shiva-Samhita gibi bazı eski metinler 350.000 nadis olduğunu iddia ediyor. Birçok metin 72.000 olduğunu iddia ediyor. Tri-Shikhi-Braha-mana Upanishad bize sayının sayısız olduğunu söylüyor.

Yogik bilgeler tarafından tespit edilen çok sayıdaki nadise rağmen, genellikle sadece on bir veya on iki isim verilir ve bunlardan sadece üçü gerçekten tartışılır. Bununla birlikte, burada bile metinler her nadi tanımında önemli ölçüde değişir. 10

En önemli üç nadiler:

- *Sushumna* nadi *ida* nadi *pingala*
- nadi
-



Tibet adaçayı Ratnasara tarafından tasvir edildiği gibi Nadis

Sushumna Nadi

Bu en önemli nadi. Çoğu metin, bu kanalın omurganın tabanında bulunan muladhara çakrasında başladığını kabul eder. Kanal, Taoist enerji akışı açısından Vali Gemi meridyenine karşılık gelir. Sushumna omurganın çekirdeğinin içinden akar, ancak omurga değildir; bundan daha incedir. Sushumna'nın algılanan işlevi, üzerinde çalışılan yoga okuluna bağlıdır.

Tantra ve Kundalini Yoga'da ve birçok Hatha Yoga okulunda sushumna, *kundalini* enerji akışı. Kundalini'nin özel bir enerji biçimi veya en yüksek prana biçimi olduğu söylenir. Terim, omurganın dibinde sarılmış, uyuyan ve uyanmayı bekleyen yılanın gücünü ifade eder. Bazı okullarda kundalini enerjisi shakti olarak bilinir.

Georg Feuerstein prana'nın atom bombasındaki enerji gibi düşünülebileceğini öne sürerken, kundalini enerjisi hidrojen bombasının enerjisine benziyor. 11 Shakti enerjisi, evinden *Muladhara* doğru çakra *ajna* çakra (Dr. Motoyama'ya göre) veya *Sahasrara*

(Georg Feuerstein'a göre). Amaç, Kundalini'yi sushumna'yı başın tepesine getirmek ve Shiva'nın Shakti ile yeniden bir araya gelmesini beklemek.

Kundalini uyandığında ve sushumna'yı başın üstüne kadar yükselttiğinde, birçok psişik fenomen ortaya çıkabilir. İç sesler, özel görüş ve içgörü algılanabilir. *Vibhutis* 12 basiret, telekinezi, telepresence ve telepati ortaya çıkabilir. Jivan-mukti (hala vücutta kalırken kurtuluş) bu şekilde elde edilir.

İda ve Pingala Nadis

Omurganın her iki tarafında sushumna nadi ile birlikte koşmak *ida* ve *pingala* nadilerin. Ida, *chandra (* yin) ayın enerjileri, pingala ise *surya (* yang) güneş enerjileri. 13

Bu iki kanalın akışı tartışmalıdır. Modern öğretmenler genellikle ida'in omurganın tabanındaki muladhara başladığını ve bir çakraya ulaşana kadar omurganın sol tarafından yükseldiğini öğretir. Her çakranın kenarlarını kafanın arkasına ulaşana kadar değiştirir. Başın üzerine tırmanırken, sol burun deliğinde bitene kadar alndan aşağı iner. Pingala benzer şekilde çalışır ancak başlar

sağ taraf ve sağ burun deliği ile biter. Birlikte bir caduceus oluştururlar, iki yılan sushumna nadi etrafında döner.

Dr. Motoyama'nın araştırması, yogi metinlerin hiçbirinin ida ve pingala yollarını ayrıntılı olarak açıklamadığını ortaya koyuyor. Çakralardaki nadis geçişi hakkında kesinlikle bir tartışma yoktur. Demek ki nadiler Çin tıbbındaki idrar kesesi gibi omurga boyunca akıyor.

İda ve pingala kanallarımızdaki enerji akışında ilginç bir şey olur: yaklaşık doksan dakikada bir, nefesimiz taraf değiştirir. Hangi burun deliğinin daha açık olduğunu söyleyebilir misiniz? Sağlıklı olduğumuzda, nefes anahtarları doksan dakikada bir burun delikleri açar. Hasta olduğumuzda, bu belki birkaç saatte bir olur. Ölüm yakın olduğunda, nefesin burun deliklerine hiç değişmediği söylenir.

Nefes surya (sağda) burun deliğinden akarken, yang, enerjik bir durumdayız. Nefes chandra (sol) burun deliğinden akarken, yin, pasif bir durumdayız. Nadi Shodana gibi surya ve chandra enerjilerini dengelemeye yardımcı olan birkaç pranayama formu vardır (Bölüm 2). Bu uygulamalar normalde asana uygulamasından sonra yapılır, ancak oturmuş Yin Yoga pozlarına eklenebilirler.

Birçok öğretmene göre, yanlış burun deliğinin açık olması durumunda kaçınılması gereken bazı faaliyetler vardır. Örneğin, kitapta Pattabhi Jois *Yoga Mala,* güneş parlarken veya sağ burun deliği açıkken sevişmemesi gerektiği konusunda uyarır. Sağ burun deliği açık olduğunda, güneş parlıyor ile aynıdır. 14

Çakralar

İnsan vücudunda neredeyse 100 pleksus vardır. Bir pleksus, bir sinir ağı oluşturan sinirlerin bir arada (bir dallanmanın aksine) birleşmesidir. En iyi bilinen, mide arkasındaki ve diyaframın altındaki sinir hücrelerinin özerk bir kümesi olan solar pleksustur. Bazı bilim adamları solar pleksusu ikinci beynimiz olarak adlandırır. Kan damarları beyindeki koroid pleksus gibi pleksuslar oluşturabilir. Ve yogi bilgeleri bize nadis'in aynı zamanda pleksuslar oluşturan bir ağ oluşturduğunu söylüyorlar. *"Çakralara."* Çakralar tekerlekler veya dairelerdir ve vücudumuzdaki süptil enerjinin toplanma noktalarına nasıl bağlanabileceğinin modellerini oluştururlar, aynı şekilde solar pleksusumuzda sinir enerjisi de ağa bağlanabilir.

Budist Yogiler çakraların en eski modellerinden birini geliştirdi 1.500

Yıllar önce. Tantra yoga okulunun gelişmesine yardımcı oldular. Haritalarında Budaların her biri için birer tane olmak üzere beş çakra gösterildi. Tantra yoga okulunda, Hindistan'da Hindu yogiler tarafından uygulandığı gibi, her cennetsel varoluş düzlemi için bir tane olmak üzere yedi büyük pleksus tespit edildi (veya *,) Lokahs* yeryüzünden en yüksek cennete kadar. 15

Çakra teorileri çeşitlidir ve çeşitlidir. Elimizdeki çakraların sayısı (bazı metinler on iki veya daha fazla tanımlıdır), konumları, tanımları ve hatta bunların amacı veya işlevi konusunda bir fikir birliği yoktur. Genellikle çakralar diyagramlarda belirli sayıda lotus yaprağı, belirli bir renk, ses ve sembol olarak tasvir edilir. Fakat burada da geniş bir çeşitlilik var. Genel olarak kabul edilen şey çakraların süptil bedenin enerji merkezleri olduğudur.

çakra aynı genel bölgede bulunmasına rağmen, fiziksel vücudun sinir pleksusları veya endokrin bezleri için başka bir terim değildir. Benzer şekilde çakralar vücudun fiziksel organları değildir. Çakraların ve endokrin organların yakın yakınlığı ve benzer işlevleri hakkında çok şey yapılmıştır. Bununla birlikte, yoga metinleri böyle iddialarda bulunmaz ve sadece son birkaç on yılda bazı öğretmenler bu derneği yapmışlardır.

Bugün çakraları ayrıntılı olarak açıklayan birçok kitap var. 16 Çakraların ne yapması gerektiğine dair kesin bir açıklama bulmak zordur, ancak bir çakranın tam fiziksel ve ruhsal sağlık elde etmek için manipüle edilmesi gereken ince bir enerji merkezi (prana veya kundalini) olduğunu söylemek güvenlidir. ve nihai aydınlanma. Sıradan bireylerde çakralar gelişmemiş veya hatta uykudadır. Yoga uygulaması çakraları uyandırmaya yardımcı olur ve prana'nın içinden akmasına izin verir. Sonunda, en düşük çakraların altısı da açıldığında, enerji ücretsizdir (*Ayama)* en yüksek çakraya ulaşmak ve kurtuluş mümkündür.

Dr. Motoyama's View

Tantra ve Hatha Yogas'ın amaçlarından biri, her bir çakranın kademeli olarak temizlenmesi ve açılmasıdır. Bu enerjilerin girdapları açıldığında, kundalini akışı veya shakti enerjisi merkezi kanalı yükseltebilir ve bilinç Tanrı ile birleşebilir. Bu çakraların en düşükten başlayıp yukarı doğru hareket ederek kolayca açılması gerektiği izlenimi edinilir. Bu aslında yogadaki eski metinlerin hiçbirinde belirtilmemiştir. Birçok kişi zaten açık olan bir veya iki çakraya sahip olabilir, ancak daha düşük çakraları engellemiş olabilir.

Dr.Motoyama'nın deneyiminde çakralar belirli bir şekilde açılmalıdır.

ancak alttan başlamıyor muladhara. 17 Öğrencinin gözlerin arasındaki ajna ile başlamasını şiddetle tavsiye eder. "… Önce ajna uyandırılırsa, alt çakralarda gizlenen aşırı güç ve potansiyel olarak tehlikeli karmik kuvvetler güvenli bir şekilde kontrol edilebilir." Diyor. Ajna'yı uyandırdıktan sonra, yogi daha sonra muladhara ve sonra ikinci çakrayı, svadhisthana'yı ve daha sonra çizgiyi açar.

Basiretçi görüşleriyle Dr. Motoyama, çakraların omurgadaki koninin kökü ve vücudun ön yüzeyinde koninin üst, açık ucu olan, daha az tekerlek ve koni gibi olduğunu bildiriyor. Çakranın önüne reseptör diyor.

Dr. Motoyama'nın çakraların işlevi ve çoğu yazarın yogadaki işlevleri hakkındaki görüşleri arasında büyük bir fark vardır: Dr. Motoyama, çakraların her birimizin sahip olduğu üç beden arasında köprü olduğunu belirledi. Bu üç beden:

- Fiziksel beden ve zihni: fiziksel ile ilişkili bilinç.
- Astral veya süptil beden ve zihni: duygu ile ilişkili bilinç. Burası prana ya da Chi'nin evi. Chi'nin fiziksel yasalara uyduğunu belirtmek ilginçtir, çünkü hem fiziksel hem de astral bedenleri köprüler. Bir el fenerinin ışını gibi, Chi de uzay ve zaman içinde zayıflar.
- Nedensel beden ve zihni: bilgelik ve akıl ile ilişkili bilinç. Burası Dr. Motoyama'nın çağırdığı daha yüksek bir psişik enerjinin evi. *"Psi."* Ayrıca, fiziksel yasaların Psi'yi bağlamadığını, çünkü Psi'nin fiziksel bedene dokunmadığını belirtmek de ilginçtir. Uzay ve zaman içinde zayıflamaz, ancak bir lazer gibi yönlendirildiği her yerde güçlü bir şekilde odaklanır.

Dr. Motoyama, fiziksel bedenin astral ve nedensel bedenlerin yin doğasına kıyasla yang olduğunu söylüyor. Bu bedenleri birbirine bağlayan ve aralarında bilgi ve enerjinin akmasına izin veren çakralardır. Bu bağ nedeniyle, çağlar boyunca yogiler normal olarak imkansız başarılar gerçekleştirebilmiştir. Örneğin, astral enerjileri fiziksel enerjiye dönüştürme kabiliyeti nedeniyle hava, yiyecek veya su olmadan haftalarca canlı gömülü bir usta hayatta kalır.

Pranayama'nın Faydaları

Hindistan'daki yogiler öncelikle bu bedende (Tantra Yoga) ya da ölümden sonra bedensel bir durumda (klasik Yoga) ruhsal kurtuluşla ilgileniyorlardı. Bu özgürleşmeyi başarmak için Tantrik veya Hatha Yoga gelenekleri, ana yolları, nadileri temizlemeyi ve açmayı ve bunlardan prana akışını teşvik etmeyi gerektiriyordu. Nefes, enerji akışını teşvik etmek için kullanılan ana araç iken Hatha Yoga'nın fiziksel uygulaması, prana akışındaki herhangi bir tıkanıklığı gidermek için kullanılan ana araç oldu.

Enerjik bir bakış açısıyla yoga yapmanın iki temel nedeni vardır: Birincisi enerji akışını uyarmak veya açmak ve ikincisi tıkanıklıkları gidermektir. 18 Bu, yıllarca arka bahçede terk edilmiş bir bahçe hortumuna benzer. Zamanla, çamur ve böcek kalıntıları hortumu tıkar. Hortumu tekrar kullanmaya başladığımızda ve ilk önce suyu açtığımızda (prana akışını uyarmaya benzer) hiçbir şey olmuyor. Hortuma biraz yoga yapmalıyız: büküyoruz ve tıkanıklıkları gevşetmek, suyu açmak için büküyoruz ve şimdi enerji akışı serbest. Yoga pratiğimizde yaptığımız şey budur: vücudu asana pratiğimizle hareket ettirir ve enerjimizi nefesimizle açarız.

Ustalar tarafından öğretilen birçok pranayama formu vardır ve bunlar ile oynamak tehlikeli olabilir. 19 Herhangi bir araç gibi, pranayama da yanlış kullanılabilir: daha ezoterik pranayamaları, özellikle yang benzeri versiyonları keşfetmek istiyorsak, deneyimli bir ustanın rehberliği önemlidir. Bununla birlikte, daha fazla yinlike nefes çalışması Bölüm 2 yogilerin istediği faydaların büyük bir ölçüsünü sağlayabilir: sakin bir zihin.

A Daoist Görünümü

İlk bölümde, antik Çin'in yogilerinin deneyimini tanımlayan bir Taoist haritaya bakmaya başladık. Beş ana Taoist uygulamanın iç simyasının nasıl fiziksel ölümsüzlük arayan yogiler için tercih edilen uygulama haline geldiğini gördük. 20 Taoist uygulamanın önemli bir bileşeni, tıpkı Hindistan'da olduğu gibi enerjiyi kontrol etmekti. Niyetler benzer olsa da, süreçler farklıydı ve Taoistler tarafından oluşturulan haritalar farklı kavramlar ve uygulamalar gösteriyor. Zamanla, ilk Taoistlerin alev aldığı haritalar hastalarını tedavi etmeye çalışan doktorlar için yararlı oldu ve bugün Geleneksel Çin Tıbbı dediğimiz bir tıp dalı gelişti. 21 Çin tıbbını ve Taoist'in iç simya uygulamalarını (ve modern yinsters'in faydalarını anlamak) anlamanın anahtarı,

Taoist haritalarda bulunan önemli kavramlar.

Ki

Çin tıbbında, enerjiyi ve enerjinin organları beslemek için aktığı pasajlara dayanan bir vücut modeli kullanılır. Tıpkı prana'nın birçok formu olduğu gibi, Çin modelinde üç büyük enerji vardır: *Chi (* ayrıca hecelendi *Qi), Jing (* ayrıca hecelendi *Ching),* ve *Shen.* Yogik nadilere benzer bu pasajlara meridyen denir. 22 Yogik modellerin psiko-enerjik merkezleri, çakraları içerdiği yerlerde, Çin modellerinde organlar enerji depolama ve dağıtımı için önemli merkezlerdir. Çin modelinde, organlar aslında sadece Batı'da tanıdığımız organların fiziksel konumunda değil, vücudun her hücresinde bulunan işlevlerdir.

Ki kelimeden türetilmiştir *nefes,* tıpkı *prana* veya *ruhu,* ve bu yaşamsal gücü ifade eder. Prana'nın aksine, Chi çok daha geniş bir kavramdır. Bu sadece yaşam gücü değildir: Chi, evreni hareket ettiren mistik, süptil güçtür. Kelimenin bir anlamı “hava” dır. Bir diğeri “cennetin nefesi”. Chi, evrenin kendisinin nabzıdır. Her yerde, her şeyde canlı ve cansız bulunur. Bu tamamen enerji ya da madde değildir; daha ziyade, madde olma eşiğinde enerji veya enerji olma eşiğinde madde olarak düşünülebilir. Chi oluyor ve oluyor. Chi, herhangi bir değişiklik veya olaydan önce, sırasında ve sonrasında daima mevcut olduğu için şeylerin olmasına neden olmaz. 23 Chi'nin gerçek ya da sadece bir metafor olması önemli değildir: binlerce yıllık başarılı tıbbi kullanım bu haritanın ne kadar yararlı olduğunu göstermektedir.

Hindistan'ın enerji görüşüne baktığımızda, vücutta beş ana prana türü olduğunu fark ettik. Benzer şekilde, Taoist yogiler ve doktorlar temel dokular olarak bilinen beş çeşit Chi'yi fark ettiler. Bunlar:

- chi Kan
- Jing
- shen
- Sıvıları
-

Kan

Kan, normalde Batı'da kan olarak düşüneceğimiz ama biraz daha fazla olan şeydir. Kan, hem Batı'da hem de meridyenler aracılığıyla bildiğimiz kan damarlarında akan vücut boyunca sürekli hareket eder. Kan besler, besler ve nemlendirir. Kan yang Chi için yin bir tamamlayıcıdır. Chi'nin heyecanlandığı yerde, Kan sakinleşir. Chi'nin ilerlediği yerde Kan kalır.

Jing

Jing'in tam olarak ne olduğu ve ne yaptığı hakkında birçok yorum var. Bazen *öz,* Jing, hücrelerimizi besleyen ve besleyen vücudumuzun maddi temeli olarak düşünülebilir. Jing ayrıca vücudu soğutur ve böylece doğada yin olur. Jing, hızlı günlük ritimler yerine uzun dönemli yaşam döngülerini kontrol eder. Geniş bir Jing kaynağıyla, yaşlılıkta olgunlaştıkça daha akıllı büyüyoruz: yeterince Jing olmadan yaşlanmamız daha az zariftir ve vücudumuzdaki değişikliklere karşı öfkeleniriz.

Bir tanımı *Jing* cinsel sıvılarda bulunan bir Chi türü olduğunu belirtiyor. Bir başka olası husus, Jing'in orijinal fiziksel doğamızın taşıyıcısı olduğudur. Hücrelerimizin üzerine inşa ettiği DNA'dadır. Jing böbreklerde depolanır ve meni ve adet sıvılarında taşınır. Böbrekler'den Jing, normal ve sağlıklı işlevlerinde onlara yardımcı olmak için diğer tüm organlara dağıtılır.

İki tür Jing vardır: “cennetten önce” - doğumdan önce bize verilen Jing - ve “cennetten sonra” - yaşamak, yemek yemek ve egzersiz yapmaktan kazandığımız Jing. Ne yazık ki, doğum öncesi Jing mağazamız sabittir ve yenilenemez. Bir kez tükendiğinde, hayat bitti. Jing sadece hayatta olarak sürekli tüketilir; ancak, bazı faaliyetler Jing'i çok hızlı tüketir: stres, hastalık, çok fazla seks veya uygunsuz seks veya maddelerin kötüye kullanılması. Bazı aktiviteler Jing'i, ancak sadece doğum sonrası türünü restore eder.

Jing'i iki banka hesabı olarak düşünün: Biri, içine daha fazla para koyamayacağınız bir tasarruf hesabıdır. Bu hesap doğumda doldurulur. İkinci hesap, paranın çekilip yatırılabileceği bir çek hesabıdır. Çek hesabınız aşıldığında, fonlar otomatik olarak tasarruf hesabınızdan aktarılır. Tasarruf hesabı bakiyeniz sıfıra ulaştığında, yatırın! Oyun bitti.

Uzun ömürlülüğün sırrı, cennetten önce Jing'i mümkün olduğunca az kullanmaktır.

Chi-gong, Tai Chi veya Yin Yoga. Bu uygulamaların ötesinde, sadece dikkatli bir şekilde yaşamak hayatınızı uzatacak ve bilgelik geliştirecektir: sağlıklı yiyecekler yiyin, bol uyuyun, ilham veren insanlarla takılın ve sağlıksız aktivitelerden, bireylerden ve uygulamalardan kaçının. 24

Shen

Shen geniş bir terimdir. Kötü bir İngilizce çeviri *ruh.* Ara sıra *Shen* kelimesi olarak kullanılır *Tanrı* Çinli Hıristiyanlar tarafından. Jing'in karşıt yoğunluğudur; Shen, Chi'nin en rafine ve ince biçimidir. Shen, Chi ve Jing'in altında yatan iç güçtür ve bilinçle yakından ilişkilidir. Shen farkındalıktır. Aynı zamanda yaratıcılıkla da ilişkilidir. Shen zayıflarsa, bir kişi birçok yönden acı çekecektir; unutkanlık ve sisli düşünme, uykusuzluk veya düzensiz davranışlar ortaya çıkabilir. 25

Sıvılar

Sıvılar, henüz tartışılmadığımız diğer tüm sıvılardır. Bunlar tükürük, idrar, terleme ve tüm sindirim sıvılarını içerir. Bazı sıvılar karanlık ve ağır, bazıları ise açık ve berraktır. Sıvılar cildi, saçı, kasları, eklemleri, beyni, organları, kemikleri ve iliği besler, yağlar ve besler. Kan ile ilgili olsa da, bu diğer Sıvılar Kan kadar derin veya önemli değildir.

Chi'nin Diğer Formları

Chi'nin yukarıdaki kategorizasyonu kullanılan tek model değildir. Bazı Çinli uygulayıcıların Chi için farklı haritaları var. Tıpkı Hindistan'daki yogilerin 10 çeşit prana keşfetmesi gibi, bazı Taoist yogiler 32 farklı Chi türü keşfettiler. Chi şu şekilde kategorize edilmiştir:

- Yuan Chi — Doğumdan önce verilen, zang / fu organlarımızı yöneten orijinal Chi.
- Gu Chi — Yemekten Chi, Grain Chi Kong Chi de denir —
- havadan Chi.
- Zong Chi — Gu Chi ve Kong Chi'yi birleştirerek yaratılan Chi'yi bir araya getiriyor. Zong Chi kanı dolaştırır.

- Zheng Chi — Yuan Chi tarafından harekete geçirildiğinde Zong Chi'den yaratılan Gerçek Chi. Bu, metinlerde en çok atıfta bulunulan Chi'dir.
- Ying Chi — Organları besleyen ve kan üreten Besleyici Chi.
- Wei Chi — Vücudu koruyan ve ısıtan Savunma Chi. Organ Chi — Her
- organın kendi Chi formu vardır.
- Dünya Chi - Bu form genellikle evinizi Chi'nin doğadaki akışına göre düzenleme sanatı olan Feng-Shui'nin ana endişesidir. Güneş veya Gökyüzü Chi — yukarıdan aldığımız
- enerji.

Bu tam bir liste değil. Yukarıdaki Chi formlarının çoğu, farklı Chi türleri oluşturmak için birleşir. Jing gibi, doğumdan önce bize belli miktarda Chi verilir, ancak diyetimiz, nefesimiz, egzersizimiz ve meditasyonumuzla daha fazla Chi kazanabiliriz.

Chi'nin İşlevi

Chi'nin çok önemli bir amacı organların işlevini desteklemektir. Chi yiyecekleri sindirmeye ve kan ve enerjiye dönüştürmeye yardımcı olur. Chi vücudu enfeksiyon ve patojenlere karşı korur. Chi ayrıca vücudun sıcaklığını ve dolaşımını korur; organları yerinde tutar, kanı damarlarında tutar ve fazla malzemelerin ortadan kaldırılmasını yönetir. Chi tüm hareketleri ve büyümeyi mümkün kılar. Chi dengesiz olduğunda yetersiz veya durgun olabilir; bunlar hastalık ve hastalıkların ortaya çıkması için fırsatlar.

Chi'nin dört ana patolojik koşulu vardır:

- Eksik Chi: nefes darlığı, baş dönmesi, yorgunluk, solgunluk olarak kendini gösterir Batma Chi: organların
- prolapsusu olarak kendini gösterir Durgun Chi: çeşitli ağrı formları olarak kendini gösterir
-
- Asi Chi: öksürük, geğirme, kusma veya hıçkırık olarak kendini gösterir.

Chi'nin sağlığımız için ne kadar önemli olduğu açıktır. Tamamen pragmatik bir bakış açısıyla, Chi'yi düzgün bir şekilde edinmeyi ve kullanmayı, güçlü ve hareketli tutmayı öğrenmek, bir kişinin ömrünü uzatmaya yardımcı olacaktır. O yaşamın kalitesi

Chi'nin diğer yönlerine de bağlıdır: Shen (ruh) enerjisinin gücü ve organların sağlığı.

Taoistlerin enerji için yarattıkları haritaların tamamını düzenlemek birkaç cilt alacaktı. Taoist enerji kavramıyla ilgili araştırmamızı askıya alacağız ve şimdi bir sonraki önemli konsepte, Organlara bakmak için hareket edeceğiz. İnce bedende bulunan Hint yogileri tarafından geliştirilen çakra kavramının aksine, Organlar fizikseldir.

Organlar

Taoist Organ kavramında, bunlar sadece fiziksel varlıklar değildir; onlar işlevlerdir. Bu işlevler tek bir yerde değil, tüm vücutta bulunur. Tıpkı vücudun sağlığı korumak için genel olarak bu işlevlere ihtiyacı olduğu gibi, her hücre de aynı işlevleri gerektirir. Sadece vücudun oksijene ihtiyacı olduğunu ve atıkları ortadan kaldırması gerektiğini söyleyemeyiz. Solunum fonksiyonu (Akciğerler aracılığıyla) ve eliminasyon (Böbrekler aracılığıyla) yaygındır: vücudumuzdaki her hücrenin beslenmesi, beslenmesi ve atıklarının alınması gerekir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, Çin tıbbi modelleri, modellerini, küçük harfle gösterilen Batı'nın batı görüşlerinden ayırt etmek için genellikle büyük harfli Organlara atıfta bulunurlar. Kalp kelimesini gördüğünüzde, Batı'da bildiğimiz gibi, fiziksel kalp organından ziyade Kalp Organının işleviyle uğraştığınızı bileceksiniz.

Vücudun fonksiyonları, beş katı organa dayanır. *zang* organlar. Bunlar Kalp, Dalak, Akciğerler, Böbrekler ve Karaciğerdir. Hayattaki her şey denge için yin ve yang gerektirir; bu yüzden bu katı, yinlike zang organlarının içi boş olan yang meslektaşları var *fu* Mesane, Safra Kesesi, İnce Bağırsaklar, Mide ve Kalın Bağırsak Organları. Her bir organ çifti meridyen kanalları ile bağlanır. Zan Organlarının her biri aynı zamanda Taoist kozmolojinin beş elementinden biriyle ve bu öğeler aracılığıyla duygularımızla ilişkilidir.

ORGAN	TYPE	PAIRED	EMOTION	ELEMENT	FUNCTION
Stomach	Fu	Spleen	Worry/ Creativity	Earth	Reservoir for food and water
Spleen	Zang	Stomach		Earth	Controls digestion, stores intention or determination
Liver	Zang	Gall Bladder	Anger/ Kindness	Wood	Stores blood, regulates Chi flow, controls tendons, seat of Shen
Kidney	Zang	Urinary Bladder	Fear/ Wisdom	Water	Regulates water volume, coordinates respiration, stores Jing
Urinary Bladder	Fu	Kidney		Water	Storing and discharging
Gall Bladder	Fu	Liver		Wood	Reservoir for bile (Liver Chi)
Heart	Zang	Small Intestine	Fright/ Love	Fire	Blood circulation, mental functions
Lungs	Zang	Large Intestine	Sadness/ Beauty	Metal	Controls Chi and respiration, regulates water flow
Small Intestines	Fu	Heart		Fire	Receives and contains food and water
Large Intestines	Fu	Lungs		Metal	Involved with transport and transformation
San Jiao	Fu				Digestion
Pericardium					Circulation

Zang Organları

Bunlar vücudun iç organları, enerjilerimizi ve sıvılarımızı depolayan katı organlardır. Bu Organlar, katı oldukları için eşleri fu Organlarına göre yin olarak kabul edilebilir. Zan Organları düzenler. Kalp (ve perikard)

Kalp tüm zang Organlarının hükümdarıdır. Kalp zihinsel faaliyetlerimizi ve kan dolaşımını kontrol eder. Kalp ile ilgili sorunlar genellikle yüz, ten ve dilde görülür. Bu modelde, düşüncelerimizi kontrol eden beyin değildir. Beyin basitçe düşüncelerin alındığı ve depolandığı yerdir. Zihinsel sağlığımız, düşünme yeteneğimiz ve kanımızın gücü doğrudan Kalbimizdeki Chi'nin gücü ile ilgilidir. Buradaki zayıf Chi uykusuzluk ve zayıf uyku, rahatsız edici rüyalar, donukluk ve kalp çarpıntısı ile sonuçlanabilir.

Kalp zayıfsa kolayca korkabiliriz ya da korkabiliriz; eğer Kalp güçlü ise sevgiyi kolayca hissedebiliriz. Sevgi hissetmek ve sevildiğini hissetmek kalbi güçlendirebilir. Dalak

Çin tıbbında Dalak, sindirim ve beslenme dağılımı için gereklidir. Spleen'in Chi'si güçlü ise, yiyeceğin özü vücuda yayılır. Chi zayıfsa,

vücut olur

yetersiz ve zayıf. Aynı dağılım su için de olur; Dalak hücrelerimizin düzgün bir şekilde hidrasyonunu ve suyun böbrekler yoluyla atılmasını sağlar. Kanımız çoğunlukla su olduğundan, Dalak kanımızın kalitesini doğrudan etkiler. Dalak ayrıca uzuvlarımızın düzgün çalışmasını ve iskelet kaslarımızın bakımını da kontrol eder. Dalak, zihinsel fonksiyonumuzu, özellikle niyetimizi, irademizi ve değişim olasılıkları bilincimizi etkiler.

Dalaktaki zayıflık sıklıkla dudaklarda ve ağızda görülür. İşlerin tadı güzelse, Dalak iyi çalışıyor. Dalak Chi zayıfsa, endişe sürekli bir arkadaş olabilir. Endişe Dalağı zayıflatabilir (ve ayrıca mide problemleri yaratabilir.) 26 Dalak güçlü ise, büyük yaratıcılık mağazaları buluruz. Akciğerler

Akciğerler Chi'yi (nefes) kontrol eder ve bu dış rüzgarlarla ilk temas olduğu için Akciğerlerin uyanık olması gerekir. Vücuda zararlı hiçbir şeyin girmemesini sağlamak için Savunma Chi ile ilişkilidir. Akciğerler su ve sıvıların kontrolüne yardımcı olur. Ödeme (su tutma) Akciğerlerdeki zayıflıktan kaynaklanabilir.

Akciğer Chi kalitesi genellikle cilt ve saçta görülür. Kaybolmayacak olan üzüntü, Akciğerlerde bir zayıflık işareti olabilir. Çok fazla keder ve üzüntü akciğerleri zayıflatabilir: sadece üzüldüğümüzde ve ağladığımızda ne olduğuna dikkat edin - akciğerler istemeden spazm. Güzelliği görme ve takdir etme yeteneğimiz Akciğerlerin sağlığını gösterir. Güzelliğin farkına varmak ve tadını çıkarmak akciğerlerimizi güçlendirebilir. Böbrekler

Böbrekler Jing'i depolar. Burada vücudumuzun bu özü, Böbreklerin suyu kontrol etmesine yardımcı olmak için kullanılan Böbrek Chi'ye dönüştürülebilir. Böbrekler vücutta dolaşmak için yukarı doğru berrak, sağlıklı su gönderir ve eliminasyon için aşağı doğru bulanık sular kullanır. Böbrekler su kullanımını da yönetir.

Kan ve kemikler suya çok yakın bir şekilde bağlandığından, Böbrekler de düzgün çalışmalarından sorumludur. Tespitin doğrudan üreme sağlığı ve işlevine bağlı olan Böbreklerde saklandığı söylenir.

Böbreklerle ilgili sorunlar kulaklarda ve cinsel organlarda görülebilir. Sorunlar uygunsuz zamanlarda ortaya çıkan endişe veya korku duygularına neden olabilir. 27 Çok fazla korku Böbreklerimizi zayıflatabilir, ancak aynı zamanda derin bilgeliğin kaynağı da olabilir: Böbrekler iyi çalıştığında, zarif bir şekilde olgunlaşırız.

Karaciğer

Karaciğer, Shen'un ruhudur. Shen'imiz sakin olduğunda Karaciğer iyi çalışıyor ve dünyayı gelişigüzel bir şekilde izliyoruz. Karaciğer birçok fizyolojik fonksiyona sahiptir, ancak çoğunlukla dolaşımdaki kan miktarını düzenler. Kalp kan akışını yönetebilirken, Karaciğer bunu depolar ve serbest bırakır. Bu nedenle, Karaciğer Chi vücudun tüm bölümlerinin canlılığı için önemlidir.

Karaciğerdeki zayıflık gözlerde ve tendonlarda görülebilir. Ağrıyan dizler zayıflığın bir göstergesidir; sarılıklı gözler başka. Karaciğer Chi zayıf olduğunda, çok fazla öfke veya tahriş yaşayabilir veya öfkeyi ifade edemeyebiliriz. 28 Öfke yönetimi sorunları Karaciğer sorunlarına yol açabilir. Ancak Karaciğer sağlıklı olduğunda, nezaket sunmayı kolay buluyoruz; şefkat sunarak karaciğeri iyileştirmeye yardımcı olabiliriz.

Fu Organları

Fu Organları reseptör Organlarıdır. Bu içi boş, yang benzeri Organlar sıvıları ve enerjileri zang muadillerinden alırlar. Atıkları atar ve besinleri alır, sindirir, emer ve iletir. Genelleştirebilir ve fu Organlarının dönüştüğünü ve ilettiğini söyleyebiliriz. İnce Bağırsaklar

Kalp ile eşleştirilen İnce Bağırsaklar su ve yiyecek alır ve depolar. Tıpkı Batı'da anladığımız gibi, İnce Bağırsakların yiyecekleri sindirdiğine, onu beslenmeye dönüştürdüğüne ve kullanılmayan bitleri atılım için aşağıya gönderdiğine inanılıyor. Çinli bir doktor atılım için bitleri “bulanık” ve besleyici bitleri “açık” olarak adlandıracaktır. Çok fazla ısı veya çok fazla nemden muzdaripsek, sorunlar

Üriner sistemimizde ortaya çıkabilir ve bulanıklık artar. Karın

Dalakla eşleştirilen Mide, yiyeceği alır ve sindirir. Ayrıca yiyecek ve su depolar. Mide Chi zayıfsa, gıda durgunlaşır ve her türlü sindirim problemi ortaya çıkar.

Kalın Bağırsak

Akciğerlerle eşleştirilen Kalın Bağırsaklar katı atıklarımızı sıkıştırır. Akciğerlerin Chi'sinin suyu kontrol etmesi gibi, Kalın Bağırsaklar da suyu emme kabiliyeti yoluyla etkiler. Çok az emilim ve bağırsakları çok fazla çekiyoruz, çok fazla ve kabız oluyoruz. Mesane

Böbreklerle eşleştirilen idrar torbası idrarı depolar ve atar. Böbrek Chi ile ilgili problemler varsa, bu sık sık idrara çıkma veya idrara çıkmak için gece birçok kez kalkma gibi problemlerde ortaya çıkabilir. Safra Kesesi

Karaciğer ile eşleştirilen Safra Kesesi safrayı depolar ve atar. (Çin tıbbında safra, batıda inandığımız gibi karaciğerin yağ sindiriminin yan ürünü değil, Karaciğer Chi olarak kabul edilir.) Karaciğer ile birlikte Safra Kesesi, kanı ve genel Chi seviyelerimizi oluşturur ve kontrol eder. Zayıf olduğu zaman Safra Kesesi kararsız veya tereddütlü olmamıza neden olabilir. Güçlü olduğunda, Safra Kesesi belirleyici ve cesur olmamızı sağlar. San Jiao

Bu Organ'ın Batılı karşılığı yoktur. Bazen Üçlü Brülör olarak adlandırılan bu Organın işlevi, sindirim ve genel eliminasyon ile ilgilidir. San Jiao'nun ne olduğuna ve ne yaptığına dair birçok görüş vardır, ancak genellikle üç ayrı işlev ve konuma sahip olduğu düşünülür: 29

- Diyaframın üzerinde bulunan Üst Jiao, suyu tüm vücuda sis şeklinde dağıtarak Kalp ve Akciğerlere yardımcı olur; Diyafram ile göbek arasında bulunan Orta Jiao, mide ve
- dalağa sindirim ve besinlerin taşınmasında yardımcı olur;

- Göbeğin altında bulunan Aşağı Jiao, Böbreklere ve Üriner Mesaneye eliminasyon rollerinde yardımcı olur.

Burada listelenen zang ve fu organlarının ötesinde, Çin modellerinde altı başka organ da var. Bu bilinç organları Jing enerjisi ile ilişkilidir ve aşağıda açıklanan Beyin, Kemik İliği, Kan Damarları, Rahim, Safra Kesesi (tekrar!) Ve Meridyenleri içerir.

Meridyenler

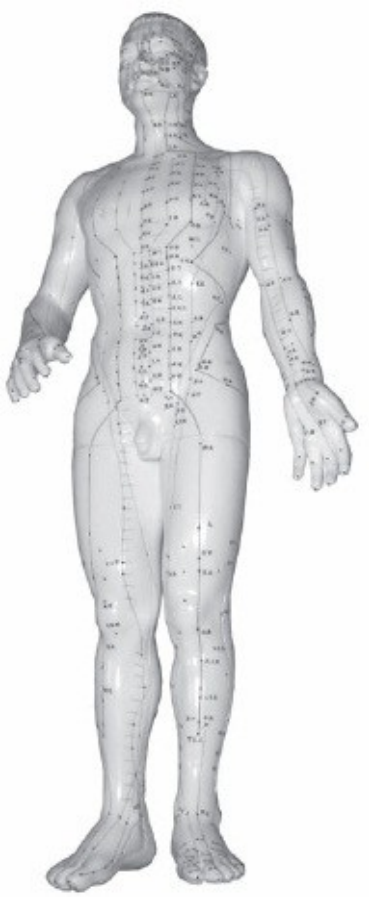
Meridyen vücutta enerji ileten kanallar için Çince kelimesinin İngilizce çevirisidir. Bu kanallar bir ağ oluşturur. Ağ kesilirse, tıkanmalar meydana gelirse, vücut düzgün çalışmaz: Chi, Jing ve Shen gerektiği gibi akmazsa, Organlar işlevlerini yerine getirmez ve dengesizlik ortaya çıkar. Meridyenler açık ve açık olduğunda, enerji serbestçe akar ve her şey yolundadır.

Süptil bedenimizdeki otoyollara yoga perspektifinden baktığımızda, eski yogilerin, nadis adını verdikleri binlerce bireysel geçidi algıladığını keşfettik. Hem Hint hem de Taoist haritalar vücudumuzun içimizde akan süptil enerjiler için kanallarla dolu olduğunu gösteriyor. 30

Hindistan'da olduğu gibi, Çin psikologları tüm kanalların eşit derecede önemli olmadığını fark etti. Çin'de fiziksel refah ve uzun ömürlülük konusunda daha büyük bir endişe ile yetmiş bir meridyen seçildi ve bunlardan on dört tanesi en önemlisiydi. On büyük Organın her birinin ilişkili meridyeni vardır ve meridyen Organın zang veya fu doğasına bağlı olarak yin veya yang olabilir. Perikard ve San Jiao, diğerleriyle birlikte, on iki ana meridyeni oluşturan ilişkili meridyenlere de sahiptir. *Jing Mai.* Daha sonra, toplam büyük meridyen sayısını on dörtüne getiren iki önemli kanal daha keşfedeceğiz.

Araştırmamızı bu büyük meridyenlerle sınırlayacağız. Ayaklarda başlayan veya biten altı tane var. Vücuttaki konumlarına göre, yang meridyenleri olarak kabul edilebilen ellerde başlayan veya biten diğer altıya kıyasla, yin meridyenler olarak kabul edilebilir. Yin meridyenleri olarak, bu daha düşük olanları bir Yin Yoga uygulaması sırasında daha yüksek yang meridyenlerinden daha güçlü bir şekilde etkilenir. Araştırmamıza bu altı alt çizgiyle başlayacağız. 31 Her meridyeni tek bir satır olarak tanımlayacağız, ancak genellikle iki meridyen vardır - bir

vücudun her iki tarafı için.



Bay Meridian Man

Alt Vücut Meridyenleri

Bu altı meridyen yin asanalardan en çok etkilenen çizgilerdir. Bu kesinlikle Yin Yoga çalışmamız sırasında diğer meridyen çizgilerini vurgulayamayacağımız anlamına gelmez; Yapabiliriz ve yapabiliriz, ancak Yin Yoga öncelikle göbekten dizlere kadar bölgeyi etkilediğinden, bu alt altı daha sık hedeflenir. Karaciğer Meridyeni

Karaciğer meridyeni ayak başparmağının tırnağının içinden başlar ve ayağın üst kısmı boyunca uzanır. Ayak bileğinin ön kısmına tırmanır ve daha sonra kasık bölgesine ulaşana kadar bacağın içine doğru koşar. Buradan dış genital bölgede kıvrılır ve alt karına gider 32 burada karaciğer ve safra kesesine girer. Daha yükseğe yükselir, birkaç yönde dallanır, bir dalla

Akciğer meridyenine bağlanır. Daha da yükselen boğazı takip eder ve tekrar dallanmadan önce gözlerle bağlantı kurar. Bir dal yanaklardan aşağı uzanır ve dudakları daire içine alırken, daha yüksek bir dal alnını taç ile geçer ve Vali Gemisi meridyeni ile bağlantı kurar.

Bel ağrısı, karın ağrısı veya zihinsel rahatsızlıklar Karaciğer uyumsuzluğunun bir işareti olabilir. Sık veya mantıksız öfke veya tahriş de burada bir işlev bozukluğu işareti olabilir.



Safra Kesesi Meridyeni

Safra Kesesi meridyeni gözün dış köşesinde başlar ve hemen iki çizgiye ayrılır. Bir ana dal yüzeyde kalır ve boynun kenarı boyunca aşağı doğru dönmeden önce başın kenarı boyunca ve kulağın üzerinde ileri geri sarılır. Omuzun üst kısmını takip ettikten sonra, kolun altından geçer ve kaburgaların kenarı boyunca zikzaklar kalçalara geçer. Diğer dal yanak içine girer ve karaciğer ve safra kesesine iner. Oradan daha aşağı iner ve kalçanın önündeki ilk şubeye tekrar katılır. Tek çizgi daha sonra ayak bileğine ulaşana kadar dış uyluk ve diz boyunca uzanır. Dördüncü ayak parmağına ulaşana kadar ayağın üstünden geçer; başka bir dal ayak ayağının üstünden geçmek ve ayak başparmağındaki Karaciğer meridyenine katılmak için ayak bileğinden ayrılır.

Baş ağrısı, bulanık görme ve gözler, kulaklar ve boğaz dahil olmak üzere vücudun tüm tarafındaki ağrılar Safra Kesesi meridyeni ile ilgili sorunların bir göstergesi olabilir.



Böbrek Meridyeni

Böbrek meridyeni küçük parmağın dışından başlar ve hemen ayağın tabanının altına girer. Kemeri takip eder, iç ayak bileği etrafında bir daire yapar, topuktan geçer, bacağın en üst tarafına ve kuyruk kemiğine gelir. Omurganı böbreğe kadar takip eder ve dallar. Bir dal, klavikulada biten, karın yüzeyine ve göğsüne kadar geldiği idrar kesesine gider. Diğer dal karaciğere ve diyaframa temas eder ve dilin kökünün yanında bitene kadar akciğerlerden ve boğazdan yukarı doğru hareket eder.

Buradaki uyumsuzluk jinekolojik problemler, genital bozukluklar ve böbrekler, akciğerler ve boğazdaki problemler tarafından önerilmektedir. Örnekler iktidarsızlık, sık idrara çıkma ve alt ekstremitelerde zayıflığı içerebilir. Kaygı ve korku da ortaya çıkabilir.



Mesane Meridyeni

Mesane meridyeni iç gözde başlar ve daha sonra alnın karşısında ve tepeye gider. Bir dal buraya böler, beyne girer ve daha sonra skapulaya yeniden girer ve skapula çizgisinin hemen içinde omurga çizgisinden kalçaya doğru koşar, burada vücudu yeniden girer ve idrar kesesine ve böbreğe gider. Taçtan ikinci dal, boyun ve omuzun arkasından aşağı akar ve ilk dalın hemen dışında ve paralel olarak çalışır. Bu dal kalçaların ve bacakların arkasından aşağıya doğru devam eder, dış bileği çevreler, ayağın dış kenarı boyunca uzanır ve küçük ayak parmağında sona erer.



Mesane içindeki uyumsuzluk belirtileri sırt ağrısı, baş ağrısı, idrara çıkamama, zihinsel problemler ve alt ekstremite hastalığını içerebilir.



Dalak Meridyeni

Ayak başparmağının içinden başlayarak, Dalak meridyeni ayağın iç kısmı boyunca uzanır, sonra döner ve ayak bileği ve incinin iç kısmı boyunca yukarı doğru koşar. Dizine kadar, Karaciğer meridyeninin hemen üzerinde çalışır, daha sonra uyluğun üst kısmı boyunca uzanır ve kasık kemiğinin hemen üstünde karın boşluğuna girer. Dalağa ve daha sonra dallandığı mideye bağlanır. Ana dal yüzeye gelir ve göğsü boğazdan geçirir, burada tekrar vücuda girer, dilin köküne yayılır, yayılır. İkinci dal iç kalır ve kalbe ulaşarak Kalp meridyenine bağlanır.

Dalak uyumsuzluğunun belirtileri arasında mide problemleri, şişkinlik, kusma ve şişkinlik bulunur. Mantıksız endişe de ortaya çıkabilir.



Mide Meridyeni

Burnun yanından başlayarak, mide meridyeni burnun kenarı boyunca inmeden önce gözün köşesine yükselir. Üst sakıza girerken, dış dudakları alt çeneye, çenenin eklemine doğru takip eder. Burada, bir dal kulağın ön kısmı boyunca alnına yükselir. Diğer dal vücuttan diyaframa iner ve mide ve dalağa doğru ilerler. Üçüncü bir dal alt çeneden çıkar ve kasık ve göbeği geçerek kasıkta sona erene kadar vücudun dışından geçer. Mideden geçen çizgi bu üçüncü dalla yeniden bağlanır ve bacağın önü boyunca aşağı doğru ilerleyerek ayağın üst kısmına ulaşır. Burada, ana dal ikinci parmağın dış ucunda bitecek şekilde tekrar ayrılır. Diğer dal başparmağın iç tarafına ulaşır.

Mide meridyeniyle ilgili problemler şişkinlik, kusma,

meridyenin geçtiği alanlardan herhangi birinde ağrı (ağız, burun, dişler, vb.) ve zihinsel sorunlar.



Üst Vücut Meridyenleri

Parmaklarda başlayan veya biten altı meridyen vardır. Hepsi omuzdan veya koltuk altından geçer. Normal Yin Yoga pratiğimiz bu çizgileri özel olarak hedeflemese de, Yin Yoga pratiği sırasında tüm meridyenlerimizi etkilemek mümkündür. 33

Kalp Meridyeni

Kalp meridyeninin üç dalı kalpten başlar. Bir dal, ince bağırsakları karşılamak için diyaframdan aşağı doğru akar. Boğazın yanında bir tane daha yükselir ve gözde biter. Üçüncüsü göğüs boyunca, akciğerlerden geçer ve koltuk altından dışarı çıkar. İç kolun orta çizgisi boyunca, iç dirsek boyunca, iç alt kolun orta çizgisi boyunca, bileği ve avuç içi geçene ve ince parmağın iç ucunda bitene kadar ince bağırsağa bağlanana kadar akar. meridyen.

Çarpıntı, ağrı, uykusuzluk, gece terlemesi ve zihinsel sorunlar gibi kalp ve göğüs bozuklukları bu meridyenle ilgili sorunları işaret edebilir.



İnce Bağırsak Meridyeni

İnce Bağırsak meridyeni küçük parmağın dış ucunda başlar. Elin arka kenarı boyunca, bilekten, dış önkol ve üst kol boyunca omuza doğru uzanır. Omuzun arkasını dolaştıktan sonra Vali Gemisi meridyeniyle tanışır. Burada, bir dal vücudun içine girerek ve ince bağırsağa girmeden önce kalpten, diyaframdan ve mideden inerek dallanır. Başka bir dal, boynun kenarı boyunca gözün yanağına ve dış köşesine yükselir ve daha sonra kulağa gider. Başka bir küçük dal, yanaktan idrar kesesi meridyeniyle karşılaştığı iç göze koşması için ayrılır.

Uyumsuzluk kulak, göz veya sağırlık, alt karın ağrısı veya omuz veya boyun ağrısı gibi mide problemleriyle belirtilebilir.



Akciğer Meridyeni

Akciğer meridyeni göbeğin içinde göbeğin hemen üstünde başlar ve kalın bağırsaklara düşer. Buradan diyaframdan geri gelir ve mideye bağlanır. Akciğerlerden yükselir ve klavikula altından omuzun önüne gelmeden önce boğazı takip eder. Buradan üst kolun dış, başparmak tarafı ve alt kolun önü boyunca uzanır. Bileği geçer ve başparmağın dış ucunda biter. Küçük bir dal bilekten işaret parmağının ucuna gider ve burada Kalın Bağırsak meridyenine bağlanır.

Öksürük, astım ve göğüs ağrıları gibi solunum problemleri disfonksiyonu gösterebilir. Aşırı ve kalıcı üzüntü ve keder de

burada sorunlar.



Kalın Bağırsak Meridyeni

İşaret parmağının ucundan başlayarak, Kalın Bağırsak meridyeni başparmak ve işaret parmağı arasında ve kolun dışından geçer. Omuzun dış üstünden ve omuz bıçaklarının arkasından omurgaya gelir. Burada, bir dal akciğerler, diyafram ve kalın bağırsaklardan iner. İkinci dal boyun ve alt yanak boyunca yükselir ve alt dişlere girerek alt dişleri döndürür. Dışarıda, bu çizgi ayrıca üst dudakları daire içine alır, burnun altından geçer ve Mide meridyenine katılmak için yükselir.

Ağız, diş, burun ve boğazdaki diş ağrısı ve boğaz ağrısı gibi problemlerin yanı sıra boyun ve omuzlarla ilgili sorunlar uyumsuzluğu gösterebilir.



Perikard Meridyeni

Perikard kalbi örter ve Çin tıbbında bir

Kendi organı. Perikard meridyeni göğüste başlar ve perikardına bağlanır. Buradan, San Jiao meridyeninin üç bölümünü birleştirerek göğsün aşağı doğru hareket eder. Başka bir dal göğsün içinden yatay olarak hareket eder, kaburgaların yüzeyine, koltuk altından yukarı ve etrafına ve pazı ve önkolun avuç içine doğru orta parmağın ucunda sona erer. Küçük bir dal avuçtan yüzük parmağının ucuna gider ve burada San Jiao meridyenine bağlanır.

Kalp bölgesindeki ağrı, zayıf kan dolaşımı, mide problemleri ve zihinsel problemler Perikard meridyeninin uyumsuzluğunu gösterebilir.



San Jiao Meridian

San Jiao meridyeni genellikle Üçlü Burner veya Üçlü Energizer olarak adlandırılır. Perikard meridyeninin bittiği halka parmağında başlar. El, bilek ve alt kolun arkasından geçer. Dirseğin dış noktasını ve üst kolun arkasını arka omuza geçirir. Buradan omuz üzerinden vücudun önüne gelir ve göğüs kafesinin altına göğsün içine girer. Ana dal perikardın içine doğru hareket eder ve diyaframdan üç brülöre kadar devam eder: üst, orta ve alt. İkinci dal boynun kenarı boyunca yükselir, kulağın arkasını daire içine alır ve sonra yüzün kenarını daire içine alır. Başka bir küçük dal kulağın arkasından çıkar ve gözün dış köşesindeki Safra Kesesi meridyenine bağlanır.

Bu meridyenle ilgili sorunlar yüzün, boynun veya boğazın yan tarafında veya karında ortaya çıkabilir. Örnekler sağırlık, kulak çınlaması, şişkinlik ve idrar zorluklarıdır.





Ekstra Meridyenler

Meridyen sistemi, beş yin ve altı yang organını artı perikardı birleştiren hatlardan oluşur. Bu on ikinin ötesinde, Çinli bir doktorun bilmesi gereken sekiz ek meridyen var. En önemlisini ziyaret edeceğiz: Vali Gemisi ve Conception Gemisi meridyenleri. Bunlar önemlidir, çünkü diğer on iki ana meridyenden herhangi birinden akupunktur noktaları vardır. Diğer tüm meridyenler ana meridyenlerle puan paylaşır. Vali Gemisi

Vali Gemisi alt karın bölgesinde başlar ve üçe ayrılır. Her bir böbreğe bağlanmak için iki küçük dal yükselir. Üçüncü ve ana dal, omuriliğin ucuna girdiği ve beyne yükseldiği perine'ye iner. Bu dal kafatasının üst kısmına, alnın ve burnun ortasından aşağı gelir ve üst sakızda sona erer. Dr. Motoyama, bu meridyeni arındırmak için Nadi Shodhana'nın uygulanmasını önermektedir. 34



Gebe Gemisi

Bu meridyen, Vali Gemisinin yanındaki alt karında da başlar. O

sadece bir dalı vardır ve o da perine'ye iner. Muladharadan ortaya çıkan, vücudun ön orta çizgisi boyunca boyun ve çeneden ağza yükselir. Ağızda alt gözlere dal göndermeden önce yarılır ve dudakların etrafında dolaşır.

Vali Gemisi ve Konsept Gemisi gövdenin önünde ve arkasında koşar. Bu çizgiler ayrıca her çakranın önünü ve arkasını içerir. Vali Gemiden ve Gebelik Gemisinden nefes aldığımızda ve enerjiyi çektiğimizde, mikrokozmik yörüngeyi tamamlıyoruz.



Akupunktur ve Aküpresür

Az önce baktığımız meridyen çizgileri vücudun yüzeyi boyunca ve derinlerde de akıyor. İç hatlar dışardakilerden daha önemlidir, ancak dış yollar boyunca akupunktur noktaları olarak bilinen, stimülasyonun çeşitli dokuların meridyenlerden akışını artıracağı veya artıracağı özel yerler vardır. Bu noktaları uyarmanın iki yolu vardır: akupunktur ve akupresür.

Akupunktur uygulaması 2.000 yıl öncesine dayanmaktadır. Birçok yüksek kültür, sağlık ve uzun ömürlülüğü artırmak için masaj, nefes çalışması, egzersizler, özel otlar ve diğer diyet reçetelerinden yararlanırken, Taoistler iğneler kullanımında benzersizdir. En eski iğneler muhtemelen kemik veya bambu idi, ancak metal iğnelerin modaya girmesi uzun sürmedi, gümüş ve altın favorilerdi. Modern zamanlarda, tek kullanımlık paslanmaz çelik iğneler kullanılır.

İğnelerin ne kadar derinlikle yerleştirildiği, nerede kullanıldıklarına bağlıdır: ellerde birkaç milimetre yeterli olabilir, ancak kalçalarda iki veya üç inç gerekebilir. Genellikle herhangi bir seansta bir düzine veya daha fazlası gerekecektir. Bazen iğneler sessizce bırakılır ve diğer zamanlarda jiggled veya ısıtılır. Genellikle donuk, ağrılı bir his hissedilir: bu iğnelerin aslında bir şey yaptığını gösterir. Yaptıkları şey enerjileri yeniden dengelemek: durgun olan şey dolaşacak; eksik olan artacaktır; soğuk olan ısıtılacaktır. Chi ve Blood etkilenecek ve böylece tüm dokular

vücut etkilenecektir. Akupunktur noktalarının yattığı her meridyen çizgisi belirli bir Organ çiftiyle ilgilidir, bu nedenle bu Organlar da prosedürden faydalanacaktır.

Enerjiyi hareket ettirme bölümünde gördüğümüz gibi, enerji akışlarını canlandırmanın başka yolları da var Bölüm 2 . Yin Yoga uygulamamızda, acupressure yoluyla Chi akışını teşvik ediyoruz. Akupunktur kadar hassas olmasa da, meridyen çizgileri boyunca uzanan dokulara masaj yaparak, sıkıştırarak veya gererek enerji akışını teşvik edebilir ve sistemlerimizi yeniden dengeleyebiliriz. Örneğin, Straddle pozundayken iç kasıklar boyunca güçlü bir çekiş hissedersek, Karaciğer ve Böbrek meridyenlerini uyarıyoruz. Kalçaların dışında tam Swan'da bir çekilme ve sırt kıvrımı nedeniyle alt sırt boyunca sıkıştırma hissedersek, Safra Kesesi ve Üriner Mesane meridyenlerini uyarıyoruz.

Genel olarak, bir Yin Yoga pozuna her geldiğimizde, stresi nerede hissettiğimize dikkat etmeliyiz. Stresin önemli olduğu alanlar boyunca hangi meridyen çizgilerinin geçtiğini görmek için daha önce gösterilen resimleri kontrol edin ve hangi meridyen çizgilerini uyardığınızı keşfedeceksiniz. Aynı anda birkaç hattı uyartığımızı göreceksiniz. Meridyen çizgilerinin birden fazla Organ besleyeceğini de unutmayın: Swan'daki Safra Kesesi'ni uyarmak da Karaciğere fayda sağlar. Ve Böbrekler ne zaman uyarılırsak, onlar Jing'in evi oldukları için, diğer tüm Organlara fayda sağlıyoruz.

Eğer hissediyorsanız, yapıyorsunuz! Şimdi, nerede hissettiğini fark et.

Duygular

Bazen hissettiğimiz şey sadece vücuttaki fiziksel duyumlar değil, güçlü duygulardır. Taoist yogiler, duygularımızın somutlaştırıldığını fark ettiler. Modern yogiler aynı şeyi fark ettiler ve “dokularımızdaki sorunlar” terimini ortaya attılar. Organlarımız duyguların evidir: Kalp hem sevgi hem de coşkuyu içerir; Karaciğeriniz nezaket ve öfke içerir. Böbreklerimiz korkunun kaynağı ya da derin bilgeliğin kaynağı olabilir. Her Organ sadece belirli duyguları barındırmaz, aynı zamanda duygularımız ilgili Organları etkileyebilir. Çok fazla korku Böbrek enerjisini (Jing) tüketebilir. Tersine, eğer çok az Jing'imiz varsa korkabiliriz.

Hint yogileri bedenlerimizle kalbimiz arasında bir korelasyon fark ettiler. Derin bir Yin Yoga pratiği sırasında duygular yüzeye çıkmaya başlarsa şaşırmayın. Bu uygulamanın bir parçası. Tıpkı fiziksel yara dokularına sahip olabileceğimiz gibi

kırılacak olursa, üzerinde çalışmak için duygusal skar dokusu da olabilir. Kalça açıcılar genellikle hayal kırıklığı, sıkıntı ve öfke duygularını ortaya çıkarır. Kalça açıcılar, öfke ve hayal kırıklığına ev sahipliği yapan Safra Kesesi meridyeni ve ortağı Karaciğer'e masaj yapma eğilimindedir. Derin sırt kıvrımları korku veya endişe duyguları yaratabilir: burada korku ve bilgeliğin evi olan Böbrekler üzerinde derinlemesine çalışıyoruz. Eğer korkunuzu kabul ederseniz, bilgelik büyüyecektir. Öfkenizle birlikte olabilirseniz, nezaket çiçek açabilir.

Çok duygusal bir zaman geçiriyorsanız, yoga uygulamanızı bu hissi barındıran Organı destekleyen meridyen çizgilerini çalıştıracak şekilde yapılandırmak isteyebilirsiniz. Akciğerlerde bulunan keder ve üzüntü, Akciğer meridyenlerini üst gövdeyi, özellikle kolları ve omuzları çalıştırarak çalıştırarak yardımcı olabilir. Endişe, mide ve dalak meridyenlerinin kalçaların derinliklerinde ve gövdenin ön tarafında çalışarak yönetilebilir.

Kenarlarınızı oynamayı unutmayın: çok ileri, çok hızlı itmeyin. Duygusal bir salıvermeye hazır değilseniz, zorlamayın. Kalbin zamanla açılmasını bekleyin. Duygusal duyumlar yönetilebilirse, o zaman salamura bırakın. Uygulamamız sırasında ortaya çıkan duygulara tepki vermek zorunda değiliz; sadece onları fark etmeliyiz. Ne hissettiğinizi onaylayın ve meraklı olun. Yin izin veriyor: Yüzeyden kaçan veya değiştirmeye çalışmadan, orada olan şeyin olmasına izin ver

- uygun yanıt bu ise.

Vücudu iyileştirirsek, kalbi de iyileştiririz. Duygusal dengesizlikler uygulamamız aracılığıyla ele alınabilir ve bu da bazı fizyolojik dengesizlikleri iyileştirebilir. Taoist haritalar bunun nasıl olduğunu açıklar: duygularımız organlara dayanır ve organlarımız duygularımızı etkiler. Birine yaptığımız, diğerine yapıyoruz. Yin Yoga tüm insanı çalıştırır: bedenimiz, kalbimiz, zihnimiz ve ruhumuz.

Batıya Bakış

Hindistan'da, yoga bilgeleri sübjektif deneyim yoluyla on prana biçimi gözlemledi. Çin'de Taoistler otuz iki Chi formunu haritaladılar. Bazı görenler bu sayıdan daha fazlasını sezmişlerdir. Batı düşünce tarzlarımıza göre, bu öznel iddialar nesnel bir çalışma ile hayali ve dayanaksız görünmektedir. Sorulduğunda, çoğu Batılı vücudumuzun iki tür enerji kullandığını söyleyecektir: kimyasal ve elektrik. Bu kadar! Ama gerçekten hepsi bu mu?

Kimyasal enerji kan sistemi yoluyla bulaşır. Elektrik enerjisi sinir sistemi yoluyla iletilir. Bunlar farkında olduğumuz iki harika iletişim sistemidir, ancak ilkel bir amip düşünün:

vasküler sistem ancak yaralanırsa kendini onarır. Bir sünger gibi ilkel bir hayvan, merkezi sinir sistemi olmasa bile kendini onaracaktır. Açıkçası, kan sistemleri ve sinir sistemleri olmadan çok önce, bir organizma içinde iletişim ve iyileşme mümkün oldu. Vücudumuzda Batılı modellerimizde haritalananlardan daha fazla şey var. Neyse ki, birçok araştırmacı, haritalarımızı Doğu'daki yogilerin tanımlamış olabileceği enerji özelliklerini içerecek şekilde genişletmekte çalışıyor.

Bu bölümde Enerji Tıbbı adlı bir alanda yeni bulguların sadece bir kısmını inceleyeceğiz. Elektrik ve manyetizma üzerine kısa bir astar ile başlayacağız.

Yeni Paradigmalar

Bütünlük — sağlık — içeriden iletişim ve maddeleri taşıma yeteneği gerektirir. Vücudun hücrelerinin birbirleriyle iletişim kurması gerekir. Bu iletişim bozulduğunda bütün olarak kalamayız. Aynı nokta, vücuttaki enerji ve malzemelerin taşınması için de geçerlidir. Bir elektrik kesintisi sırasında şehir örneğini düşünün. Güç kesildiğinde, ulaşım kapatılır, iletişim kesilir ve şehir çalışmayı durdurur. Vücut benzerdir; ister vücudun bir bölgesinden diğerine hareket eden maddeler şeklinde kimyasal bilgi olsun, ister bir alanda başka bir alanda neler olduğunu bildiren elektriksel bilgi olsun, akacak bilgi ve enerjiye ihtiyacımız var. Bu modelde hasta sağlığı, vücudun iletişim ve ulaşım ağında bir başarısızlık olarak düşünülebilir.

Beş yüz milyon yıldan fazla bir süredir karmaşık yaşam gelişmekte ve bir beden içindeki enerji ve bilgiyi iletişim kurma ve taşıma yeteneğini geliştirmenin yollarını bulmaktadır. Deneme ve hata ömrü sayesinde, bunu daha iyi ve daha iyi yapmanın yollarını bulmuştur - bu, sorun olması durumunda daha hızlı, daha doğru ve yedekleme sistemleriyle anlamına gelir. Doğa ve fizik yasaları, aralarından seçim yapabileceğiniz birçok olası yöntem sunmaktadır. En başarılı yaşam biçimleri doğal olarak mümkün olduğunca çoğunu benimseyecektir.

İlk çok hücreli yaşam formları iletişim kurmak için kimyasal araçlar kullandı. Malzemeler fiziksel olarak bir hücreden diğerine geçti. Daha sonra, bu maddelerin daha uzak, daha hızlı ve daha güvenli bir şekilde seyahat edebileceği kanallar oluşturuldu. Bu kanallar kan sistemimize dönüştü. Sinir sistemi de benzer şekilde gelişti.

Batı'da yeni bir paradigma gelişiyor;

basit kimyasal ve elektriksel modellerin çok ötesinde bilgi ve enerji taşıma mekanizmaları. Bu yeni paradigma, yüzyıllar boyunca doktorlar tarafından ima edilen diğer birçok iletişim ve enerji hareketi formunu içerir. 35 En az düzeyde enerji algılayabilen modern, hassas cihazlarımızla bu yeni modelleri test edebiliyoruz. Biyoelektrikle, yani vücudun elektriğiyle başlayarak bu yeni modellerin sadece birkaçını keşfedeceğiz.

bioelectricity

Çocuklar tarafından giyilen ayakkabıları koştukça yanan fark ettiniz mi? Çocuklar ayakkabılarının giydiği yanıp sönen ışık şovunu severler ve ebeveynler pil gerektirmez. Elektrik ışıkları kıvılcım çıkarmak için nereden geliyor? Cevap piezoelektriktir - baskı tarafından yaratılan elektriktir. Kelime Yunancadan geliyor *piezein,* bu da sıkıştırmak veya sıkıştırmak anlamına gelir. Pil gerekmez. 36

Bazı kristal türleri, deforme edici strese maruz kaldığında elektrik alanları oluşturur veya elektriğin akmasına neden olur. Bunun tersi de olabilir: bu kristallere bir elektrik alanı uygulandığında yanıt olarak bükülüceklerdir - alan ne kadar güçlü olursa deformasyon o kadar büyük olur; Stres ne kadar büyük olursa alan o kadar güçlü olur.

Piezoelektrik kristallerin yeniden şarj edilmesi gerekmez. Orijinal şekline geri döndüklerinde, enerji potansiyeli sona erer ve tekrar deforme olduklarında alan yenilenir. Bazı kristallerin bu harika kabiliyeti bugün birçok teknolojide kullanılmaktadır. Ayakkabılardaki ışık gösterisinden barbekülerin ateşlemesine, elektrikli mikrofonlara ve sofistike sonar sistemlerine - piezoelektriklik yaygın hale geldi.



Kristal, materyal boyunca tekrarlanan yapılandırılmış bir molekül dizisidir. Sıklıkla gözden kaçan şey, vücudumuzdaki dokuların da yapılandırılmış, tekrar eden desenlerde hizalanmasıdır. Kaslarımız, kemiklerimiz, gözlerimiz, hücre zarlarımız, kollajen, elastin, hatta DNA'mızın moleküllerinin hepsi kristal benzeri bir yapıya sahiptir.

James Oschman, bilimsel araştırma ve enerji tıbbını özetleyen mükemmel kitaplarında, vücudumuzun canlı dokularının en iyi

sıvı kristaller, katılar ve sıvılar arasında ara maddeler ve her ikisinin de özelliklerini gösterir. 37 Neredeyse tüm vücudun bir sıvı kristal formda düzenlenmiş malzemelerden oluştuğunu açıklar ve bu modeli doğrulayan birkaç çalışmadan bahseder.

Sıvı kristal dokularımız deforme edici strese maruz kaldıklarında piezoelektrik potansiyel enerji ve küçük elektrik akımları üretir. Çocuk ayakkabılarında olduğu gibi, yaptığımız her hareket, aldığımız her nefes (Sting'i yorumlamak için) küçük enerji akımları yaratır.

Tartıştığımız bu piezoelektrik enerjilerin vücudumuzdaki materyalleri taşıması veya bizi büyük şekillerde etkilemesi bekleniyorsa, bizi etkileme şanslarının olmadığını düşünmek hakkımız olurdu. Ancak şu metaforu düşünün: Büyük bir Şükran günü hindisi (veya vejetaryen yogiler için bir TofurkyTM) pişiriyorsunuz. Fırını önceden ısıtmanız gerekiyor, ancak ne kadar yükseğe ayarlayacağınızı bilmiyorsunuz. Anneni cep telefonundan ararsın ve 400 Fahrenheit denemenizi söyler. Cep telefonu çok az miktarda elektrik tüketiyor, örneğin 50 miliwatt. Fırın çok fazla ısı üretir ve düzgün çalışması için 1.000 watt gerektirir. 38 Ve yine de, cep telefonundaki küçük akım size ihtiyacınız olan bilgiyi verene kadar, fırındaki tüm güç hareketsizdir. Kesinlikle cep telefonu fırına güç vermeyi umut edemezdi. Ancak cep telefonunun zekası olmasaydı fırındaki güç asla aktive olmazdı. Az miktarda bilgi büyük değişiklikler yaratabilir. Ve bu az miktarda bilgi, uyardığı büyük etkiye kıyasla çok az güç gerektirir.

Vücudumuz sıvı kristal olarak kabul edilebilirse ve küçük hareketler bile elektrik alanları ve akımlar oluşturuyorsa, bu sadece sinir sistemimize veya kanımıza dayanan tamamen kimyasal veya elektriksel mekanizmaların ötesinde bilimsel bilgi ve enerji aktarım modelleri için bir temel sağlayabilir. sistemi. Bu modellerle, yoga ve masaj gibi bedeni fiziksel olarak manipüle eden yöntemlerin, vücudumuzun işleyişi ve sağlığımız üzerinde nasıl bir etkisi olabileceğini görmeye başlayabiliriz.

Biyoelektrik ve Kemiklerimiz

Yin Yoga'nın kemiklerimizin dejenerasyonuyla savaşabileceğini zaten gördük. Kristal bir dizide yapılandırılmış birçok dokudan biri kemik dokumuzdur. Kemiklerimizi vurguladığımızda, kemiğin içinde küçük piezoelektrik akımlar yaratırız. Bu akım kemiklerdeki hücreleri işaret eder ve davranışlarını etkiler.

Kemiklerimizde görevi osteoblast adı verilen yeni kemik oluşturmak olan hücreler var ve işi osteoklast adı verilen eski, yıpranmış kemikleri temizlemek olan hücreler var. Kemiklerimizi aktif olarak yoga, yürüyüş veya diğer ağırlık taşıma egzersizleri ile strese sokarsak, osteoklastlarımıza eski kemik yıkımını yavaşlatmasını söyleriz, bu da osteoblastların yeni kemik oluşturmaya devam etmesini sağlar, böylece kemiklerimizi daha kalın hale getirir ve Daha güçlü. Kemikler üzerinde stres olmadan, osteoklastların sürekli etkisi ile oyulurlar. Dejenerasyonu yavaşlatan elektrik akımları oluşturmak için kemikleri vurgulamamız gerekir.

Bu sadece kemiklerimizde gerçekleşmiyor: bu piezoelektrik akımlar vücudumuzun her yerinde meydana geliyor ve hücrelerimizi meşgul ya da yavaşlamaya yönlendiriyor. Yine merkezi sinir sistemimizin dışında meydana gelen bir başka elektriksel sinyalleşme biçimi de yaralanma onarım akımıdır. Bu, hasar gördüğümüzde dokularımızda oluşturulan küçük bir akımdır ve ihtiyaç duyulan çeşitli hücrelere sinyal vermek için kullanılır. Bu akım sinir sistemimizden akmaz, ancak hasarı onarmak için gerekli olan bağışıklık hücrelerini, fibroblastları ve diğer hücreleri çekebilir. Onarımlar tamamlandığında akım kesilir.

elektromanyetizm

İki temel mıknatıs türü vardır: kalıcı mıknatıslar ve elektromıknatıslar. Kalıcı mıknatıslar herkese aşinadır; buzdolabınızın kapısına notlar ekleyen onlar. Elektromıknatıslar yalnızca elektrik akımı olduğunda manyetik alana sahiptir. Bir akımı bir telden geçirdiğimizde, telin etrafında manyetik bir alan oluşturulur. Akımın yönünü tersine çevirirsek, manyetik alanın yönü de tersine döner.

Hareketli bir elektron hem elektrik hem de manyetik alanlar oluşturur. Bu nedenle, elektrik ve manyetik alanları elektromanyetik alan olarak bilinen daha genel bir alanın özellikleri olarak düşünmek daha iyidir. Bu terimi kullandığımızda elektrik alanından ve / veya manyetik alandan birine veya her ikisine atıfta bulunuyoruz.

Doğal olarak oluşan elektromanyetik alanlar ve yapay olarak yaratılmış alanlar vardır. Dünya, vücudumuzdaki alanlara kıyasla çok büyük bir manyetik alana sahiptir. Dünyanın alanı, dünyanınkinden bile daha güçlü elektromanyetik alanlar oluşturan ancak çok kısa bir süre süren yıldırım da dahil olmak üzere birçok kaynaktan kaynaklanmaktadır. Evinizin içindeki ve dışındaki elektrik kablolarının kendi elektromanyetik alanları vardır. Ayrıca buzdolabı mıknatıslarınız ve stereo hoparlörlerinizden de kaynaklanıyor. Bu ev alanları dünyanın manyetik alanından çok daha güçlüdür,

ama yaygın değiller.

Kalplerimiz onları düzenleyen bir elektrik akımının yanı sıra elektromanyetik bir alana sahiptir. Kalbimizin manyetik alanının büyüklüğü, dünyanın manyetik alanından bir milyon kat daha küçüktür ve aynı zamanda insandan insana ve aynı kişi içinde zaman zaman değişebilir. Zayıflığına rağmen, kalbin elektromanyetik alanı ölçülebilir. Elektrokardiyogramlar (EKG'ler), vücudun çeşitli yerlerindeki elektrik kuvvetini ölçmek için kullanılır. 39

Beynimiz de bir elektriksel aktivite kaynağıdır ve ölçülebilir bir alana sahiptir. Beynin manyetik alanı kalbinkinden yaklaşık bin kat daha zayıftır ve doğal olarak kalbin alanı keşfedildikten uzun süre sonra tespit edilmemiştir.

Hareket halindeki herhangi bir elektron elektromanyetik alana neden olur. Önceki bölümde tartışılan bu küçük piezoelektrik alanlar ne olacak? Elektromanyetik alanlar yaratıyorlar mı ve eğer öyleyse ölçülebilirler mi? Bu küçük alanlar, yakın zamana kadar algılanamayacak kadar küçük olmakla birlikte, bir SQUID olarak bilinen serin sondaj cihazı sayesinde, elektromanyetik alanları ölçülmüştür. 40 John Zimmerman tarafından 1970'lerin başında icat edilen bir SQUID, manyetometrelerin çok küçük elektromanyetik alanları tespit etmesine izin verir. Zimmerman ve arkasından diğerleri, bir uygulayıcının elinden terapötik bir dokunuşun elektromanyetik alanındaki bir artışı tespit edebildi. 41 Bu üretilen elektromanyetik alanların çalışmasına biyoelektromanyetizma denir.

Bioelectromagnetism

Kanımız çoğunlukla içinde çözülmüş çok miktarda tuz ve mineral bulunan sudur. Bu şekilde doymuş su, elektrik için mükemmel bir iletken olduğu ortaya çıkıyor. Bir EKG'nin vücuttaki kalpten sinyalleri alması şaşırtıcı değildir: alan kan sistemi yoluyla yayılır. Kalbin elektriksel alanı her tarafımıza dokunur ve manyetik alanı da yaygındır. Kalpten gelen sinyaller matrisimiz boyunca bilgi göndermek için spekülasyon yaptı. Kalp sadece bir pompa değildir: tüm vücudun neler olduğunu bilmesini sağlayan bir iletişim sisteminin merkezidir.

Ne yazık ki, daha önceki standart tıbbi paradigmalarda, vücudun elektrik alanlarının varlığı sadece bir teşhis aracı olarak yararlıydı; bu modeller, vücudun elektrik veya manyetik alanlarını kullanabilecek herhangi bir terapötik prosedürü öngörememiştir. Göreceğimiz gibi, alternatif tıp uygulayıcıları

bu bilgiyi terapötik bir şekilde.

Şimdiye kadar sadece hareket halindeki bir elektronun manyetik alana nasıl yol açtığını tartıştık. Bunun tersi de doğrudur. Hareketli bir manyetik alan elektrik akımı oluşturabilir. Bir elektrik jeneratörü şu şekilde çalışır: bir kablo bobinine bir mıknatıs yerleştirilir. Mıknatıs döndürüldüğünde elektrik üretilir. Tersine, elektrik bobinden geçirilirse, mıknatıs döner; bir elektrik motorunun temeli budur. Vücudumuz sadece manyetik alanlar yaratmakla kalmaz, onlardan da etkilenebilir.

SQUID'i icat ettikten sonra, John Zimmerman dokunmatik terapistlerin manyetik alanları hakkında bazı ilginç araştırmalara başladı. Benzer ama daha ayrıntılı bir çalışma daha sonra Japonya'da yapıldı. 42 Japon çalışması sadece terapistleri değil, Chi-gong ustaları, Zen ustaları, yogiler ve meditatörleri de içeriyordu. Bu çalışmaların sonuçları, kalbimizin alanından 100 ila 1.000 kat daha güçlü olan manyetik alanlarından manyetik alan yaydığı terapötik bir dokunma uzmanının olduğunu gösterdi. Çalışmalar ayrıca manyetik alanların 0,3-30 Hz arasında değişen düşük frekanslarda titreştiğini ortaya koydu. 43 Manyetik alan frekanslarının çoğu 7-8 Hz civarındadır, ancak alanlar sürekli olarak frekans aralığına yayılmıştır. Tabii ki, terapistlerin ne yaptıkları hakkında hiçbir fikirleri yoktu; sadece kendi şeylerini yapıyorlardı. 44

Biyoelektromanyetik Şifa

Bütün bunlar büyüleyici, ama neden önemli? 1800'lerin başından beri, bilim adamları ve doktorlar olası terapötik faydaları için mıknatıslarla deneyler yaptılar. 1800'lerin sonlarında, tıp standartlaştığında, bu araştırma durduruldu. Ancak son zamanlarda yeniden başladı. Bu daha modern araştırmacıların bulguları, manyetizmanın insanların belirli durumlarda iyileşmesine yardımcı olabileceği yönündeki önceki inançları doğrulamıştır. Bir terapiye darbeli elektromanyetik alan (PEMF) tedavisi denir.

Şöyle çalışır: Bazen, biri kırık bir kemiğe maruz kaldığında, kemik iyileşmez. Doktor kemiği ayarlar, belki bir döküm uygular, ancak birkaç ay sonra kemik hala kırılır. Birkaç yıl sonra, hala kırık! Bu kaynamama kırığı olarak bilinir. Bir şekilde vücuttaki onarım mekanizması ile ilgili bir şeyler ters gitti. Kırığı iyileştirmek için gerekli olan bilgiler molaları düzeltmekten sorumlu dokulara ulaşmıyor. Bugün, birçok doktor PEMF'in yardımcı olacağını biliyor. Manyetik alan jeneratörü etrafına yerleştirilir

kırık kemik ve salınımlı manyetik alan her gün sekiz ila on saat uygulanır. Klinik testler kırk yıldır iyileşmeyen kırık kemikler için bile bu teknikle onarılabileceğini göstermiştir. 45

Kırık bir kemiğe uygulanan manyetik alanın frekansı 7 Hz'dir. Bu iyileştirme frekansına "özgüllük frekans penceresi" (FWS) denir. 1995'te Sisken ve Walker, çeşitli FWS'nin farklı sorunları etkilediğini bildirdi.

SIKLIK	ETKİLERİ
2 Hz	Sinir yenilenmesi
7 Hz	Kemik büyümesi
10 Hz	Bağ onarımı
15-20 Hz	Cilt onarımı
25 ve 50 Hz	Sinir büyümesi ile ilgili yardım

Zimmerman'ın dokunma terapistleri tarafından yayılan manyetik alanları araştırması iyileşmenin gerçekleştiğini kanıtlamasa da, terapistlerin diğer bilim adamlarının iyileştirilmiş iyileşmeyi keşfettiği aynı frekansları kapsayan manyetik alanlar yaydığını keşfetti. İyileştirici dokunuşun gerçekten iyileşebileceğini kanıtlamak için gelecekteki çalışmalar gerekmektedir, ancak bu sonuçlar umut vaat eden bir araştırma alanına işaret etmiştir.

Bir an için yoga pratiğimizi yaparken bunun ne anlama geldiğini düşünelim. Tüm yoga uygulamaları dokularımızı vurgular ve bu basınç piezoelektrik akımlar oluşturur. Bu akımlar, dokularımız aracılığıyla bilgi gönderir ve olanları bildirir, böylece uygun hücresel yanıtlar oluşabilir. Bu akımlar ayrıca iyileşme yanıtlarını da tetikleyebilen manyetik alanlar oluşturur. Kaslarımızı ve bağ dokularımızı gererken, bükerken ve sıkıştırırken, kelimenin tam anlamıyla enerjik olarak kendimizi açıyoruz.

Enerji Yolları

Vücudun yaralı veya hasta bir bölgesine gerekli bilgi sağlanmadığında, vücudun kendi kaynakları yanıt vermek için harekete geçirilmez veya vücut etkisiz veya uygunsuz bir şekilde yanıt verir. Gibi alternatif iyileştirme yöntemleri

yoga, Tai Chi, masaj, enerji manipülasyon terapileri ve diğerleri, eksik bilgileri çok zayıf, düşük frekanslı elektromanyetik alan üretimi yoluyla enjekte etmenin yolları olabilir. Olası bir modelin yapımını, hücresel düzeyde, bu bilgilerin nasıl iletilebileceğine daha yakından bakarak tamamlayalım.

Elektrik alanları elektrik akışını takip eder. Gördüğümüz gibi, sinirler vücuttaki elektriğin tek iletkenleri değildir. Bir EKG, göğsümüzden uzak yerlerde kalbin elektriksel aktivitesini ölçer. Bu sinyaller mümkündür çünkü kan sisteminin kendisi elektromanyetik bilgi iletir. Böylece dolaşım sistemi olası bir kanaldır

için

elektromanyetik enerji, sadece kimyasal enerji değil. İlginçtir, Taoistler uzun zaman önce Kan sistemini Chi'nin bir kanalı olarak tanımladılar. Chi sadece kimyasal enerji değilse, belki de kan damarlarımız aracılığıyla bu elektromanyetik enerjinin iletkenliğini hissediyorlardı. Veya belki de Chi'nin tanımının tüm bu enerji türlerini içerecek şekilde genişletilmesi gerekir: kimyasal, elektriksel ve elektromanyetik.

Orada duruyor mu? Dolaşım sistemimiz vücudun her yerini besliyor mu? Hücrelerin içinde ne olacak? Bilgi hücrelerin kendilerine nasıl iletilebilir? Bu soruyu cevaplamak için hücrenin mevcut ve gelişen modellerine bakmamız gerekiyor.

Çorba Torbası Modeli

Bir hücrenin anatomisini tanımlayan çoğu kitapta, bir sıvı havuzunda yüzen bir hücrenin ana bileşenleri olan tüm organelleri gösteren güzel diyagramlar bulacaksınız. Bu modeller çok zarif ve ayrıntılı, ancak hücrenin içindeki su benzeri madde nedir? Çorba! Hücrenin erken popüler bir modelinde, tüm dahili aparat bu çorbada yüzer. Hücrenin dışından gelen malzemeler geçirgen hücre zarından geçerek kolaylaşır ve daha sonra önemli bir şeye çarpana kadar çorbanın içinde sürüklenir. Kimyasal enerji iletişim modeli, bu kimyasalların hedeflerini bulana ve yerine oturuncaya kadar rastgele hareket etmesini gerektirir.

Bu, bilgi aktarımlarının gerçekleşmesi için rasgele zamanlamaya bağlı olarak çok tatmin edici bir model değildir. James Oschman, birçok hücresel aktivitenin rastgele bir yürüyüşün izin verdiğinden çok daha hızlı gerçekleştiğini belirtiyor. Bu modelde bir şey eksik. 46

Çoğu anatomi kitabına baktığımızda ve vücudun nasıl tasvir edildiğini gördüğümüzde,

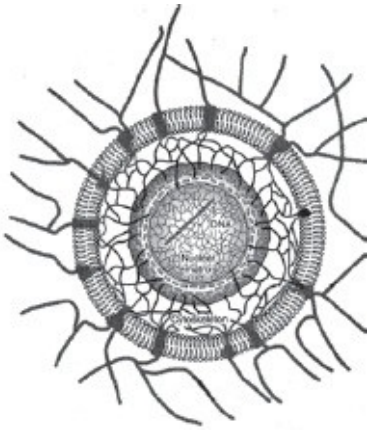
benzer bir “eksik bir şey” buluyoruz. Resimler dolaşım sistemini ayrıntılı bir şekilde gösterecek veya iskelet sistemini veya kas veya sinir sistemlerini izleyebilirler. Ancak tüm bu modeller, bu sistemlerin içine yerleştirildiği malzemeyi atlar. Eksik olan bağ dokusudur. Bağ dokuları dolaşım sistemine sinir sistemine kas sistemine katılır vb. Bağ dokularımız her yerde bulunur ve gördüğümüz gibi kollajen lifleri, elastin lifleri ve kristalin matrislerde dizilmiş diğer birçok bileşenden oluşur. Bu matrisler, önceki bölümde tartıştığımız elektrik enerjilerini yaratan ve yürüten piezoelektrik kristalleri oluşturur.

Bu matrisler, çorba hücresel modellerinin çantasında tam olarak eksik olanlardır. Boşlukları dolduran ve hücresel süreçleri daha eksiksiz açıklayan yeni bir modele ihtiyacımız var.

Hücre İskeleti

Hücrenin anatomisinin daha yeni modelleri, hücrenin sadece bir goo torbası olmadığını kabul eder. İçinde bir yapı var. Aşağıda gösterildiği gibi hücre, lifler ve filamanlar, tüpler ve yapı ile doldurulur. Toplu olarak bu yapı, hücre iskeleti veya sitoplazmik matris olarak adlandırılır ve tıpkı vücudumuzun kemikli iskeleti gibi, tüm hücreye sertlik ve destek sağlar. Dahası, hücre iskeleti bilginin akması için yollar sağlar. Artık çorba denizinde yüzen bir şans karşılaşmasını bekleyen kimyasal bilgileri hayal etmek zorunda değiliz. Şimdi kimyasal bilginin, hücre iskeletini çevreleyen enzimler tarafından hedefine yönlendirilebildiğini görüyoruz.

Hücre iskeletini oluşturan çizgilerin, **k** hücre duvarları. Bu bağlantı elemanlarına integrinler denir ve hücrelerimizin iç ve dış dünyalarını birbirine bağlarlar. Hücre dışı matrisin tüm vücudumuz boyunca fasyamız üzerinden ağa bağlandığını zaten gördük. İçeride ve dışarıda her hücre bağlıyken, öğütülen madde vücudun her yerine akarken, her hücrenin vücudumuzdaki diğer her hücreye bir bağlantısı olduğunu görüyoruz. İçimizdeki diğer yerlere bağlı olmayan bir yer yoktur.



Bu tam ara bağlantının potansiyel olarak böyle olduğunu söyledik. Ayrıca hastalığın bilginin engellenmesi, vücudun etkilenen bölgeye şifa sinyalleri iletememesi olduğunu varsaydık. Bir problem vücudun bir bölgesini diğerlerinden ayırırsa, bilgi geçmeyebilir. Elektrik kesintisi yaşayan bir şehir gibi iletişim hatları da hizmet dışı olabilir, ulaşım sistemleri arızalanabilir. Şehir kısa bir süre hayatta kalabilir, ancak dışarıdan yardım gelmediği sürece şehir mahkumdur. Vücudumuz çok farklı değil. Sağlık bütünlük demektir. Vücudun bir kısmı vücuttaki bilgi akışından kesilirse, hastalık ortaya çıkar.

Meridyenler Tekrar Ziyaret Edildi

Başlangıçta doğu meridyenleri ve nadileri iddialarını araştıran Batılı bilim adamları, bu kanalların fiziksel tezahürlerini aramak için diseksiyon tablolarına geri döndüler. Diseksiyonları sözde atıl bağ dokularını attı. Sadece orada olmayan bir şey arayan bu dokuların yanına baktılar. Sinirlere ve kan damarlarına benzer kanallar ve iletken tüpler aradılar ve bulamadılar. Sonuç: kanal yok, meridyen yok. İronik olarak, aradıkları kanalları oluşturan dokuları attılar. Enerjiler, bağ dokusundan, öğütülmüş maddenin su sarılma liflerinden akar.

Eski bilgeler bize 72.000 nadis olduğunu söyledi. Bazıları 300.000: bazıları 350.000 dedi. Yanılmışlardı: Vücudumuzdaki trilyonlarca hücre arasındaki bağlantı sayısı sayılmanın ötesinde. 47 Bu bağlantılar bilgelerin keşfettiği nadiler ve meridyenler midir? Prana ve Chi'nin enerjilerinin kanalları mı? Bu enerjiler ve kanallar, ilk psikozların sahip oldukları kültürel kavramlarla eşleştirmeye çalıştıkları şeyler midir?

bertaraf?

Taoistlerin tespit ettiği otuz iki farklı Chi formuna ne dersiniz? Çalışmalarında Dr. Oschman ayrıca kütleçekimsel bilgi, kızılötesi, fotonik, mikrodalga ve vücudun bilgiyi iletmek için kullandığı diğer birçok enerji formunu da araştırdı. Gerçekten de, yüz milyonlarca yıllık evrimin, dünyadaki yaşamın, Tabiat Ana'nın bize sunduğu her şeye uyum sağlaması ve benimsemesi muhtemel görünmektedir. Bu enerji formlarını, daha önce bahsettiğimiz enerjilere (kimyasal, elektriksel ve manyetik) ve hücrelerin birbirlerine sinyal verdiğini keşfetmenin sayısız yoluna eklediğimizde, toplam, bilgelerin bize verdiği sayıyı aşıyor. Bir kez daha, Hintli ve Taoist yogilerin abartılı olduğunu bulmak yerine,

Akupunktur Tekrar Gözden Geçirildi

1997'de Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) “deneysel” etiketi akupunktur kullanımından çıkardı ve akupunkturun hamilelik sırasında kemoterapi sonrası ve bulantıyı azaltmada etkili olabileceğini ve bazı durumlar için ağrı kesici olduğunu kaydetti. NIH, akupunktur faydalarının birçok iddiası üzerine çok yıllı bir çalışma yürüttü, ancak uygun kontrollerle yapılan bazı bilimsel çalışmalar yapılırken, çalışmaların çoğu kontrollerden yoksundu ve yetersizdi. Akupunkturun ağrı ve mide bulantısı için etkili olduğu görülse de, analjezikler gibi geleneksel Batı tıbbi tedavileri de hastaları acıya ve iğneleme sorununa maruz kalmadan bu durumları ele almıştır. 48

2009 yılına kadar akupunkturun gerçekten de beynin ağrı algısını değiştirebileceğini gösteren birkaç titiz çalışma yapıldı ve akupunkturun irritabl bağırsak sendromu ve depresyon gibi diğer durumlara yardımcı olabileceğine dair bazı göstergeler var. 49 Başka bir çalışma, akupunkturun iğneler olmadan bile etkili olabileceğini gösterdi! 50 Tek yapmamız gereken, elbette akupunktur olan akupunktur noktasını vurgulamaktır. Bazı durumlarda, beyindeki endorfin salınımlarını uyarmak için gerekli olan basit bir tutam olduğu bulunmuştur. 51

Açıkçası Batı'nın akupunktur hakkındaki görüşü hala gelişmektedir. Daha fazla çalışma yapıldığında akupunkturdan sağlanan çok çeşitli faydaların tüm abartılı iddialarının kalacağı şüphelidir, ancak aynı zamanda oldukça açıktır.

iğneli veya iğnesiz bu akupunktur noktalarını ve meridyenleri harekete geçirdiğimizde bir şeyler oluyor. Bu “bir şey” ne olabilir?

Yine, akupunkturun nasıl çalıştığı konusunda bir fikir birliği yoktur ve gerçekten de birkaç mekanizma söz konusu olabilir. Bir spekülasyon, akupunktur iğnesinin, bir yaralanma onarım akımının oluşmasına neden olan bir yaralanmayı simüle etmesidir. Bu akım bir iletişim kanalının olduğu bir yerde, belki de suyla doldurulmuş hücre dışı matrisin içinden bir miktar düşük dirençli yolda üretilirse, bu akım vücuttan bir iyileşme tepkisini uyarabileceği başka bir yere seyahat edebilir. 52 Başka bir spekülasyon, bir noktayı (akupresür) sıkıştırdığımızda veya akupunktur iğnesi sallandığında veya büküldüğünde, bağ dokusundaki kolajen ve elastin liflerini mekanik olarak çeker. Mekanik çekilme, yakındaki hücreleri ve bunların integrinlerini etkiler, bu nedenle stres doğrudan hücrelerin içine girer. Hücre iskeletinin yeniden düzenlenmesi, çeşitli proteinlerin hücre göçüne, büzülmesine ve salgılanmasına neden olabilir. Tüm bu değişiklikler hücre dışı matris içinde bir dizi etki yaratabilir. 53

Mekanizmayı anlasak da anlamasak da en önemli şey kendi tecrübemizdir. Bazen nereye gittiğimiz için bir harita yoktur ve sadece kendi haritamızı oluşturmak zorundayız. Batıda kabul edilen akupunktur ve akupresürden bazı faydalar olduğuna dair kanıtlar vardır. Doğu'dan çok daha fazla fıkra bildirimi var. Yin Yoga uyguladığımızda, hem uygulama sırasında hem de takip eden günlerde yaşadığımız değişikliklere açık olmalı ve bunun farkında olmalıyız.

Sinir sistemi

Hint yogileri, bizim için haritaladıkları nadis'in ince gövdenin bir parçası olduğu, kolayca tespit edilemediği ve açıkça sinirlerimiz olmadığı konusunda oldukça açıktı. Taoistler, akupunktur yoluyla uyartıkları meridyenlerin de sinir olmadığından eşit derecede emindiler. Peki, sinirlerimiz ne olacak? Yoga tüm dokularımıza iyi geliyorsa, sinir sistemimiz uygulamadan nasıl yararlanır?

Bilim adamları şeyleri parçalara ayırmayı severler. Alt sistemleri incelemek daha kolaydır ve oradan tüm sistemin ne yaptığını çözmeye çalışın. Sinir sistemimiz iki ana alt sistemden oluşur: beyin ve omuriliği içeren merkezi sinir sistemi (CNS) ve vücudumuza zarar veren ve CNS'ye bağlanan sinirleri içeren periferik sinir sistemi. Periferik sinir sistemi, somatik olarak

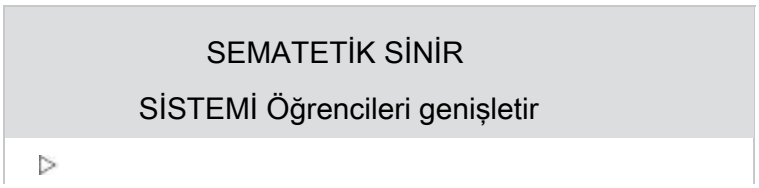
kaslarımız üzerinde bilinçli kontrol sağlayan sinir sistemi ve iç organlarımız üzerinde istemsiz kontrol sağlayan otonom sinir sistemi (ANS): organlarımız, bezlerimiz ve düz kaslarımız. ANS haritası üç alt sistemden daha fazlasını gösterir: sindirim sistemimizi kontrol eden enterik sinir sistemi; kavga veya kaçış tepkimizden sorumlu olan sempatik sinir sistemi (SNS); ve bazen dinlenme ve sindirim tepkimiz olarak adlandırılan parasempatik sinir sistemi (PNS). Bu büyük harflerle yazılmış ve sadece son ikisi hakkında ayrıntılı olarak konuşacağız.

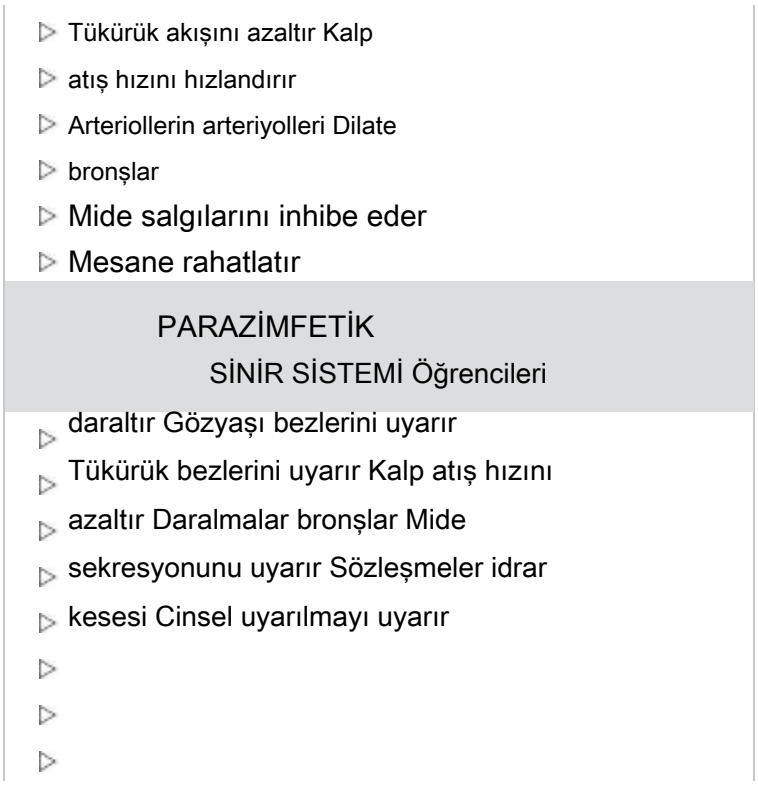
Sempatik Sinir Sistemi

“Stresin bugün Batı dünyasında bir numaralı katil olduğu söylenebilir.” Bu alıntı Dr. Timothy McCall'dan. Kitabında *Tıp Olarak Yoga,* McCall, stresin diyabet, depresyon, osteoporoz, kalp krizi, felç ve multipl skleroz ve romatoid artrit gibi otoimmün hastalıklar da dahil olmak üzere günümüzün en büyük sağlık sorunlarından bazılarını körüklediğini belirtiyor. Ayrıca, stresin kansere neden olduğuna dair çok fazla kanıt olmasa da, ondan ölme olasılığını arttırdığı görülüyor. 54

Stres kültürümüzde kaçınılmazdır ve aslında vücudumuzun güçlü ve sağlıklı olması için bir miktar strese ihtiyaç vardır. Tüm egzersizlerin stres ve istirahatin ikili bileşenlerini içermesi gerekir. Bununla birlikte, çok fazla stres yaşadığımızda ve yeterince dinlenmediğimizde, problemler ortaya çıkar. Fizyolojik olarak SNS'imizde hiperaktif, PNS'imizde hipoaktifiz.

SNS temel savaş ya da uçuş sistemimizdir: yang benzeri. Atalarımız bir kılıç dişli kaplan tarafından kovalandıklarında veya bir sonraki vadideki kabile tarafından saldırıya uğradığında, SNS'leri güçlü bir şekilde aktive olacak ve onlara kaçmak veya savaşmak için gereken enerjiyi ve odağı verecekti. Beynin amigdalası tehdidi tanır ve hipotalamusu uyarır, bu da hipofiz bezini aktive eden hormonları serbest bırakır. Hipofiz daha sonra adrenal bezlerimizin, kalbimizi ve solunum hızlarımızı hızlandıran adrenalin ve bağışıklık sistemimizi geçici olarak artıran kortizol gibi diğer hormonları salgılamasına neden olan hormonları serbest bırakır.





SNS'yi uyarmak kanı sindirim organlarından kaslarımıza yönlendirir: hayatımız için en önemli şey koşmak için şimdi kimin sindirilmesi gerekir?

Bugün, bedenlerimiz çevremizden gelen tehdit edici sinyallere aynı şekilde tepki veriyor, ancak bizi gerçekten korkutmak için etrafta az sayıda kılıç dişi kaplan var. Streslerimiz çoğunlukla gerçek dış tehditlerden değil, hayatımızı izleme şeklimizden kaynaklanmaktadır. Komşu kabile eski kayınvalide veya patron olabilir. Atalarımızın haftada bir veya iki kez stresli bir durumla karşılaşmış olabileceği durumlarda, sürekli stresli durumlarla karşı karşıyayız. Sadece yüksek sesle müzik dinlemek, haberleri izlemek, bir arkadaşını yaşamından şikayet etmek, reklamları izlemek, bir aile üyesiyle tartışmak, işe gidip gelmek, sıcak veya baharatlı yiyecekler yemek veya aksiyon filmleri izlemek SNS'imizi tetikleyebilir. Sürekli bir SNS aktivasyonu durumundayız - aşırı stresliyiz.

Kronik stresin sonucu kronik olarak yüksek kortizol düzeyleridir. Yüksek kortizol seviyeleri yüksek açlık kan şekeri seviyeleri, yüksek kan basıncı ve insülin direnciyle bağlantılıdır. Stresimizden dolayı “yiyecek arama davranışı” na başlayabiliriz: Dr. McCall, stresli çocukların sakin öğrencileriyle iki katından fazla yiyecek tüketeceğini belirten bir araştırmaya dikkat çekti. 55 Kortizolde geçici bir artış zihinsel odağımızı keskinleştirebilirken, sürekli yükselen bir kortizol durumu zayıf zihinsel yeteneklere, hafızada azalmaya ve depresyona neden olur.

bağışıklık sistemi. Kan viskozitemiz çok kalın ve birçok kalp problemine neden oluyor. Kemik kaybı, uykusuzluk, zayıf yara iyileşmesi, kilo alımı, depresyon ve yorgunluk sonuçlardır.

Parasempatik Sinir Sistemi

PNS daha yinlike ve SNS'yi tamamlayıcı bir yönde çalışıyor: dinlenme ve sindirim tepkimiz. İç organlarımıza (özellikle vagus siniri) akan sinirler yoluyla stimülasyon yoluyla ve asetilkolinin serbest bırakılmasıyla kalp atış hızımız yavaşlar ve kan basıncı düşer. Acil bir durumda işlevi gerekli olmayan bağırsaklardan ve üreme organlarından uzaklaşan kan akışı geri döner. Rahatladığımızda gözyaşlarımız akabilir. Kısa süreli belleğimiz geri döner ve net bir şekilde düşünebiliriz. Özetle, SNS kapatıldıktan ve PNS açıldıktan sonra sağlığımızı yeniden inşa edip iyileştiririz.

Savaş ya da uçuş sistemini kapatan ve dinlenme ve sindirim sistemini harekete geçiren temel faaliyetler nefes almak ve düşünmektir. Sadece eski bir nefes değil, aynı zamanda uygun bir yoga nefesi. Yavaş, derin, eşit bir nefes, okyanus nefesi, sakin bir zihin yaratarak rahat bir sinir sistemi yaratır ve bu da nefesin daha yavaş ve daha eşit olmasına yardımcı olur. Sadece eski bir düşünce de değil: düşüncelerimizin sakin olması gerekiyor. Nefes ile düşüncelerimiz arasında PNS'nin etkinliğini artıran ve GABA olarak bilinen bir nörotransmitter üretimini artıran olumlu bir geri besleme döngüsü oluşturulabilir.

Yogada Beyin

Merkezi sinir sistemimizdeki en yaygın ikinci nörotransmitere GABA denir. 56 GABA beyin aktivitesini azaltır: artık evde olmadığımızda ışıkları kapatmaya yardımcı olur. Stresli olursak, evde olmasak bile tüm ışıklar yanar. Parasempatik sinir sistemine benzer şekilde, GABA stres yanıtımızı azaltmaya yardımcı olur. Düşük GABA seviyeleri olan insanlar depresyon, ruh hali ve anksiyete bozukluklarından muzdarip olabilir: GABA'yı artıran ilaçlar sıklıkla reçete edilir. Yoga pratiğimiz, uygun şekilde yapıldığında, GABA seviyelerimizi artırabilir ve PNS'yi açabilir.

Boston Üniversitesi Tıp Merkezi, Ağustos 2010'da GABA seviyelerinin ve ruh halinin yoga pratiğinden olumlu etkilendiğini bildirdi. 57 Araştırmacıların çalışması, yoganın beyindeki GABA seviyelerini artırdığını ve ruh halimizi geliştirdiğini gösterdi.

Ancak, bir çalışmaya ihtiyacımız yok (ve 58) bize yoga yaparken daha iyi hissettiğimizi söylemek için. Sadece pratiğe nasıl daha derinden erişebileceğimizi bilmeliyiz. Bizi bu kadar iyi hissettiren yoga ile ilgili ne var? Bizi iyi hissettirdiği kanıtlanmış faktörlerden biri nefesimizdir. Yoga yaparken nefes alıp verme tüm farkı yaratır. Özellikle, okyanus nefesi Bölüm 2 yoga, yin veya yang'ı uyguladığımızda alışkanlık haline getirmemiz gereken şeydir.

İtalyan Pavia Üniversitesi'nden Profesör Luciano Bernardi, 2001 yılında yapılan bir çalışmada nefes hızımızı yavaşlatmanın kalp atış hızı değişkenliğimizi olumlu etkilediğini bildirdi 59 ve barorefleksi artırır 60 duyarlılık. Tibet mantra "Om Mani Padme Hum" ı zikretmenin etkilerini inceledi ve faydaların "Ave Maria" zikreden insanlar için aynı olduğunu keşfetti. Her iki durumda da, ilahi nefesi dakikada sadece altı nefese yavaşlattı. Vardığı sonuç şuydu: "Dakikada altı nefeste nefes almayı içeren ritim formülleri olumlu psikolojik ve muhtemelen fizyolojik etkiler yaratır." 61

Nefeslerimizin on saniye uzunluğunda olmasına izin verebilirsek (dakikada altı), Bernardi'nin çalışmasında açıklanan faydaların aynısını alacağız. SNS'yi gerçekten kapatabilir ve PNS'yi etkinleştirebiliriz. Yin Yoga pozunuza yerleştiğinizde, okyanus nefesine başlayın: nefes alırken dörde kadar sayın, bir sayı için duraklayın, nefes verirken dörde sayın ve tekrar bir sayı için duraklayın. Bu on saniyelik bir nefes - Bernardi'nin çalışmasının kalbimiz ve akciğerlerimiz için harika olduğu kanıtlandı.

Enerjik Faydaların Özeti

Hint, Taoist veya Batı görünümü sizin için en çok yankılanıyorsa, Yin Yoga pozlarınızı tutarken yavaş okyanus nefesleri stresi azaltacak, dinlenme ve sindirim sisteminizi aktive edecek, kalbinizi ve akciğer fonksiyonunuzu iyileştirecek, kan basıncını düşürecektir. ve daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmenizi sağlar. Yin Yoga pratiğimizle enerjik açıdan elde ettiğimiz birçok fayda var:

- Prana'yı uyandırın, geliştirin ve dengeleyin. Aklın
- dönen düşüncelerini yavaşlatın.
- Kundalini yılanını canlandırın ve uyandırın, nihai kurtuluş ve aydınlanmaya yol açın.
- Chi ve Jing enerjilerinin üretimini ve akışını teşvik eder.

- Meridyen çizgilerini sıkıştırarak organları akupresür yoluyla besleyin.

- Jing'i Böbreklerimizde depolayın ve bu da tüm Organlarımızın düzgün çalışmasına yardımcı olur.
- Optimal hücresel yanıtları uyaran küçük piezoelektrik akımlar oluşturun. Hücresel sağlığı
- geri yükleyebilen dahili darbeli manyetik alanlar oluşturun. Sempatik sinir sistemini
- kapatın (savaş veya kaç) ve parasempatik sinir sistemini açın (dinlenme ve sindirim). Nörotransmitter GABA seviyelerini artırın.
-

NOTLAR

1. Görmek *Uğursuz Yogiler* var olan yoganın genişliği hakkında daha fazla ayrıntı için David Gordon White tarafından yazılmıştır.

2. Klasik Yoga'nın kökleri ormana derinlemesine girer ve Yoga'da açıklanan uygulamaların çoğu Sutra, metin derlenmeden yüzyıllar önce vardı. Yoga Sutra'nın tarihi hakkında daha fazla bilgi için Georg Feuerstein'ın *Yoga Geleneği.*

3. Bu bedensel kurtuluş biçimi, *videha-Mukti.*

4. Prakriti saf bilincin dışındaki her şeydir: gördüğümüz, dokunduğumuz, hissettiğimiz, düşündüğümüz, hatırladığımız veya herhangi bir şekilde anlamda prakriti. En bariz unsurdan, dünyadan, en ince düşünceye, duyguya, benlik duygusuna (ego) veya zekâya kadar, ayırt edebileceğimiz tek şey prakritidir.

5. Buna bir bilim diyebiliriz, çünkü herhangi bir bilimsel araştırmanın klasik gereksinimlerini karşılar; bir model, araştırmanın koşullarını kopyalayan herkes tarafından doğrulanabilen belirli test edilebilir davranışları öngören bir durumdur. Zorluk şu ki - çok az insan bu araştırma koşullarını yerine getirme kabiliyetine sahiptir veya bu yetenekleri geliştirebilir.

6. *Purusha'nın* burada kozmik adam ya da her şeyin geldiği orijinal Benlik anlamına gelir. Klasik sırasında Yoga dönemi ve özellikle o zamanın Samkhya felsefesinde, diğer tüm purushalardan ayrı olarak kendi bireysel bilincimizi ifade etmeye geldi. Büyük tartışmalar, daha sonra brahman, Ishvara, paramatman veya büyük tanrılardan biri olan Vishnu veya Shiva gibi çeşitli isimlerle bilinen çok sayıda purus veya sadece bir büyük purusha olup olmadığı konusunda yoğunlaştı.

7. Beş küçük prana hakkında daha fazla bilgi için lütfen şu adresi ziyaret edin: www.YinYoga.com .

8. *Vayu* "rüzgar" veya "hava" anlamına gelir.

9. John Friend samana'ya “kas enerjisi” diyor - kasların kemiğe çekilmesi - ve vyana “Organik enerji” - enerjinin kemiklerden dışarı doğru akması.

10. Dr. Hiroshi Motoyama'nın *Çakralar Teorileri.*

11. Georg Feurstein, *Yoga Shambhala Ansiklopedisi,* s. 162.

12. *Vibhutis* yogi'ye sihirli yetenekler kazandıran yoga yoluyla elde edilen özel güçlerdir.

13. Hatha Yoga'da "Hatha" kelimesini oluşturan iki kelime *Ha* ve *Tha*. Çoğu öğretmen yorum yapar *Ha* güneş demek ve *tha* Ay demek. Bununla birlikte, yoga dünyasında her zamanki gibi, oybirliği yoktur. TKV Desikachar kitabında *Yoganın Kalbi* tanımlar *Ha* ay olmak ve *tha* güneş olmak. Ancak sol burun deliğinin ay kanalı olduğunu bile itiraf ediyor.

14. Nefes akışını değiştirmenin yolları vardır, böylece endişeli sevgilinize beklemesini söylemeniz gerekmez birkaç saat. Sinüs refleksi uyarılabilir, bu da nefesin birkaç dakika içinde taraf değiştirmesine izin verir. Bu refleksden yararlanmanın birkaç yolu vardır. Bunun bir yolu, başınızın altına uzatılmış ve yastık olarak kullanılan kolla zaten açık olan yanınıza yatmaktır. Başka bir yaklaşım, oturmak ve kilonuzu açık burun deliğinin kalçalarına kaydırmaktır. Hiçbir müdahale işe yaramazsa, lütfen sevgilinizin hayal kırıklığı için yoga suçlamayın.

15. Bu hiyerarşiden, en büyük sevincimizi ifade etmek için "yedinci cennette olmak" diyerek türettik.

16. Georg Feuerstein, *Tantra: Ecstasy'nin Yolu (* Boston: Shambhala, 1998) bu konu. Araştırılabilecek bir başka kaynak da Joseph Campbell'ın *Mitin Zamana Dönüşümü (* New York: Harper Perennial, 1999).

17. Bakınız Hiroş Motoyama, *Çakraların Uyanışı ve Kurtuluş (* Tokyo: İnsan Bilimleri Basını, 2003). Ayrıca ilgi çekici kitabı *Çakralar Teorisi: Yüksek Bilince Köprü (* Wheaton, IL: Quest Books, 1988). Bu enerji ve çakra görüşüne bir başka iyi giriş de Paul Grilley'nin DVD'sidir. *Çakra Teorisi ve Meditasyonu.*

18. Sanskritçede bu tıkanmalar granit olarak bilinir. Sesten anlatabilirsin Bu kelimenin vücudunda homurdanmak istemezsin! Granthis kötü.

19. Hatha Yoga Pradipika (2.15), "Tıpkı aslanlar, filler veya kaplanlar yavaş yavaş evcilleştirildikçe, yaşam gücü kademeli olarak kontrol ediliyor yoksa uygulayıcıyı da öldürecek. "

20. En azından başlangıçta, bu mevcut vücuttaki ölümsüzlük oldukça zorlaştığında, niyet gelişti uygulayıcının manevi ölümsüzlüğü aradığı yer.

21. Bugün geleneksel Çin Tıbbı dediğimiz şeyin aslında orijinal olmadığı belirtilmelidir. Çin tıbbı! Bu konuda daha fazla bilgi için Mark Seem'in kitabını okuyun *Akupunktur Görüntüleme: Vücudun Enerji Yollarını Algılama (* Rochester, VT: Healing Arts Press, 2004).

22. Bu terimi kullanmamız *meridyen* mükemmel bir seçim değil. Çince kelime *Jing-luo,* hangisi daha iyi olabilir olarak çevrildi *kanal. Jing* burada "geçmek" anlamına gelir ve *luo* "bir ağ gibi" anlamına gelir, bu yüzden Jing-luo daha çok Chi'nin vücudumuzdan akmasına izin veren bir ağ gibidir. Kelime *meridyen* dünya haritalarımızda bulunan meridyenler gibi çizgilerin hayali olduğu ve bu enerjiyi kanalize etme hissine sahip olmadığı hissini uyandırır.

23. Chi'ye daha eksiksiz bir giriş Ted Kaptchuk'un kitabında bulunabilir *Web Olmayan Weaver: Çin Tıbbını Anlamak (* New York: McGraw-Hill, 2000).

24. İyi gıdalar, gıdalarımızda tükettiğimiz "chi-free" gıdaların aksine "chi-full" gıdalardır. tipik Batı diyeti. Fast food chi içermez. Benzer şekilde, hepimiz chi-full ve bizi drene eden, chi-free olan insanları tanıyoruz. Chi-full ve chi-free işleri, kitaplar, filmler, yerler, *vb.*

25. Tamamlamak için Shen'un beş alt kategorisini araştırmamız gerekir: *Yi* bunun anlamı potansiyel bilinci; Bedensel olmayan ruhlarımız Hun; Zhi, irademiz; *Shen* yine, ama bu sefer ruhumuz olarak; ve beden öldüğünde ölen hayvan ruhumuz Po. Ne yazık ki, bu soruşturma düzeyi kapsamımızın dışındadır. Ted Kaptchuck'ı görün *Dokumacı Olmayan Web* daha fazla öğrenmek için.

26. Batı'da sürekli endişenin midede ülserlere yol açacağına dair bir inanç vardı. Sonra
bilim adamları ülser kaynağının helicobacter pylori (H. pylori) adı verilen bir bakteri olduğunu keşfettiler. Endişenin ülser nedeni olmadığını öğrendik. Bununla birlikte, Japonya'da, 1995'te Kobe'deki şiddetli bir depremden sonra, ülser insidansı hızla arttı: İnsanların midelerinde H. pylori'de büyük bir artış olmadı, ancak evleri, işleri ve aileleri için endişelenmenin stresi midede bakterilere yatkın, daha sonra çoğalır ve ülserlerde bir artışa neden olur. Araştırmaya bakın

Hanshin-awaji depreminden sonra peptik ülserler: Mide ülseri kanama insidansında artış tarafından Nobuo Aoyama *vd.*

27. Çinliler asla bez kavramını geliştirmediler, ancak Böbreklerdeki zayıflığa atfettiklerini,
Batı'daki doktorlar adrenal tükenmeye atfedeceklerdi.

28. Bir örnek olarak, sonunda karaciğerini yok eden alkolikler düşünün: birçoğu öfke çekiyor
yönetim sorunları.

29. Bu yerler için bir başka isim de tartıştığımız tan-t'iens. Bölüm 1 .

30. Tayland'da benzer bir enerji hareketi modeli, Hindistan ve Hindistan'ın çapraz gübrelemesiyle gelişti.
Çin etkileri. Thai Yoga masajında manipüle edilen enerji hatlarına duyum denir. Tay masajı, sen hatları boyunca enerji akışını uyaran bir akupresür biçimi olarak düşünülebilir.

31. Bu altı alt beden meridyeninde üçünün daha yinlike olduğunu keşfedeceğiz (
iç bacaklar) ve üçü daha yang benzeri: yine yin içinde yin ve içinde yang olduğunu görüyoruz.

32. Ne yazık ki, bu resimlerde Bay Meridian Man'ın iç çizgilerini göremiyoruz, bu yüzden mümkün değil
meridyenler için bu iç yolları görsel olarak takip etmek.

33. Üst vücut için Yin Yoga bölümlerine bakın. Bölüm 3 ve tüm beden için bölüm
4 .

34. Nadi Shodhana uygulamasını Bölüm 2 .

35. James Oschman'ın kitabı, *Enerji Tıbbı,* tıp tarihi hakkında kısa ama ilginç bir inceleme var
ve on dokuzuncu yüzyılda doktorlar tarafından mıknatıs ve elektrik kullanımı.

36. Piezoelektrik fenomen yüz yılı aşkın bir süredir bilinmektedir ve
1824, David Brewster.

37. James Oschman, *Terapötik ve İnsan Performansında Enerji Tıbbı,* s. 87.

38. Bu cep telefonundan 20.000 kat daha güçlü.

39. Daha önce bir elektrokardiyogramınız varsa, elektrotların yerleştirildiğini fark etmiş olabilirsiniz.
kalp ve daha uzak yerlerde, bazen ayak bileklerinde veya bileklerde. Bu elektrotlar, tüm vücut üzerinde hareket ederken kalbin elektromanyetik alanını alır.

40. SQUID Süper İletken Kuantum Girişim Cihazı anlamına gelir. Buluşları sayesinde manyetik
rezonans görüntüleme (MRI) makineleri mümkün hale geldi.

41. Japonya'dan Kusaka Seto gibi.

42. Bakınız Oschman, *Enerji Tıbbı,* s. 78.

43. Bir hertz (veya hz), manyetik alanın saniyede kaç kez vurduğu anlamına gelir. 30 Hz anlamına gelir
alan saniyede 30 kez titreşir. 0.3 hz ölçümü, alanın her 3 saniyede bir atım yaptığı anlamına gelir.

44. Bu terapistlerin bu kadar büyük manyetik alanları nasıl üretebileceğine dair bir spekülasyon,
bir şekilde dünyanın kendi manyetik alanına giriyordu. İlginçtir ki, bazen terapistler

yeteneklerini kaybederler. Bunun olası bir nedeni, dünyanın manyetik alanının sürekli değişen frekansıdır. Normalde dünyanın alanı, Schumann'ın frekansı olarak bilinen ve 7-10 Hz aralığında bir şeyde titreşir. Bununla birlikte, güneş patlamaları gibi bazı olaylar dalgalanmanın durmasına neden olabilir ve bu da terapistlerin ve diğer Chi ustalarının o zamanlarda daha az yeteneğe sahip olmasına neden olabilir.

45. Bkz. "Kırık iyileşmesi için darbeli elektromanyetik alan (PEMF) tedavisi", Mevcut Ortopedik Uygulama
yorum yapan: Boopalan, *PRJVC* ve ark., Ağustos 2009.

46. Oschman'ın kitabına bakın *Enerji Tıbbı,* bu konu hakkında daha fazla ayrıntı için on dördüncü bölüm.

47. Bir makaleye göre *Bilim (* 11 Şubat 2011), insan beyninde 80 milyar nöron var.
hücreler arasındaki iletişim noktaları olan 150 trilyon sinaps ile birbirleriyle iletişim kurarlar. Bu sadece beynin içinde!

48. Bkz. "Akupunktur için Başparmak" ve "Akupunktur için Başparmak Aşağı" *Bilim:* Kasım
1997 ve Ocak 1998.

49. Bkz. "Çalışma Haritalarının Akupunkturun Beyindeki Etkisi" *Günlük Bilim,* Şubat 2010.

50. Bkz. "İğnede Delinme Olmadan Etkili Akupunktur" *Günlük Bilim,* Aralık 2008.

51. Akupunktur iddiaları hakkında daha şüpheci bir soruşturma için Şüpheci Komitesi'ni okuyun
Geleneksel Çin Tıbbı ve akupunkturunu araştırmak için Çin'e yaptıkları ziyaret hakkında soruşturma raporu, *Çin'de Geleneksel Tıp ve Psödoloji* 1996'dan itibaren.

52. Bakınız Oschman, *Enerji Medecine,* s. 77.

53. HM Langevin ve diğerleri, "Mekanik sinyalizasyon, vb." *FASEB Dergisi* 15 [2001], s. 2275-82.

54. Timothy McCall, *Tıp Olarak Yoga: Sağlık ve Şifa için Yoga Reçetesi,* s. 49.

55. Ibid.

56. GABA gama aminobütirik asit anlamına gelir.

57. CC Streeter ve diğerleri, "Yoganın Yürüyüşe Karşı Ruh Hali, Kaygı ve Beyin GABA Düzeyleri Üzerine Etkileri: Rastgele Kontrollü Bir MRS Çalışması," *Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi, [* Kasım 2010], s. 1145-52

58. Diğer sorunları kontrol edin *Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi.*

59. Kalp Atış Hızı Değişkenliği (HRV), nefes alırken ortaya çıkan kalp atış hızı farkını ifade eder. Yapabilirsin
sağlıklı bir kalbin bir metronom gibi bir vuruş tuttuğunu düşünürsek, ama sağlıklı bir kalp nefes alırken hızlanır, daha hızlı atıyor ve nefes verirken yavaşlıyor. Ritmdeki değişiklik HRV veya bazen belirtildiği gibi RR aralığıdır. Kalp hastalığı olan kişilerin HRV'si çok azdır.

60. Barorefleksimiz kan basıncımızı korumaya yardımcı olur. Örneğin, aniden ayağa kalktığımızda,
baroreflex kan basıncımızı arttırır, böylece bayılmıyoruz.

61. Görmek *İngiliz Tıp Dergisi [* Aralık 2001] cilt. 323, sayfa 1446-49.

SEKİZİNCİ BÖLÜM Kalp ve Zihin Faydaları

R, Yin Yoga uygulamasının üç prensibi hakkında konuştuğumuzda Bölüm 2 ? Onlar:

1. uygun bir derinliğe poz gel
2. sabit kalmaya karar ver
3. poz için zaman tutun

Zaman için pozu tutmak, Yin Yoga'daki fizyolojik olarak bize fayda sağlayan sihirli maddedir; bir pozun stresini uzun süre tuttuğumuzda, dokularımız deforme olur, reform yapar ve daha güçlü, daha kalın ve daha uzun olur. Uygun bir kenara gelmek, bize enerjik olarak fayda sağlayan sihirli maddedir: organlarımıza enerji gönderen akupresür noktalarını ve meridyen çizgilerini uyarırız. Hareketsiz kalmak, zihinsel ve duygusal olarak bize fayda sağlayan sihirli maddedir. Bu bizim son araştırmamız.



Buradaki yin / yang sembolüne tekrar bakın: Beyazın içindeki siyah, yin noktasını, yang girdapını bir kez daha fark edin. Hareketsiz olan nokta bu. Güçlü, yıkıcı bir kasırga düşünün: merkezde göz — mutlak durgunluğun noktası. Yüksek hızda bir üst eğirme düşünün: en hızlı dönüşte üst tamamen hareketsizdir. Şimdi hayatınızda gerçekleşen tüm dram ve etkinlikleri düşünün

şimdi: hareketsiz noktan nerede? Fırtınanın gözünü nerede bulabilirsin?

Yin Yoga'ya meydan okuyacak kadar uzun poz verdiğimizde, dramımızın merkezindeki hareketsiz noktayı bulmaya çalışabiliriz. Hareket etme isteği güçleniyor ve zihnimiz gevezelik ediyor, ancak nihayet göz göze gelene kadar farkındalıkla nefes almaya devam ediyoruz. Rüzgarlar hala etrafımızdan öfkeyle akıyor, ama biz sakinleştik.

Pratik yaptığımızda, yoga pratiğimiz sırasında şiddetli bir fırtınanın ortasında dinginlik bulmak, drama bizi ezmekle tehdit ettiğinde hayatımızın diğer zamanlarında aynı merkezli hala nasıl bulunacağını öğreniriz. Sakin olduğumuzda, vizyonumuz genişler ve takip etmek istediğimiz eylem sürecine daha ustaca karar verebiliriz. Stresli olduğumuzda, sempatik sinir sistemi aktif olduğunda, zihnimiz düşüncelerle çılgınca olduğunda, nefesimiz hızlı, sığ veya düzensiz olduğunda, vizyonumuz daralır: önümüzdeki ilk ve en hızlı çözümü almak zorundayız . Daha akıllı bir yol arama yeteneğimiz yok; sadece yansıtmak yerine tepki gösteririz. Farkındalık uyguladığımızda, ilk başta yoga pratiğimizde, hayatımızın geri kalanında da nasıl pratik yapılacağını öğreniriz, duraklamayı ve gerçekte neler olduğunu görmeyi öğreniriz,

Farkındalığın Yararları

Son birkaç on yıldır, farkındalığa dayalı stres azaltma (MBSR) uygulamalarının fizyolojik etkilerini gösteren birçok çalışma yapılmıştır. 1

Bunların birçoğu daha önce bahsettiğimiz:

- Geliştirilmiş kan basıncı ve düşük kalp atış hızı Azaltılmış kavga
- veya uçuş stres yanıtı Aktifleştirilmiş dinlenme ve sindirim yanıtı
- İyileştirilmiş sindirim Azaltılmış inflamasyon Geliştirilmiş
- bağışıklık sistemi
-
-

Bunlar farkındalığın fiziksel faydaları ve harikalar! Kim daha güçlü bir bağışıklık sistemi veya daha iyi bir kardiyovasküler sağlık istemez ki? Ayrıca duyumlara ve nefesimize dikkat ederek,

vücudumuzdan enerji akışı, organlarımızı besler ve hücreler arasındaki iletişimi geliştirir. Dikkat, fiziksel ve enerjik olarak bize yardımcı olur, ancak bu uygulamadan duygusal olarak da kazanırız.

Noktaları birleştirmek

Kalp, zihin ve beden üç ayrı şey değildir. Bilim adamı, bir sistemi bütünün anlaşılması için bileşenlere ayırmayı çok yararlı buluyor; ancak, bazen bu sınıflandırma tekniği, alt sistemleri oluşturmak için bütünün parçalara ayrılmasını gerektirir. Bütün, parçaların toplamından daima daha büyüktür. Yin Yoga'nın faydalarını duygusal ve psikolojik olarak araştırmak için yeniden bağlanan kalp, zihin ve bedenin bir modelini düşünmek yararlıdır. Bunları üç nokta olarak düşünelim.

İlk nokta kalbimizdir: duyguların yeri. İkincisi zihnimizdir: düşünce yeri. Üçüncü nokta vücudumuz: fiziksel evimiz. Bu üçü birbiriyle bağlantılıdır: bunlardan birini teşvik ettiğimizde diğerleri tepki gösterir. Örneğin, birisi bize bağırdığında derhal bir duygu, belki de korku ya da öfke hissederiz. Duygu, kalbimizi gevşek olarak adlandırdığımız duygusal bedende ortaya çıkar. 2 Duygusal beden hızla fiziksel bedenimizi uyarır: böbreküstü bezlerinden bizi savaşmaya, tartışmaya veya geri çekilmeye hazırlayan hormonlar salgılamaya başlarız. Kalp atış hızımız yükselir, kızarırız, öğrencilerimiz büyür - bir tür eyleme hazırız. Bu fiziksel tepki zihnimizde belirli düşünce kalıpları yaratır: neler olduğu ve nasıl doğru olduğumuz, diğer kişinin yanlış olduğu, durumun ne kadar adil olmadığı hakkında düşünceler yaratmaya başlarız, *vb.*

Duygular fiziksel bedeni uyarır, fiziksel beden zihni uyarır ve zihin duyguları uyarır. Bu döngü, küçük bir can sıkıcı bir öfke haline gelene kadar negatif bir geri besleme döngüsünde kontrolden çıkabilir. Çoğumuzun adrenal bezlerimizi veya amigdalalarımızı bilinçli olarak kontrol etmemiz mümkün değildir. Çoğumuzun güçlü duyguların ortaya çıkmasını durdurmak mümkün değildir. Ancak herkesin düşüncelerini değiştirmesi mümkündür. Bu geribildirim döngüsünü zihin ve kalp arasındaki olumsuz geribildirim akışını kapatarak, düşüncelerimizi değiştirerek kesebiliriz. Bu mümkün olsa da, kolay değil.

Dikkatini vermek

Düşüncelerimizi değiştirmek mümkündür, ancak bunu yapmak için önce dikkat etmeliyiz

onlara. Şu anda, burada olanlara dikkat etmeliyiz. İçinde Bölüm 2 hissettiklerimizin iç envanterinin nasıl alınacağına baktık. Basitçe başlar: şu anda olan nefesinize dikkat edin. Buradan nefes alma hissini fark etmeye başlayın; nefes alırken neler olduğuna dikkat edin. Ardından, kalp boşluğunuzda bulunan duygusal zeminin farkında olun. Son olarak, düşüncelerinizin farkında olun. Tabii ki, her zaman gelen ve giden düşüncelerimiz vardır. Asla yaşadıklarımızı değiştirmeye çalışmıyoruz: ortaya çıkan ve geçen her şeye açıkız. Bu, günlük yaşamımızda ara sıra meydana gelen kaçınılmaz dramalarla başa çıkmamıza yardımcı olmak için terapötik olarak farkındalığı kullanmanın başlangıcıdır.

Bir Yin Yoga pratiğinde ortaya çıkacak güçlü duyumlara karşı dört tepki vardır: bunlardan ikisi yin benzeri ve ikisi yang benzeri. Sadece biri gerçekten yeteneklidir; diğer üçü alışkanlıktan seçimden daha fazladır. Uygulamamızda temerrüde düştüğümüz tepki büyük olasılıkla büyük bir zorlukla karşılaştığımızda hayatımızda başka zamanlarda da temerrüde düştüğümüz reaksiyon:

1. neler oluyor kaçmak
2. olanları değiştirmeye çalışmak
3. pes etmek ve neler oluyor acı
4. neler olduğunu kabul etmek

Yin Yoga pratiğimiz sırasında, drama zirveye ulaştığında, gerçekten çıkmak istediğimizde, olanlara dikkat ederek, istek ve isteklilerimizi fark ederiz. Şu anda olanlardan başka bir şeyi nasıl istediğimizi fark etmeye başlıyoruz. Biraz hayalde zihinsel olarak saklanarak kaçıyor musunuz? Biraz farklı bir konuma mı gidiyorsunuz? Hareketsiz mi kalıyorsunuz ama üzülüyorsunuz ve bunun nasıl aptal bir poz ve aptal bir öğretmen olduğunu düşünüyorsunuz ve bu şekilde davranılmayı hak etmiyor musunuz? Yoksa, şu anda hayatınızda, bunu deneyimlediğinizi kabul ediyor musunuz?

Bazılarımız için tercih ettiğimiz yanıt dünyayı değiştirmek. Bu, kültürümüzde çok değerli bir niteliktir. Diğerleri için, yaşam krizlerine karşı tercih ettiğimiz yanıt saklanmaktır: bu kaçış tekniğidir. Her ikisi de zorluklarla başa çıkmak için kullandığımız yang stratejileridir. Üçüncüsü yin stratejisidir: sadece vazgeç ve kendimiz için üzülüyorum: çaresiz kurbanlarız.

Bu üç stratejiden hiçbiri yetenekli değildir, ancak yaygındır. Nihai strateji de yin benzeri ama çok yetenekli: dikkat ve neyin kabul edildiğini

olay. Bu, hiçbir şey yapmak uygun değilse hiçbir şey yapmaya devam etmemiz anlamına gelmez. Bir şey yapmayı seçebiliriz, ama o zamanki en iyi muhakememize dayanan bilinçli bir karar olacaktır. Bir Yin Yoga pozunda, beş dakika sonra akıllıca hareket etmenin zamanının geldiğine karar verebiliriz, ancak bu bilinçli bir karardır ve olanlara varsayılan bir tepki değildir. Bu karar ancak dikkatli olduğumuzda ve nefesimize, vücudumuza ve düşüncelerimize dikkat ettiğimizde olabilir.

Dukkha

Dukkha birçok farklı şekilde tercüme edilmiş bir Pali kelimesidir. 3 Genellikle "acı" olarak çevrildiği Budizm'de sıklıkla kullanılır. 4 Buda tüm yaşamın üç özellik içerdiğini kaydetti - *dukkha, anicca,* ve
anatta: acı çekmek, süreksizlik ve bağımsız bir ortaya çıkış ya da benlik yok. Dukkha hayatın bir parçasıdır: eğer yaşıyorsan onu yaşayacaksın.

Kelimenin daha iyi bir çevirisi *unsatisfactoriness* veya *unreliableness.*
Hayat her zaman kederli ya da acı dolu değildir, ama acının ortaya çıkacağı, dilediğimiz şeylerin gerçekleşmeyeceği zamanlar vardır. Bu dük. Nasıl tepki verdiğimiz acı ve kederimizi yaratan şeydir. Acı sadece acıdır: etrafında bir drama yaptığımızda, acıyı acıya dönüştürürüz.

Acı ve ıstırap arasındaki fark, Buda'nın bir zamanlar ilişkili olduğu bir benzetme ile güzel bir şekilde tasvir edilmiştir. Bir gün Buda bir grup keşişin önünde oturuyordu ve onlara "Bir adam olduğunu hayal et ve bu adamın uylukta yeni bir okla vurulduğunu hayal et: adam nasıl hissedecekti?" Diye sordu. Rahipler, "Yarat! Acı içinde!" "Doğru," dedi Buda, "Şimdi, bu adamın aynı noktada ikinci bir okla vurulduğunu hayal edin! Şimdi nasıl hissediyordu? " "Daha da kötüsü! Izdırap!" rahiplere cevap verdi. "Kesinlikle," dedi Buda, "Ve ikinci okun adı acı çekiyor… ve isteğe bağlı!"

Buda'nın iki okundan ilki dukha'dır: hayatın acı çektiği zamanlar olacaktır. Acı olarak adlandırdığı ikinci ok, ilk ok hakkında yaptığımız şeyden kaynaklanır ve bu yüzden isteğe bağlıdır. Sadece hayatımızda ortaya çıkan acıyla olmayı seçebilirdik, ama yapmıyoruz: buna ekliyoruz. Drama yaratmayı seviyoruz. Bir komedyen bir keresinde Noel'in işlevsiz ailelerin tekrar bir araya gelip cehennemi birbirinden yeniden travmatize ettiği bir zaman olduğunu söyledi. Bu isteğe bağlıdır!

Buda düşündüğümüz şey olduğumuzu gösteren ilk, ama sonuncu değil. Düşüncelerimizin ne olduğuna olumsuz bakmasına izin verirsek

Olması veya daha da kötüsü, düşüncelerimizin ne olabileceği veya ne olduğu hakkında olumsuz olarak kalmasına izin verirsek, o ikinci okla kendimizi vuruyoruz. Mutsuz olmak istiyorsanız, mutsuz şeyleri düşünün. Eğer içerik olmak istiyorsanız, zaten sahip olduğunuz her şeyi düşünün. 5 Bu, yüzeyde, daha önce açıklanan ilk stratejinin bir varyasyonu gibi görünebilir, olup bitenleri görmezden gelmek ya da görmezden gelmek, ancak bu gerçekten son stratejidir: gerçekte neler olduğuna dikkat ediyoruz, reaksiyonumuzun ne olduğuna dikkat edin, bu reaksiyonun akıllıca olup olmadığını değerlendirin ve eğer değilse, düşüncelerimizi değiştirerek değiştirin.

Bunun Yin Yoga uygulamamızla ne ilgisi var? Yin Yoga sırasında, yaşamımıza dikkat ederek bu ileri seviyeyi uygulayacağız. Kenarımızda olduğumuzda ve pozun sıkılığını hissettiğimizde, zorlu bir zamanı simüle ediyoruz. Şimdi alışılmış reaksiyon paternimizi fark edeceğiz ve eğer yetenekli değilse, bu reaksiyonu değiştirmek için çalışın, yeni bir kalıp oluşturmak için.

pathing

Pop quiz: Bir rutta sıkışıp kalmak ve olukta olmak arasındaki fark nedir? İnsanlar her gün aynı eski aynı şeyi yaparak bir rutta sıkışmaktan nefret ederler. Ancak, olukta olmak, bir ruloda olduğunuz anlamına gelir. Sporcular bunu bölgede olmak olarak adlandırırlar: aynı hareketleri otomatik oluncaya kadar tekrar tekrar uygularlar. Dansçılar ve müzisyenler de benzer şekilde akabilecekleri yeri bulmak istiyor. Bir rut ve bir oluk arasındaki tek fark, yaptığımız şeye karşı tutumumuzdur: yaptığımız şeyi sevmezsek, bu bir rut ama yaptığımız şeyi seversek, oluktayız.

Alışılmış kalıplarımız yollardır: bize iyi hizmet edip etmediklerine bağlı olarak onlara oluklar veya yivler diyebiliriz. Bunu somutlaştıran karma adı verilen eski bir kavram vardır: mevcut eylemlerimiz geçmiş eylemlerimizin sonuçlarıdır. Tam olarak böyle bir yol oluşturulur. Örneklemek için güzel bir orman düşünün: bir taraftan diğerine geçmek istediğinizi ve bu ormanları geçen ilk kişi veya hayvan olduğunuzu hayal edin. Bakir ormanlarda yürümek kolay değildir: bir patikayı yakmak zorundasınız. İzi ilk kez yürüdüğünüzde zor bir iştir. Yolunu kazman gerekebilir. İkinci kez yaptığınızda, biraz daha kolay. Bu yolu 100 kez yürüdükten sonra, yolu takip etmek gerçekten kolay ve başka bir yöne gitmek için yolu terk etmek zor. Başka bir yere gitmek için yeni bir yol açmak gerekir,

İnsanların hayatlarındaki zorluklarına bağlı kalmaları şaşırtıcı değil: yeni bir yol yaratmak zor. Sporcular ve müzisyenler,

sinir ağları böylece performansları kolay. Ancak, izlediğiniz yol artık size hizmet etmiyorsa, o yoldan çıkın ve yeni bir yol açın! Düşüncelerimiz de beynimizde yollar yaratır. Her zaman düşündüğümüz eski yöntemlerle düşünmeyi bırakmak kolay değildir. Hayattaki zorluklarla başa çıkmak için standart stratejiniz yukarıdaki bir, iki veya üç ise, değiştirilmesi zor olacak, ancak imkansız olmaktan uzak bir yol yarattınız!

Yin Yoga, seçtiğimiz yolları değiştirme alıştırması yapma şansıdır: yeni yollar yakalım, takip etmek için daha becerikli kanallar. Yine, süreç oldukça basittir: Neler olup bittiğine dikkat edin, alışılmış tepkinizi varsayılan olarak belirlememeyi seçin, şu anda yapılacak en yetenekli şeyin ne olduğunu düşünün ve sonra yapın.

Çiçekleri sulamak

Sulama, zihnimizde bize iyi hizmet etmeyen bir yolu nasıl izlediğimizi göstermek için mükemmel bir metafor. Düşüncelerimizi ve duygusal durumlarımızı fark etmede daha pratik hale geldikçe, yabani otları sulamak için çok zaman harcadığımızı keşfedeceğiz. Şimdi, bir bahçıvan iseniz, bunun çok aptalca bir şey olduğunu düşünürdünüz. Otları sulamayın: çiçekleri sulayın! Ancak, ot yamasının yolu, orada yürürken yıllarca iyi giyilir. Ot yamasına ulaşmak kolaydır, bu yüzden düşüncemizin sadece bu yabani otlara gitmesine izin veririz.

Zihninizin bahçesindeki yabani otlar nelerdir? Ne zaman pişmanlık, korku, kaygı, öfke, hayal kırıklığı, kıskançlık, kıskançlık, üzüntü veya suçluluk düşüncelerine izin verdiğinizde yabani otları sularsınız. Düşüncelerinizin uzun bir süre geçmişte olmasını istediğiniz şeylerin farklı kalmasına izin verdiğinizde ya da olmayacağını bildiğiniz bir geleceği hayal ettiğinizde, otları sulayacaksınız. Ve elbette, bu yabani otları ne kadar çok sularsanız, daha uzun ve daha dik hale gelirler. Ot yamasına giden yol ne kadar yürürseniz, oraya gitmeye devam etmek o kadar kolay olur. Yin Yoga size yabani otlarınızı sulamayı bırakma ve çiçeklerinizi sulamaya başlama şansı verir!

Unutmayın: Bir çıkıntıdan çıkmak kolay değildir, ancak mümkündür. Zihninizin yabani otlar hakkında düşündüğünü fark ettiğinizde, sulama kabınızı alın ve çiçek bahçenize gidin: çiçeklerinizi sulamaya başlayın. Yeni bir alışkanlık oluşturmak ve eskisini durdurmak biraz zaman alır. Niyet ve dikkat gerektirir: bunu neden yaptığınızı hatırlayın! Eski zihinsel çıkıntıdan kurtulmak ve bahçenize yeni bir yol açmak için size güç vermek için niyetinizin gücünü kullanın.

Ot yamasını bıraktığınızda, zihninizi neşe, merhamet, nezaket, eşitlik ve sevgi düşüncelerine yaslanmaya yönlendirebilirsiniz. Herkesin suya çiçekleri vardır: Bu uygulamada zorluk çekiyorsanız, güzel

şükran çiçeği. Yaşamınız için çok minnettar olduğunuz her şeyi aklınıza getirin. Minnettarlığı düşünmeye başladığınızda, etrafınızdaki pek çok çiçeği keşfedeceksiniz: ebeveynlerinizi, çocuklarınızı, arkadaşlarınızı, sağlığınızı düşünün. 6 İşiniz, eviniz, şehriniz veya ülkeniz, hayatınızdaki hobiler için size çok fazla zevk, kitaplarınız ve müziğiniz, spor ve harika dış mekan için ne kadar minnettar olduğunuzu düşünebilirsiniz. yeni şeyler öğrenebilir ve elbette yoga pratiğiniz için ne kadar minnettar olduğunuzu düşünebilirsiniz.

Şu anda suya herhangi bir çiçek düşünemiyorsanız, her zaman yanınızda olan bir çiçek nefesinizdir: şu anda nefes aldığınız bu nefes için minnettar olun. Nefesinizin tadını çıkarın. Nefesini izle. Sadece bu nefesin çiçeğine dönerek, yabani otları sulamayı bırakırsınız. Yabancı otlarımızı sulamayı bıraktığımızda kururlar ve kururlar. Ot yamasını ziyaret etmeyi bıraktığınızda, yol sonunda büyümüş ve izlenmesi zorlaşırken, çiçek bahçenize giden yolu takip etmek daha kolay ve daha kolay hale gelir. Sonunda, artık ot yamasına gitmiyoruz: güzel çiçeklerimizi sulamak çok daha kolay ve daha keyifli.

Farkındalık

Dikkat sadece dikkat etmek anlamına gelir: bu varlık pratiği. Yoga pratiğimiz sırasında farkındalık alışkanlığını geliştiririz, böylece bu yeteneğe ihtiyaç duyduğumuz her an çağırabiliriz. Dünyaca ünlü bir Budizm ve farkındalık öğretmeni olan Thich Nhat Hanh bunu şöyle açıklıyor:

> Farkındalık, şu an için farkında olma ve uyanık olmanın enerjisidir. Hayata her an derinden dokunmak sürekli bir uygulamadır. Dikkatli olmak gerçekten canlı ve etrafımızdakilerle bir arada olmaktır. Farkındalık yapmak farklı bir yere gitmemizi gerektirmez.
>
> Odamızda ve yolumuzda bir yerden diğerine dikkat uygulayabiliriz. Her zaman yaptığımızla aynı şeyleri yapabiliriz - yürüme, oturma, çalışma, yemek yeme, konuşma - ancak yaptığımız şeylerin farkında olarak bunları yapmayı öğreniyoruz. 7

Yin pozları durgunlukta tuttuğumuzda amaç budur: şu an uyanıyoruz. Vücudumuzda, kalbimizde ve zihnimizde olanlara dokunuyoruz. Hiçbir yere gitmemiz gerekmiyor: tam burada, şimdi - bu hayat.

Kalp ve Zihinsel Faydaların Özeti

Varlığı uygulama, şu anda olanlara dikkat etme eylemi, bize fizyolojik, enerjik ve zihinsel / duygusal olarak yardımcı olabilir. Nefesimize dikkat edip yavaşlamasına izin verir vermez stresimiz buharlaşmaya başlar. Stres seviyemiz düştüğünde birçok sağlık faydası elde ederiz: kan basıncımız düşer, kalp atış hızımız yavaşlar, bağışıklık sistemi yeniden aktifleşir, sindirim iyileşir ve iltihap azalır. İçindeki hislere dikkat ederek enerji hareketini teşvik edebilir ve geliştirebiliriz. Ve mevcut olarak, beynimizi değiştirmeyi seçebiliriz.

Hepimizin, artık düşünmediğimiz hayata alışılmış tepkileri var. Bunlar bize bir seferde iyi hizmet etmiş olabilecek bilinçsiz tepkilerdir, ancak bugün yapabileceğimiz en iyi seçimler değildir. Bu reaksiyonların bilincinde olmadığımız için, nasıl daha iyisini yapabileceğimizi düşünmek için durmuyoruz: Hayatı her zamanki gibi yaşıyoruz. Ancak, yaşamın olabileceği veya bir zamanlar olduğu kadar tatmin edici olmadığını fark edersek, belki de yaşama nasıl tepki verdiğimize daha derin bir bakmanın zamanı gelmiştir. Yaşam sadece gerçekleşmekte olan bir şey olmak yerine, yaşamdan zevkimizi artıracak yeni, becerikli alışkanlıklar oluşturmakta özgür olduğumuzu keşfedebiliriz. Bunu yoga pratiğimizin durgunluğu ile geliştirdiğimiz farkındalık yoluyla yapıyoruz.

Yin Yoga'da poz veriyoruz ve hareketsiz kalıyoruz. Biz pozu korurken içeri giriyoruz. Hayatta olup bitenleri, tam burada, şu anda, hiçbir drama eklemeden, deneyimden bir şey almadan fark etmeye başlıyoruz. Açık bir şekilde, gerçekten neyin gerekli olduğunu, normalde bizi hareket ettiren istek ve isteksizliklerin ötesinde görüyoruz. Artık yeni bir yanıt oluşturmakta özgürüz ve zamanla takip etmek için yeni yollar inşa ediyoruz.

Yoganın gerçek faydaları fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlık ve esenliktir. Bir ömür boyu süren alışkanlıklar inşa ediyoruz. Şu anda oluyor ve bu anın, şu an olan anın tadını çıkarıyoruz. Bu harika armağan için minnettarız - ve belki de keşfettiklerimizi başkalarıyla paylaşmaya karar veririz, böylece onlar da hayatı iyi yaşayabilirler.

NOTLAR

1. MBSR avantajlarıyla ilgili tam bir araştırma için John Kabat-Zinn'in çalışmalarına göz atın.

2. Bu haritada, duygularımızın evini Taoist haritalar olarak tüm büyük organlara bölmüyoruz
yapmak. Bilim insanlarının korktuğumuzda reaksiyon zincirini başlattığını bildikleri amigdala gibi beyindeki merkezlere de bakmıyoruz. Burada, kalbinde ortaya çıkan tüm duyguları gördüğümüz çok daha basit bir model öneriyoruz.

3. Sanskrit dilinde yazılmıştır *duhkha*. Orijinal Budist metinleri Pali'de yazıldığından beri
Pali yazımı.

4. Bir çömlekçinin tekerleği veya bir araba gibi bir tekerleğin ortasına atıfta bulunan kelimenin orijinal kullanımı
tekerlek. Merkez tam olarak ortalanmadıysa, tekerlek iyi dönmedi: bu düktu. Merkez tekerleğin tam ortasındaysa, tekerlek güzelce döndü: buna denir *sukha,* Bu genellikle olarak çevrilir *mutluluk*.

5. Haham Schwartz bir keresinde "Gerçek mutluluk zaten sahip olduklarınızı istemektir." Dedi. Bu hızlı bir yol
hoşnutluk.

6. Sağlığınız şu anda nispeten zayıf olsa bile, yine de çok daha kötü olabilir! Yaptığın şeye minnettar ol
Sahip olmak.

7. itibaren *Mutluluk: Temel Farkındalık Uygulamaları* ile Thich Nhat Hanh.

B IBLIOGRAPHY

Alter, Michael. *Esneklik Bilimi (* Champaign, IL: İnsan Kinetiği, 2004).

Becker, Robert O. ve Marino, Andrew A. *Elektromanyetizma ve Yaşam* (StonyBrook, NY: SUNY Press, 1982). Campbell, Joseph. *Mitin Zamana Dönüşümü (* New York: Harper Perennial, 1999). Desikachar, TKV *Sağlık, Şifa ve Ötesi (* New York: North Point Press, 1998).

Doniger, Wendy. trans., *Rig Veda (* New York: Penguen, 1981). Feuerstein, Georg. *Tantra: Ecstasy'nin Yolu (* Boston: Shambhala, 1998).

- - - . *Yoga Sutrası (* Rochester, VT: İç Gelenekler, 1989).

- - - . *Yoga Geleneği: Tarihi, Edebiyatı, Felsefesi ve Uygulaması* (Prescott, AZ: Hohm Press, 2001).

- - - . *Yoga Shambhala Ansiklopedisi (* Boston: Shambhala, 2000). Freeman, Richard. *Yoga Matrix Ses CD'si (* Boulder, CO: Kulağa Doğru, 2003).

Grilley, Paul. *Yoga DVD Anatomisi (* San Francisco: Pranamaya, 2008).

- - - . *Yin Yoga: Sessiz Bir Uygulamanın Ana Hatları (* Ashland, OR: White Cloud Press, 2002). Hedley, Gil. *İntegral Anatomi Serisi,* cilt. 1-4 (Beverly Hills, FL: İntegral Anatomi Üretimleri, 2005-2009. Holt, L., Pelham, T. ve Holt, J. *Esneklik: Kısa Bir Kılavuz (* Humana Press,

2008).

İyengar, BKS *Yoga'da Işık: Yoga Dipika (* New York: Schocken Kitapları, 1979).

Johnson, Robert. *Kendi Gölgenize Sahip Olmak: Psişenin Karanlık Tarafını Anlamak (* New York: HarperCollins, 1993). Jois, Sri K. Pattabhi. *Yoga Mala: Ashtanga Yoga Ustası Sri K. Pattabhi Jois'in Orijinal Öğretileri (* New York: North Point Press, 2000). Kaptchuk, Ted. *Dokumacı Olmayan Web: Çin Tıbbını Anlamak*

(New York: McGraw-Hill, 2000). Lindsay, Mark. *Fasya: Sağlık ve İnsan Performansı için Klinik Uygulamalar (* Clifton Park, NY: Delmar Cengage Learning, 2008). Mallinson, James. *Gheranda Samhita (* Woodstock, NY: YogaVidya.com ,

2004).

- - - . trans., *Shiva Samhita (* Woodstock, NY: YogaVidya.com , 2007).

McCall, Timothy. *Tıp Olarak Yoga: Sağlık ve Şifa için Yoga Reçetesi (* New York: Bantam Books, 2007). McGill, Stuart. *Bel Hastalıkları (* Champaign, IL: İnsan Kinetiği, 2002). Mohan, AG *Krishnamacı Hayatı ve Öğretileri (* Boston: Shambhala,

2010).

Motoyama, Hiroşhi. *Çakraların Uyanışı ve Kurtuluş (* Tokyo: Human Science Press, 2003).

- - - . *Ki Enerji, Teşhis ve Tedavilerin Ölçümleri (* Encinitas, CA: Kaliforniya İnsan Bilimleri Enstitüsü, 1997).

- - - . *Çakralar Teorisi: Yüksek Bilince Köprü (* Wheaton, IL: Quest Books, 1988).

Oschman, James. *Enerji Tıbbı: Bilimsel Temel (* Philadelphia: Churchill Livingston, 2000).

- - - . *Terapötik ve İnsan Performansında Enerji Tıbbı* (Waltham, MA: Butterworth-Heinemann, 2003). Güçler, Sarah, *Analiz Yoga (* Boston: Shambhala, 2008).

- - - . *Insight Yoga DVD'si (* San Francisco: Pranamaya, 2005). Görünüşe göre, Mark. *Akupunktur Görüntüleme: Vücudun Enerji Yollarını Algılama* (Rochester, VT: Healing Arts Press, 2004). Strom, Maks. *Nefes almaya Değer Bir Hayat: Bir Yoga Ustasının Güç, Zarafet ve İyileşme El Kitabı (* New York: Skyhorse Publishing, 2010). Swatmarama, Swami. *Hatha Yoga Pradipika (* Seattle, WA: Pacific Publishing Studio, 2011). Thich Nhat Hanh. *Mutluluk: Temel Farkındalık Uygulamaları (* Berkeley: Parallax Press, 2009). Beyaz, David Gordon. *Uğursuz Yogiler (* Chicago: Chicago Press Üniversitesi,

2009).

Wilhelm, Richard. *Tao Te Ching (* New York: Prentice Hall, 2002).

- - - . *Altın Çiçeğin Sırrı (* New York: Harcourt ve Brace, 1962). Wong, Eva. *Tambizm Yoga Shambhala Kılavuzu (* Boston: Shambhala, 1996).

- - - . *Taoizm: Önemli Bir Rehber (* Boston: Shambhala, 2011).

ben nDex

"N" ile başlayan sayfa numaraları notları gösterir. İçindeki sayılar *italik yazı* fotoğrafları veya çizimleri gösterir.

bir

kaçırma, 151n18 , 151n19
eylem ve karma Taoizm, 15
akupresür, 52 , 245-246 , 258
akupunktur, 51-52 , 61n30 , 189n9 , 245-246 , 257-258
adduksiyon, 151n18 , 151n19
adrenal tükenme, 265n27
yaşlanan bağ dokuları, 205
Ajapa **mantra**, 53 , 61n31
ajna **çakra**, 56 , 224
simya Taoizm, 15-17
simya, 15 , 16 , 61n31 , 36-37
Adsız Alkolikler, 60n9
alkolizm, 265n28
Allione, Lama Tsultrim, 28n51
alternatif burun deliği solunumu, 51 , 54-55
*Anahatasana (***erime kalp**), *66 ,* 66-67
anatomi, hücresel, 255
anatta, 273
anicca, 273
Ayak Bileği Streç, *68 ,* 68-69
ANS. *görmek* otonom sinir sistemi
antar kumbhaka, 55
anuloma viloma, 54-55
Apana, 222
silâh
  omuzlar, kollar ve bilekler için akış, 160-162
  omuzlar ve kollar için pozlar, *146 ,* 146-147
artrodez, 217n33
***asanalar (*pozlar)**, 12 , 60n10 , 63-152 . *ayrıca ada göre özel pozlar da görün*
  acemi akışı, 154-155
  başlangıç, 45-46
  den çıkmak, 64
  "Çok yakında ortaya çıkan sendrom," 60n19
  için düşünceler, 49-50
  kabızlık için, 187
  counterposes, 48-49 , 148-150
  Bitiricilik, 49

kalçalar için akış, 157-159
Böbrek ve Mesane meridyen hatları için akış, 162-163
bacaklar için akış, 159-160
Karaciğer ve Safra Kesesi meridyen hatları
için akış, 164-166
omuzlar, kollar ve bilekler için akış, 160-162
omurga için akış, 156-157
Mide ve Dalak meridyen çizgileri için akış, 166-168
tüm vücut için akış, 168-170
, akar 45 , 153-176
kısırlık için akışlar, 183-184
hamilelik için akışlar, 186
zaman tutmak, 38-42 , 269
ne kadar derin tutulur, 39-40
ne kadar tutulacağını, 40-41
bağlama, 48-49
için isimler, 64-65
boyun için, 140-143
kalçaları açmak için, 178
içerideyken enerji etrafında dönen 56-57
önerilen tutma süresi, 64
omuzlar için, 144-146
omuzlar ve kollar için, *146* , 146-147
hamilelik sırasında poz tutma önerileri, 186-187
üst vücut için, 140-150
bilekler için, *147* , 147-148
yang sayacı pozlar, 148-150
astral veya süptil beden, 227
Dikkat, 42-50 , 271-272
otonom sinir sistemi (ANS), 259
farkındalık, basit, 52-53
, *Ayama* 221 , 225

B

Bebek ejderha, *95* , 96
sırt bozuklukları, 189n3
bel bozuklukları, 181-183 , 189n4
omurga akışı, 156-157
sırt güçlendirilmesi, 60n21
backbends, 247 . *Ayrıca bakınız belirli pozlar*
torba çorba modeli, 255-256
Dengeleme Kedi, 182
bilye ve priz bağlantısı, 208 , *208*
Bananasana, 70 , 70-71 , *71*
barorefleks 267n60
Batchelor, Stephen, 28n51
acemi akışı, 154-155
uygulamaya başlamak, 43
Bernard, Theos, 12-13

Bernardi, Luciano, 261-262
bioelectricity, 249-250 , 250-251
biyoelektromanyetik iyileşme, 253-254
bioelectromagnetism, 252-253
doğum, vajinal: olan kadınlar için öneriler, 188
Kan, 17 , 229
Kan damarları, 237
vücut, 271
astral veya süptil, 227
nedensel, 227
yetiştirilmesi, 17-19
işlevleri, 233-234
fiziksel, 227
Yin Yoga'nın fiziksel faydaları, 191-217
durgunluğu, 37
vurgulayarak, 191-192
her birimizin sahip olduğu üç beden, 227
Kemik iliği, 237
kemikler, 201-202
Yin Yoga'nın faydaları, 211
biyoelektrik ve 250-251
Brahmachari, Ramamohan, 12
Beyin, 237
beyin, 261-262
nefes, 37
nefes tutma teknikleri, 61n26
nefes çalışması, 18 , 27n37
alternatif burun deliği solunumu, 51 , 54-55
faydaları, 227-228
yönlendirilmiş solunum, 53
rehberli nefes çalışması, 51
okyanus solunumu, 37 , 47-48 , 61n23 , 262
pranayama, 12 , 47 , 220 , 221 , 227-228
kaplumbağa nefes almak, 18
***ujjayi* nefes**, 37 , 47 , 60n14
akışı değiştirmenin yolları, 263n14
Brewster, David, 265n36
Buda, 273-274
Budizm, 24 , 225 , 273 , 278n3
şişkin disk, 181-182
Kelebek, 46 , 50 , *72* , 72-74
Yarım Kelebek, *75* , 75-77 , *76* , 189n11
ne kadar kalmalı, 41
içerideyken enerji etrafında dönen 57
Kelebek, 171 , *171*

C

Kaliforniya İnsan Bilimleri Enstitüsü (CIHS), 28n48
Deve, *78* , 78-80

Campbell, Joseph, 264n16
Karpal tünel Sendromu, 147 , 152n20
kıkırdak, 201-202
kıkırdak eklemleri, 208
Kuyruğunu Çeken Kedi, *81 ,* 81-83 , *82*
tırtıl, 46 , *84 ,* 84-86
Duvar Tırtıl, 171 , *171*
Kedinin Nefesi, 149
nedensel beden, 227
hücresel anatomi, 255-256
çimento maddeleri, 205-206
merkezi sinir sistemi (CNS), 259
tören Taoizmi, 15
çakralar, 221 , 225-226
ajna, 56 , 224
Motoyama'nın görüşü, 226-227
Muladhara, 56 , 224
chandra (yin), 224
ilahi, 44 , 51 . *Ayrıca bakınız mantras*
kimyasal enerji, 247-248
Chi (Qi), 13 , 15 , 16 , 228-229 , 254
biçimleri, 231 , 257
fonksiyonu, 232
temel dokular, 229
Anahtar patolojik durumları, 232
çeşitleri, 229
Ki ücretsiz yiyecekler, 264n24
Ki tam yiyecekler, 264n24
Ch'i-kung, 18
çocuklar, 25n9
Çocuğun Pozı, 46 , *87 ,* 87-88
Ching 26n28 , 228
kondroitin sülfat, 217n15 , 217n26
CIHS (Kaliforniya İnsan Bilimleri Enstitüsü), 28n48
ışık çemberi (*shoshuten), 58 ,* 58-59
Klasik Yoga, 10 , 227 , 263n2
kapanış meditasyonu, 51 , 175
CNS. *görmek* Merkezi sinir sistemi
kolajen, 196 , 203-204
kollajen tüyleri, 199-200
“Çok yakında ortaya çıkan sendrom,” 60n19
sıkıştırma, 181 , *192*
Konsept Gemisi, 245 , *245*
kondiloid (elipsoid) eklemler, *208 ,* 208-209
Konfüçyüsçülük, 3
Konfüçyüs, 15
bağ dokuları (CT), 200-201 , *201*
yaşlanma veya hasarlı, 205
yönlü stres, 204-205
gevşek, 216n12

kabızlık, 187
kontraktürlerinin 211-212
counterposes, 48-49
Cowface kolları, 144-145 , *145*
oluşturma, 26n29
Timsah, 149 , 182
AT'ler. *görmek* bağ dokuları
arşın, 60n5
sitoskeleton, 255-256 , *256*

D

Dahners, Laurence, 211-212
hasarlı bağ dokuları, 205
sarkan, 46 , *89* , 89-91 , *90*
Dao, 3 , 13 , 14 , 25n1 , 26n28
Dao De Ching: Faziletin Yolu (Lao Tzu), 14
Dao Yin, 27n42
Taoizm, 3 , 13-19 , 26n27 , 61n36 , 228-232 , 254
eylem ve karma, 15
simya, 15-17
tören, 15
kavramı *Ki,* 257
Organ kavramı, 232
divinational, 14
en eski formlar, 18-19
önemli kavramlar, 228-232
iç simya, 15 , 16
büyülü, 14
sistemleri, 14-15
Taoist Yoga, 13-19 , 21 , 28n50
derin dönüşler, 247
Derin fascia, 199
Geyik, *92* , 92-94 , *93*
savunma *Ki,* 231
Yetersiz *Ki,* 232
dejenerasyon, 212-213
depresyon, 151n19
Desikachar, TKV, 26n24 , 47 , 263n13
Dharma, 25n1
yönlendirilmiş solunum, 53
tanrısal Taoizm, 14
Domar, Alice, 189n7
Dorje, Lama Pema, 28n51
Aşağı Köpek, 49 , 149
Ejderha (s); 46 , *95* , 95-98 , *96* , *97*
Ejderha Uçan Yüksek, 96 , *96*
Ejderha Uçan Alçak, 96 , *96*
Ejderha Böler, 97 , *97*
Yusufçuk (Paça), *127* , 127-129 , *128*

faydaları, 196-197
içerideyken enerji etrafında dönen 57
diz sorunları için versiyon, 179
Duvar Askısı, 172 , *172*
düalizm, 26n29
duhkha, 278n3
***dukkha,* 273-274 , 278n4**

E

Kartal Kolları, *145 ,* 145-146 , *146*
Dünya *Ki,* 231
Doğu bakış açısı, 221
EKG'ler (elektrokardiyogramlar), 251 , 252 , 254 , 266n39
kenarlar, oynama, 33-35 , 36 , 247
effleurage, 52-53
elastik malzemeler, 25n8
elastik tepki, 217n28
elastin 196
dirsek, 209
elektrik enerjisi, 247-248
elektrik, 248-254
bioelectricity, 249-250 , 250-251
yeni paradigmalar, 248-249
piezoelectricity, 249 , *249*
elektrokardiyogramlar (EKG'ler), 251 , 252 , 254
elektromanyetizma, 251-252
biyoelektromanyetik iyileşme, 253-254
bioelectromagnetism, 252-253
frekans özgüllüğü penceresi (FWS), 253
darbeli elektromanyetik alan (PEMF tedavisi, 253
yükseklik, 151n19
elipsoid (kondiloid) eklemler, *208 ,* 208-209
duygular, 246-247 , 271
enerji, 262
kimyasal, 247-248
Taoist görüşü, 228
tanımı, 221
Doğu manzarası, 221
elektriksel, 247-248
Kundalini, 61n34
ana formlar, 228
mikrokozmik yörünge, *58 ,* 58-59 , 61n36
hareketli, 51-54
kaslı (*samana),* 222 , 263n9
yörüngede, 55-59
pozdayken yörüngede, 56-57
organik (*Vyana),* 222 , 263n9
basit yörünge, 55-56 , *56*
basit varyasyonlar, *57 ,* 57-58

akışı teşvik etmenin yolları, 51-52
Batı manzarası, 247-248
Enerji Tıbbı, 248
enerji yolları, 254
aydınlanma, 25n5
egzersiz yapmak
ortak özellikleri, 8
teorisi, 8-9
yang egzersizi, 8
yin egzersizi, 8
uzantı, 151n18
İğnenin Gözü: Duvar Gözü, 172173 , *173* , 174 , 176n5

F

Yüz Yogası, 168
yüz kasları, 176n2
fasya, 194-195 , 198-200
ın bileşenleri, 198
Derin fascia, 198-199
miyofasya-tendon kompleksi, 195-197
Fast food, 264n24
Feng Shui, 231
doğurganlık, 183-184
Feuerstein, Georg, 25n5 , 224 , 264n16
fibroblastlar, 203-204 , 217n18
miyofibroblastlar, 200
lifli eklemler, 208
savaş ya da uçuş sistemi, 259
kapanan kilit faaliyetler, 261
Ateş Solunum Ejderhası, 97 , *97*
Balık, 149-150
tespit
Yin Yoga'nın faydaları, 213-214
misal, 214
esneklik, 193-194
fleksiyon, 151n18
çiçekler: sulama, 275-276
, akar 45 , 153-176
kalçalar için, 157-159
kısırlık için, 183-184
Böbrek ve Mesane meridyen hatları için, 162-163
bacaklar için, 159-160
Karaciğer ve Safra Kesesi meridyen çizgileri için, 164-166
hamilelik için, 186
omuzlar, kollar ve bilekler için, 160-162
omurga için, 156-157
Mide ve Dalak meridyen çizgileri için, 166-168
tüm vücut için, 168-170
Sıvılar, 231

frekans özgüllüğü penceresi (FWS), 253
Arkadaşım, John, 263n9
Kurbağa, *99* , 99-101 , *100*
İribaş sürümü, 46 , 99
donmuş omuz sendromu, 212
fu Organlar, 233-234 , 236-237
Mantar, Cho Chi, 27n40
füzyon, 214
, hav 199-200 , 216n12
FWS. *görmek* frekans özgüllüğü penceresi

G,
GABA (gama aminobutirik asit), 261 , 267n56
GAG'lar (glikozaminoglikanlar), 206
Safra kesesi, 233 , 234 , 236-237
Safra Kesesi meridyeni, 239 , *239*
Karaciğer ve Safra Kesesi meridyen hatları için akış, 164-166
gama aminobutirik asit (GABA), 261 , 267n56
Gheranda Samhita, 10 , 12
kayma derzleri, 209
glikozaminoglikanlar (GAG'lar), 206
Altın çiçek, 17
Goldilocks'un Konumu, 35-36
Vali Gemisi, 55 , 244 , *244*
Tane *Ki,* 231
, granthis 264n18
Grilley, Paul, 19 , 21-22 , 28nn48-49 , 38 , 60n18 , 211 , 264n17
Taocu Yoga, 22
Yin Yoga, 22 , 63
öğütülmüş maddeler, 205-207
Gu Chi, 231
rehberli nefes çalışması, 51
kurallar, 32-33

H HA. *görmek* hiyalüronik asit

Ha, 25n4
Yarım Kelebek, *75* , 75-77 , *76* , 189n11
Yarım Kurbağa, 99
Yarım Mutlu Bebek, 103
Yarım Eyer, 109 , *109*
Hamak (Masa üstü), 150
Hamsa mantra, 53-54
Hanumanasana, 20
mutluluk, 278nn4-5
Mutlu Bebek, *102* , 102-104 , *103*
Wall Happy Baby (Duvar Çömelme), 172 , *172*
Harappan uygarlığı, 10
hatha, 25n4 , 263n13

Hatha Yoga, 10 , 11 , 220 , 224 , 226 , 227
Hatha Yoga Pradipika, 10 , 11-12 , 26n19 , 63 , 264n19
iyileştirme
biyoelektromanyetik, 253-254
terapötik dokunuş, 252-253
Kalp, 233 , 234 , 246
kalp, 271 , 277
Kalp meridyeni, 242 , *242*
Kalp Atış Hızı Değişkenliği (HRV), 267n59
Hedley, Gil, 216n12
Helicobacter pylori (H. pylori), 265n26
bel fıtığı, 181-182
Hero Pose: diz sorunları için varyasyon, 179
Hertz (Hz), 266n41
Menteşe, 150
Menteşe eklemleri, *208* , 209
kalça açıcılar, 178 , 246-247 . *Ayrıca bakınız belirli pozlar*
kalça protezi, 179-181
, **kalça** 179-181 , *180*
açmanın duygusal faydaları, 246-247
kalçalar için akış, 157-159
kalçaları açmak için harika pozlar, 178
Tarih, 10-13 , 23
Hoi, Ken Tak, 27n40
zaman tutmak, 38-42 , 269
nasıl derin, 39-40
ne kadar, 40-41
Ne sıklıkla, 41-42
için önerilen süre, 64
hamilelik sırasında poz tutma önerileri, 186-187
HRV (Kalp Atış Hızı Değişkenliği), 267n59
Hun, 264n25
hiyalüronik asit, 217n21
hyaluronik asit (HA), 206 , 207 , 217n26
hidratasyon, 205-207
Hz (Hertz), 266n41

ben
I-Ching, 14
ida nadi, 55 , 224-225
Hint yoga, 27n37 , 219-225 , 227
bireyselleşme, 25n5
kısırlık, 183-184
Analiz Yoga, 24
niyeti, 42-50
çağırma, 44
*ishvara-pranidhana (*daha yüksek bir güce teslim olmak), 43
İyengar, BKS, 12 , 26n24 , 183-184

J

Janu Sirsasana, 189n11

Jing (Ching), **16** , **162** , **176n1** , **228** , **229-230**

sonrası cennete, 230

önce-cennete, 230

Jing-luo, 264n22

Jing Mai, **238** , ***238***

Jivan-Mukti, 224

Johnson, Robert, 25n6

eklem kapsülü, 209

eklemler, 207-209

top ve delik, 208 , ***208***

Yin Yoga'nın faydaları, 211

kıkırdaklı, 208

kondiloid (elipsoid), ***208*** **,** 208-209

fibröz, 208

kayma, 209

Menteşe eklemleri, ***208*** **,** 209

çeşitleri, 207-208

eksen, ***208*** **,** 209

koruması, 209-210

sele, ***208*** **,** 209

sinoviyal, 208 , ***208*** **,** 208-209

Jois, Pattabhi, 26n24 , 151n1

Jung, Carl, 5 , 61n36

K

Kabat-Zinn, John, 278n1

Kaptchuk, Ted, 264n23 , 264n25

karma, 15

Böbrek 5, 189n10

Böbrek meridyeni, 239-240 , ***240***

Böbrek ve Mesane meridyen hatları için akış, 162-163

Böbrekler, 162 , **233** , **235** , **246**

dizler, ***178*** **,** 178-179

için önerilen pozlar, 179

Kong Chi, 231

Krishnamacharya, 12 , 26n24

kundalini **enerji, 61n34** , **224**

Kundalini Yoga, 224

kifoz, 210

L

labrum, 189n2

Lao Tzu, 14

Kalın Bağırsak meridyeni, 243 , ***243***

Kalın Bağırsaklar, 233 , **234** , **236**

bacaklar: akış, 159-160

ligamentler, 202-203

Ling, Cho Sohbet, 19-20 , 27n40
dinleme, 60n7
Karaciğer, 233 , 235-236 , 246
Karaciğer 2, 189n9
Karaciğer 3, 189n9
Karaciğer meridyeni, 238-239 , *239*
Karaciğer ve Safra Kesesi meridyen hatları için akış, 164-166
, logolar 25n1
Lokah Samasta Sukhino Bhavantu mantra, 51
, lokahs 225
uzun ömür, 27n37 , 230
gevşek bağ dokusu, 216n12
Lotus Poz *padmasana),* 12
bel bozuklukları, 181-183 , 189n4
alt vücut meridyenleri, 238-241
Aşağı Jiao, 237
Akciğer meridyeni, *242 ,* 242-243
Akciğerler, 233 , 235

M

Ma'at, 25n1
büyülü Taoizm, 14
manyetik rezonans görüntüleme (MRI), 266n40
mıknatıslar, 251
mantra, 60n18
Ajapa, 53 , 61n31
Hamsa, 53-54
Lokah Samasta Sukhino Bhavantu, 51
Om Mani Padme Hum, 261-262
önerilen, 34-35 , 42
So'ham, 53
Marie, Hannah, 189n13
İlik-yıkama, 18
dövüş sanatları, 19 , 27n41
masaj, taylandlı, 265n30
Matsyendra, 12
Mayurasana (tavuskuşu), 12
MBSR (farkındalığa dayalı stres azaltma), 270
McCall, Timothy, 259 , 260
McGill, Stuart, 182 , 189n3
McKenzie, Robin, 182
McKenzie terapisi, 151n12
meditasyon
çevrimiçi kullanılabilir, 60n22
kapanış, 51 , 175
açılış, 44-45
Eriyen kalp (*anahatasana), 66 ,* 66-67
meridyenleri, 22 , 192 , 228 , 237-247 , *238 ,* 256-257
ekstra, 244-245

Böbrek ve Mesane meridyen hatları için akış, 162-163
Karaciğer ve Safra Kesesi meridyen hatları için akış, 164-166
Mide ve Dalak meridyen çizgileri için akış, 166-168
Jing Mai, 238 , *238*
alt gövde, 238-241
terminoloji, 264n22
üst vücut, 241-244
Metta Yolculukları, 24
mikrokozmik yörünge, *58* , 58-59 , 61n36
Orta Jiao, 237
zihin, 271
kalp ve zihin faydaları, 269-278
durgunluğu, 38
dikkatlilik, 24 , 270-271 , 276
farkındalığa dayalı stres azaltma (MBSR), 270
hareketlilik, 7-8
Mohenco-Daro, 10
Anne, güneşli, 189n12
Maymun Kung-fu (Tai Shing Erkekler), 19 , 27n41
Motoyama, Hiroş, 21-22 , 28n46 , 224 , 264n17
Vali Gemiyi arındırmak için öneri, 244
görünümü *çakralar,* 226-227
Motoyama, Kinue, 28n47
Dağ pozu, 44
hareket
sekiz derece, 151n19
hareket aralığı (ROM), 193-194
MRI (manyetik rezonans görüntüleme), 266n40
MT (miyotendinous) kavşağı, 195
***Muladhara* çakra**, 56 , 224
kaslar, 195 , *195*
yüz, 176n2
ortak koruma, 209-210
miyofasya-tendon kompleksi, 195-197
kas enerjisi (*samana),* 222 , 263n9
My Yoga Online, 60n22
miyofasya-tendon kompleksi, 195-197
miyofibroblastlar, 200
Myoko no Kamisama, 28n47
miyotendinöz (MT) kavşak, 195

N-

Nadi Shodhana, 51 , *54* , 54-55
ekleme *Kumbhaka* ve ekshalasyonun uzatılması, 55
temel desen, 55
varyasyonlar 55
nadilerin, 192 , 221 , 223 , *223* , 256-257
ida nadi, 224-225
en önemli, 223

pingala nadi, 224-225
sushumna nadi, 223-224
, *namaste* 51 , 61n29
Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH), 257
boyun
geriye doğru uzantısı, 143-144
ileriye doğru fleksiyon, 141-142 , *142*
yanal (yan) fleksiyonu, *140 ,* 141
için poz veriyor, 140-143
boyun bükülmeleri, *142 ,* 142-143
gergin sistem, 258-259
Niebuhr, Reinhold, 60n9
NIH (Ulusal Sağlık Enstitüleri), 257
burun deliği solunumu, 54-55
alternatif burun deliği solunumu, 51 , 54-55
Besleyici *Ki,* 231

Ö

okyanus solunumu (*ujjayi* nefes), 37 , 47-48 , 60n14
faydaları, 61n23 , 262
Om, 44 , 51
Om Mani Padme Hum mantra, 261-262
açılış meditasyonu, 44-45
yörüngede enerji, 55-59
mikrokozmik yörünge, *58 ,* 58-59 , 61n36
basit yörünge, 55-56 , *56*
basit varyasyonlar, *57 ,* 57-58
pozdayken, 56-57
Organ *Ki,* 231
organik enerji (*Vyana),* 222 , 263n9
Organlar, 17 , 228 , 232-237
Taoist kavramı, 232
duyguların evi olarak, 246
zang Organlar, 234-236
Oschman, James, 249 , 255 , 257
Kireçlenme, 179
osteoblastlar, 213
osteoklastlar, 213
osteoporoz, 213
Baskın Ejderha, 97 , *97*

P

Packer, Toni, 28n51
Padmasana (Lotus Pose), 12
Ağrı, 273
parasempatik sinir sistemi (PNS), 259 , 260-261
Parker, Garry, 21
paschimanjali, 145 , *145*
Patanjali 26n15

pathing, 274-275
Tavuskuşu (*mayurasana),* 12
PEMF (darbeli elektromanyetik alan) tedavisi, 253 , 266n45
Perikardiyum, 233 , 234 , 238
Perikard meridyeni, 243 , *243*
perine, 61n33
Periferik sinir sistemi, 259
fiziksel beden, 227
piezoelectricity, 249 , *249 ,* 265n36
Güvercin, 64
pingala nadi, 55 , 224-225
pivot eklemler, *208 ,* 209
yer sorunları, 30
Tahta, 182
plastik materyaller, 25n8
Pluta, Nataly, 189n7
PNS. *görmek* parasempatik sinir sistemi
Po, 264n25
Temel, 176n4
taşınabilir Yin Yoga, 42
pozlar. *görmek asanas*
doğum sonrası Yin Yoga, 188
Güçler, Sarah, 22-24 , 28nn51-52
Yin Yoga uygulamasının tattvası, 33
uygulama, 29-59
başlangıç, 43
bitirme, 50-51
nasıl pratik yapılır, 30-33
tattvas nın-nin, 33
bir sonraki aktiviteye geçiş, 51
ne zaman pratik yapmalı, 31-32
nerede pratik yapmalı, 30
Prakriti, 220 , 263n4
prana 192 , 221-223
çeşitleri, 222
majör, 222
pranayama, 12 , 47 , 220 , 221 , 227-228
önlemler, 32-33
gebelik, 184-188
İlk üç aylık dönem, 185
ikinci ve üçüncü üç aylık dönemler, 185-186
sırasında poz tutma önerileri, 186-187
kasık simfizi, 208
darbeli elektromanyetik alan (PEMF) tedavisi, 253 , 266n45
, Purusha'nın 220 , 263n4

S

Qi. görmek Ki

R,

Bez Bebek, 90
hareket aralığı (ROM), 193-194
asi *Ki,* 232
Uzanmış Büküm, 52-53 , *105 ,* 105-107 , *106*
  Sağ Taraf, 174
  duvar yin, *173 ,* 173-174
direnç, 194
hareketsiz olmaya karar vermek, 36-38
dinlenme ve sindirim sistemi, 260-261
  etkinleştiren temel faaliyetler, 261
Rig Veda, 221
Rinpoche, Tsoknyi, 28n51
ROM (hareket aralığı), 193-194

S

Sele, 26n25 , *108 ,* 108-111 , *109*
  ne kadar kalmalı, 41
  içerideyken enerji etrafında dönen 57
eyer eklemleri, *208 ,* 209
samana (kas enerjisi), 222 , 263n9
San Jiao, 233 , 237 , 238
San Jiao meridyeni, 244 , *244*
sarkomer, 195
Schiffmann, Erich, 49
Martı, 148
Mühür, 118-120 , *119*
  içerideyken enerji etrafında dönen 57
  önce hazırlık, 46
sens, 265n30
Huzur Duası, 34 , 59n9
"yedinci Cennet," 264n15
gölge işi, 5 , 6
Shakti, 61n34
shavasana, 50 , *135 ,* 135-139 , *136*
  olumsuz reaksiyonlar, 139
  den çıkmak, 138
  mikrokozmik yörünge, 58
  rahatlamaya hazırlanıyor, 136
  tamamen rahatla, 137
  duvar yin, 175
Shen 16 , 228 , 230 , 235-236 , 264n25
  alt kategoriler, 264n25
Shiva Samhita, 10 , 12 , 223
Ayakkabı bağı, *112 ,* 112-114 , *113 , 114*
  bilekler ile çalışma seçenekleri, *147 ,* 147-148
shoshuten (ışık çemberi), *58 ,* 58-59
omuzlar
  omuzlar, kollar ve bilekler için akış, 160-162

donmuş omuz sendromu, 212
için poz veriyor, 144-146
omuzlar ve kollar için pozlar, *146* , 146-147
Siddhasana, 12
batma *Ki,* 232
sinüs refleksi, 263n14
Oturan Kuğu, *146* , 146-147
Gökyüzü *Ki,* 231
Uyuyan Kuğu, 130-132 , *131*
Kaymak, 150
disk kayması, 181-182
İnce Bağırsak meridyeni, 242 , *242*
İnce bağırsak, 233 , 234 , 236
Salyangoz, *115* , 115-117 , *116*
içerideyken enerji etrafında dönen 57
önce hazırlık, 46
SNS (sempatik sinir sistemi), 259-260
So'ham mantra, 53
alan sorunları, 30
özel durumlar, 177-189
Sfenks, 46 , *118* , 118-120
bel bozuklukları için, 182
içerideyken enerji etrafında dönen 57
Duvar Sfenks, 175 , *175*
omurga eğrileri, *210* , 210-211
omurga akışı, 156-157
Dalak, 233 , 234
Dalak meridyeni, 240-241 , *241*
Mide ve Dalak meridyen çizgileri için akış, 166-168
Meydan, *121-122* , 121-123
çömelme, *124* , 124-126
Toe Çömelme, *133* , 133-134
Duvar Çömelme (Wall Happy Baby), 172 , *172*
SQUID (Süper İletken Kuantum Girişim Cihazı), 252 , 266n40
istikrar, 7-8
Durağan *Ki,* 232
durgunluk
vücudun 37
nefes 37
aradığımız çeşitler, 37
aklın, 38
hareketsiz olmaya karar vermek, 36-38
Mide, 233 , 234 , 236
Mide meridyeni, 241 , *241*
Mide ve Dalak meridyen çizgileri için akış, 166-168
Payanda (Yusufçuk), *127* , 127-129 , *128*
faydaları, 196-197
içerideyken enerji etrafında dönen 57
diz sorunları için versiyon, 179
Duvar Askısı, 172 , *172*

stres, 9 , 259
bedenlerimize, 191-192
yönlü, 204-205
dinlenme ve sindirimi etkinleştiren önemli faaliyetler, 261
savaş veya uçuşu kapatan temel faaliyetler, 261
farkındalığa dayalı stres azaltma (MBSR), 270
Uzatmak, 9 , *192*
çile, 273
sukha, 278n4
Güneş veya Gökyüzü *Ki,* 231
Süperiletken Kuantum Girişim Cihazı (SQUID), 266n40
Supta Virasana, 12 , 26n25
surya (yang), 224
sushumna nadi, 55 , 223-224
Svadhisthana, 58
Kuğu, 64 , *130 ,* 130-132
Oturan Kuğu, *146 ,* 146-147
Uyuyan Kuğu, 130-132 , *131*
Swatmarama, Swami, 11
sempatik sinir sistemi (SNS), 259-260
sinovyal sıvı, 206 , 209
sinovyal eklemler, *208 ,* 208-209
sinovyum 209
Sze, Kou, 27n40

T

Masaüstü (Hamak), 150
İribaş, 46 , 99
t'ai chi ch'uan, 18
Tai Shing Erkekler (Maymun Kung-fu), 19 , 27n41
tan-t'iens, 265n29
Tantra Yoga, 10 , 61n34 , 220 , 224 , 225 , 226 , 227
Taoculuk, 26n27 . *Ayrıca bakınız* Taoizm
Taocu Yoga (Grilley), 22
tattvas pratik, 33
Tendon değişimi, 18 , 197-198
tendonlar, 17-18
tendonlar, 27n36
değiştirme, 18 , 197-198
miyofasya-tendon kompleksi, 195-197
tetani, 8 , 25n11
tha, 25n4
Tay masajı, 265n30
Tay Yoga, 265n30
terapötik dokunuş, 252-253
Thich Nhat Hanh, 276
başparmak, 209
Yıldırım (*Vajrasana),* 179 , 189n1
zaman yönetimi, 50

zaman tutmak, 38-42
poz ne kadar süre tutulur, 40-41
ne sıklıkta poz vermek, 41-42
ne zaman pratik yapmalı, 31-32
doku, 192-193
bağ dokuları, 200-201 , *201* , 204-205
konularında, 246
çeşitleri, 192
gevşek bağ dokusu, 216n12
yang dokuları, 1 , 6-8
yin dokular, 1 , 6-8
Toe Çömelme, *133* , 133-134
ayak parmakları, 176n3
yırtık menisküs, 178-179
kaplumbağa nefes almak, 18
dokunma, tedavi edici, 252-253
Geleneksel Çin Tıbbı, 228 , 264n21
akupresür, 245-246
akupunktur, 245-246
fu Organlar, 233-234 , 236-237
meridyenleri, 237-247
çeşitli Organlar, 237
zang Organlar, 233 , 234-236
bir sonraki aktiviteye geçiş, 51
Tri-Shikhi-Braha-mana Upanishad, 223
Üçlü Brülör, 237 , 244 , *244*
Üçlü Energizer, 244 , *244*
Doğru *Ki,* 231
Bükülmüş Ejderha, 96 , *96*
Bükülmüş Kökler, 106 , *106*
katlanmış, 192 . *Ayrıca bakınız belirli pozlar*
boyun bükülmeleri, *142* , 142-143
uzanmış büküm, 52-53 , *105* , 105-107 , *106* , *173* , 173-174

U

Udana, 222
ujjayi nefes, 37 , 47-48 , 60n14
ülserler, 265n26
Upavistakonasana, 20
üst vücut meridyenleri, 241-244
üst vücut pozları, 140-150
Yukarı Jiao, 237
İdrar torbası, 233 , 234 , 236
Mesane meridyeni, 240 , *240*
Böbrek ve Mesane meridyen hatları için akış, 162-163
Rahim, 237

V

vajinal doğum: kadınlar için öneriler

sahip olan, 188
vagus siniri, 261
*Vajrasana (*Yıldırım), 179 , 189n1
*vayus (*rüzgarlar veya nefes), 12 , 263n8
Vedalar, 10
Vibhutis, 224 , 263n12
videha-Mukti, 263n3
vinyasa, 25n2 , 187
Virasana, 179 , 189n1
*vyana (*organik enerji), 222 , 263n9

W

Duvar Kemeri, *174 ,* 174-175
Kelebek, 171 , *171*
Duvar Tırtıl, 171 , *171*
Duvar Gözü, 172173 , *173 ,* 176n5
Sol Taraf, 174
Duvar Çömelme (Wall Happy Baby), 172 , *172*
Duvar Askısı, 172 , *172*
duvar yin, 171-175
çiçekleri sulamak, 275-276
Wei Chi, 231
Welwood, Jennifer, 28n51
Batı bakış açısı, 219
akupunktur, 257-258
enerjinin, 221 , 247-248
meridyenlerin 256
Tekerlek pozu, 38
ne zaman pratik yapmalı, 31-32
nerede pratik yapmalı, 30
tüm vücut egzersizi, 169-170
Wilhelm, Richard, 17 , 61n36
Williams, David, 64
Cam silecekleri, 150
Kanatlı Ejderha, 96 , *96*
KADIN, 60n13
hamile, 184-188
vajinal doğum yapmış olan, 188
İşçi tazminatı, 60n16 , 189n3
bilekler
omuzlar, kollar ve bilekler için akış, 160-162
için poz veriyor, *147 ,* 147-148

Y

yama, 221
yang (surya), 2-6 , 224
yang sayaç pozları, 148-150
yang egzersiz yapmak, 8
yang uygulamaları, 4

yang Dokular, 1 , 6-8
Yi 264n25
yin, 2-6
orijinal, 10-13
yin egzersiz yapmak, 8
yin Dokular, 1 , 6-8
Yin / Yang Yoga, 24
Yin Yoga, 1-2 , 7 , 29-30
ikazlar 2
enerjik faydaları, 219-267 , 262
ilk prensip, 33-34
, akar 153-176
kalp ve zihin faydaları, 269-278
tarihi, 10-13 , 23
nasıl pratik yapılır, 30-33
fiziksel faydaları, 191-217
fizyolojik faydaları, 211-214
taşınabilir olarak, 42
üst vücut için pozlar, 140-150
doğum sonrası, 188
Uygulaması, 29-59
önlemler, 32-33
ilkeleri, 269
reaksiyonlar, 272
tattvas pratik, 33
duvar yin, 171-175
ne zaman pratik yapmalı, 31-32
nerede pratik yapmalı, 30
tüm vücut egzersizi, 169-170
Yin Yoga (Grilley), 22 , 63
Ying Chi, 231
yinsters, 19-24
yoga. *Ayrıca bakınız belirli tipler*
faydaları, 277
tanımı, 11 , 219
beyin üzerindeki etkileri, 261-262
yapmanın nedenleri, 227-228
Yoga Sutra, 11 , 220 , 263n2
YogaJournal.com , 152n21
yogi, 25n3
Yogin, 25n3
yogini, 25n3
Yuan Chi, 231

Z

zang Organlar, 233 , 234-236
Zheng Chi, 231
Zhi 264n25
Zimmerman, John, 253-255

Zink, Paulie, 19-21 , 27n42-44 , 28n50 , 60n19
Fermuar, 168
Zong Chi, 231

bir İLETİŞİM bir UTHOR

Bernie 1998'den beri yoga ve meditasyon dersleri vermektedir. Waterloo Üniversitesi'nden Sen Bilimleri lisans derecesine sahiptir ve yoganın yoğun ilgisini şeylerin doğasını araştırmaya yönelik bilimsel yaklaşımı anlayarak birleştirir. Devam eden çalışmaları onu derin mitoloji, karşılaştırmalı dinler ve psikoloji içine aldı. Tüm bu keşif yolları, eski Doğu yoga ve meditasyon uygulamaları hakkındaki anlayışını açıklığa kavuşturmuştur. Öğretimi, atölyeleri ve kitapları birçok öğrencinin kendi sağlık, yaşam ve gerçek neşenin kaynağı hakkındaki anlayışlarını genişletmesine yardımcı oldu.

Bernie'nin yoga pratiği, Ashtanga ve Power Yoga gibi sert, yang stillerini ve Yin Yoga'da örneklendiği gibi daha yumuşak, yin stillerini kapsar. Meditasyon deneyimi, Zen meditasyon uygulamasını ilk keşfetmeye başladığı 80'li yılların başlarına kadar uzanır. O günlerde, uygulama ve teori arasındaki çatışma ile mücadele ederken, Bernie aynı zamanda Kanada'nın en eski ve en büyük yüksek teknoloji şirketlerinden birinin yürütme ekibinin bir üyesi olarak çalıştı. Britanya Kolumbiyası, Vancouver'da yaşıyor.

Bernie hakkında daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.yinyoga.com