TAOCU YOGA SERİSİ

CİNSEL SORUNLAR İÇİN TAOCU YOGA

Cem Şen



TAOCU YOGA SERİSİ

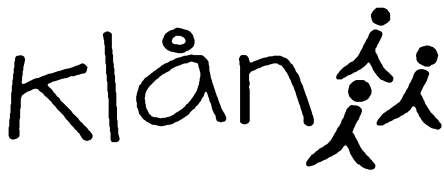
CİNSEL

SORUNLAR İÇİN TAOCU YOGA

Taocu Yoga Serisi'nin bu kitabı, adet dönemi sorunları, iktidarsızlık, erken boşalma, cinsel soğukluk gibi sorunlar ile ilgili pek çok yararlı bilgiyi içermektedir. Bu kitapta, Taocu tıbba göre hastalık nedenleri, cinsel enerjinin artırılması için özel olarak hazırlanmış egzersizler, solunum teknikleri, meditasyon, beslenme, yararlı bitkiler ve akupresyon noktalarına kadar ihtiyaç duyduğunuz her tür bilgiyi bulacaksınız.

Kolay anlaşılır bir dille yazılmış ve 200 civarında fotoğraf ile desteklenmiş bu kitap, cinsel sorunlar ile başa çıkmak ya da cinsel yeteneklerinizi artırmak için kesinlikle başucu kitabınız olacaktır.

ISBN 975-6388-25-0



Bir zamanlar kendilerine *Dans Eden Wu'lar* denilen bir grup bilge şaman klanı yaşardı. Yüzyıllar boyunca danslarıyla Yer ile Gök arasındaki dengenin korunmasını sağladılar. Tavsiyelerini dinleyen tüm hükümdarların halkı barış ve mutluluk içinde yaşadı. Danslarını sürdürdükleri sürece evrenin ışığı yerden ve halkların üzerinden uzak kalmadı. Ne zaman danslarını bıraksalar o kudretli ışık dünyadan uzaklaştı...

Klan Yayınları

TAOCU YOGA SERISI

Taocu Yoga Serisi: Cinsel Sorunlar için Taocu Yoga / Cem Şen

Yayın Yönetmeni	Cem Şen
Kapak Tasarımı	Klan Creatif
Baskı	Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
	Namık Kemal Mh. 42. Sokak No: 18/1
	Esenler-Istanbul
	Tel: 212. 4825628
Yayın Tarihi	Nisan 2004
İletişim adresi	Narlıbahçe Sk. 19/1 Cağaloğlu,
	İstanbul
Tel	0 212 5221564 - 3 hat
faks	0 212 5221585
E-mail	iletisim@klankitap.com
İnternet Sitesi	www.klankitap.com

© 2004, Cem Şen

Bu eserin tüm yayın hakları Cem Şen'e aittir. Hiçbir surette yazarın izni olmadan kullanılamaz. Yazarın yazılı izni ile, kaynak gösterilmek suretiyle kullanılabilir.

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):

Cem Şen

Taocu Yoga Serisi: Cinsel Sorunlar İçin Taocu Yoga

1. Sağlık 2. Taocu uygulamalar

İstanbul, Klan Yayınları,2004, 168 sayfa

ISBN: 975-6388-25-0



Taocu Yoga Serisi

Cinsel Sorunlar için Taocu Yoga

Cem Şen

klan yi

ÖNEMLİ NOT

Bu kitap hiçbir şekilde, profesyonel tıp tekniklerinin yerine geçme iddiasıyla yazılmamıştır. Kesinlikle tıbbi tedaviye bir alternatif olarak da sunulmamıştır.

Bu kitap yalnızca herhangi bir sağlık sorununda tıbbi tedaviyi destekleyici egzersizlerden oluşmaktadır. Eğer ciddi bir sağlık sorununuz varsa mutlaka bir hekime başvurmalı; bu kitapta anlatılan çalışmaları hekiminizin tavsiyesi ile uygulamalısınız.

içindekiler

I. Niçin İyileşmeliyiz? 11
II. Geleneksel Çin Tıbbına Göre Hastalıkların Nedenleri, 15
Atmosfer, 16
Altı Aşırılık, 17
Rüzgar, 17
Soğuk, 18
Sıcak, 19
Nem-Rutubet, 19
Kuruluk, 20
Ateş, 21
Yedi Duygu, 22
Neşe, 22
Öfke-hiddet, 23
Üzüntü-Hüzün, 23
Dalgınlık-Durgunluk, 24
Keder, 24
Korku, 24
Panik, 25
İçsel ya da Dışsal Olmayan Nedenler, 25
Travmatik Yaralanmalar, Böcek ve Hayvan sokmaları, enfeksiyonlar, 25
Düzensiz Beslenme, 25
Aşırı Seks ve Fiziksel Zorlanma, 27
Balgam ve Su Tutması, 28

Kan Durgunlaşması, 29
III. Stres: Hastalıkların İlk Nedeni, 31
IV. Cinsel Sorunlar ve Cinsel Bilgelik, 39
Üç Dan Tien, 40
Enerji Deposu Olarak Dan Tien ve Censel Enerji, 42
Taocu Cinsel Bilgelik, 45
Zihin, 45
Boşalma Süreleri, 45
Ön sevişme ve Boşalmanın Sınırlandırılması, 46
Spermin Güçlendirilmesi, 47
Gözler ve Enerji Kaybı, 47
Yumurtalıkların Isıtılması, 48
Beslenme, 49
Beden Mekaniği, 49
V. Beslenme ve Yararlı Bitkiler, 51
Beslenme ve Besinler İle İlgili Tavsiyeler, 51
Cinsel Sorunlar İçin Besin Tavsiyeleri, 55
Besinler, 55
Üzüm, 55
Midye, 55
Ceviz, 56
Rahatsızlıklar, 56
Adet Sorunları, 56
İktidarsızlık ve Cinsel Güçsüzlük, 57
VI. Egzersiz: Qi Gong, 59
Qi Gong Egzersizlerini Uygularken Dikkat Edilecek Noktalar, 60
Baduanjin, 61
1. Göğü Destekleme, 61
2. Yayı Germe, 64
3. Dalağı ve Mideyi Düzenlemek İçin

Bir Kolu Yukarı Kaldırma, 66
4. Geriye Dönüp Aya Bakmak, 67
5. Kalbinizdeki Aşırı Isıyı Ortadan Kaldırmak İçin Başı ve Kalçaları Eğmek, 69
6. Belinizi ve Böbreklerinizi Güçlendirmek İçin İki Elinizle Ayaklarınıza dokunmak, 71
7. Gücü Artırmak İçin Yumrukları Sıkmak, 74
8. Hastalıkları Uzaklaştırmak İçin Topukların Üzerinde Yükselmek, 75
Dao Yin, 77
1. Ölümsüz, Uykudan Uyanıyor, 77
2. Ölümsüz, Bacaklarını esnetiyor, 78
3. Yay, 79
4. Dağı Kaldırma, 80
5. Ölümsüz, Başını Döndüren Baykuşu Taklit Ediyor, 81
6. Ölümsüz, Arkaya Bakan Alakargayı Taklit Ediyor, 83
7. Ölümsüz, Tembel Kaplanın Esnemesini Taklit Ediyor, 84
8. Kaplan ve Kobra, 85
9. Ölümsüz, Yayı Geriyor, 87
10.Ölümsüz, Aya Bakmak İçin Dönüyor, 88
Cinsel Sorunlar İçin Egzersizler, 90
Ejderha Beli -1, 90
Ejderha Beli-2, 91
Kaplan Esnemesi, 93
Kaplan Çöküşü, 95
VII. Derin Gevşeme: Song Fa Gong, 99
Uygulama, 100
VIII. Ağaç Duruşu: Zhang Zhuang, 103
Zhang Zhuang Çalışmalarında Dikkat Edilecek Noktalar, 104
Uygulama, 105

Başlangıç: Ayakta Song Fa Gong, 105
1. Duruş: Wu Ji Shi, 106
2. Duruş: Fu An Shi, 107
3. Duruş: Ti Bao, 108
IX. Sessizce Oturmak: Meditasyon, 113
Meditasyon Uygulaması İçin Temel Duruşlar, 114
Sandalyede Oturmak, 114
Dizüstü Oturuş, 116
Bağdaş Kurma, 117
Yarım Lotüs, 118
Lotüs, 119
Uygulama, 120
Notlar, 121
Uyarı, 122
X. Şifa Veren Dokunuş: Masaj, 123
Yüzü Ovmak, 124
Burnu Ovmak, 124
Dişleri Birbirine Vurmak, 125
Gözlere Masaj, 125
Dili Esnetmek, 126
Göksel Davulu Çalmak, 127
Kulakları Ovmak, 128
Kolları Ovmak, 129
Göğsü Süpürmek, 130
Göğsü Yumruklamak, 130
Karnı Ovmak, 131
Beli Ovmak, 131
Böbreklere Vurmak, 132
Bacakları Ovmak, 133
Ayak Tabanlarını Ovmak, 135

Karnı Ovma Egzersizi-1, 136
Karnı Ovma Egzersizi-2, 138
Kadınlar İçin Yumurtalıkları Isıtıcı Masaj, 139
Erkekler İçin Erbezi Masajı, 140
Parmaklarla Erbezlerine Masaj Yapmak, 141
Erbezlerine Avuçla Masaj Yapmak, 141
Erbezlerine Hafifçe Vurmak, 142
Penis Masajı, 142
XI. Enerji Kilitleri: Akupresyon Noktaları, 143
Sinirlilik, 144
Uykusuzluk, 145
İktidarsızlık ve Erken Boşalma, 146
İktidarsızlık ve Sertleşme Sağlanamaması, 146
Adet Kanamasının Neden Olduğu Kramplar, 148
XII. Yaşam Enerjisi: Solunum Teknikleri, 153
Turna Solunumu, 154
Ters Turna Solunumu, 154
Kadınlar İçin Geyik Egzersizi, 156
Erkekler İçin Geyik Egzersizi, 157
İlik Solunumu, 158
Yararlanılan Kaynaklar, 161

1.
Niçin iyileşmeliyiz?

Bir kalem, hangi nedenle sahip olduğu forma sahiptir? Ya da bir matara niçin içi boş bir kap şeklindedir de örneğin, içi dolu, ortası boş, üstü açık bir kap şeklinde değildir?

Bir kalemin yazma işlevini yerine getirmesi için onun alabileceği en mantıklı form, sahip olduğu bu formdur. Bu form sayesinde yazma işlevini ve bunun doğal bir sonucu olarak da yazmaya olanak tanıma görevini yerine getirebilir.

Bir mataranın, sıvı taşıma işlevini yerine getirebilmesi için alabileceği en mantıklı form, içi boş ağzı kapalı formdur. Bu form sayesinde sıvının kaybolmadan taşınması ve korunması işlevini yerine getirebilir. Bu işlev onun varoluş amacı olan, ihtiyaç durumunda kişiye hayatta kalmasını ya da içmekten zevk almasını sağlayacak sıvıyı sağlama görevini yerine getirebilir.

Evrende varolan her varlık, belli bir nedenle, sahip olduğu formu alır. Sahip olduğu bu form, onun işlevini ve bunun doğal bir sonucu olarak da varoluş amacını yani

görevini yerine getirmesini sağlar. Herhangi bir varlığın, özellikle de duyguları ve düşünceleri olan bir varlığın, varoluşunun gereklerini tamamlayıp, varoluşunun bir sonraki aşamasına geçebilmesi için ilk olarak evrenin belli bir mantığa göre yarattığı doğru formunu koruması ya da yeniden bu formu kazanması gerekmektedir. Ancak ve ancak bu doğru form kazanıldığında işlevini yerine getirebilir. İşlevini yerine getirmesi, herhangi bir canlı türünün dolu dolu, eksiksiz, tam ve anlamlı bir yaşam yaşamasının temel ön şartıdır. Bu ön şart tamamlandığında, varlık, evren denilen gizemin kendisi için, yalnızca kendi özel nitelikleri için kararlaştırdığı önemli görevini yerine getirebilir.

Mevlana Celaleddin Rumi, bunu yazılarında çok anlamlı bir şekilde açıklamıştır: Ona göre, bu boyuttaki varoluşumuzu tamamlayıp bir sonraki boyuta geçtiğimizde hangi başarılara imza attığımız Yaratanımız için önemli olmayacaktır. Yaptığımız işler, başarılarımız ne kadar büyük olursa olsun önemli değildir. Yaratanımız için önemli olan tek şey, bizim için belirlediği o özel, o anlamlı görevi, ister büyük ister küçük bir görev olsun, tamamlayıp tamamlamadığımızdır. Eğer, der Mevlana, bu küçük görevi tamamladıysanız, başka hiçbir şey başarmamış olsanız da kutsal bir yaşam yaşamış olursunuz.

Her birimiz, duygu ve düşüncelere sahip varlıklar olarak, bu dünyaya belli bir form ile, bu formun doğal sonucu olan belli bir işlev ile ve gene bu işlevin doğal bir sonucu olan belli bir görev ile geliyoruz. Yaşam görevimizin ne olduğu, sahip olduğumuz doğal formda saklıdır. Eğer formumuz doğal ve tam ise o zaman işlevimiz ve görevimiz kendiliklerinden açığa çıkmakta, dolu dolu, eksiksiz ve mutlu bir yaşam yaşamamızı sağlamaktadır.

Zihinsel ya da bedensel olsun her tür hastalık, doğal formumuzda bir tür bozulmaya neden olur. Bu bozuk form ile elde edilebilecek bir çok büyük başarı olmasına karşın asıl görevimiz yerine getirilememektedir.

Ancak formun her zaman fiziksel form olduğunu düşünme hatasını yapmayın. Bu form kendini zihinsel ya da ruhsal olarak farklı biçimlerde, evrenin bizim için belirlediği büyük ve değiştirilemez kadere bağlı olarak bize verilmiş olabilir. Evrenin planları daima biz insan zekasını ve anlayışını aşan bir bakış açısına sahiptir. Bir an için kötü olduğunu düşündüğümüz bir şey, uzun bir zaman açısından bakıldığında son derece gerekli hatta iyi bir şeye bile dönüşebilir. Bu nedenle, evrenin bizler tarafından istisnalar olarak adlandırılan akıl almaz işlevini aklımızda tutarak, formun bazen bizim anlayışımızı aşan bir şekilde açığa çıkabileceğini kabul edıp bu en uygun form her ne ise ona doğru hareket etmemiz gerekir.

Evrenin bize sunduğunun bozulması olarak adlandırabileceğimiz hastalık, ruhsal bir bakış açısından baktığımızda "doğal yol"dan uzaklaştığımızı anlamamız için bize gönderilen bir işaretten başka bir şey değildir. Hastalığın ciddiyeti ise bizim yoldan "ne kadar uzaklaştığımız" ile doğrudan ilişkilidir. Evrenin "anlamlı istisnaları" açısından ise bu durum, bazen öğrenmemiz gereken dersleri öğrenmemiz için, "yol"u yeniden bulabilmemiz, ama bu sayede "kaybolmak" olarak adlandırdığımız bilinmedik diyarlardaki dersleri, "manzaraları" görüp gerekli olan gelişimi gerçekleştirmemiz için gerekli bir şey olabilir.

Durum her ne olursa olsun, yolumuzun doğru "forma", bunun sonucu olarak da doğru "işleve" ve "amaca" ya da "göreve" yönelmesi gerekir.

Bu nedenle de iyileşmek son derece önemlidir; çünkü ancak iyilikle doğru formu kazanır ve varoluşumuzu eksiksiz olarak gerçekleştirebiliriz.

Bu kitapta, özellikle basit bir şekilde açıklamaya çalıştığım bilgilerin yeniden evrenin yoluna girmenize, gerçek formunuzu kazanıp işlevinizi ve amacınızı keşfetmenize yardımcı olacağını umarım.

Bu kitapları yazmak gibi bir niyetim olmadığı halde evren tarafından bunları yazmaya zorlandığımı farketmem, aynı zamanda sizin de bu kitabı almanızın evren tarafından verilmiş bir karar olduğunu düşünmeme neden oluyor. Ruhsallık denebilecek bir nehirde çok uzun bir süredir belli bir araca bağlı kalmadan ilerleyen bir insan olarak daima yanılsamalardan uzak kalmaya çalıştım. İnsanların, özellikle de ruhsal yolda yürüyen bir insanın "neyin ne olduğunu" çok iyi anlaması ve gerçek dışı hayallerle kendini kandırmaması gerektiğine inandım. Ruhsallık, sanıldığının aksine, son derece dengeli bir ruh ve mantık ile sezginin doğru oranlarda bir arada kullanılmasını gerektirmektedir. Evrenin gerçeği ne salt fizik ne salt ruhtur. Eski bir Taocu sözde söylendiği gibi: "Ne içte ne dışta; hem içte hem dışta."

Bu nedenle bir kez daha, bu kitaba yönelmenizde evrenin bir bildiği olduğunu düşündüğümü söylerken bunu ruhsal bir yola adım attığı anda her şeyi toz pembe görüp tüm benliğini gerçek dışı yanılsamalarla dolduran bir insanın ruh haliyle söylemediğime emin olabilirsiniz.

Ben evrenin bana verdiği görevi yerine getirip bilgilerimi elimden geldiğince açık bir yüreklilikle sizinle paylaşıyor ve kendi adıma yapmam gereken şeyi yapıyorum. Umarım siz de bu kitabı seçmenizle başlayan görevinizi yerine getirir ve bu kitabı "iyileşmeniz" için gerekli olan yolculuğun ilk adımı olarak kullanırsınız. O zaman gerek bu kitapta anlatılan bilgilerle, gerekse bambaşka şeylerle iyileşseniz de ikimiz, siz ve ben harika ve olağanüstü bir şey başarmış olabiliriz.

En içten dostluk duygularımla,

Cem Şen

II.
Geleneksel Çin Tıbbına Göre Hastalıkların Nedenleri

Taocu Yoga serisi, kuramsal bilgiyle aklınızı karıştırmak yerine doğrudan doğruya uygulama ve çözümler üzerinde, yani teori yerine pratik üzerinde odaklanmaktadır. Bununla birlikte, hastalığın nedenlerinin Taocu bir bakış açısından anlaşılmasının sağlığınızı düzeltmenizde ve korumanızda size yardımcı olabileceğini düşündüğüm için fazla ayrıntıya girmeden mümkün olduğunca basit bir şekilde Geleneksel Çin Tıbbının bakış açısından hastalıkların nedenlerinden bahsetmek istiyorum.

Taocu tıbba göre hastalık nedenleri üç ana kategori altında toplanmaktadır. Bunlar: Dışsal nedenler, içsel nedenler ve içsel ya da dışsal olmayan nedenlerdir. Bu üç hastalık nedeni de birbirleri ile ilişkili olabileceği gibi birbirlerini etkileyebilmektedir. Şimdi hastalık nedenlerini incelemeye başlamadan önce son derece önemli olan "atmosfer" kavramını inceleyelim.

Atmosfer

Taocular, insan bedeninin evrenin küçültülmüş bir modeli olduğuna inanırlar. Bu nedenle de insan bedeninin de tıpkı dünyaya benzer bir şekilde bir atmosfere, bir ekosisteme sahip olduğuna ve bu sistemin dünyanın atmosferine ya da ekosistemine benzediğini düşünmektedirler. Dahası evrendeki değişimlerin güneş sisteminde değişime, güneş sistemindeki değişimin dünyanın atmosferinde ve ekosisteminde değişime ve dünyadaki değişimlerin de insanın içsel atmosferinde ve ekosisteminde değişimlere neden olduğuna inanmaktadırlar.

İnsan bedeninin bu şekilde algılanması, hastalıkların nedenlerini miroskobik canlılardan daha geniş bir çerçeveye taşımaktadır. Taocular, mikroskobik canlıların şüphesiz ki hastalıkla ilişkili olmalarına karşın hastalığın asıl nedeni olduklarına inanmazlar.

Dünyanın herhangi bir bölgesindeki çekirgelerin dünyaya herhangi bir zararı yoktur. Ancak ekosistemlerdeki değişikliğin sonucunda çekirge nüfusunu belli bir dengeli sayıda tutan diğer canlı türlerinin, örneğin belli bir kuş türünün azalması, o bölgedeki çekirge sayısının artmasına ve doğal olarak da bu canlı türünün "zararlı" bir hale gelmesine neden olmaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi dünyanın bir bölgesindeki bu zararın nedeni ne çekirgeler ne de kuşlardır; zararın nedeni dünyanın ekosistemindeki bozulmadır. Bu nedenle de tedavi eğer çekirge sürüsünün sayısını azaltmakla sınırlandırılırsa bu yalnızca geçici bir çözüm olarak kalacak, hatta zincirleme bir tepkime başlatarak ekosistemde önceden kestirilemeyen başka bozulmalara ya da yeni "dengelere" yol açacaktır. Bu yeni dengeler ekolojik sistem açısından belki bir zarara neden olmayacak çünkü yepyeni ekoloji sistemlerin kurulmasını sağlayacak ancak eski ekolojik sistemin içinde yaşayan pekçok canlı türünün bu yeni sisteme uyum sağlayamayarak yokolmasına yol açacaktır. Anlaşılacağı üzere "yaşam" zarar görmemekte, yaşam

kendine yaşamak için daima yeni bir yol bulmakta ancak yaşamın içindeki "yaşayan" değişimden zarar görebilmektedir.

Taocu bilgeler hem dünyadaki hem de insan bedenindeki "atmosfer"i keşfederek insan sağlığı ve doğanın korunması konusunda inanılmaz bir keşifte bulunmuşlardır. İşte tüm Çin tıbbı ve Taocu sağlık anlayışı bu "atmosfer" ya da "ekosistem" anlayışının üzerinde yükselmektedir.

Hastalıkların Dışsal Nedenleri: Altı Aşırılık

Dışsal hastalık nedenleri her ne kadar bedenimize dışarıdan giriyor gibi görünseler de, insan bedeninin de tıpkı dünya gibi bir atmosferi olduğundan bu hastalık nedenleri şu ya da bu etki ile bedenin içinde de yaratılabilir.

a. Rüzgar: Genel olarak bedene dışarıdan sızan rüzgarlar hastalığa neden olmaktadırlar. İnsanları hasta eden rüzgarların varlığı farklı kültürlerde farklı adlarla bilinmektedir; örneğin kocakarı rüzgarları gibi.

Rüzgarların neden olduğu hastalıklar bedenin üst bölgelerine ve beden yüzeyine saldırır. Bu tür hasta edici rüzgarların bedene genellikle boyundan, yüz bölgesinden, enseden, bel ve karın bölgesinden ve ellerden girdiği bilinmektedir. Bu nedenle de hastalığın ilk belirtileri beden yüzeyinde, başta ve eller ile ayaklarda görülür. Romatizma, rüzgar kökenli hastalıkların en belirginlerinden bir tanesidir (ancak romatizmada iki etken daha bulunmaktadır: soğukluk ve nem-rutubet). Kendini genellikle eklemlerde ağrı olarak gösterir ve Çinliler tarafından "rüzgar artriti" olarak bilinir.

Rüzgarların neden olduğu diğer belirgin hastalık türleri şunlardır: alerjik lekeler, urticaria, inme, felç, yüz-

de çarpılma ve yüz felci.

Rüzgardan kaynaklanan hastalıkların bir diğer göstergesi de baş dönmesi, titreme, kasılmalar, ensede sertlik, omurga ve eller ile ayaklarda kasılmalar gibi karmaşık hareketlenmeler olarak adlandırılan bir durumdur.

Dışsal rüzgardan etkilenen en önemli organ karaciğerdir. Zararlı rüzgarlar beden dışından bedenin içine girdiklerinde doğrudan doğruya karaciğere ilerlemekte ve onun işleyişine zarar vermektedirler.

b. Soğuk: Soğuk, kış mevsimine özgü bir iklim durumudur. Bu nedenle de bu hastalık nedeni genellikle kış mevsiminde hissedilmektedir.

Soğukluk, bedenin dış yüzeyinde bulunan koruyucu sıcak enerjiye (*yang qi*) saldırır. Bu kalkanı aşmayı başardığında ise bedenin içine doğru işlemekte ve dalak ve midenin sıcak (*yang*) işlevini bozarak besinlerin ve sıvıların bedene uygun bir şekilde dağıtılmasına zarar verir.

Beden sistemlerinin rahatça işleyebilmesi, ılık hatta sıcak yani *yang* bir ortamı gerekir. Soğuk, *yin* bir durum olduğu için kanın ve beden enerjisi olan *qi*'nin durgunlaşmasına yol açmaktadır. Bu durgunlaşma da kendini ağrı olarak göstermektedir.

Soğuğun neden olduğu hastalıklar kasılmalar olarak kendilerini belli ederler. Eğer saldırı beden yüzeyine olursa ter delikleri, adeleler ve adeleler arasındaki boşluklar sıkıca kasılıp kapanmaya başlarlar ve *yang qi*'nin bedene dağılmasını engellerler. Soğuk daha derine işlediğinde ise enerji kanalları ve damarlar da kasılmaya başlar ve adele kasılmaları, spazmlar, kollarda ve bacaklarda katılaşmalar görülür. Örneğin, erbezlerinde ve karnın alt kısmındaki spazmlı ağrılar, özellikle Karaciğer enerji kanalının soğuk tarafından saldırıya uğradığını gösterir.

Soğuk, en çok böbreklerimize zarar verir. Soğuk, nem

ve rutubet ile birleştiğinde, örneğin bel ağrılarına neden olur.

c. Sıcak: Sıcak, genellikle yaz mevsimi ve yaz mevsimini andıran suni ortamlarda, örneğin klima ile aşırı ısıtılmış ortamlarda görülebilir. Sıcaklık bedene saldırdığında bedenin *yang qi*'sini arttırarak ateş çıkmasına, susuzluğa, terlemeye ve nabızda hızlanmaya neden olur.

Sıcağın neden olduğu önemli bir durum ise bir tür azaltıcı etkiye yol açmasıdır. İnsan bedeninde bu durum suyun ve enerjinin ya da *qi*'nin azalması olarak görülür. Sıcaklık kasların, dokuların ve bedenin boşluklarının aşırı derecede açılmasına neden olur. Bunun bir sonucu olarak da aşırı terleme başlar ve beden karşılayabileceğinden daha büyük bir hızla sıvı kaybetmeye başlar. Bedenin bu şekilde sıvı ve enerji yitirmesi ise işlevlerin yavaşlamasına yol açar.

Sıcaklık genellikle nem-rutubet ile bir arada görülür.

d. Nem-Rutubet: Nem ve rutubet genel olarak yaz sonunda, yani nemliliğin en yoğun olduğu dönemde görülür. Ancak diğer tüm dışsal hastalık nedenlerinde olduğu gibi başka mevsimlerde de görülebilir. Örneğin rutubetli ortamlarda bulunan, su ile ilgili işlerde çalışan, yağmurdan ya da terden ıslanmış giysiler giyen insanlarda da görülebilir. Diğer tüm dışsal hastalık nedenlerinde olduğu gibi nemlilik ve rutubet bedenin içinde de yaratılabilir. Örneğin, dalaktaki bir işlev bozukluğu bedende sıvı tutulmasına neden olabilir.

Nem ve rutubet bedenin enerji akışına özellikle de *yang qi*'ye zarar verir. Bu nedenle de bedenin nem ve rutubetten en çok etkilenen organı dalaktır. Bu hastalık nedeninin bir sonucu olarak bedendeki sıvı ve besin dağılımında sorunlar yaşanır ve beden su tutmaya başlar. İhsal, yetersiz idrar, ödem görülür. Genel olarak nem-ru-

tubet, bedenin yin bölümlerine saldırır.

Nem ve rutubetin doğasında ağırlık olduğu için bedenin alt bölümlerine doğru yönelme eğilimi vardır. Bu durumda kişi kendini uyuşuk ve tembel hisseder. İnsan sanki başı sımsıkı sarıp sarmalanmış gibi bir duyguya kapılır. Bedende, özellikle bacaklarda ödem görülür. Nem ve rutubet aynı zamanda beden salgılarında bozulmalara neden olur: gözlerde yapışkan çapak, yapışkan gevşek dışkı, yetersiz ve kokulu idrar, yoğun kötü kokulu vajinal akıntı, iltihaplı egzema ve hatta ülser oluşumları meydana gelir.

Nem ve rutubetin doğasında bir ağırlık ve yapışkanlık olduğu için bu durumun neden olduğu hastalıklar daha inatçı olabilirler. Aynı zamanda nem ve rutubet kaynaklı hastalıkların bir yerde odaklanmak yerine bedenin geneline yayılma eğilimleri bulunmaktadır. Durgunlaşma genellikle kalın bağırsakta, kendini tuvalete çıkma gereksinimi olarak gösterir. Nem ve rutubetin artışı aynı zamanda aşırı balgam, baş dönmesi, kusma ve göğüste baskıya yol açar. Eklemlerdeki durgunlaşma genellikle artrite neden olur ve bu tür hastalıkların tedavisi oldukça güçtür.

Nem ve rutubetin genel olarak dalağı etkilemesi gibi dalakta meydana gelen bir işlev bozuluğu da beden içinde nem ve rutubetin oluşmasına neden olur. Bu, diğer hastalık nedenleri ve organlar için de geçerli bir durumdur.

e. Kuruluk: Kuruluk genellikle sonbahar mevsimi ile ilişkili bir dışsal hastalık nedenidir. Bu mevsimde nem eksikliği nedeniyle doğadaki maddeler kuruma, kırışma ve çatlama eğilimindedirler.

Kuruluk, *yang* bir hastalık nedenidir. Bedendeki sıvıların tükenmesine neden olur ve ağızda, burunda, boğazda, dudaklarda ve dilde kurumaya yol açar. Bedende-

ki sıvının kuruması aynı zamanda cilt kurumalarına ve çatlamalarına, saçlarda matlaşmaya, kabızlığa ve koyu idrara da neden olur.

Kuruluk, akciğerlerdeki sıvıyı tüketerek ilk olarak bu organı etkiler. Akciğer ile kalınbağırsak yaşamsal enerji anlamında kardeş organlar oldukları için de bu durumdan hem karaciğer etkilenir hem de kalınbağırsağın işlevi bozularak kabızlık ortaya çıkar.

Tüm yaşamsal organların sıvı kaynağı böbreklerdir. Bu nedenle de kuruluk böbreklerin *yin* enerjisini azaltır.

f. Ateş: Ateş de tıpkı sıcaklık gibi bir sıcak ya da yang durumdur. Ateş ile ilgili hastalıklar her mevsimde görülebilir. Sıcak, doğası gereği yukarıya yükselme eğiliminde olduğu için ateş kaynaklı hastalıklar kendilerini başta, yüzde ve duyu organlarında ve bedenin üst bölgelerinde gösterir. Örneğin kalpteki ısının yükselmesine neden olan ateş, ağızda ve dilde yaralara neden olur. Mide ateşinin artması, diş etlerinde şişmeye ve ağrıya yol açar. Karaciğerdeki ateşin artması ise baş ağrısına yol açtığı gibi, gözlerde ağrıya, şişmeye ve kanlanmaya yol açar.

Ateşin doğasında kurutma olduğu için beden içinde kuruluk oluşturur. Bu nedenle de diğer belirtilerinin yanı sıra susama, ağızda ve boğazda kuruma, kabızlık ve yoğun idrar gibi belirtiler görülür.

Ateş, karaciğerin enerji kanalına zarar vererek, tendonların ve damarların yetersiz beslenmesine yol açar. Bu hastalığın belirtileri yüksek ateş, koma ve sayıklama, çırpınma, gözlerin geriye yuvarlanıp aklarının görülmesi, ensede katılaşmadır.

Ateş, kanı ısıtıp hızlanmasına neden olur. Hızlanan kan akışı ise damarlara zarar verip onları zayıflatır ve kanamalara yol açar.

Belli şartlar altında diğer beş dışsal aşırılık durumu,

yani rüzgar, soğuk, sıcak, nem-rutubet ve kuruluk, belli bir dönüşüm geçirerek ateş yaratabilir. İçsel nedenler olarak anlatılacak olan yedi duygu da aynı şekilde içsel ateşe neden olabilir.

Hastalıkların İçsel Nedenleri: Yedi Duygu

Taocu tıbba göre, duygular organlar ile ilişkilidirler. Her bir olumlu duygu sağlıklı çalışan organ tarafından yaratıldığı gibi, her bir olumsuz duygu da sağlıksız çalışan organ tarafından yaratılır. Aynı şekilde olumsuz bir duygu kendisi ile ilişkili organa zarar verir. Kâlp, bilincin yuvası olarak özel bir konuma sahip olduğundan, yedi olumsuz duygunun hastalığa dönüşmesine neden olur. Her bir olumsuz duygunun hastalık yaratmasının nedeni, olumsuz duyguların *qi*'nin hareketini olağandışı bir şekilde etkilemesidir. *Qi*'nin işlevindeki bu bozulma da sonuç olarak kanın ve o duygu ile ilişkili organın zarar görmesi ile sonuçlanır.

Tabii ki bu durumun tersi de söz konusudur. Yani belli bir organdaki işlevsel bozukluk belli bir duygunun hissedilmesine neden olabilir. Örneğin karaciğerdeki işlevsel bir bozukluk kişinin çabucak kızıvermesine, kâlpteki bir bozukluk ise belli bir nedeni olmadan kişinin sık sık gülmesine ya da ağlamasına yol açabilir.

Tıpkı *altı aşırılık* gibi *yedi duygu* da belli hastalık belirtilerine sahiptir. Bunlar aşağıda açıklanmaktadırlar.

Neşe

Neşe, kâlpten kaynaklanır. Kişi neşeli ve mutlu olduğunda, ruhu da canlı ve neşeli olur. Normal ölçülerde olduğunda bu duygu insan için son derece yararlıdır ve hem qi'nin hem de kanın dolaşımına yardımcı olur. Bununla birlikte aşırı neşe durumu, kâlbe ve akciğerlere zarar vermeye başlar. Aşırı neşe durumu kâlbin qi'sini hu-

zursuz ettiği için konsantre olmayı zorlaştırırır ve konstantrasyon bozukluklarına yol açar.

Öfke-Hiddet

Öfke, karaciğer ile ilişkilidir. Karaciğerdeki enerji akışının tersine dönmesine neden olarak, *qi* ve kan akışını bozar ve hatta durgunlaşmasına yol açar. Tüm bedendeki *qi*'yi akciğerler yönettiği için, akciğer enerjisinde yukarıya doğru tersine bir akışla sonuçlanır. Bu nedenle sürekli olarak tekrarlanan öfke, karaciğere ve akcigerlere zarar verir.

Öfke ile birlikte açığa çıkan belirtiler baş dönmesi, baş ağrısı, kızarmış ya da morarmış bir yüz, gözlerde kızarma, ağızda acılık, boğazda kuruma, boğazda sanki bir madde varmış gibi hissedilmesi, kaburgalarda ağrı, yeterli soluk alamama duygusu, sık sık iç çekme, sinirlilik, depresyon, adet dönemleri ile ilgili sorunlar, adet ağrıları, göğüslerde yumruların oluşmasıdır. Düzenli kan ve enerji akışının zarar görmesi, zaman zaman bilinç kaybına da neden olmaktadır.

Üzüntü-Hüzün

Üzüntü ve hüzünün ilişkili olduğu temel organ akciğerlerdir. Bu duygu akciğerdeki qi akışına zarar vererek durgunlaşmasına yol açar. Belirtileri genel olarak göğüste bir baskı, ağırlık ve depresyondur.

Akciğer enerjisindeki sürekli bozulma aynı zamanda ateşe yol açarak akciğerin yaşamsal özlerini yoketmeye başlar. Aynı zamanda dalağı da etkiler ve bedene besin ve sıvı dağılımına zarar verir. Bu duygu ile ilişkili en belirgin göstergeler iştah kaybı, huzursuzluk, uykusuzluk ve bir deri bir kemik kalacak kadar zayıflamaktır.

Dalgınlık-Durgunluk

Aşırı dalgınlık, dalak ile ilişkilidir. Depresyona ve *qi*'nin durgunlaşmasına neden olarak midenin ve dalağın işlevlerine zarar verir. En belirgin göstergesi iştah kaybıdır.

Dalgınlık, dalağı etkiliyor olsa da kâlpten kaynaklandığı söylenir. Bu nedenle de sürekli olarak tekrarlanan dalgınlık ve durgunluk, hem kâlbe hem de dalağa zarar vererek kâlp hastalıkları ile ilgili belirtilerin açığa çıkmasına neden olur. Bu belirtilerin arasında depresyon, huzursuzluk, endişe, kollarda ve bacaklarda zayıflık, iştahsızlık, midede gerilim, huzursuz uyku, bellek kaybı, çarpıntı bulunmaktadır. Kadınlarda ise bu durumda sık sık adet düzensizlikleri görülür.

Eğer kâlpteki ve dalaktaki *qi* durgunluğu devam ederse "dalakta ve kâlpte bastırılmış ısı" denilen durum oluşur. Bu durumun belirtileri uykusuzluk, endişe, çarpıntı, kolayca ürkme, ağızda ve dudaklarda kuruluk, ağızda ve dilde yaralar, dil ucunda kızarıklık ve dil üstündeki tüylerde sarılaşma, iştah kaybı ve kabızlıktır.

Keder

Aşırı keder de akciğerlere zarar verir. Akciğerler beden *qi*'sinin tamamını yönettiği için de genel olarak enerji durgunlaşmasına neden olur. Bunun sonucunda iç organların işlevlerinde zayıflama görülür. Bu durumun göstergeleri cilt renginde solukluk, soluma zorluğu, göğsün tam olarak havayla doldurulamaması, yorgunluk, bitkinlik, uyuşukluk, depresyon, sessizlik, az konuşma, iç çekme, iştah kaybı ve tuvalete çıkma zorluğudur.

Korku

Korku, bedende tutulan çekingenliğin bir anda açığa

çıkıvermesi durumudur. Genellikle beden organlarının işlevlerindeki zayıflamadan kaynaklanır. Aşırı korku böbreklere zarar verir ve böbreklere doğru olan *qi* akışını tersine döndürür. Bu durumun sonucu olarak da yalnız kalma isteği, suskunluk, bel bölgesinde katılık ve ağrı, bacaklarda güçsüzlük, idrarı ve dışkıyı denetleme güçlüğü ve yatak ıslatma görülür. Kadınlarda adet dönemleri uzun ve düzensiz olur.

Panik

Panik, âni bir dışsal etkiden kaynaklanır. Panik en çok kalbi etkiler ve *qi* akışında genel bir dengesizliğe neden olur. Bu da enerjinin başıboş dolaşmasına ve herhangi bir yerde duramamasına yol açar. Bu duygunun yaşanması ürkekleşmeye, ani çarpıntılara ve zihinsel huzursuzluğa zemin hazırlar.

İçsel ya da dışsal olmayan nedenler

Travmatik Yaralanmalar, Böcek ve Hayvan Sokmaları, Enfeksiyonlar

Dışsal hastalık etkenlerinden bir diğeri de tüm yaralanmalar, hayvan ve böcek sokmaları, mikrop, bakteri ve parazitlerdir.

Bu etkileri kitabımızın konusunun dışında kaldıkları için incelemeyeceğiz.

Düzensiz Beslenme

Düzensiz beslenme önemli hastalık nedenleri arasında bulunmaktadır. Dalak, mide ve pankreasın zarar gör-

mesine neden olarak, besinlerin özümsenmesini, hazmedilmesini, nakledilmesini ve dönüştürülmesini engelleyebilir. *Qi* ve kan akışında düzensizliklere neden olan bu durum, bedende nem ve rutubet yaratarak içsel ısının artması ile birlikte balgam oluşmasına yol açar. Zamanla bu durumdan diğer organlar da etkilenir ve gittikçe kötüleşen bu durum ciddi hastalıklara zemin hazırlar.

Çin tıbbı, beslenmede üç tür düzensizlik olduğunu söyler. Bunlardan ilki, tüketilen besin miktarı ile ilgilidir. Besinlerin uygun miktarlarda ve düzenli aralıklarla tüketilmesi gerekmektedir. Düzensiz zamanlarda beslenme özellikle de az miktarda yemek hastalıklara yol açabilir. Eğer *qi*'ye ve kana dönüşecek yeterli miktarda besin yoksa bu eksiklik durumu yaşamsal enerjinin ve beden direncinin azalmasıyla sonuçlanır.

Aşırı yemek de mide, dalak ve pankreasın zarar görmesine neden olur ve hazımsızlığa yol açar. Bu durumun belirtileri mide ağrıları, mide bölgesinde baskı, iştah kaybı, kokusuz geğirmeler, safra kusma ve kötü kokan dışkıdır.

İkinci tür beslenme düzensizlikleri yanlış besinler tüketmektir. Bedenin doğru besinleri alması için farklı besinlerin tüketilmesi gerekir. Kişisel zevkler genellikle kısıtlı besinlerin seçimine neden olur. Bu tür kısıtlı bir beslenme de bedenin bir takım maddeleri alamamasına neden olarak guatra, raşitizme, gece körlüğüne ve beriberiye yol açar.

Aynı zamanda bazı besinler bazı sağlık sorunlarının oluşmasını sağlar. Örneğin soğuk ve çiğ besinlerin aşırı tüketilmesi mide, dalak ve pankreasın işlevine zarar verir. Bunun sonucunda oluşan enerji yetersizliği mide ağrısına ve ihsale yol açar. Baharatlı besinlerin aşırı tüketilmesi midenin yaşamsal işlevlerine zarar vererek midenin ısısını arttırır. Bu da sürekli açlık duygusu yaratır. Zengin, yüksek kalorili besinlerin sık tüketilmesi ise hazımsızlık, baş dönmesi, göğüste baskı, çıban, ülser, iç kana-

ma ve mide, dalak ve pankreas sorunlarına yol açar.

Çağlar boyunca alkolün nem-rutubet, sıcaklık ve balgam yaratıcı özelliği bilinmektedir. Midede su birikmesi, karnın şişmesine yol açar. Aynı zamanda sinir sistemi üzerinde son derece yıkıcı bir etkisi bulunmaktadır.

Beslenme ile ilgili üçüncü düzensizlik, çürümüş ve sağlıklı olmayan besinlerin tüketilmesidir. Mide ve bağırsak hastalıklarının en alışılmış nedenleri bundan kaynaklanır. Bu durumun belirtileri midede şişkinlikle birlikte ağrı, mide bulantısı, kusma, bağırsaklarda huzursuzluk, ishal, engellenemeyen tuvalete çıkma duygusu ve dizanteridir.

Aşırı Seks ve Fiziksel Zorlanma

Aşırı seks ve aşırı fiziksel zorlanma da hastalık nedenleri arasında bulunmaktadır. Aşırı seks böbrek enerjisini tüketmektedir. Bunun sonucu olarak genel bir yorgunluk, bel bölgesinde ve diz eklemlerinde ağrı ve zayıflama, baş dönmesi, kulaklarda çınlama, durgunlaşma hissedilir. Erkeklerde bu durum aynı zamanda erken boşalma, gece boşalmaları ve iktidarsızlık gibi sorunlara da neden olabilir. Kadınlarda ise adet dönemi düzensizlikleri ve kötü kokulu vajinal akıntı görülür.

Aşırı fiziksel yorgunluk, bedenin temel qi'sinin zarar görmesine ve iç organların zayıflamalarına yol açar. Bu durumda, genel bir zayıflık, durgunluk, uyuşukluk ve astım görülür. Buna genellikle kâlp bölgesindeki kanın azalması eşlik eder. Bu son durum genellikle aşırı zihinsel çalışma ve düşünmenin bir sonucu olarak oluşur. Kâlpte kanın azalmasının belirtileri çarpıntı, bitkinlik, uykusuzluk ve rüyalarla bölünen uykulardır. Diğer yandan, yetersiz fiziksel hareket ve egzersiz eksikliği de yaşamsal enerjinin ve beden direncinin azalmasına neden olur ve böylece hem qi hem de kan akışı durgunlaşır. Bu tür bir tükenişin belirtileri iştah kaybı, durgunlaşma, kol-

larda ve bacaklarda güçsüzlük, baş dönmesi, çarpıntı ve bu durumların neden olduğu ikincil hastalıklardır.

Balgam ve Su Tutması

Organlar ve beden doğru bir şekilde işlemediğinde, iki tür madde yaratırlar: balgam ve durgunlaşmış kan. Bu da bedenin farklı bölgelerinde ve organlarında ikincil tür hastalıkların oluşmasına neden olur.

Balgam ve su tutması, bedendeki su ile ilişkili işlevlerin bozulmasından ve ellerde, ayaklarda ve bedenin boşluklarında sıvı yoğunlaşmasından oluşur. Dar bir açıdan baktığımızda bu durum genel olarak mide ve bağırsaklarda su tutulmasıyla yaratılır. Bu durumun genel göstergeleri baş dönmesi, uykusuzluk, kusma, tam soluk alamama, çarpıntı, manik ruhsal hastalıklar ve bilinç kaybıdır. Bedende su tutulmasının sorumlusu genellikle akciğerler, dalak ve böbreklerdir.

Balgam bedenin herhangi bir bölgesinde oluşabilir; iç organlarda ya da daha yüzeyde tendonlarda, kemiklerde, deride ve kaslarda. Bu sorun aynı zamanda zihinsel dengesizlikler, göğüs bölgesinde, bağırsaklarda ve midede doluluk ve enerji kanallarında tıkanıklıklara yol açar.

Balgamın yoğunlaştığı beden bölümleri farklı sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Akciğerleri dolduran balgam öksürüklere ve solunum zorluğuna; kalp bölgesindeki balgam deliliğe, zihinsel karmaşaya ve manik ruhsal bozukluklara; kâlp kanalının balgamla tıkanması endişeye, göğüste baskıya ve deliliğe; midede yoğunlaşan balgam uykusuzluğa, kusmaya, şişkinliğe neden olabilir.

Enerji kanallarında ve bedenin yanlarında balgam birikmesi kollarda ve bacaklarda uyuşukluğa ve bölgesel felce; boğazdaki balgam sanki boğazda yabancı bir cisim varmış gibi bir duyguya; baş bölgesindeki balgam başdönmesine, uykusuzluğa, kollarda ve bacaklarda uyuş-

maya; deri dokularındaki yoğunlaşma ödeme neden olabilir. Diyaframın üst bölgesinde oluşan balgam öksürüğe neden olur ve sırtüstü yatmayı zorlaştırır. Bağırsaklarda yoğunlaştığında ise göğüste doluluk duygusuna, iştah kaybına ve bağırsakta guruldamalara yol açar.

Kan durgunlaşması

Tıpkı balgam gibi kanın durgunlaşması da iç organlardaki bir işlev bozukluğundan kaynaklanmaktadır. Kan durgunlaşmaya başladığında bedeni besleme ve nemlendirme yeteneğini yitirir ve beden için zararlı olmaya başlar.

Balgamın tersine kan durgunlaşması bedenin bazı bölgelerinde yoğunlaşır. Kanın durgunlaştığı bölgeye bağlı olarak farklı belirtiler oluşur. Örneğin:

- Kanın akciğerlerde durgunlaşması göğüs bölgesinde ağrıya ve aşırı durumlarda kan tükürmeye neden olur.
- Midedeki ve bağırsaklardaki kan durgunlaşması, hematemesis'e ve hematochezia'ya neden olur.
- Karaciğerde durgunlaştığında bedenin yan taraflarında ağrı ve şişkinlik yapar.
- Kanın rahimde durgunlaşması, karnın alt kısmında ağrılara, düzensiz adet görmeye, rahim kanamasına, adet kanamalarının koyu ve pıhtılı olmasına yol açar.
- Kanın kollarda ve bacaklarda durgunlaşması ise adelelerde şişmeye ve ağrıya neden olur.

III.
Stres: Hastalıkların İlk Nedeni

Stres, doğal yaşam alanımızdaki beklenmedik değişimlere ya da uyarıcılara karşı gösterdiğimiz tepkidir. Bu uyarıcılara karşı verdiğimiz tepki, bizi fiziksel ve duygusal olarak etkileyip, hem bedenimizde hem de duygularımızda olumlu ve olumsuz değişikliklere neden olabilmektedir.

Buradan da anlaşılacağı üzere stres her zaman zararlı bir şey olmak zorunda değildir. Tam tersine yeterli miktarda ve gerekli stres, yaşama karşı olan tavrımızı güçlendirmekte, bizi harekete geçirmekte ve yaşamdan zevk almamızı sağlamaktadır. Bu anlamda, olumlu kabul edebileceğimiz stres bizi harekete geçirip yeni bir farkındalık ve yeni bir bakış açısı kazanmamızı sağlamaktadır.

Ancak olumsuz anlamda stres, akıl karışıklığı, kabullenilmeme, öfke ve depresyon gibi olumsuz duyguları hissetmemize neden olurken bu duyguların doğal bir sonucu olarak da başağrıları, mide ve sindirim sistemi rahatsızlıkları, deri döküntüleri, uykusuzluk, ülser, yüksek tansiyon, diyabet, kâlp hastalıkları ve felç gibi hastalık-

ların doğmasına yol açmaktadır.

Sevdiğimiz bir insanın kaybı, bir çocuk sahibi olmak, yeni bir iş ya da ilişki gibi değişikliklerde hissettiğimiz stres yaşamımızı düzenlememiz için son derece gereklidir. Bu gibi durumlardan da anlaşılacağı üzere stres, çevremizdeki değişimlere uyum sağlamamız için gereken bir dizi tepkiyi göstermemizi ve eyleme geçmemizi sağlamaktadır.

Bu nedenle amacımız stresi yaşamlarımızdan tümüyle çıkarmak değil daha çok onunla doğru bir şekilde başa çıkmayı öğrenmektir. Çünkü yeterli miktarda stres içermeyen bir yaşam sıkıcı ve durağan bir hâl almaya başlamaktadır. Diğer yanda aşırı stres ise bir anlamda yaşamımızın ve tabii ki bizlerin kilitlenmemize neden olmaktadır.

Yapılan araştırmalar, pek çok hastalığın doğrudan doğruya stres ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle stres düzeyinin artması bedende, zihinde ve bağışıklık sisteminde bir dizi değişim başlatarak pek çok hastalığın yaratılması için gerekli zemini hazırlar.

Bu değişiklikleri anlamak için ilk olarak kısaca bağışıklık sistemine ve işleyişine bir göz atmak gerekir. Bağışıklık sistemimizin işleyişi tıpkı bir ülkenin savunma sisteminin ve ordusunun işleyişine benzer. Bağışıklık sistemi, bedeni, hastalık yapıcı organizmalardan ve antijen olarak bilinen diğer yabancı varlıklardan korur. Savunma sisteminin ilk hattını deri, peritonyum ve antikorlar nedeniyle meydana gelen iltihaplanmalar oluşturur. Bu ilk savunma kalkanları antijenleri durdurmakta başarısız olursa o zaman bedene saldıran yabancı organizmaları tanımlamak için bir anlamda araştırma sistemimiz devreye girer ve beden T-hücrelerine (timüs bezi tarafından salgılanan beyaz kan hücreleri) görev verir. Bu hücreler, yabancı hücreleri tanır, onlara saldırır ya da antijenleri etkisiz hale getirir. T-hücrelerinin bir diğer türü de yardımcı T-hücrelerdir ve bunlar B hücreler (kemik iliği) ta-

rafından antikor üretilmesine yardımcı olurlar. Bu sayede geliştirilen T-hücreleri bağışıklık sisteminin doğru işlemesi için de yaşamsal öneme sahiptirler.

Yardımcı T-hücreleri aynı zamanda CD4 hücreleri ve engelleyici ya da bastırıcı T-hücreleri de CD8 hücreleri olarak bilinirler.

Bu hücreler, beden içindeki düşman organizmaları saptadıktan sonra gerekli olan savaşın türüne, asker ihtiyacına ve bunun gibi şeylere karar verip savaşa başlarlar. Savaşçı hücreler hızla yabancı hücrenin hücre duvarlarını parçalayıp hücrelerin içine sızar ve onları tahrip ederler. Bu süreçte beyaz kan hücreleri de yokolurlar. Savaşın sonunda kalıntılar sıvılaştırılır ve beden dışına atılırlar. Bunun hemen ardından da iltihaplanmış bölgenin çevresinde sağlıklı dokular ve yara dokuları oluşarak burayı iyileştirir. Bu karmaşık bağışıklık sisteminin tüm süreçleri içinde en önemlisi beyaz kan hücrelerinin bedene giren yabancı maddeleri hemen algılaması ve bunları bedenin kendi hücrelerinden ayırt etmeyi başarmasıdır. Bu, bir canlı türünün ya da bireyin en eşsiz ve oldukça gelişmiş bir özelliğidir. Bağışıklık sisteminiz bunu, yabancı hücreler ile kendi hücrelerinizin protein yapıları arasındaki farkı algılayarak yapar.

Yapılan araştırmalar, yüksek stres seviyelerinde fizyolojik değişimlerin CD8 hücreleri arasında bir karmaşaya neden olarak CD8 hücrelerinin sayısını arttırıp, bağışıklık sisteminin işlevini baskı altına aldığını göstermektedir. Sonuç olarak bedenin savaşçıları, zararlı organizmaları ya da bedenimize ait olmayan organizmaları tanıyıp bunları yoketmekte başarısız olmaktadırlar.

Katekolaminler, bedende sinir sistemi üzerindeki iletimi sağlayan kimyasallardır. Katekolaminlerin üç temel türü dopamin, epinefrin ve nöropinefrindir. Dopamin kâlp atışlarını hızlandırır ve kan basıncını yükseltir; epinefrin, kâlp atış hızını arttırır ve kan damarlarını açarak kan basıncını düşürür; nöropinefrin ise kan damarlarını

büzerek kan basıncını arttırır.

Stres ve stres kaynaklı hastalıklar üzerinde yapılan araştırmalarda en sık karşılaşılan katekolaminler olan epinefrin ve nöropinefrindir. Bu iki madde stres altındayken artış göstermektedirler. Bu tür maddelerin artışı ise bağışıklık sisteminin işleyişini baskı altına almakta, bedenin doğal katil hücrelerinin (yani antijenlere ilk olarak yaklaşıp onları tanıyan ve onlara saldıran antikorlarının) işleyişini engellemektedir.

Psikolojik açıdan strese maruz kalan kişilerin viral yani bir virüs aracılığıyla başlatılan enfeksiyonlara yakalanma oranları % 74'den % 90'a, soğuk algınlıklarının ise % 27'den % 47'ye yükseldiği görülmüştür. Daha erken dönemde yapılan bir takım araştırmalar ise (McEwen & Stellar, 1993) sınav dönemlerinde tıp öğrencilerinin kanındaki katekolaminlerin anormal seviyelere ulaştığını kanıtlamıştır. Buradan da anlaşılacağı üzere stres, bağışıklık sistemini büyük oranda baskı altına almakta ve düzgün çalışmasını engellemektedir.

Kısaca özetlemek gerekirse, stresin bağışıklık sistemi üzerinde son derece olumsuz bir etkisi bulunmaktadır. Olumsuz stres, katekolamin ve CD8 seviyelerini yükselterek bağışıklık sisteminin düzgün işlemesini engellemektedir.

Stres aynı şekilde, histamin salınımı sağlayarak solunum yollarını tıkayıp astım gibi solunum yolu rahatsızlıklarını da açığa çıkarmaktadır. Diyabet ya da şeker hastalığı da psikolojik stresin insülin ihtiyacını arttırması nedeniyle stres kaynaklı hastalıklar arasında bulunmaktadır.

Stresin bir diğer etkisi midedeki asit oluşumunu arttırarak peptik ülser ve ülseratif kolit gibi mide-bağırsak ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına yol açmasıdır.

Yağ açısından zengin beslenme biçimi kronik stres ile birleştiğinde damarlarda sertleşmeye ve tıkanıklıklara ne-

den olmaktadır. Bu durum aynı zamanda arteosklerosis ve kâlp krizinin oluşmasından da sorumludur.

Bu ve benzeri hastalıkların kesinlikle stres ile yakından ilişkili oldukları klinik deneylerle kanıtlanmış durumdadır.

Peki ama siz, stres kaynaklı bir hastalığa yakalanma riski taşıyor musunuz? Stres kaynaklı bir durumu ele alıp bundan bir felaket yaratmayı başarıyorsanız, herkesi memnun etmeye çalışıyorsanız, herhangi bir durumu acil ya da kritik kabul edip olaya bu şekilde tepki veriyorsanız, her sorunun altından kalkmanız, her zaman başarılı olmanız gerektiğine inanıyorsanız kesinlikle stres kaynaklı hastalıklara yatkın olduğunuz söylenebilir.

Bu durumdan kurtulmak, stresi denetim altına alıp onu olumlu bir şekilde kullanabilmek için daha ılımlı bir bakış açısı geliştirmeye çalışın. Stresi üzerinizdeki bir baskı yerine sizi güçlendirebilecek bir araç olarak kullanmayı öğrenin.

Bunun için de aşırı duygularınızı denetim altına alın ve olayları daha geniş bir bakış açısından değerlendirin. "Ya şöyle olursa..." tarzı düşünce biçimi streste en sık karşılaşılan düşünce biçimidir. Bu düşünce biçimi yerine yapabileceklerinizi iyice değerlendirip eyleme geçmenizi sağlayan bir yaklaşım biçimi geliştirmeniz son derece önemlidir.

Bu kitapta açıklanan bilgiler bunu başarmanız için sizi fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak silahlandıracaktır. Bu nedenle bu kitaptaki çalışmaları düzenli bir şekilde uygulayın ve bunlara ek olarak mutlaka dengeli ve düzenli bir beslenme alışkanlığı kazanın. Kahve, çay gibi uyarıcı içecek ve yiyeceklerden uzak durun ya da bunları azaltın. Düzenli ve dinlendirici uyku uyuma alışkanlığı kazanın. Çevrenizde sizi destekleyen ve güvenilir arkadaşlarınızdan oluşan bir ağ oluşturun. Sizi seven ve sizin sevdiği-

niz insanlarla birlikte olmanız en güçlü ilaçlardan bir tanesidir.

Kendiniz için gerçekçi ve kesinlikle anlamlı olan hedefler belirleyip bunların peşinden gidin. Gerçekçi olmayan ve kimseyle paylaşamayıp yalnızca kendinize saklamak zorunda kaldığınız hedefler hiçbir işinize yaramayacaktır.

Biraz hayal kırıklığının, başarısızlığın ve üzüntünün kimseye zararı olmaz. Bunları yaşamın doğal bir parçası olarak kabul edin ve bu tür şeylerin sizi yıkmasına izin vermeyin. Bilgece davranın. En kötü fırtına bile, siz onu yaşarken ne hissederseniz hissedin sonsuza kadar sürmez. Unutmayın gökyüzü bulutlarla kapalı olduğu zaman bile bulutların gerisinde masmavi pırıl pırıl gökyüzü bulunmaktadır. Bulutlar elbette bir gün dağılacak ve siz yeniden güneşi göreceksiniz. Bu nedenle içinde bulunduğunuz herhangi bir olumsuz durumun sonsuza kadar süreceğine inanma yanılgısına kapılmayın. Yaşam tıpkı doğanın ritmini izler. Geceyi gündüz, gündüzü gece izleyecektir.

Eski bir Taocu öykü bunu çok güzel bir şekilde açıklamaktadır:

Yaşlı, yoksul bir adam bir gün kapısının önünde inanılmaz derecede güzel yabani bir at bulur. Ona bakıp onunla ilgilenir. Herkes yaşlı adama gelip ne kadar şanslı olduğunu söyler. Yaşlı adam şan ve şanssızlığa bu kadar kolay karar vermemek gerektiğini söyler.

Derken zengin toprak ağaları ve hükümette görevli önemli insanlar bu atın methini duyar ve onu satın almak isterler. İnsanlar artık yaşlı adamın bundan sonra fakirlik yaşamıyacağına ve zenginlik içinde yaşayacağına iyice inanıp onun ne kadar şanslı olduğunu her yerde konuşmaya başlamışlardır.

Derken bir gün adamın atı dağlara kaçar.

Bütün komşuları adama gelip ne kadar şanssız oldu-

ğunu, eğer atını satmış olsaydı şu anda ne kadar zengin bir adam olacağını söylerler. Yaşlı adam bir kez daha şans ve şanssızlık konusunda bu kadar çabuk yargıda bulunulmaması gerektiğini söyler.

Aradan biraz zaman geçer ve kaçan at beraberinde en az kendisi kadar olağanüstü 10 tane yabani atla geri döner. Bunun üzerine komşuları yaşlı adamın şansına inanamayarak onu ziyarete gelir ve ne kadar şanslı olduğunu bir kez daha söyler ve yaşlı adamdan aynı yanıtı alırlar.

Aradan biraz daha zaman geçer ve yaşlı adamın tek oğlu atları ehlileştirmeye çalışırken bir tanesinin üzerinden düşer ve ağır yaralanıp sakat kalır. Komşuları bir kez daha adamın yanına gelip bu atın ona uğursuzluk getirdiğini ve onu satmış olsaydı ne kadar zengin olacağını ve şimdi oğlunun sağlam bir erkek olarak varlıklı bir kızla evlenmiş olacağını söylerler. Yaşlı adamın yanıtı aynıdır.

Derken komşu ülkelerden bir tanesi ile savaşa girişilir ve ülkenin bütün genç erkekleri orduya alınır ve çoğu geri dönmez; ancak yaşlı adamın oğlu bir bacağı sakat olduğu için orduya alınmaz. Komşular bir kez daha yaşlı adamı ziyaret edip yanıldıklarını, aslında kendisinin ne kadar şanslı olduğunu söylerler. Yaşlı adam bir kez daha şans ve şanssızlığa bu kadar kolay karar verilmemesi gerektiğini söyler.

Ve bu hikaye bu şekilde sürer gider.

Yaşam işte böyledir. Şans şanssızlığı, şanssızlık şansı izler. Bu nedenle yapabilecekleriniz için çaba sarfedip yapamayacaklarınız için endişelenmeyi bir yana bırakın.

Kendinize daima iyi davranın ve kendinizin en iyi arkadaşınız olun.

IV.
Cinsel Sorunlar ve Cinsel Bilgelik

Cinsellik insanoğlunun en önemli işlevlerinden bir tanesidir. Diğer canlı varlıkların aksine cinsellik insaoğlu için temel üreme işlevinin dışında bir zevke, psikolojik sağlık için bir gereksinime ve ruhsal gelişim için bir araca dönüşmüş durumdadır.

Adet dönemi sorunları, cinsel soğukluk, erken boşalma, iktidarsızlık gibi cinsel sorunların psikolojik ve stres kökenli nedenlerini devre dışı bıraktığımızda cinsel sorunların büyük bir kısmının, Taocu enerji bilimine göre bedenin alt kısmındaki enerji deposunda ya da alt *Dan Tien*'de enerjinin azalmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle cinsel sorunlar konusuna devam etmeden önce kısaca bedenin enerji depoları olan *Dan Tien*'lere bir göz atılım.

Üç DAN TIEN

Taocu enerji bilimi, binlerce yıl önce insanda üç tane büyük enerji ya da bilinç deposu bulunduğunu keşfetmiştir. Bu bilinç depolarının ilki karnımızın alt kısmında bağırsaklarımızın bulunduğu bölgede, ikincisi kâlp seviyemizde, üçüncüsü ise kafatasımızın içinde, beynimizin bulunduğu bölgededir.

Bu enerji ve bilinç depoları *Dan Tien* olarak adlandırılmaktadır. *Dan*, tohum, *Tien*, ise tarla anlamına gelmektedir. Yani *Dan Tien*, ektiğiniz herhangi bir tohumun gelişip büyüdüğü alan demektir. Bu alana ya da tarlaya bir enerji, bir düşünce ya da belli bir bilinç durumu ekebilirsiniz. Ektiğiniz şey her ne ise burada büyür, gelişir ve gerçek olmaya başlar.

Taocu enerji çalışmalarının ya da ruhsal çalışmaların temelinde işte bu geliştirme ya da büyütme mantığı bulunmaktadır. Taocu bilgeler binlerce yıldır insanın bilincinin kaynağının tek olmadığı, bunun yerine üç farklı bilinç kaynağımız ya da beynimiz bulunduğunu ve bunların üçünün de farklı işlevlere sahip olduğunu söylemektedirler.

Taoculara göre üçü bir arada çalışan bu beyinlerimizden kafatasımızın içinde olanı analitik beynimizdir ve problem çözümünde kullanılır. Kâlbimizde bulunan diğer beynimiz ise duygusal anıları depolamakta ve duygusal tepkileri denetlemektedir. Karnımızda bulunan beynimiz ise farkındalık beynidir ve bilmek ya da farkında olmak görevini üstlenir. Günlük hayatımızda bir sorunla karşılaşıldığında kafatasımızın içindeki beynin kullanılması ama sorun bir kez çözüldükten sonra bu görevi, düşünmeyen, bunun yerine görevleri farkındalıkla yerine getiren karnımızdaki beynimize bırakması gerekmektedir.

Analitik çözüm yeteneğine sahip olan kafatasımızın içindeki beynimiz ya da üst *Dan Tien*'imiz, çalışmak için

büyük miktarda enerjiye ihtiyaç duymakta ancak kendisi bu miktarda enerjileri depolayamadığı için bu enerjiyi alttaki diğer beyinlerden ve organlardan almaktadır. Ancak bunu yaparken organları aşırı zorlamakta ve bunun kaçınılmaz bir sonucu olarak da aşırı duyguları harekete geçirmektedir.

Taocu bakış açısına göre duygularımızın kaynağı beynimiz değil organlarımızdır. Organlarımız sağlıklı işlediğinde sevgi, neşe, cesaret, sevecenlik, erdem gibi olumlu duygular hissederken, organlarımızın işlevleri bozulduğunda öfke, nefret, korku, kibir, acelecik, telaş gibi olumsuz duygular hissetmeye başlarız. Aynı zamanda bu tür olumsuz duyguların hissedilmesi de organlarımızın zarar görmesine neden olmaktadır.

Buradan da anlaşılacağı üzere, analitik beynimiz gerektiğinden fazla çalıştığında olumsuz duygular denetlenemeyecek kadar büyük boyutlara ulaşmakta, bunun sonucunda da zihinsel ve fiziksel rahatsızlıklar oluşmaktadır.

Bu nedenle de olumsuz zihinsel durumların ortadan kaldırılması için analitik beynin yalnızca gerekli zamanda kullanılıp geri kalan zamanda karın bölgesinde bulunan farkındalık zihninin devreye girmesi gerekir. Taocu bilge Lao Tzu binlerce yıl önce yazdığı *Tao Te Ching* adlı eserinde bu durumu çok iyi tanımlamıştır:

"Bilgelerin yolu kafayı boşaltıp karnı doldurmaktan geçer."

Yakın bir zamanda batı dünyası önemli bir keşif ile harekete geçti. Bu keşif o kadar önemliydi ki, Times dergisi gibi önemli dergiler konuyu kapak yaptılar. Bu makalelerden ilki New York Times'ın 23 Ocak 1996 tarihli sayısında yayınlanan "Bağırsaklarımızda ve Sindirim Sistemimizdeki Gizli Beyin" adlı araştırma yazısıydı. Bu yazı sindirim sistemimiz ve bağırsaklarımız üzerinde yapı-

lan bir araştırmanın, sindirim sistemi ve özellikle de bağırsaklarımızda yalnızca beynimizde bulunan türde ve yoğunlukta sinir ağlarının ve sinapsların bulunduğunu ortaya koyuyordu. Araştırmaya göre bu durum sindirim sistemimizin ve bağırsaklarımızın bir anlamda *düşünebildiklerini* ortaya koyuyordu. Bu bölgedeki beynimiz, tıpkı kafatasımızın içindeki beynimiz gibi bilgi gönderip bilgi alabiliyor, deneyimleri ve anıları depolayabiliyor ve duygularımıza doğrudan tepki veriyor; yani *düşünebiliyordu!* Bu araştırmalar aynı zamanda ince ve kalın bağırsaklarımızın beyin hücreleriyle aynı nöronlara sahip olduğunu da kanıtlıyordu.

Bu araştırmanın sonuçları kesinlikle binlerce yıldır Taocu bilgeler tarafından söylenen şeyleri onaylar nitelikteydi.

Araştırmacılar aynı zamanda kişi fazla endişelendiğinde, düşündüğünde, planlar kurup durduğunda, beynin inanılmaz derecede büyük miktarlarda enerji tükettiğini buldular. Bu araştırmalarında, bazı kıyaslamalar sonucunda bir takım rakamlara ulaştılar. Bu rakamlar da duygusal aşırılıklar gösteren ve fazla düşünen insanların, toplam beden enerjilerinin % 80'inin beyin tarfından kullanıldığını ve geriye organlar ve diğer yaşamsal sistemler için yalnızca % 20 enerji kaldığını ortaya koyuyordu. Bu durum da tabii ki organların rahatsızlanmasını, zihinsel ve tiziksel hastalıkların açığa çıkmasını açıklayabiliyordu.

Buradan da anlaşılacağı üzere stres, olumsuz duygular ve aşırı zihinsel faaliyetler ile hastalıklar arasında sanıldığından daha güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

ENERJI DEPOSU OLARAK DAN TIEN VE CINSEL ENERJI

Dan Tien'ler, bedenimizdeki farklı türdeki enerjilerin depolandığı ve işlenerek farklı enerjilere dönüştürüldüğü birer depodurlar.

Bu enerji depolarından karnımızın alt kısmında bulu-

nan *Alt Dan Tien*, bedendeki temel enerjilerin depolandığı alandır. Burada arıtılan ve dönüştürülen enerji daha rafine bir hale getirilerek duygusal ve ruhsal enerjilere dönüştürülmek üzere kâlp bölgesindeki *Orta Dan Tien*'e ve beynimizde bulunan *Üst Dan Tien*'e gönderilir. Buradan da anlaşılacağı üzere bedenimizdeki yaşamsal enerjinin ilk olarak işlendiği ve bedene dağıldığı bölge *Alt Dan Tien*'imizdir. Burasını bedenini her yanına doğru uzanan nehirlere ve daha küçük derelere su (enerji) gönderen bir göl ya da baraj olarak düşünebilirsiniz. Duruma bu şekilde yaklaştığınızda karnın alt kısmındaki bu barajda ya da gölde yeterli miktarda su ya da enerji bulunmadığında bedenin genel enerjisinde de bir düşme olduğunu anlamak zor olmayacaktır. Dahası bu enerji nehirlerini organlarımız, sinir sistemimiz, kan dolaşım sistemimiz gibi bedenimizin yaşamsal işlevlerini düzenleyen bölümlerine ulaşmaktadır. Büyük enerji depomuzda bu organları besleyecek miktarda enerji bulunmadığında bu organlarımız enerjisiz kaldığı gibi zaman zaman akış tersine dönerek ana enerji deposundaki eksik enerjiyi karşılayıp sistemin tamamındaki enerji eksikliğinin giderilmesi için organdan enerji deposuna enerji akmakta ve bu da organları tüketmektedir.

.Bunun yanısıra duygulardaki aşırılıklar, organlardaki enerji tüketiminin artmasına yol açmaktadır. Organın bu fazladan enerji ihtiyacı elbette temel enerji depomuz olan *Alt Dan Tien*'den karşılanmaktadır. Dolayısıyla, duygusal aşırılıklar da enerji depomuzu tüketen etkenlerden bir tanesidir.

Bedenimize enerji sağlayan temel işlevler solunum ve beslenmedir. Bu nedenle hatalı soluma ve hatalı beslenme bedendeki temel enerji depolarımızın boşalmasına neden olan bir diğer etkendir.

Enerji depolarımızın boşalmasına neden olan son etken de kadınlarda adet dönemi kanamaları, erkeklerde ise boşalmadır.

Bütün bu olumsuz etkenler bir araya geldiğinde karnın alt kısmında bulunan temel enerji depomuz bir anlamda boşalmakta ve cinsel sorunlar açığa çıkmaktadır. Alt enerji depomuz doğrudan doğruya böbreklerimiz ve cinsel salgıbezlerimiz ile ilişki içindedir. Bu nedenle de alt enerji depomuzun en önemli enerji kaynağı cinsel salgıbezlerimiz ve böbreklerimizken aynı zamanda bu depodan enerjiyi en hızlı boşaltan organlarımız da bunlardır.

Alt enerji depomuzda enerjinin azalması her tür hastalığa ve cinsel sorunlara açık hale gelmemize neden olmaktadır. Bu nedenle de hem genel anlamda sağlığımızı korumak hem de cinsel sorunlarımızı ortadan kaldırmak için alt enerji depomuzun sürekli olarak enerji ile dolu olması gerekmektedir.

Cinsel sorunlarımızın bunun dışında kalan nedenleri olan stres ve psikolojik yaralanmalar konusuna gelince. Stres kaynaklı cinsel isteksizlik ve diğer sorunlar bu kitapta anlatılan egzersizler aracılığıyla kolayca ortadan kaldırılabilmektedir. Ancak durum psikolojik yaralanmalara geldiğinde bunlar tümüyle bambaşka bir alanı oluşturmaktadır.

Temel olarak tüm psikolojik yaralanmalar, bedenin organlarında ya da enerji sisteminde bir takım izler bırakmakta, enerji dinamikleri anlamında işlevsel bozukluklar yaratmaktadır. Bu tür işlevsel sorunlar zaman içinde, uzun dönemli meditasyon ve *Qi Gong* uygulamalarıyla bedenin mekanik yapısında, organlarda ve enerji sisteminde meydana gelen düzeltmelerle ortadan kalkabilmektedir. Bununla birlikte bazen bu düzelme anları, ciddi sorunlarda gözardı edilemeyecek boyutlarda duygusal boşalmalara neden olabilmekte ve kesinlikle profesyonel bir psikiyatrın desteğini gerektirmektedir. Bu nedenle psikolojik bir yaralanmaya sahipseniz mutlaka bir tıp uzmanından ya da daha da iyisi bir psikiyatrdan yardım almanız gerekmektedir. Bu tür durumlarda, bu

kitapta anlatılan egzersizlerle bir arada uygulanacak olan psikiyatri tedavisi sorunun kolayca çözülmesini sağlayabilir.

TAOCU CİNSEL BİLGELİK

Bu kitap temel olarak Taocu Seks Bilimi üzerine odaklanmış bir kitap olmadığı için cinsel birleşme teknikleri ve Taocu Seksolojinin diğer konuları açıklanmayacaktır. Bununla birlikte cinsel sorunların ortadan kaldırılmasına ve sağlıklı bir cinsel yaşama sahip olmak için ihtiyaç duyulabilecek ayrıntılar aşağıda kısaca, maddeler halinde açıklanmaktadır:

Zihin: Cinsellik kesinlikle teknik bir mesele değildir. Bu nedenle cinsel ilişki sırasında dikkatinizin tamamını eşinize ve cinsel eylemlerinize yönlendirin. Sevişme sırasında zihnin başka bir yerde olması kesinlikle zihin için de beden için de tehlikeli bir durumdur. Bu nedenle yaptığınız her eylemde olduğu gibi sekste de zihninizi tümüyle içinde bulunduğunuz âna ve yaptığınız eyleme yönlendirin.

Boşalma Süreleri: Erkekler, boşalma yoluyla büyük miktarda enerji yitirmektedirler. Bu nedenle de boşalmanın kısıtlanması gerekir. Taocular genellikle yalnızca dolunaydan bir gün önce ve dolunayda boşalır, geri kalan zamanlarda boşalmadan sevişirler. Boşalmadan sevişme teknikleri fiziksel tekniklerden zihinsel tekniklere kadar pek çok farklılıklar göstermektedir. Aşağıdaki maddelerde boşalmadan sevişme ile ilgili bazı öneriler bulacaksınız.

İlla ki Taocuların ritmini izleyerek yalnızca dolunaylarda boşalmanız gerekmez ancak özellikle ayın küçülme dönemlerinde boşalmamanızı tavsiye ederim.

Bunun yanı sıra sevişmeye karar veren şeyin zihniniz değil bedeniniz olmasına dikkat edin. Bedeninizin enerji depoları tam olarak dolu olduğunda ve bedeniniz gerçekten de tam anlamıyla sevişmeyi istediğinde sevişin. Bunun dışında kalan zamanlarda sevişmeden uzak durun.

Aynı şekilde hasta olduğunuzda ya da aşırı duygusal tepkiler sergilerken de sevişmeden uzak durun. Temel olarak sevişmenin rahat, huzurlu bir ortamda gerçekleşmesine özen gösterin.

Önsevişme ve Boşalmanın Sınırlandırılması: Ön sevişme son derece gereklidir. Bu nedenle uzun, duyarlı ve keyifli bir ön sevişmeye büyük özen gösterin. Ön sevişme erkeklerde boşalmanın denetim altına alınması, kadınlarda ise daha kolay orgazma ulaşılması için son derece gereklidir.

Erkek bazen ön sevişmenin hararetiyle henüz fiziksel temas başlamadan boşalacağını düşünebilir; ancak çoğu zaman bu doğru değildir. Gene de eğer böyle bir kuşkunuz olursa biraz yavaşlayıp dikkatinizi solunumlarınıza yönlendirip gevşeyin. Kısa sürede boşalma dürtüsünün denetim altına alındığını farkedeceksiniz.

Ön sevişmenizi yeterince uzattığınızda, sizi erken boşalmaya sürükleyecek ilk dürtüleri henüz eşinizle birleşmeden önce atlatırsınız. Bu durum da fiziksel temas başladığında boşalma dürtüsünü daha kolay denetim altına almanızı sağlayacaktır.

Sevişme eylemine yavaş hareketlerle ve fazla derine girmeden başlayın. Bu şekilde sevişme temposunu ve derinliğini yavaş yavaş arttırın. Boşalma dürtüsünün başlar gibi olduğunu hissettiğinizde sakinleşin.

Bu şekilde devam eden sevişme, yeterince uzatıldığında kadın orgazma ulaşacak, erkek ise bir süre sonra fiziksel olarak boşalma dürtüsü hissetmediğini farkedecek-

tir. Bu noktadan sonra boşalma yalnızca zihniniz ile ilgili bir meseledir. Eğer zihninizle boşalmaya karar vermezseniz bedeniniz herhangi bir rahatsızlık duymadan sevişmeyi boşalmadan ama tümüyle tatmin olmuş bir şekilde bitirebilir.

Bundan kesinlikle hiçbir zaman boşalmamanız gerektiği sonucunu çıkarmamalısınız; ancak boşalmanızı bir önceki maddede açıklandığı şekilde sınırlamanız sağlığınız için son derece faydalı olacaktır.

Spermin Güçlendirilmesi: Erkeğin sperm sayısının azalması ve spermlerin gücünün azalması son yıllarda sıkça yaşanan bir sorundur. Aşırı boşalma bu sorunu daha da körüklemektedir. Bu nedenle yalnızca bedenin enerji depoları tam anlamıyla dolu olduğunda boşalmak erkeğin spermlerinin güçlenmesini ve sperm sayısının artmasını sağlayacaktır.

Sıkı iç çamaşırları ve giysiler erkeklerde sperm üretimi için zararlıdır. Sperm üretiminden sorumlu olan erbezleri erkek bedeninde, bedenin dışında bulunmakta ve bu nedenle de bedenin geri kalanından daha serin bir ortama ihtiyaç duymaktadır. Sıkı giysiler ve aşırı sıcak ortamlar erbezlerindeki ısının artmasına ve sperm sayısının ve spermin gücünün azalmasına neden olabilmektedirler. Bu nedenle erbezlerinizin rahat ve serin kalmasını sağlayacak şekilde bol ve rahat iç çamaşırlar ve giysiler giymeye özen gösterin.

Buna ek olarak banyodan çıkmadan önce duş aldığınız suyu iyice soğutup 1-2 dakika boyunca erbezlerinize soğuksu tutmanız spermlerinizin büyük oranda güçlenmesine yardımcı olacaktır.

Gözler ve Enerji Kaybı: Günümüzde, gözlerimizi geçmişte olduğunda daha fazla kullanmaktayız. Geçmişte, işlerin yapılması sırasında gözlerimizi günümüzde oldu-

ğu kadar büyük bir yoğunlukla kullanmadığımız için bir manzara izlemek gibi gevşetici anlarda da günümüzde gevşemek için kullandığımız televizyon izlemek gibi uğraşlarda olduğu şekilde gözlerimizi dikkatimizi yoğunlaştırarak kullanmıyorduk.

Gözlerimiz Taocu inanışa göre ruhumuzun penceresidir ve bu pencereden yaşamsal enerji kolayca bedenin dışına akar. Bu nedenle gözlerimizi ne kadar fazla kullanıyorsak yaşamsal enerjimizi de o kadar büyük bir hızla tüketmekteyizdir. Buradan gününüzün büyük bir kısmında gözlerinizi kapalı tutmanız gerektiği sonucunu çıkarmayın. Gözlerden enerji kaybı yalnızca gözlerimiz dikkatle bir şeye odaklandığında büyük miktarlarda olmaktadır. Bunun dışında gözler rahatça görme işlevini yerine getirirken enerji kullanımı makul ve bedene zarar vermeyecek düzeylerdedir.

Ancak bilgisayar ya da televizyon başında geçirilen uzun saatler karaciğer, böbrek ve *Dan Tien* enerjisini hızla tüketerek hem sağlığımızı bozmakta, hem sinir sistemimize zarar vermekte hem de cinsel enerjimizi azaltmaktadır.

Bu nedenle gözlerinizi bu şekilde dikkat sarfedeceğiniz işlerde daha az kullanmanız cinsel enerjinizi ve sağlığınızı güçlendirecektir.

Yumurtalıkların Isıtılması: Kadınlarda ise erkeklerin tersine, bedenin iç kısmında bulunan yumurta üreticileri sıcak bir ortama ihtiyaç duymaktadır. Yumurtalıklar ve bedenin alt bölümleri ılık ve rahat olmadığında adet dönemi sorunları, kramplar ve yumurta kalitesinde zayıflama sık sık rastlanan sorunlar arasında yer almaktadır.

Pek çok kadın adet dönemi ağrılarında yumurtalıklarının, böbreklerinin ve ayaklarının üzerinde sıcak su torbası kullanmakta ve bunun adet dönemi ağrılarını azalttığını farketmektedir.

Bedenin alt kısmının yeterince ılık olmaması aynı zamanda kadının cinsel birleşmeden aldığı zevki azaltmakta ve orgazma ulaşmasını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle kadınlar için bedenin alt bölümlerinin ılık tutulması son derece önemlidir.

Bu kitapta anlatılan yumurtalık solunumu, dişi geyik egzersizi, zhang zhuang duruşları gibi bir çok çalışma bedenin alt bölgesini ısıtacak ve *Alt Dan Tien*'i güçlendirecek çalışmalardır. Bu çalışmalar, kadınların adet dönemi sorunları, üretkenlik ve orgazma ulaşamama gibi sorunlarının fiziksel kaynaklarını ortadan kaldırmakta son derece etkili olacaktır.

Beslenme: Günümüz modern beslenme alışkanlıkları hem sağlığımız için hem de cinsel yaşamımız için son derece tehlikelidir. Bu nedenle düzgün bir cinsel yaşam için mutlaka düzgün beslenme gerekmektedir. Bu konu ile ilgili tavsiyeleri kitabın beslenme bölümünde bulacaksınız.

Beden Mekaniği: Bedenin düzgün bir fiziksel yapıya sahip olması da genel anlamda sağlığımız ve cinsel yaşamımız için son derece önemlidir. Omurgamız ve eklemlerimiz ile bedenimizin sinir sistemi, salgıbezlerimiz ve iç organlarımız arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bedenimizin herhangi bir omurundaki ya da eklemindeki bozulmalar buraya bağlı olan sistemlerin işleyişinin zarar görmesine yol açar. Bu nedenle sağlığımız için dikkat etmemiz gereken bir diğer konu da bedenimizin düzgün bir duruşa ve esnek, rahat bir yapıya sahip olmasıdır.

Bu kitapta, Egzersiz bölümünde anlatılan *Baduanjin* ve *Dao Yin* çalışmaları beden duruşlarınızın düzelmesine yardımcı olacaktır.

U.
Beslenme ve Yararlı Bitkiler

Çin tıbbında hastalıklar ilk olarak beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler ile tedavi edilmeye çalışılır. Eğer bu işe yaramazsa o zaman akupunktur ya da benzeri tedavilere yönelinir.

Kitabın bu bölümü iki ana konuya ayrılmaktadır. Bunlardan ilki genel olarak besinler ve beslenme ile ilgili tavsiyeler, ikincisi ise sağlık sorununuza yönelik şifalı besin tavsiyeleridir. Bu bilgiler, kitabın tamamında olduğu gibi mümkün olduğunca kuramsal bilgiden uzak kalmaya çalışılarak kısa kısa açıklanmıştır.

Beslenme ve Besinler ile ilgili Tavsiyeler

• Kendi metabolizma türünüzü saptamak için basit bir deney yapın: Büyük miktarda et ya da tavuk yeyin ve ardından kendinizi nasıl hissettiğinize bakın. Eğer kendinizi ağırlaşmış, zihinsel olarak huzursuz ve uyuşuklaşmış hissediyorsanız büyük olasılıkla otobur bir bünyeye sa-

hipsiniz demektir. Bu nedenle de et ve yağ tüketiminizi aza indirerek beslenmenize daha fazla miktarda sebze, meyva ve karbonhidrad eklemelisiniz. Ancak büyük miktardaki et tüketimi sizi güçlendiriyor, canlandırıyor ve zihinsel olarak daha uyanık bir hale gelmenizi sağlıyorsa o zaman hızlı çalışan etobur bir bünyeye sahipsiniz demektir. Eteburlar şekeri ve karbonhidradları büyük bir hızla yaktıkları için bu besinlerin tüketimi onları aşırı derecede sinirli ve huzursuz bir hale getirir ve sinir sisteminde gereksiz bir uyarılmaya neden olmaktadır. Etobur bünyeli insanlar enerji ihtiyaçlarını daha büyük oranlarda sindirdikleri protein ve yağdan karşılamaktadırlar. Bu nedenle de etobur bünyeli insanlar düzenli olarak et tüketmeli, beslenmelerinde şekeri ve nişastalı besinleri mümkün olduğunca aza indirmelidirler.

• Etin, daha rahat hazmedilebilmesi ve bedene daha faydalı olabilmesi için mümkün olduğunca çiğe yakın tüketilmesi gerekir. Bu nedenle eti, elbette güvenilir bir yerden aldıktan sonra fazla pişirmeden tüketmelisiniz.

• Taocular beden sistemlerinin en fazla %70 - %80 kapasite ile çalıştırılması gerektiğine inanırlar. Aynı durum beslenme için de geçerlidir. Bu nedenle karnınızı tıkabasa doldurucak şekilde yemeyin. Karnınızı %70-80 doldurun ve bu sayede mideye hazım işlevini rahatça yerine getirebilmesi için boş alan bırakın.

• Besinleri yutmadan önce ağzınızda iyice çiğneyin. Bu, son derece önemlidir çünkü hazım işlemi ilk olarak ağızda başlar. Besinleri iyice çiğnemek bile hem kilo vermenizi hem de sindirim sisteminizin daha sağlıklı bir hale gelmesini sağlayabilir.

• Aşırı sıcak ve soğuk besinler tüketmekten uzak durun. Bu durum, mide dokularının zarar görmesine neden olur.

• Besinlerle birlikte sıvı almamaya çalışın. Bu durum yalnızca şarap için geçerli değildir. Şarabın ise son dere-

ce ılımlı tüketilmesi bir kadehi aşmaması gerekir.

• Beslenmeniz sırasında proteinler ile nişastalı besinleri birbirlerine karıştırmayın. Çünkü bu iki farklı besin türünün hazmedilebilmesi için farklı enzimler gerekmekte ve bu iki farklı enzim bir arada salgılandıklarında birbirlerinin etkisini ortadan kaldırarak mideye ve sindirim sistemine zarar vermektedirler. Bu nedenle, et, balık, yumurta ya da peynir gibi yoğun proteinlerin, ekmek, patates ve pirinç gibi yoğun nişastalı besinlerle bir arada tüketilmemesi gerekir.

• Öğünleriniz sırasında farklı protein türlerini karıştırmamaya çalışın. Örneğin et ile yumurtayı, et ile sütü, balık ile peyniri birbirine karıştırmayın.

• Asitli besinlerle nişastalı besinleri birbirine karıştırmayın. Örneğin portakal, limon ve buna benzer asitli meyvelerle ya da sirke gibi asitli sıvılarla mısır gevreği ya da tost gibi nişastalı besinlerin birbirlerine karıştırılmaması gerekmektedir.

• Aynı şekilde proteinli besinler ile asitli besinleri de birbirlerine karıştırmayın.

• Yemeklerin hemen ardından tatlı ve meyva yemeyin. Yemeğin hemen ardından tüketildiklerinde bu besinler midede hazmedilmek yerine fermante olmaktadırlar.

• Daima taze ve herhangi bir koruyucu madde içermeyen ya da dondurulmamış besinler tüketin. John Hopkins Üniversitesi'nden beslenme uzmanı Dr. McCullum'un dediği gibi, "Çürüyüp bozulmayan herhangi bir besini tüketmeyin; ama bu besinleri çürüyüp bozulmadan önce tüketin."

• Besinleri aşırı pişirmeyin. Bu durum besinlerin içindeki enzimlerin bozulmasına neden olabilir. Aşırı pişirilmiş ya da içinde koruyucular bulunan besinler bedene zarar verir. Bunun sonucunda bu besinlerin tüketilmesi için bedenin kendi enzimlerini kullanması gerekir ve bu

enzimlerin büyük bir kısmı da pankreas tarafından sağlanır. Modern beslenme nedeniyle insan pankreası o kadar zorlanmakta ve şişmektedir ki günümüzde canlı varlıklar içinde beden ağırlıklarıyla kıyaslandığında en büyük pankreasa sahip olan canlı türü insandır. Aşırı pişmiş besinler bedenin enzim depolarını tüketme eğilimindedir.

Amerika kıtasında yaşayan Eskimo'lar şifacı şamana sahip olmayan tek ilkel kabiledir; görünüşe göre bu insanlar hiç hastalanmamaktadırlar. Bu insanlar için yerliler tarafından "Eskimo" yani "çiğ yiyenler" terimi kullanılmaktadır. Buradan da anlaşılacağı üzere Eskimo'lar besinlerini pişirmeden tüketmektedirler.

• Proteinli besinleri tüketirken dikkat etmeniz gereken tek şey, bu tür besinlerin salata, kabak, bitki filizleri gibi çiğ ya da az pişmiş besinlerle bir arada tüketilmesidir.

• Beslenmenize mutlaka lifli besinleri dahil edin. Bağırsakların harekete geçebilmeleri için mutlaka lifli besinlerle doldurulmaları gerekir. Meyva ve sebzelerin kabukları ya da lifleri insan bedeninde, otobur hayvanların bedeninde olduğu gibi hazmedilemediğinden, bu lifler bağırsakların içini iyice doldurur ve bağırsakların sıkma ve ilerletme reflekslerini rahatça yapmalarını sağlayarak, atık besinlerin beden dışına rahatça dışkı olarak atılmasını sağlarlar.

İngiltere'de yapılan bir araştırma batılı bir insanın dışkı ağırlığının Afrikalı ilkel bir insandaki dışkı ağırlığının yarısı kadar olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum Afrikalı bir insanın beslenmesinde bol miktarda lifli besinlerin bulunmasından kaynaklanmıştır. Tabi ki bu da neden batılı insanlarda kabızlık sıkça görülürken ilkel kabilelerde kabızlık sorununa rastlanmadığını açıklamaktadır.

Cinsel Sorunlar için Besin Tavsiyeleri

BESİNLER

Üzüm:

Kullanım Alanları: *Kan ve enerji zayıflığı, öksürük, çarpıntı, gece terlemesi, romatizma, idrar zorluğu, ödem.*

Açıklama: Tatlı ve ekşi; tendonları ve kemikleri güçlendirir; idrar söktürücü; kanı ve enerjiyi güçlendirir; akciğerleri, dalağı ve böbrekleri canlandırır.

Kullanım Biçimleri:

• 500 gr. taze üzümü ezin ve içine 500 gr. prinç şarabı ya da sirkesi koyun (marketlerde bulabilirsiniz). Bir-iki saat beklettikten sonra bu karışımı süzün. Hastalıktan sonra iyileşmek ve güçlenmek için 30 gr. suda bekletilmiş kuru üzüm ile hazırlamış olduğunuz bu karışımdan 30 gr. sabah ve akşam için.

• Bedeninizi arındırmak için suda kaynattığınız 30 gr. kuru üzümü bir tür çorba olarak için.

Midye:

Kullanım Alanları: *Gece terlemeleri, lumbago, iktidarsızlık, kan kusmak, vajinal akıntı, guatr.*

Açıklama: Ilık; tuzlu; böbreklerin ve karaciğerin enerjisini arttırır; basit guatrı iyileştirir; böbrekleri ve karaciğeri canlandırır.

Kullanım Biçimleri:

• Midyeleri prinç şarabı ya da prinç sirkesinin içinde bekletin ve ardından sirmo (frenk soğanı - Allium) ile pişirin. Kadınlarda, bedenin alt kısmındaki soğukluğun

neden olduğu krapmları ortadan kaldırmak için bu karışım yenebilir.

Ceviz:

Kullanım Alanları: *Öksürük, lumbago, iktidarsızlık, sık idrara çıkma, böbrek ve mesane taşları, kabızlık.*

Açıklama: Ilıklaştırıcı, tatlı, böbrekleri canlandırır, bağırsakları yağlar, sperm salgısını düzenler, böbrekleri ve akciğerleri etkiler.

Kullanım Biçimleri:

• 2 adet kuzu böbreğini dilimleyip temizleyin (Çin'de insan bedenine benzediğine inandıkları için domuz böbreği kullanılır) ve bunu 30 gr. ceviz ile yüksek ısıda hızlı ve kısa sürede kızartın. 3 gün boyunca yatmadan önce sıcak olarak yiyin. Böbreklerinizi ve denetimsiz sperm boşaltılmasını engelleyecektir.

RAHATSIZLIKLAR

Adet Sorunları:

• 120 gr. kuzu karaciğeri, 90 gr. frenk soğanı, bir yemek kaşığı fıstık yağı ve biraz soya sosu alın. Frenk soğanını ve karaciğeri doğrayın. Bir tavayı iyice ısıtın ve içine yağı dökün. Yağ iyice ısınınca frenk soğanını (Doğu Anadolu'da sirma ya da sirik diye de bilinir) katıp sürekli karıştırarak hızla kısa süre pişirin. Tavaya karaciğeri de koyup gene sürekli karıştırarak kısa süre pişirin. Üzerine soya sosunu dökün ve birkaç saniye daha karıştırdıktan sonra servis yapın. Bu yemek, kadınlarda adet dönemi düzensizliklerinde ve vajinal kanamalarda yararlıdır; aynı zamanda vajinal akıntıların iyileştirilmesi için de kullanılabilir.

• 60 gr. siyah soya fasülyesi, 2 tane temizlenmiş kabuklu yumurta ve 120 gr. prinç şarabı ya da sirkesini

hafif ateşte ısıtmaya başlayın; yumurtaları pişirdikten sonra kabuklarını soyun ve ardından yumurtaları aynı karışımın içine koyup yeniden pişirin. Üzerine biraz daha prinç şarabı ekleyin. Yumurtaları yiyip sıcak sıvıyı da çorba olarak için. Bu karışım, enerji ve kan zayıflığından kaynaklanan adet sancıları için faydalıdır.

• 50 gr. taze maydanozu 3 su bardağı suya koyup, suyun üçte ikisi buharlaşıncaya kadar kaynatın; kaynayan suya bir yumurta kırın; dilerseniz içine biraz soya sosu ekleyebilirsiniz. Bu karışımı adet dönemi ağrılarını geçirmek için içebilirsiniz. Bu karışım aynı zamanda karın ağrısı ve sinirliliğe bağlı başağrıları için de faydalıdır.

Iktidarsızlık ve Cinsel Güçsüzlük

• Kuzu böbreği, koç yumurtası erkeğin cinsel gücünü artırmak için kullanılan en yaygın besinler arasında bulunmaktadır. Erkeklerde cinsel gücü arttırmak için temelde böbreklerin ısısını arttırıcı besinler kullanılır.

VI.
Egzersiz: Qi Gong

Fiziksel egzersiz, hem stres ile başa çıkmak hem de genel olarak sağlığı korumak için son derece gereklidir. Taocular tarafından geliştirilmiş olan egzersizler yalnızca bedenin hereket ettirilmesi ile yetinmemekte, bedenin enerji sistemini düzenlemek üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu çalışmalar *Qi Gong* olarak adlandırılırlar.

Qi Gong kolaydan zora, yavaştan hızlıya, fiziksel amaçlı kullanılan çalışmalardan ruhsal amaçlı kullanılan çalışmalara kadar bir çok farklı türe ayrılmaktadır.

Kitabın bu bölümünde iki temel çalışma öğretilecektir. Bunlardan ilki *Baduanjin* ya da *Dokumanın Sekiz İpi* ve *Dao Yin* çalışmalarıdır.

Baduanjin, her yaşta ve sağlık durumunda genel olarak iç organları güçlendirmek ve sağlıklı çalışmalarını sağlamak için geliştirilmiş bir uygulamadır. Öğrenilmesi ve uygulanması son derece kolaydır.

Dao Yin, aslında fiziksel çalışmalar ile meditasyon arasındaki köprüyü oluşturan çalışmalara verilen genel addır. Bu kitapta öğretilecek *Dao Yin* çalışmaları ise Yoga duruşlarına ya da *asana*lara benzeyen hareketlerdir.

Bu hareketler, bedenin farklı sistemlerini harekete geçirmekte, adeleleri esnetmekte, iç organları rahatlatmakta ve enerji kanallarını temizler.

Hazırsanız çalışmalarımıza başlayabiliriz:

Qi Gong Egzersizlerini Uygularken Dikkat Edilecek Noktalar

Aşağıda kısaca *Qi Gong* uygulamalarınız sırasında dikkat etmeniz gereken konuları bulacaksınız:

Açlık - Tokluk: *Qi Gong* çalışmasına başlamadan önce yemeğin ardından en azından 1.5 saat geçmiş olmasına dikkat edin.

Mekân: *Qi Gong* yaptığınız odanın ne çok aydınlık ne de çok karanlık olmamasına dikkat edin.

Qi Gong çalıştığınız mekânda hafif bir hava akımının olması iyi olacaktır. Bununla birlikte çalışma sırasında bedeniniz ısınacak ve enerji zaman zaman bedeninizin yüzeyine hareket edecektir. Bu nedenle eğer bulunduğunuz odadaki esinti fazla olursa bu durumda üşütme ya da enerji yitirme sorunuyla karşı karşıya kalabilirsiniz. Genellikle, bulunduğunuz mekânda, bir pencereyi içeriye temiz hava girmesini sağlayacak kadar aralık bırakmanız yeterli olacaktır.

Giysi: Bedeninizi sıkmayacak bol bir elbise *Qi Gong* çalışması için uygundur. Bu uygulamalar için genellikle ipekli ya da pamuklu giysiler tercih edilmektedir. Pamuklu ya da ipekli giysiler *Qi*'nin bedendeki dolaşımına katkıda bulunmaktadırlar. Bedeninize rahatsızlık verebilecek iç çamaşırları, saat, bilezik, kolye gibi şeyleri çıkarın. Ayaklarınızın çıplak olması ya da eğer ortam serinse çorapla çalışmanız daha rahat etmenizi sağlayacaktır. Dilerseniz çıplak da çalışabilirsiniz ama bu durumda üşümemeye dikkat edin.

Zaman: Meditasyon çalışmaları yapmak için en uygun saatler, sabah gün doğumu, akşam gün batımı saatleri,

gündüz ve gece 11 - 1 arasındaki saatlerdir. Bunun dışında kalan herhangi bir saatte de bu çalışmaları uygulayabilirsiniz; ancak gece geç saatlerde yapılan çalışmalar uykunuzun açılmasına neden olabilir.

BADUANJIN

Not: *Qi Gong uygulamaları sırasında bedeninizi tümüyle gevşek tutun. Özellikle göğsünüzün, karnınızın, omuzlarınızın, boğazınızın ve ensenizin gevşek ve rahat olduğuna emin olun. Bu çalışmalar sırasında bedenin bu bölgelerinin gevşek bırakılması son derece önemlidir. Soluklarınız uzun, rahat ve yumuşak olsun. Her tür zorlamadan uzak durun.*

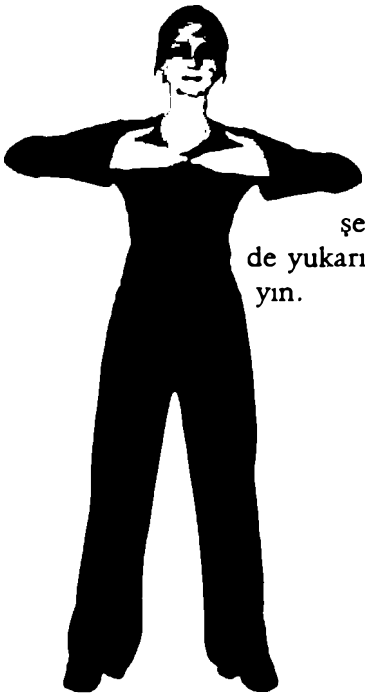
1. Göğü Desteklemek:

Yararları: *Bu açılış egzersizi içsel organların tamamını düzenler. Yorgunluğu ve bitkinliği ortadan kaldırır, bedeni daha sonraki egzersizlere hazırlar. Aynı zamanda sırt ve bel bölgenizdeki kasları ve kemikleri uyarıp çalıştırarak sırtın ve omuzların duruşunu düzeltir.*



Uygulama:

• Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak dik bir şekilde ayakta durun. Avuçlarınızı yukarıya bakacak şekilde tutup ellerinizi kasıklarınızın hizasında tutun. İki elinizin parmakları, aralarında 1-2 cm. aralık olacak şekilde birbirlerine bakacak şekilde dursun.



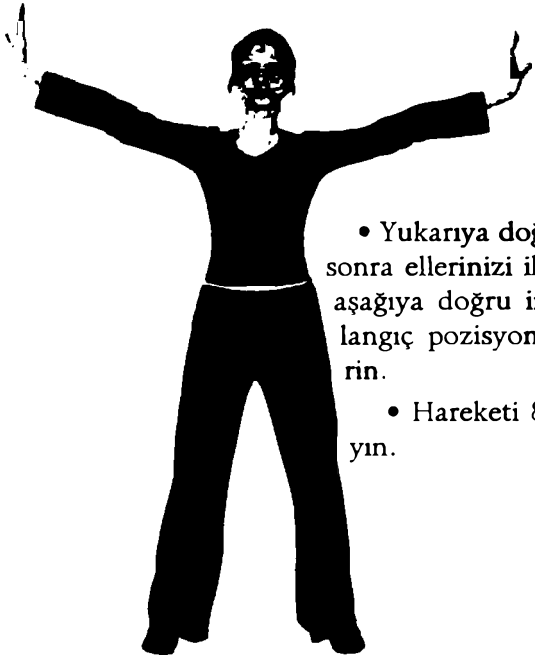
• Yumuşak ve uzun bir şekilde soluk alırken ellerinizi de yukarıya doğru kaldırmaya başlayın.



• Elleriniz göğüslerinizin hizasına geldiğinde soluk almayı bitirin ve avuçlarınızı yukarıya bakacak şekilde döndürüp başınızın üzerine doğru itmeyi sürdürün.

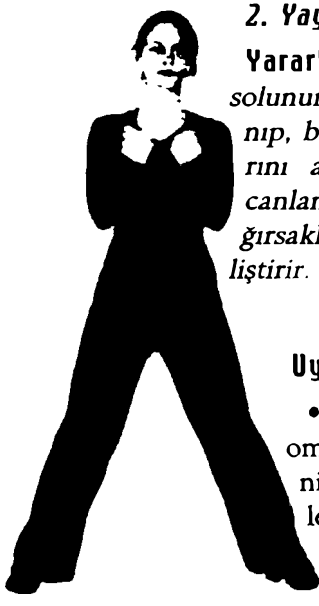


• Ellerinizi yukarıya doğru iterken bir yandan soluk verip bir yandan da bakışlarınızı yukarıya kaldırdığınız ellerinize yönlendirip ayak parmak uçlarınızda yukarıya doğru yükselin. (Eğer dengenizi korumakta zorlanıyorsanız bakışlarınız düz bir şekilde karşıya yönlendirebilirsiniz.)



• Yukarıya doğru esnedikten sonra ellerinizi iki yana açarak aşağıya doğru indirin ve başlangıç pozisyonuna geri getirin.

• Hareketi 8 kez tekrarlayın.



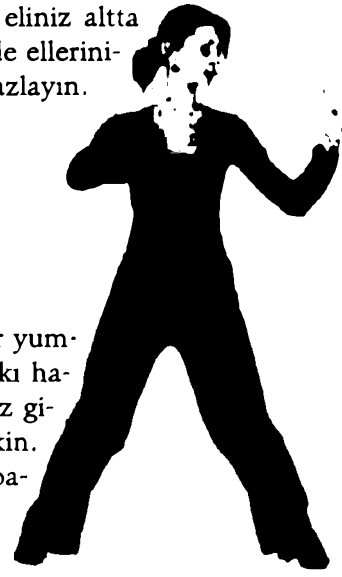
2. Yayı Germe:

Yararları: *Bu çalışma boğazınız ve solunum yollarınız üzerinde odaklanıp, bedendeki kan ve oksijen miktarını aktararak kalbi ve akciğerleri canlandırır. Aynı zamanda ince bağırsaklarınızdaki enerji akışını da geliştirir.*

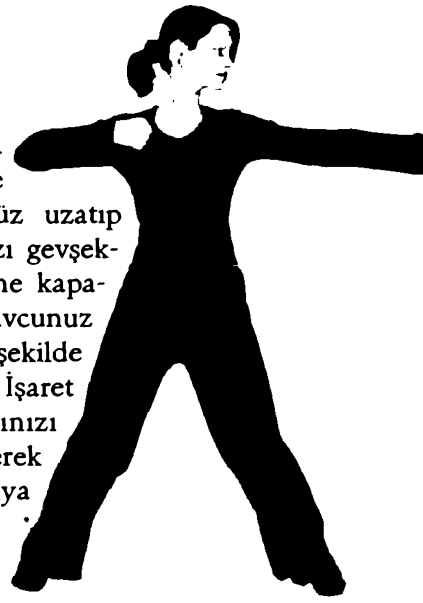
Uygulama:

• Bacaklarınızı birbuçuk, iki omuz genişliğinde açarak dizlerinizi hafifçe kırın. Dilerseniz dizlerinizi iyice kırıp sanki bir atın sırtında oturuyormuşsunuz gibi de durabilirsiniz.

• Dirseklerinizi kırıp sağ eliniz altta sol eliniz üstte kalacak şekilde ellerinizi göğsünüzün önünde çaprazlayın.



• Soluk alırken gevşek bir yumruk yaptığınız sağ elinizi tıpkı hayali bir yayı geriyormuşsunuz gibi sağ omuzunuza doğru çekin. Dirseğiniz ve kolunuz yere paralel olsun.



• Aynı zamanda sol elinizin işaret ve başparmaklarını düz uzatıp diğer parmaklarınızı gevşekçe avucunuzun içine kapatın ve sol elinizi, avcunuz sol tarafa bakacak şekilde yana doğru uzatın. İşaret ve paşparmaklarınızı geriye doğru çekerek bileğinizi yukarıya doğru kırın.

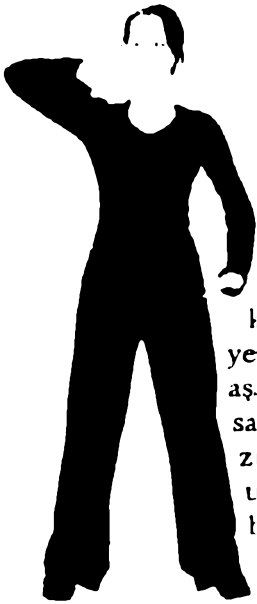
• Soluk verirken her iki elinizi de gevşek bir yumruk yapıp yeniden göğsünüzün önünde çaprazlayın. Bu kez sol eliniz altta sağ eliniz üstte olsun.

• Aynı hareketi bu kez diğer tarafa doğru tekrarlayın.

• Her iki yöne de 4'er kez, toplam 8 tekrar olacak şekilde hareketi uygulayın.

3. Dalağı ve Mideyi Düzenlemek için Bir Kolu Yukarı Kaldırmak:

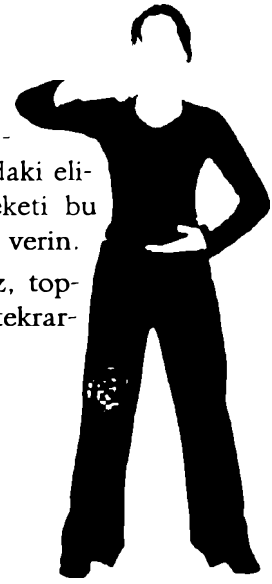
Yararları: *Bedenin her iki yanındaki enerji akışını da düzenleyip güçlendirerek karaciğerin, safra kesesinin, dalağın, pankreasın ve midenin canlanmasını sağlar. Aynı zamanda sindirim sistemi sorunlarının oluşmasını engeller.*



Uygulama:

- Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak dik bir şekilde ayakta durun.
- Soluk alın ve soluk verirken, sol elinizi parmaklarınız karşıya, avuç içiniz yere bakacak şekilde aşağıya doğru iterken sağ elinizi, avucunuzu yukarıya parmak uçlarınız sol tarafa bakacak şekilde yukarıya doğru itin. Bu karşıt yönlü itişin bedeninizin orta bölümünde yarattığı esnemeyi hissedin.



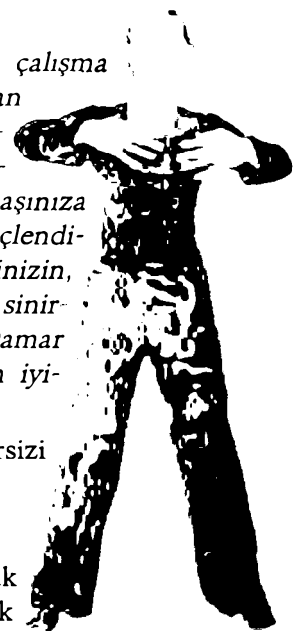


• Soluk alırken yukarıdaki elinizi aşağıya indirip aynı anda aşağıdaki elinizi yukarıya kaldırın. Aynı hareketi bu kez sol taraftan tekrarlarken soluk verin.

• Her iki tarafa doğru 4'er kez, toplam 8 kez olacak şekilde hareketi tekrarlayın.

4. Geriye Dönüp Aya Bakmak:

Yararları: *Bu çalışma, sekiz çalışma içindeki en önemli çalışmalardan bir tanesidir. Merkezi sinir sistemi üzerinde son derece güçlü etkilerinin olmasının yanısıra başınıza doğru olan kan ve Qi akışını güçlendirir. Aynı zamanda göz kürelerinizin, ensenizin, omuz kaslarınızın ve sinirlerinizin işlevlerini güçlendirir. Damar sertliğinin ve yüksek tansiyonun iyileştirilmesi için etkilidir.*



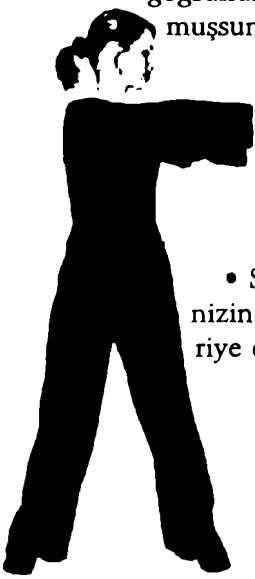
Uyarı: Hamilelerin bu egzersizi uygulaması önerilmez.

Uygulama:

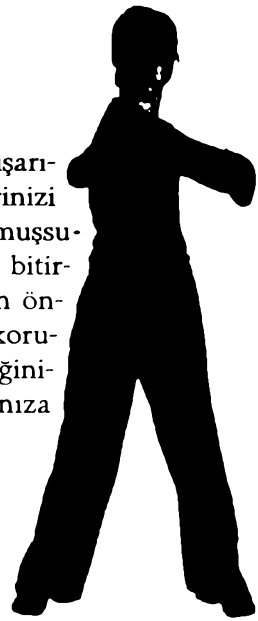
• Ayaklarınızı yaklaşık olarak omuzlarınızın genişliğinde açarak

dik bir şekilde ayakta durun.

• Dirseklerinizi kırıp, avuçlarınızı hafifçe bedeninize bakacak şekilde döndürerek ellerinizi yaklaşık olarak göğsünüzün hizasına kadar kaldırın. Sanki elleriniz ile göğsünüzün arasında büyük bir top taşıyormuşsunuz gibi durun.



• Soluk alın ve soluk verirken bedeninizin üst kısmını belinizden sol tarafa, geriye doğru döndürmeye başlayın.



•Geriye dönerken avuçlarınızı dışarıya bakacak şekilde çevirip, ellerinizi sanki arka taraftaki bir şeyi itiyormuşsunuz gibi geriye itin. Soluk vermeyi bitirdiğinizde, soluk almaya başlamadan önce bir saniye için bu duruşunuzu koruyun. Ellerinizi tam olarak geriye ittiğinize ve omuzlarınızı kaldırmadığınıza emin olun.

• Yeniden soluk alırken ellerinizin arasında hayali bir top tuttuğunuz başlangıç pozisyonunuza dönün.

• Soluk verirken bu kez çalışmayı sağ taraftan tekrarlayın.

• Her iki tarafa da 4'er kez, toplam 8 kez olacak şekilde hareketi tekrarlayın.

5. Kalbinizdeki Aşırı Isıyı Ortadan Kaldırmak İçin Başı ve Kalçaları Eğmek:

Yararları: *Ateşin düşmesini ve sinir sistemindeki gerilimin azalmasını sağlar. Çalışmanın son derece gevşetici bir etkisi vardır ve bedenin bir çok enerji meridyenindeki enerji akışının rahatlamasını sağlar.*

Uyarı: Hamilelerin bu egzersizi uygulaması önerilmez.

Uygulama:

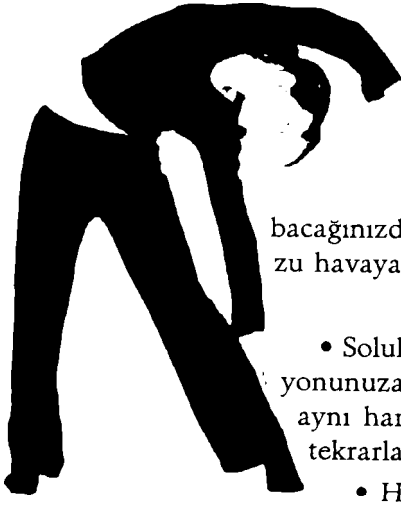
• Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak ellerinizi serbestçe bedeninizin iki yanında tutun ve dik bir şekilde ayakta durun.



• Sağ elinizi, avuç içiniz karşıya bakacak şekilde başınızın üzerine kaldırın; dirseğiniz kırık olsun.



• Soluk verirken sol tarafınıza doğru eğilin. Sağ elinizi başınızın üzerinde tutmayı sürdürün. Sol eliniz doğal olarak aşağıya doğru insin. Beden ağırlığınızın tamamını sol bacağınıza aktarın. Bir saniye için bu şekilde kalın ve gevşeyin.



• Ardından bedeninizi eğebildiğiniz kadar sol tarafa eğin. Ağırlığınızı halen sol bacağınızda tutarken sol topuğunuzu havaya kaldırın.

• Soluk alırken başlangıç pozisyonunuza geri dönün ve ardından aynı hareketi diğer tarafa doğru tekrarlayın.

• Hareketi her iki tarafa da 4 er kez, toplam 8 kez olacak şekilde tekrarlayın.

6. Belinizi ve Böbreklerinizi Güçlendirmek İçin İki Elinizle Ayaklarınıza Dokunmak:

Yararları: *Bu çalışma, bel ve bacak kasları ve omurganın esnetilmesi için son derece yararlıdır. Aynı zamanda karnın alt bölgesindeki organlar için de yararlıdır. Belinizin hareketi karın bölgenizdeki organlarınızın ve dokularınızın da harekete geçmesini sağlayacaktır. Çalışma, böbreklerinizi, adrenalin bezlerinizi, damarlarınızı ve sinirlerinizi güçlendirir. Böbrekleriniz, bedeninizdeki sıvıları denetlediği için bedeninizin içindeki doğal ortamın sağlıklı bir dengede kalmasını sağlayacaktır.*

Uyarı: Hamilelerin bu egzersizi uygulaması önerilmez.

Uygulama:

• Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak ellerinizi serbestçe bedeninizin iki yanında tutun ve dik bir şekilde ayakta durun.

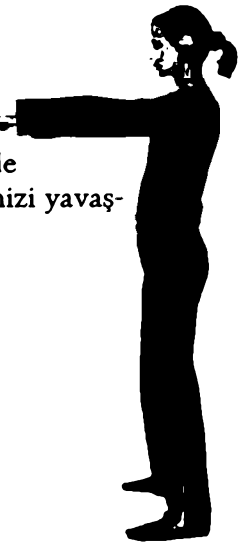




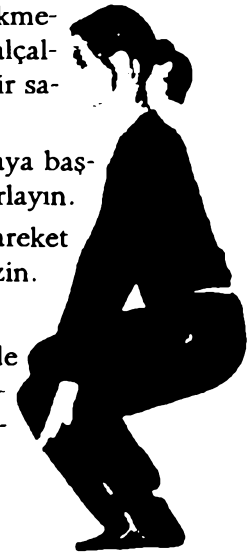
• Soluk almaya başlayıp ellerinizi avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde bedeninizin iki yanına doğru kaldırın.



• Ellerinizi yukarıya doğru kaldırmayı sürdürüp başınızın üzerinden bir daire çizdirin.



• Ardından aşağıya doğru indirip avuçlarınız yere bakacak şekilde ellerinizi göğsünüzün önünde ileriye uzatın. Bir yandan da dizlerinizi yavaşça kırmaya başlayın.



• Soluk vermeye başladığınızda dizlerinizi kırmayı sürdürün ve topuklarınızı kaldırmadan ve belinizi dik tutarak aşağıya doğru çökmeye başlayın. Aynı anda ellerinizi de alçaltarak dizlerinizin yakınına getirin. Bir saniye kadar bu duruşunuzu koruyun.

• Soluk alırken yeniden doğrulmaya başlayın ve hareketi bir kez daha tekrarlayın.

• Bedeninizi yavaş bir şekilde hareket ettirerek kollarınızla tam daireler çizin.

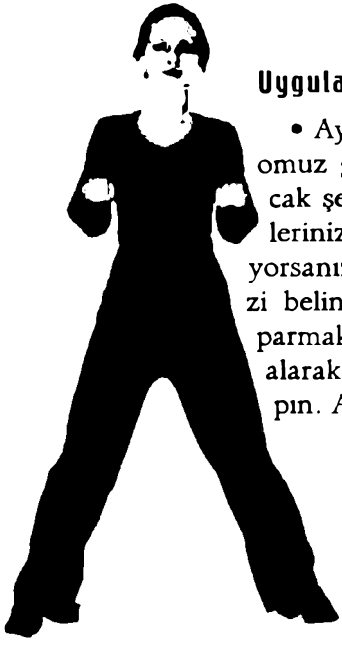
• Toplam 8 kez tekrarlayın.

• Çalışmada iyice ilerlediğinizde topuklarınızı kaldırmadan ve sırtınızı dik tutarak tümüyle aşağıya çökün.

7. Gücü Arttırmak İçin Yumrukları Sıkmak:

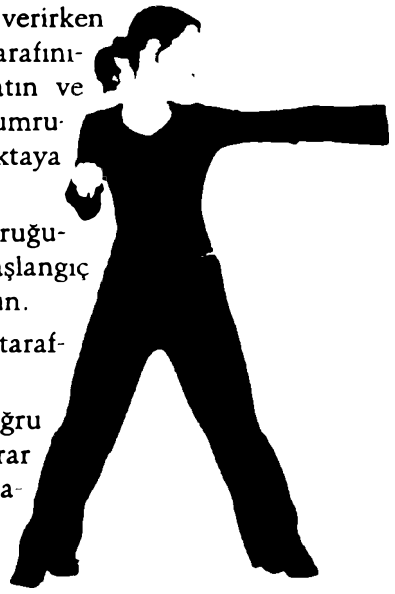
Yararları: *Bu çalışma enerjinin ayaklarınızdan yukarıya doğru yükselip bedeninizi doldurarak ellerinize ve gözlerinize ulaşmasını sağlar. Serebral korteksinizi ve ona bağlı olan sinir sisteminizi uyarır, kan dolaşım sisteminizdeki kan ve oksijen akışını hızlandırır.*

Uyarı: Hamilelerin bu egzersizi uygulaması önerilmez.



Uygulama:

• Ayaklarınızın arasında 1 - 1.5 omuz genişliğinde bir açıklık olacak şekilde ayakta durun ve dizlerinizi hafifçe ya da rahat ediyorsanız daha fazla kırın. Ellerinizi belinizin yakınında tutup, başparmaklarınızı avucunuzun içine alarak gevşek birer yumruk yapın. Avuçlarınız yukarıya baksın.



• Soluk alın. Soluk verirken sol yumruğunuzu sol tarafınıza doğru yavaşça uzatın ve başınızı döndürerek yumruğunuzu uzattığınız noktaya doğru bakın.

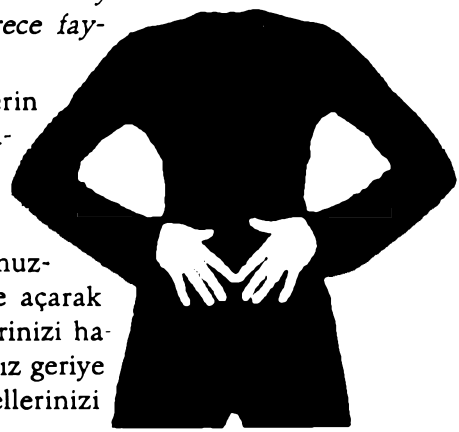
• Soluk alırken yumruğunuzu geriye çekip başlangıç pozisyonuna geri dönün.

• Aynı hareketi sağ taraftan tekrarlayın.

• Her iki yöne doğru 4'er kez, toplam 8 tekrar olacak şekilde uygulayın.

8. Hastalıkları Uzaklaştırmak İçin Topukların Üzerinde Yükselmek:

Yararları: *Bu çalışma, tüm iç organlarınıza masaj yaparak onların canlanmalarını sağlar. Aynı zamanda omurga, sinir sistemi ve duyu organları için son derece faydalıdır.*



Uyarı: Hamilelerin bu egzersizi uygulaması önerilmez.

Uygulama:

• Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak ayakta durun. Dizlerinizi hafifçe kırın. Avuçlarınız geriye bakacak şekilde, ellerinizi



kalça kemiklerinizin hemen üzerinde belinize koyun.

- Tüm bedeninizi dizlerinizi kullanarak yukarıya ve aşağıya silkeleyin.
- Ayak tabanlarınızı kaldırmayın.
- Hem omuzlarınızı, hem de dirseklerinizi tümüyle gevşeterek kollarınızın ağırlığının tümüyle bileklerinizde olduğuna emin olun. Bu sayede ellerinizin hoş bir şekilde bel bölgenize masaj yaptığını hissedeceksiniz.
- Bedenizi her silkeleyişinizde burnunuzdan kısa kısa soluk verin. aynı şekilde yumuşak bir şekilde soluk alırken de bedeninizi silkelemeyi sürdürün.
- 8 soluk alıp verme süresince çalışın.

DAO YIN

Not: Bir yıl içinde karın ve göğüs bölgesinden ameliyat olmuş insanların, yüksek tansiyon hastalarının, omurgasında sorun olan kişilerin bu çalışmaları doktorlarına danıştıktan sonra uygulamaları tavsiye edilir.

1. Ölümsüz, Uykudan Uyanıyor:

- Yere sırtüstü yatın.
- Soluk alırken, yavaşça başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırıp çenenizi göğüs kafesinizin üst kısmına değdirin. Eş zamanlı olarak ellerinizi bacaklarınızın yan taraflarına koyun ve ayaklarınızı, parmak uçlarınızdan ge-



riye çekerek baldırlarınızı esnetin. Bakışlarınızı ayak parmaklarınıza yönlendirin.
- Soluk verirken, başınızı ve omuzlarınızı yere indirin ve ayaklarınızı serbest bırakın.
- Hareketi, bu şekilde 3 kez tekrarlayın.

2. Ölümsüz, Bacaklarını Esnetiyor:

• Sırtüstü yatıp bacaklarınızı uzatın. Elleriniz rahatça bedeninizin iki yanında yerde dursun.

• Soluk alırken sağ dizinizi kırın ve göğsünüze doğru çekin. Ellerinizle dizinizi kavrayın. Başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırın.



• Soluk verirken, ayağınızı bileğinizden 5 kez bir yöne, 5 kez diğer yöne döndürün.

• Soluk alırken, sağ dizinizi düzleştirip bacağınızı düz bir şekilde havaya kaldırın.



• Soluk verirken sağ bacağınızı yumuşak bir şekilde sol bacağınızın yanına yere indirin.

• Aynı hareketi diğer taraftan uygulayın.

• Dilerseniz dizinizi göğsünüze çekerken başınızı ve

omuzlarınızı yerden kaldırarak çenenizi dizinize yaklaştırabilirsiniz.

• Her iki taraftan 3'er kez tekrarlayın.

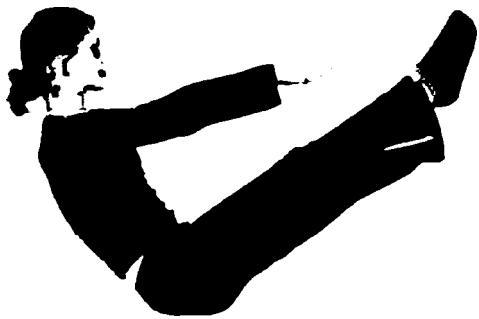
3. Yay:

• Sırtüstü yere yatarak bacaklarınızı ileriye doğru serbestçe uzatın.

• Soluk alıp bacaklarınızı ve bedeninizin üst kısmını hafifçe yerden kaldırın. Ellerinizi bacaklarınıza doğru



uzatın. Eğer başarabiliyorsanız ellerinizle ayak parmaklarınıza dokunun ve bir süre bu şekilde durun.

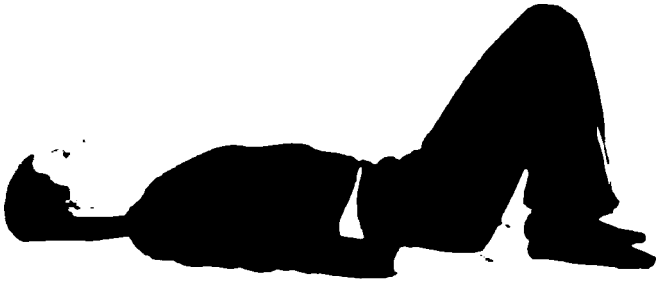


• Soluk verirken yeniden başlangıç pozisyonunuza dönün.

• Bu hareketi toplam 3 kez yumuşak ancak ritmik hareketlerle ve kesintisiz bir şekilde tekrarlayın.

4. Dağı Kaldırmak:

- Sırt üstü yere yatın.
- Her iki dizinizi de kırarak ayak tabanlarınızı yere basın. Topuklarınızı mümkün olduğunca kalçalarınıza yaklaştırın. Elleriniz rahatça bedeninizin iki yanında yerde dursun.



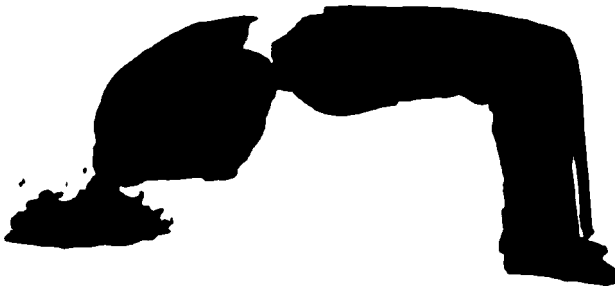
- Soluk alırken, ayaklarınızı, başınızı, ensenizi ve omuzlarınızı yerde tutarak yavaşça kalçalarınızı yukarıya kaldırın.



- Soluk verirken başlangıç pozisyonunuza dönün.
- Toplam 3 kez tekrarlayın.

Not: Çalışmada ustalaştığınızda ellerinizi rahat bir şekilde karnınızın alt kısmına koyun ve kalçalarınızı yukarıya kaldırırken ellerinizden destek almayın. Daha da ustalaştığınızda kalçalarınızı, bedeniz yalnızca ayaklarını-

zın ve başınızın üzerinde kalıncaya kadar kaldırabilirsiniz.



5. Ölümsüz, Başını Döndüren Baykuşu Taklit Ediyor:

• Yere oturup ayaklarınızı birbirine birleştirerek ileriye uzatın.

• Şimdi sol dizinizi kırıp, sol ayağınızı, sağ bacağınızın iç kısmına koyun ve kasığınıza kadar çekin.



• Bedeninizi yavaşça öne doğru eğin. Sol elinizi, düz bir şekilde uzattığınız sağ ayağınızın dış kısmına koyun

ve sağ elinizi de rahatça dizinizin üst kısmında bacağınıza dayayın.



• Soluk alırken, başınızı ve bedeninizin üst kısmını sağ tarafa doğru döndürün ve yukarıya doğru bakın. Öne biraz daha eğilin. Bu sırada dizinizi kırmamaya çalışın.



• Soluk verirken bedeninizin üst kısmını hafifçe kaldırıp yeniden karşıya bakar hale gelin ancak ellerinizi sağ bacağınızın üzerinde aynı şekilde tutmayı sürdürün.

• Soluk alırken yeniden başınızı ve bedeninizin üst kısmını sağ tarafa döndürüp yukarıya bakarak esneyin.

• Bu şekilde sağ taraftan 3 kez esnedikten sonra aynı hareketi 3 kez de sol taraftan tekrarlayın.

6. Ölümsüz, Arkaya Bakan Alakargayı Taklit Ediyor;

• Yere oturup ayaklarınızı birbirine birleştirerek ileriye uzatın.

• Şimdi sağ dizinizi kırıp, sağ ayağınızı, sol bacağınızın iç kısmına koyun ve kasığınıza kadar çekin.



• Sol elinizi sol dizinizin üzerine koyun ve sağ elinizle sağ ayak parmaklarınızı yakalayın.



• Soluk verirken bedeninizi yandan esneterek kulağınızı dizinize yaklaştırın.



• Soluk alırken ellerinizi bulundukları yerde tutarak hafifçe yükselip gevşeyin.

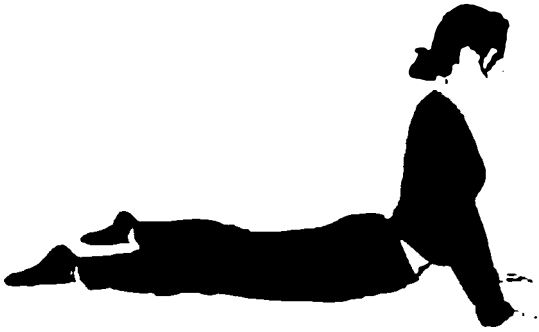
• Hareketi 3 kez tekrarladıktan sonra, bacaklarınızı değiştirin ve diğer taraftan da 3 kez tekrarlayın.

7. Ölümsüz, Tembel Kaplanın Esnemesini Taklit Ediyor:

• Yüzüstü yere yatarak, dizlerinizi yaklaşık olarak omuzlarınızın genişliğinde birbirinden ayırın. Avuçlarınızı göğsünüzün yakınlarında yere koyun.



• Soluk alırken her iki dirseğinizi de düzleştirerek bedenizin üst kısmını, belinizi gereksiz bir şekilde zorlamadan yerden kaldırın. Çeneneizi kaldırıp yukarıya bakın. Kalçanız ve bacaklarınız yerde olsun.



• Soluk verirken, kollarınızı düz tutarak geriye doğru kaykılın ve dizlerinizi kırıp kalçalarınızı topuklarınızın üzerine koyun.



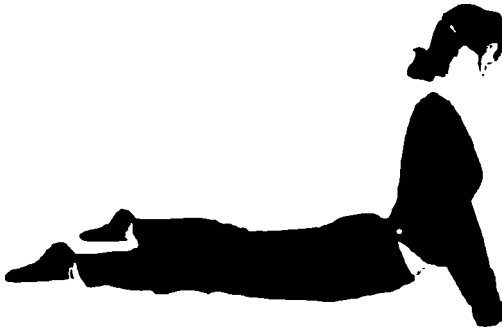
• Soluk alırken, kollarınızı gene düz tuturak ileriye doğru hareket edin ve bir önceki pozisyona gelerek bedeninizin üst kısmını yukarıya esnetin ve çenenizi kaldırarak yukarıya bakın.

• Hareketi toplam 3 kez tekrarlayın.

8. Kaplan ve Kobra

• Yüz üstü yere yatarak, dizlerinizi yaklaşık olarak omuzlarınızın genişliğinde birbirinden ayırın. Avuçlarınızı göğsünüzün alt kısmının yakınlarında yere koyun.

• Soluk alın ve soluk verirken, her iki dirseğinizi de düzleştirerek bedenizin üst kısmını, belinizi gereksiz bir şekilde zorlamadan yerden kaldırın. Çenenizi kaldırıp



yukarıya bakın. Kalçanız ve bacaklarınız yerde olsun.

• Soluk alırken, bedeninizi arkaya doğru kaydırın. Ayak tabanlarınızı yere basın ve kalçalarınızı iyice yukarıya doğru kaldırın. Çenenizi göğsünüze dayayın.



• Soluk verirken kalçalarınızı alçaltın, bedeninizi öne doğru hareket ettirin, ayaklarınızın üst kısmını yere koyun ve dirseklerinizi dümdüz tutarak bedeninizin üst kısmını yukarıya kaldırın. Çenenize kaldırıp yukarıya bakın.

• Hareketin tamamınız 3 kez tekrarlayın.

9. Ölümsüz, Yayı Geriyor:

• Yüz üstü yatın. Ayaklarınızı birleştirin. Avuçlarınızı belinize, mümkün olduğunca belinizin üst kısmına koyun.



• Başınızı ve birbirine birleştirdiğiniz bacaklarınızı yerden kaldırın.

• Duruşunuzu koruyarak, ellerinizle yavaş yavaş belinizin üst kısmından kuyruk sokumunuza kadar masaj yapın. Ellerinizi aşağıya doğru hareket ettirirken göğsünüzü yerden daha fazla kaldırın.



• Ardından başlangıç pozisyonunuza dönüp yerde gevşeyin.

• Hareketi, toplam 3 kez tekrarlayın.

10. Ölümsüz, Aya Bakmak için Dönüyor:

• Bacaklarınızla bağdaş kurarak yerde oturun. Bedenizin üst kısmını dik tutun.



• Soluk alırken, bedeninizin üst kısmını belinizden sol tarafa doğru döndürmeye başlayın.

• Geriye doğru dönerken sağ elinizle sol dizini kavrayın ve sol elinizi, avucunuz geriye bakacak şekilde belinize koyup iyice sağ tarafa doğru itin.



• Sağ elinizle dizinizi yakalayıp çekerek bedeninizi aşırı zorlamadan iyice sol tarafa doğru döndürürken, başınızı da iyice sol tarafa döndürerek gökyüzündeki aya bakıyormuşsunuz gibi yukarıya bakın.



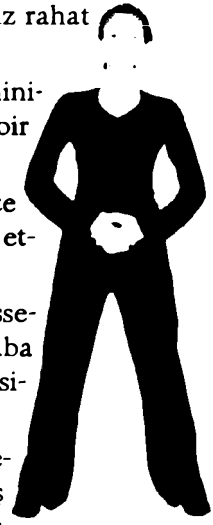
• Soluk verirken başlangıç pozisyonunuza dönün ve ardından aynı hareketi diğer tarafa doğru tekrarlayın.

• Hareketi her iki tarafa doğru 3'er kez tekrarlayın.

CINSEL SORUNLAR IÇIN EGZERSIZLER

Ejderha Beli-1:

• Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açın. Avuçlarınızla karnınızın alt kısmını örtün. Omuzlarınız düşük, göğsünüz serbest, karnınız rahat olsun.



• Karnınızın alt kısmında ve bedeninizin tam merkezinde minik, dairevi bir hareketin başladığını hissedin.

• Bu minik dairevi hareket gittikçe büyüsün ve sonunda kalçalarınızı da etkilemeye başlasın.

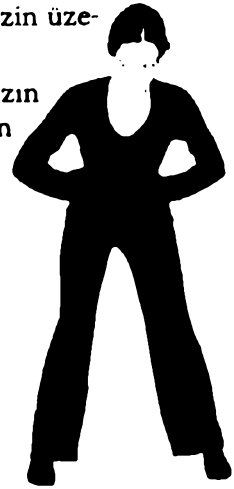
• Hareketin içinizden geldiğini hissedin. Bırakın içinizde tıpkı bir girdaba benzeyen dönüş kalçalarınızın dönmesine neden olsun.

• Bir süre boyunca bu dönüşü hissedin. Ardından, dönüşün yavaş yavaş küçülüp yavaşladığını ve durduğunu hissedin.

• Bir süre karnınızın alt kısmında oluşan duyarlılığı hissedin ve ardından dönüşün yönünü diğer tarafa çevirerek çalışmayı tekrarlayın.

Ejderha Beli-2:

• Ellerinizin tersini, avuçlarınız geriye bakacak şekilde belinize, kalça kemiklerinizin üzerine koyun.



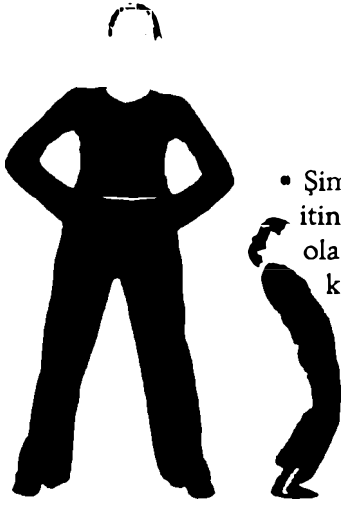
• Karnınızın alt kısmında, karnınızın tamamını kaplayan kocaman bir balon ya da top olduğunu hayal edin.

• Şimdi kalçalarınızı geriye doğru iterek bu topun dışına çıkın ama bedeniniz sürekli olarak bu hayali topun yüzeyi ile temas halinde olsun. Bedeninizi geriye doğru iterken kalça kemiklerinizdeki ve kuyruk sokumunuzdaki ensemeyi hissedin.



• Topun yüzeyi ile olan temasınızı sürdürerek kalçanızı sol tarafa doğru eğin. Sol bacak kemiğinizin kalça eklemi içinde esnediğini hissedin.





• Şimdi kalçalarınızı ileriye doğru itin ve halen topun yüzeyi ile olan temasınızı sürdürün. Kasık kemiklerinizdeki esnemeyi ve açılmayı hissedin.



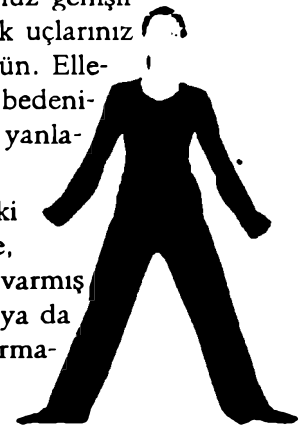
• Kalçanızı sağ tarafa doğru itin. Sağ bacak kemiğinizin kalça ekleminizin içinde esnediğini hissedin.

• Bu dönüş hareketini kesintisiz olarak bir yöne doğru 20-30 kez tekrarlayın.

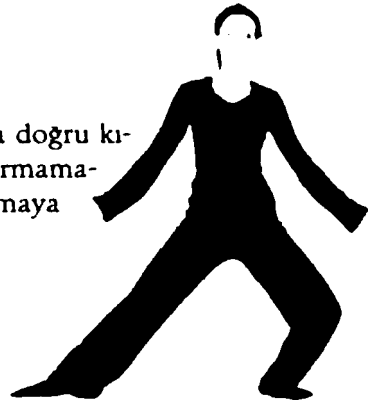
• Ardından durun ve hareketin yönünü değiştirerek kalçanızı diğer yöne doğru 20-30 kez döndürün.

Kaplan Esnemesi:

• Bacaklarınızı bir buçuk omuz genişliğinde açın. Ayaklarınızı, parmak uçlarınız yanlara bakacak şekilde döndürün. Ellerinizi bedeninizin iki yanında, bedeninizden biraz uzakta, avuçlarınız yanlara bakacak şekilde uzatın.



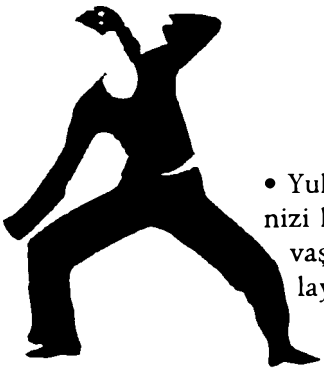
• Hareketin tamamında sanki bir arkanızda bir de önünüzde, bedeninize değen birer duvar varmış gibi hareket edin. Yani dizinizi ya da kalçanızı öne ya da arkaya çıkarmamaya özen gösterin.



• Sol dizinizi, sol tarafa doğru kırın. Kalçanızı geriye çıkarmamaya, dizinizi öne uzatmamaya dikkat edin.



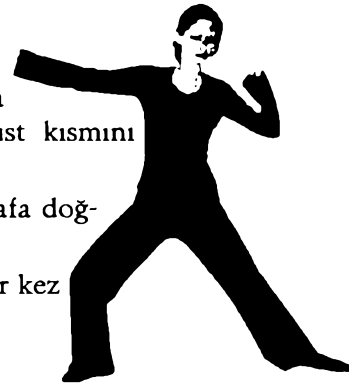
• Bedeninizi belinizden sol tarafa doğru eğin. Sol diziniz kırık, sağ diziniz düz olsun.



• Yukarıya yükselmeden sağ dizinizi kırın ve ağırlığınızı yavaş yavaş sağ dizinize aktarmaya başlayın.

• Ağırlığınızı iyice sağ bacağınıza aktardıktan sonra sağ doğru uzanın.





• Ardından yine yukarıya yükselmeden bedeninizin üst kısmını doğrultun.

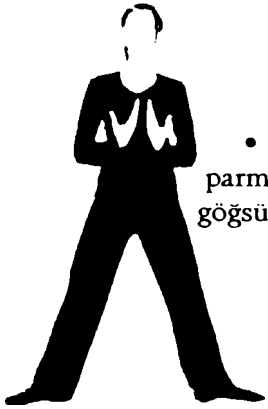
• Aynı hareketi diğer tarafa doğru uygulayın.

• Her iki tarafa doğru 3'er kez ya da daha fazla uygulayın.

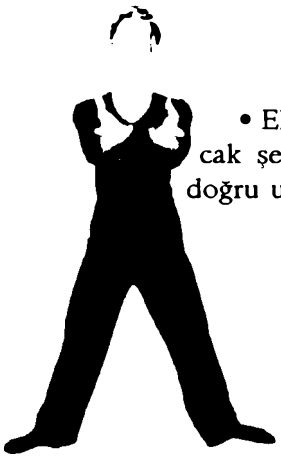
Kaplan Çöküşü:



• Bacaklarınızı bir buçuk omuz genişliğinde açın. Ayaklarınızı, parmak uçlarınız yanlara bakacak şekilde döndürün. Elleriniz rahatça bedeninizin iki yanında dursun.



• Şimdi ellerinizi sırtı birbirlerine, parmak uçları yukarıya bakacak şekilde göğsünüzün önüne doğru yükseltin.



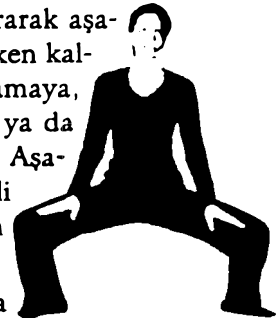
• Ellerinizi,avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde göğsünüzün önünde ileriye doğru uzatın.



• Ardından kollarınızı, avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde bedeninizin yanlarına doğru uzatın.



• Avuçlarınızı aşağıya bakacak şekilde döndürün ve dirseklerinizi hafifçe kırarak ellerinizi alçaltmaya başlayın.

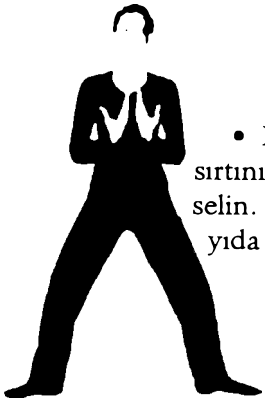


• Bir yandan dizlerinizi de kırarak aşağıya doğru çökün. Aşağıya çökerken kalçanızı öne ya da geriye çıkarmamaya, aynı şekilde dizlerinizi de ileriye ya da geriye çıkarmamaya dikkat edin. Aşağıya ne kadar çöktüğünüz önemli değildir. Önemli olan kalçanızın doğru bir biçimde açılmasıdır.

Bir süre boyunca bu duruşta kalıp normal bir şekilde soluyun.



• Ardından, ellerinizi karnınızın önünde birbirine yaklaştırın. Avuçlarınız yukarıya dönük olsun.



• Dizlerinizi doğrultarak, belinizi ve sırtınızı dik tutarak yukarıya doğru yükselin. Hareketi 3 kez ya da daha fazla sayıda tekrarlayın.

VII.
Derin Gevşeme: Song Fa Gong

Song, çözülme, gevşeme anlamına gelmektedir. Song'un ifade ettiği gevşeme tıpkı buzun eriyip kendini oluşturan suya dönüşmesine benzer. Bu çalışma aracılığıyla beden ve zihin iyice gevşetilip özgün, gevşemiş ve rahat halini alır.

Song, Taocu ruhsal çalışmalarda pek çok farklı amaçlarla kullanılmaktadır. Burada açıklanan biçimi ise bedenin ve zihnin iyice gevşeyip sağlığın yeniden kazanılmasını sağlayacak özelliktedir. Song Fa Gong çalışmasını, bir önceki bölümde anlatılan Qi Gong çalışmalarının hemen ardından uygulayabileceğiniz gibi günün herhangi bir saatinde dinlenmek ve enerjinizi yenilemek ya da gece yatağa yattığınızda rahat bir uyku uyumak için de kullanabilirsiniz.

Özellikle uykusuzluk sorunu yaşıyorsanız gece biraz erken bir saatte yatağa yatıp Song Fa Gong çalışması uyguladığınızda herhangi bir uyku hapına gerek kalmadan hemen uykuya daldığınızı farkedeceksiniz.

Şimdi çalışmamıza geçelim.

Uygulama

1. Sırtüstü yere yatıp gevşeyin.

2. Bacaklarınız açık, kollarınız bedeninizden biraz uzakta ve avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde dursun. Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi karnınıza yönlendirin.

3. Bir süre, bedeniniz kendiliğinden soluk alıp verirken karnınızda oluşan yukarıya ve aşağıya doğru hareketi hissedin.

4. Bedeninizi tam ortadan geçen hayali bir çizgi ile ikiye bölün. Kadınlar bedenin sağ, erkekler sol tarafından başlayacaklardır.

5. Şimdi dikkatinizi başınızın tepe noktasına yönlendirin ve bırakın bu bölge, tıpkı buzun erimesi gibi iyice çözünüp gevşesin.

6. Dikkatinizi alnınızın sol tarafına ve başınızın arkasının sol tarafına yönlendirin. Bu bölgelerin de iyice gevşeyip rahatladığını hissedin. (Kadınlar sağ tarafı gevşeteceklerdir.)

7. Sol gözünüzü gevşetin.

8. Sol yanağınızı ve yüzünüzün sol tarafını gevşetin.

9. Boynunuzun ve ensenizin sol tarafını gevşetin.

10. Sol trapez adelenizi (boynunuzun yanından omuzunuza kadar inen adele) gevşetin.

11. Sol omzunuzu, sol kolunuzu, dirseğinizi, ön kolunuzu, el bileğinizi, avuçlarınızı ve parmaklarınızı gevşetin.

12. Sırtınızın sol tarafını gevşetin.

13. Göğüs kafesinizin sol tarafını gevşetin.

14. Sırtınızın ve belinizin sol tarafını gevşetin.

15. Sol kalçanızı gevşetin.

16. Kasığınızın sol tarafını gevşetin.

17. Sırasıyla sol bacağınızı, sol dizinizi, sol baldırını-

zı, sol ayak bileğinizi, sol ayağınızı ve sol ayağınızın parmaklarını gevşetin.

18. Bir süre durun ve bedeninizin sol tarafındaki (kadınlar sağ tarafındaki) gevşemeyi hissedin ve bedeninizin bu bölümünü, bedeninizin gevşetmediğiniz sağ tarafı ile kıyaslayın.

19. Şimdi aynı şekilde başınızdan başlayarak bu kez bedeninizin sağ tarafını (kadınlar sol tarafını) gevşetin.

20. Bedeninizin her iki tarafını da gevşettikten sonra dikkatinizi bedeninizin yere değen bölümlerine yönlendirin.

21. Başınızın arkasının, omuzlarınızın, kalça kemiklerinizin ve topuklarınızın yere değdiğini hissedin. Bedeninizin tüm ağırlığının bedeninizin yere değen bu bölümleri tarafından taşındığını hissedin.

22. Şimdi, bedeninizin yalnızca bu noktalar üzerinde durduğunu hissederken, bedeninizin ağırlıksızmış gibi havada süzüldüğünü farkedin. Bırakın bedeninizin tüm ağırlığı yok olsun.

23. Dikkatinizi omurganıza yönlendirin. Tüm omurganızın serbestçe boşlukta salındığını ve tümüyle rahatladığını hissedin. Omurganızla birlikte tüm sinir sisteminiz de iyice rahatlayıp gevşesin.

24. Bir süre bu ağırlıksız olma durumunun tadını çıkarın.

25. Yeterince dinlendiğinizi hissettiğinizde dikkatinizi dudaklarınızın kenarlarına yönlendirin. Dudaklarınızın tam kenarlarındaki noktaları gevşetirken bırakın yüzünüzde kendiliğinden belli belirsiz bir gülümseme oluşsun. Dudaklarınızın kenarındaki bu gülümsemenin otomatik olarak kaşlarınızın arasındaki bölgenin de gevşemesine neden olduğunu hissedebilirsiniz. Eğer böyle bir şeyi hissetmiyorsanız kaşlarınızın arasını gevşetin.

26. Bu gevşeme dalgasının kaşlarınızın arasından gi-

rip burnunuzun gerisine, buradan ağzınıza ve solunum yollarınıza, boğazınıza doğru akıp, oradan da göğüs kafesinizin içini ve göğüs kafesinizin içindeki tüm organları doldurduğunu hissedin. Göğüs kafesiniz ve göğüs kafesinizin içindeki organlar gevşerken solunumunuzun rahatladığını, göğüs eklemlerinizin iyice yumuşayıp rahatladığını hissedebilirsiniz.

27. Bırakın gevşeme dalgası göğüs kafesinizden aşağıya midenize ve oradan da bağırsaklarınıza aksın. Tüm karın boşluğunuzun, içinize yayılan gevşeme dalgası ile içten gevşediğini, rahatladığını ve dinlendiğini fark edin.

28. Dikkatinizi göbek deliğinizin altına, karnınızın alt kısmına yönlendirin. Bu bölge bedenin ana enerji depolarından bir tanesidir. Dudaklarınızda oluşan kendiliğinden, gevşetici gülümsemeyi karnınızın alt kısmına yönlendirin. Karnınızın alt kısmının iyice gevşeyip rahatladığını, canlandığını, ılık ve rahat bir hâl aldığını hissedin.

29. Bir süre boyunca karnınızın alt kısmındaki rahatlamayı hissedin. Karnınızın alt kısmındaki bu rahatlamanın zihninizi de sakinleştirip, aklınızın boşalmasını ve düşünce akışınızın durmasını sağladığını farkedin.

30. Bir süre bu rahatlamanın tadını çıkardıktan sonra, önce el ve ayak parmaklarınızı hafif hafif hareket ettirin. Ardından bedenizin diğer bölümlerini de yavaş yavaş hareket ettirin. En sonunda tıpkı sabah iyi bir uykunun ardından yataktan çıkmadan önce yaptığınız gibi bedeninizi iyice esnetin.

Şimdi çalışmanızın bir sonraki aşamasını oluşturan *Üç İyileştirici Işık* çalışmasına geçebilirsiniz.

VIII.
Ağaç Duruşu: Zhang Zhuang

Zhang Zhuang, Taocu bilgeler tarafından geliştirilmiş en güçlü çalışmalardan bir tanesidir. Bu çalışma başlangıç aşamasındaki öğrencilerden en ileri düzeydeki ustalara kadar herkes tarafından uygulanması gereken en etkili çalışmalardan bir tanesidir; hatta belki de tek çalışmadır.

Zhang Zhuang, tıpkı bir ağaç gibi dik durmak anlamına gelmektedir. Bir ağaç, kökleri aracılığıyla yerden gelen yaşam verici özleri, bedenine, en küçük bir yaprağına kadar taşımakta, aynı şekilde yukarıdan gelen güneş ışığını da tüm bedeninde aşağıya doğru hareket ettirmektedir.

Bu duruş aracılığıyla insan da yerden gelen *yin* enerjiyi ayaklarından, gökten gelen *yang* enerjiyi de başından bedenine çekebilmektedir. Aynı zamanda bu duruş, *dan tian* olarak adlandırılan ve karnın alt kısmında bulunan temel enerji deposunun yaratılmasını sağlar.

Zhang Zhuang, gerek sağlık gerekse ruhsal gelişim için inanılmaz derecede önemli ve güçlü bir çalışmadır. Bu kitapta anlatılan çalışmalardan hiçbir tanesini yapma-

yıp yalnızca bu çalışmayı yapsanız bile bedeninizde ve zihninizde inanılmaz bir değişim hissedebilirsiniz.

Zhang Zhuang çalışması kendi başına bir bilimdir. Pek çok özelliği, pek çok değişik duruşları bulunmaktadır. Bu kitapta temel duruşlar üzerinde çalışacağız. Bu temel duruşların her birini 5-10 dakika yapmanız ilk başlarda yeterli olacaktır ancak zaman içinde çalışmalarda ustalaştıkça size 1 - 1.5 saatlik *Zhang Zhuang* çalışmaları yapmanızı tavsiye ederim.

Şimdi çalışmayı uygulamaya başlayalım.

Zhang Zhuang Çalışmalarında Dikkat Edilecek Noktalar

- Ayaklarınızı yaklaşık olarak omuzlarınızın genişliğinde açarak ayakta durun.
- Ayaklarınız birbirine paralel olsun.
- Dizlerinizi biraz kırın. Dizlerinizi kırarken sırtınızı ve belinizi dik tutun. Dizlerinizi yavaş yavaş kırarken belinizdeki açılmayı ve düzleşmeyi hissedin.
- Ayak tabanlarınızı hissedin ve ağırlığınızın ayak tabanlarınıza eşit olarak yayıldığına emin olun.
- Kollarınız rahatça bedeninizin yanlarında sarksın.
- Omuzlarınızın düşük ve gevşek olduğuna emin olun.
- Göğsünüzü ve karnınızı tümüyle serbest ve gevşek bırakın. Bu bölgeleri kastığınız taktirde enerjinin, gerilim olan bölgelere yapışmasına neden olursunuz. Bu durum da göğüste rahatsızlık, solunum zorluğu gibi sorunlara neden olabilir. O nedenle tümüyle gevşemelisiniz.
- Çenenizi hafifçe göğsünüze doğru çekerek ensenizi düzleştirin.
- Başınızın tepesinden hayali bir kancaya asılmışsınız gibi hissederek bedeninizin tamamını serbest bırakın.

• Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin gerisinde damağınıza değdirin.

• Bu duruşu bir duvara iyice yaklaşarak uygulayabilirsiniz. Sırtınızı duvara değdirin. Ancak duvar arkanızdan çekiliverse düşmeyecek şekilde durun. Başınızın arka kısmının, her iki omuzunuzun ve kalçalarınızın duvara değdiğinden emin olun. Bel bölgenizdeki boşluğu iyice azaltacak şekilde dizlerinizi kırarak belinizin alt kısmını düzleştirirken, bu bölgedeki açılmayı ve rahatlamayı hissedin. Zaman zaman duruşunuzu kontrol etmek için sırtınızı duvara değdirebilirsiniz.

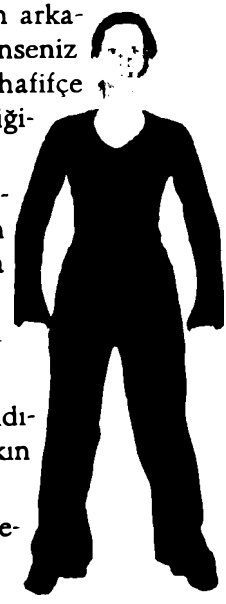
UYGULAMA

Başlangıç: Ayakta Song Fa Gong

• Yukarıda anlatılan ayrıntılara dikkat ederek ayakta durun.

• Başınızın tepesini hissedin ve burasının gevşemeye başladığını hissedin.

• Bırakın gevşeme dalgası başınızın arkasına ve ensenize doğru yayılsın. Enseniz gevşerken başınızın kendiliğinden hafifçe öne doğru eğilerek ensenizi düzleştirdiğini hissedin.



• Gevşemenin boynunuzun yanlarından trapez adelelerinize, buradan da omuzlarınıza ve sırtınıza yayılmaya başladığını hissedin.

• Sırtınızı ve göğüs kafesinizi gevşetin. Diyaframınızı serbest bırakın.

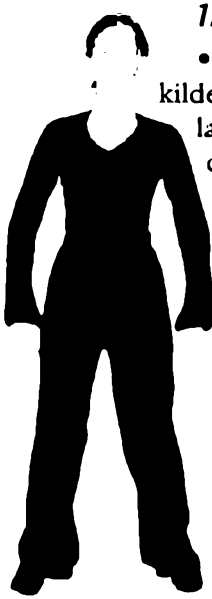
• Gevşeme dalgasının belinize yayıldığını hissederken belinizi serbest bırakın ve düzleşmeye başladığını hissedin.

• Kalçalarınızı ve kasıklarınızı gevşetin.

• Gevşeme bacaklarınıza ve dizlerinize yayılsın.

• Baldırlarınızı, ayak bileklerinizi ve ayaklarınızı gevşetin.

• Bir süre bu gevşemiş ve doğal duruşun tadını çıkarın.



1. Duruş - Wu Ji Shi:

• Avuçlarınızı hafifçe geriye bakacak şekilde döndürün. Kollarınız rahatça omuzlarınızdan aşağıya sarksın ve hafifçe bedeninizden uzakta dursun.

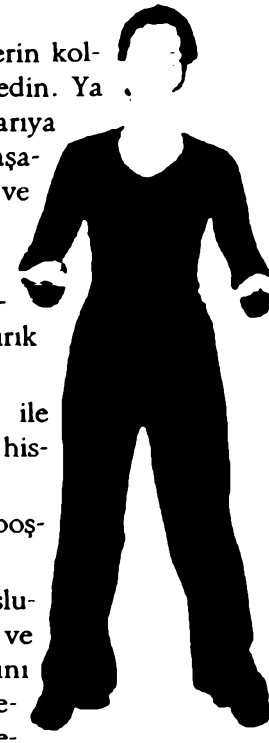
• Çalışma boyunca gözlerinizi açık tutarak ilerideki bir noktaya odaklanmadan bakabileceğiniz gibi gözlerinizi kapalı da tutabilirsiniz.

• Bu şekilde 5-10 dakika boyunca *hiçbir şey yapmadan durun.*



• Bedeninizdeki duyarlılıkları ve enerji değişimlerini hissedin.

2. Duruş - Fu An Shi:



• Bileklerinize bağlı hayali iplerin kollarınızı yukarıya kaldırdığını hissedin. Ya da kollarınızın kendiliğinden yukarıya kalktığını hissedin. Avuçlarınızı aşağıya bakacak şekilde döndürün ve dirseklerinizi kırın.

• Kollarınızı kaldırma işlemi bittiğinde ön kollarınız ve avuçlarınız yere paralel, dirsekleriniz kırık olacaktır.

• Avuçlarınızın altında, yer ile avuçlarınızın arasındaki boşluğu hissedin.



• Tüm bilincinizi bu boşluğa yönlendirin.

• Bir süre sonra bu boşluğun iyice yoğunlaşmaya ve katılaşmaya başladığını hissedeceksiniz. Bedeninizi iyice gevşetin.

• Ellerinizin altındaki boşluğun iyice yoğunlaştığını hissettiğinizde, bedeninizin tüm ağırlığını ellerinizin altındaki bu yoğunluğa aktararak buna dayanabileceğinizi hissedin. Tıpkı bir havuzun kenarında kendinizi kollarınızın üzerinde yukarıya çeker gibi, bedeninizin ağırlığını ellerinizin altındaki bu yoğunlaşmış boşluğa aktarırken belinizi ve sırtınızı iyice gevşetin.

• 5-10 dakika boyunca, ellerinizin altındaki bu yoğunluğu hissederek duruşunuzu koruyun.



3. Duruş - Ti Bao:

• Şimdi, kollarınızı hareket ettirmeden avuçlarınızı birbirlerine bakacak şekilde döndürün.

• Avuçlarınızın arasındaki boşluğun tam merkezine yoğunlaşın. Tüm bilincinizi, tüm varlığınızı bu merkeze yönlendirin. Burada olun!

• Tüm bilincinizi ellerinizin arasındaki boşluğun merkezine yönlendirdiğinizde, buradaki boşluğun yoğunlaşmaya başladığını hissedeceksiniz. Ellerinizin arasındaki boşluğun iyice yoğunlaşmaya başladığını ve ellerinizin arasında bir tür enerji topu oluştuğunu hissedin. *Çalışma boyunca asla hayalinizde herhangi bir şey yaratmayın, yalnızca hissedin!*



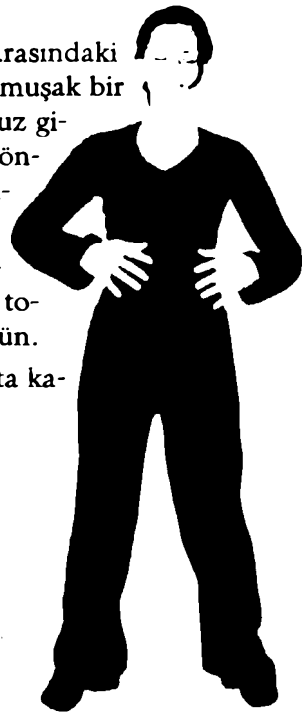
• 5-10 dakika boyunca bu şekilde kalarak avuçlarınızın arasındaki enerjinin iyice yoğunlaştığını hissedin. Dilerseniz zaman zaman ellerinizi hafifçe birbirine yaklaştırıp uzaklaştırarak avuçlarınızın arasındaki top ile ilgili farkındalığınızı güçlendirebilirsiniz.

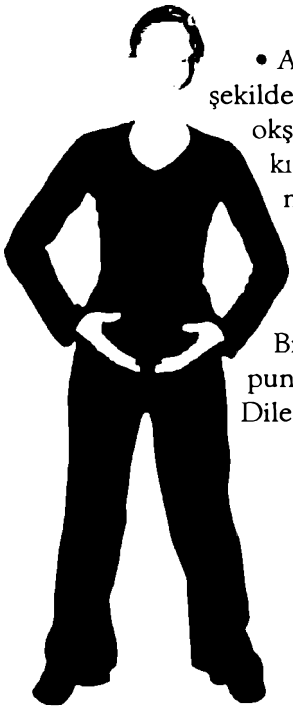
• Şimdi, sanki avuçlarınızın arasındaki bu topu, su dolu bir havuzda yumuşak bir şekilde dibe doğru itiyormuşsunuz gibi avuçlarınızı hafifçe aşağıya döndürün. Dirsekleriniz hafifçe yukarıya kalksın.

• Tüm bilincinizi ve farkındalığınızı avuçlarınızın arasındaki topun merkezinde tutmayı sürdürün.

• 5 dakika boyunca bu duruşta kalın.







• Ardından son derece yumuşak bir şekilde, avuçlarınızın arasındaki topu okşayarak ellerinizi karnınızın alt kısmına doğru indirin ve avuçlarınızı yukarıya bakacak şekilde döndürün.

• Bu kez avuçlarınızda tuttuğunuz topun ağırlığını hissedin. Bilincinizi ve farkındalığınızı topun merkezinde tutmayı sürdürün. Dilerseniz avuçlarınızda taşıdığınız topun ağırlığıyla dizlerinizi biraz daha fazla kırabilirsiniz.

• 5 dakika boyunca bu şekilde çalışmayı sürdürün.



• Şimdi yine topu okşayarak ellerinizi yaklaşık olarak göbek hizanıza, göbeğinizin biraz altının hizasına kadar kaldırın. Avuçlarınızı, bedeninize bakacak şekilde döndürün.

• Avuçlarınızla göbeğinizin arasındaki topu hissedin. Topun hem göbeğinize hem de avuçlarınıza değdiğini hissedin.

• Bilincinizi ve farkındalığınızı topun merkezinde tutmayı sürdürün.

• Çalışma boyunca ilginç bir akıl karışıklığı yaşayabilirsiniz: *Kendinizi bazen topun içinde, bazen topu sizin çevrenizde, bazen avuçlarınızın arasında, bazen karnınızda, bazen orada, bazense hiçbir yerde hissedebilirsiniz.* Bu çalışmanın normal bir sonucudur ve başarılı olduğunuzu gösterir.





• 5 dakika boyunca bu şekilde durun.

• Şimdi avuçlarınızın arasındaki topu son derece yavaş hareketlerle göbeğinizin alt kısmına doğru itin. Yarattığınız top ile ilgili farkındalığınızı yitirmemeye çalışın. Bırakın top yavaş yavaş karnınızın alt kısmına yerleşmeye başlasın.

• Top, karnınızın alt kısmına yerleştiğinde bir anda bu bölgenin ısındığını; hatta ılık bir enerji akışının omurganızdan yukarıya doğru yükseldiğini hissedebilirsiniz. Bu çok iyi bir göstergedir.

• Avuçlarınızla karnınızı örtün ve ister ayakta durarak, isterseniz oturarak bilincinizi bir süre karnınızın alt kısmındaki bu yoğunluğa ya da ılıklığa yönlendirin.

• Ardından yavaşça gözlerinizi açın ve yumuşak hareketlerle bedeninizi hareket ettirin.

IX.
Sessizce Oturmak: Meditasyon

Hiçbir şey yapmadan sessizce otur;
Bahar gelir ve otlar kendiliklerinden büyür nasılsa.
Zen Deyişi

Meditasyon son derece ileri düzey bir uygulamadır. Ayakları yere sağlam basan öğretilerde meditasyon, yalnızca beden ve enerji sistemi belli bir iyileşme düzeyine ulaştıktan sonra öğretilir.

Meditasyon temel olarak sessizce oturmaktan, düşünce akışını durdurmaktan ve yalnızca içinde bulunduğumuz anda varolmaktan ibarettir.

Derin ya da gerçek meditasyon durumuna ulaşmak son derece zor ve çaba gerektirir. Meditasyon, kelimenin gerçek anlamında "arada durmak" demektir. Yani ne bedende ne beden dışında, ne yaşamın ne ölümün, ne geçmişin ne geleceğin, ne kendinizin ne de diğerlerinin varolduğu bir durumda bulunmaktır.

Hint ekollerinde bu durum Samadhi olarak adlandırılır: Sa, aynı; ma, yok; di ise iki ya da ikilik anlamında-

dır. Yani "İkinin ya da İkiliğin olmaması."

Meditasyonu öğrenmek oldukça kolaydır. Çünkü temelde hiçbir şey yapmadan oturmaktan başka bir şey değildir. Bununla birlikte hiçbir şey yapmama durumuna ulaşmak son derece zor olduğu için bir takım yardımcı yöntemler kullanılır. Ancak bu yöntemlerden tamamı, zihnin kesintisiz şimdide, her tür ikiliğin ötesinde *izleyici* konumda durmasından başka bir işe yaramamaktadırlar.

Meditasyon, yaşamın asla gözardı edilmemesi gereken bir parçasıdır. Yalnızca bu sayede, yaratılmış bir varlık olarak, yaratılanın ötesine doğru olan yolculuğunuza devam edebilirsiniz.

Farklı meditasyon çalışmaları üzerinde yapılan pek çok klinik deney bulunmaktadır. Bu deneyler, gerçekten de etkileyici sonuçlar sergilemektedirler. Ancak burada tek tek bu sonuçları sayıp dökmek yerine meditasyonun belki de en önemli etkisinden bahsetmek yeterli olacaktır: Meditasyon, tüm rahatsızlıkların temel nedeni olan stres düzeyini büyük oranda düşürmektedir.

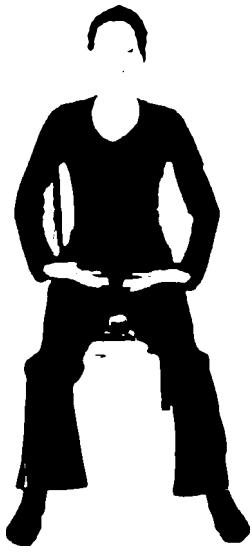
Şimdi dilerseniz meditasyon çalışmasına geçelim.

MEDİTASYON UYGULAMASI İÇİN TEMEL DURUŞLAR

Sandalyede Oturmak:

Bir sandalyenin kenarına, ayaklarınız yerde olacak şekilde oturun. İlk başlarda eğer sandalyenin kenarına oturmak size zor geliyorsa biraz daha geriye oturabilir ve zamanla bedeninizin dikliğini daha rahat denetleyebilir hale geldiğinizde sandalyenin kenarına oturabilirsiniz.

Sırtınızın dikliğini belinizden sağlayın. Pek çok insan burada bir hata yapıp sırtını dik tutmak için bedenlerinin üst kısmını ve omuzlarını kasarlar. Yapmanız gereken şey, bedeninizin dikliğini belinizden ayarlayıp omuz-



larınızı ve bedeninizin üst kısmını gevşek bırakmaktır.

Bedeninizin üst kısmını doğal bir şekilde dik tutun. Omuzlarınız düşük, göğsünüz ve karnınız tümüyle gevşemiş halde olsun. Çenenizi hafifçe ensenize doğru çekerek ensenizi düzleştirin.

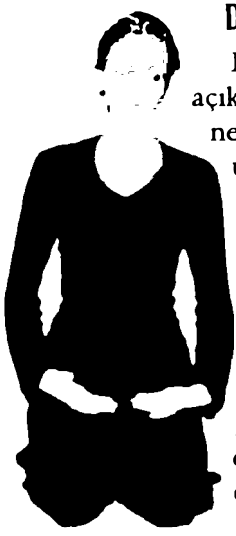
Meditasyon çalışmasının herhangi bir aşamasında beliniz ya da sırtınız ağrırsa, ki bu çalışmaya yeni başlayan her insanın başına gelebilir, bu durumda bedeninizi hareket ettirebilir ya da ellerinizi ısıtıp ağrıyan bölgelere masaj yapabilirsiniz.

Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya dönük olacak şekilde rahatça bacaklarınızın üzerine koyun.

Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.

Gözlerinizi yumuşak bir şekilde kapatın.

Ağzınızı kapalı tutup burnunuzdan soluyun ve eğer ağzınızda tükürük üretilirse tükürüğünüzü rahatça yutun.



Diz Üstü Oturuş:

Dizlerinizi kırıp, aralarında 10-15 cm. açıklık olacak şekilde, dizlerinizin üzerine oturun. Kalçalarınız topuklarınızın üzerinde olsun.

Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya dönük olacak şekilde rahatça bacaklarınızın üzerine koyun.

Bedeninizin üst kısmını doğal bir şekilde dik tutun. Omuzlarınız düşük, göğsünüz ve karnınız tümüyle gevşemiş halde olsun. Çenenizi hafifçe ensenize doğru çekerek ensenizi düzleştirin.



Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.

Gözlerinizi yumuşak bir şekilde kapatın.

Ağzınızı kapalı tutup burnunuzdan soluyun ve eğer ağzınızda tükürük üretilirse tükürüğünüzü rahatça yutun.

Eğer kalçalarınızın altına bir yastık koyarsanız bu duruşta daha rahat ettiğinizi fark edeceksiniz.

Bağdaş Kurmak:

Yere oturun. Sağ bacağınızı dizinizden kırarak kendinize doğru çekin. Ayağınızı, ayak tabanınız havaya bakacak şekilde kasığınızın önüne doğru çekip yere koyun. Ardından sol bacağınızı dizinizden kırıp kendinize doğru çekin ve ayak tabanınız yukarıya bakacak şekilde, sol ayağınızı sağ ayağınızın hemen önüne, topuklarınız neredeyse birbirine değecek şekildi koyun.

Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya dönük olacak şekilde rahatça bacaklarınızın üzerine koyun.

Bedeninizin üst kısmını doğal bir şekilde dik tutun. Omuzlarınız düşük, göğsünüz ve karnınız tümüyle gevşemiş halde olsun. Çenenizi hafifçe ensenize doğru çekerek ensenizi düzleştirin.

Dilinizin ucunu üst ön dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.

Gözlerinizi yumuşak bir şekilde kapatın.

Ağzınızı kapalı tutup burnunuzdan soluyun ve eğer ağzınızda tükürük üretilirse tükürüğünüzü rahatça yutun.



Yarım Lotüs:

Yere oturun. Sağ bacağınızı dizinizden tümüyle kırın ve ayağınızı, sağ topuğunuz apışaranıza değecek şekilde kasığınızın yakınlarına koyun. Sol bacağınızı dizinizden kırın ve sol topuğunuzu sağ topuğunuzun üzerine koyun. Sol ayağınızın parmaklarını, kırılmış olan sağ dizinizin iç kısmına sokun.

Her iki dizinizin de yerde olduğundan emin olun.

Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya dönük olacak şekilde rahatça bacaklarınızın üzerine koyun.

Bedeninizin üst kısmını doğal bir şekilde dik tutun. Omuzlarınız düşük, göğsünüz ve karnınız tümüyle gevşemiş halde olsun. Çenenizi hafifçe ensenize doğru çekerek ensenizi düzleştirin.

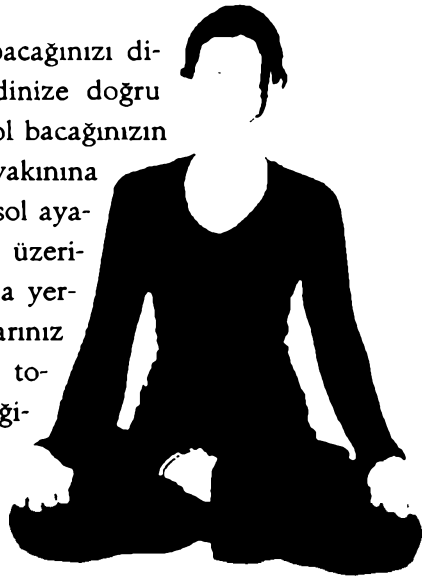


Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.

Gözlerinizi yumuşak bir şekilde kapatın.

Ağzınızı kapalı tutup burnunuzdan soluyun ve eğer ağzınızda tükürük üretilirse tükürüğünüzü rahatça yutun.

Lotüs:



Yere oturun. Sağ bacağınızı dizinizden kırarak kendinize doğru çekin. Sağ ayağınızı sol bacağınızın üzerine, kasığınızın yakınına koyun. Aynı şekilde, sol ayağınızı sağ bacağınızın üzerine kasığınızın yakınına yerleştirin. Ayak tabanlarınız yukarıya dönsün ve topuklarınız, kasık kemiğinizin hizasında hemen hemen birbirine değecek durumda olsun.

Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya dönük olacak şekilde rahatça bacaklarınızın üzerine koyun.

Bedeninizin üst kısmını doğal bir şekilde dik tutun. Omuzlarınız düşük, göğsünüz ve karnınız tümüyle gevşemiş halde olsun. Çenenizi hafifçe ensenize doğru çekerek ensenizi düzleştirin.

Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.

Gözlerinizi yumuşak bir şekilde kapatın.

Ağzınızı kapalı tutup burnunuzdan soluyun ve eğer ağzınızda tükürük üretilirse tükürüğünüzü rahatça yutun.

MEDITASYON

UYGULAMA

• Rahat ettiğiniz bir meditasyon oturuşunda oturduktan sonra, gözlerinizi açık tutarak rahatça ileriye doğru bakın. Bedeninize hiçbir şekilde müdahele etmeden, rahat bir şekilde soluk alıp vermesini izleyin.

• Bir süre sonra başınızı eğmeden bakışlarını yere, 90-100 cm. ilerideki bir noktaya yönlendirin. Bu noktaya özellikle odaklanmadan serbestçe bakarken, bir süre boyunca bedeninizin kendiliğinden ve rahatça soluk alıp vermesini izlemeyi sürdürün.

• Başınızı eğmeden bakışlarınızı bedeninize biraz daha yaklaştırın. Şimdi bakışlarınız, bedeninizden birkaç santimetre ileride olacaktır. Aynı şekilde, bu noktaya da özellikle odaklanmadan serbestçe bakarken bir süre boyunca bedeninizin kendiliğinden ve rahatça soluk alıp vermesini izleyin.

• Şimdi gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi burnunuzun ucuna yönlendirin. Bedeniniz kendiliğinden soluk alıp verirken, her soluk alışınızda havanın burun kanatlarınızda yarattığı serinliği ve her soluk verişinizde burun kanatlarınızda yarattığı ılıklığı hissedin. Bir süre boyunca bu şekilde soluklarınızı izlemeyi sürdürün.

• Yavaş yavaş, bedeninizin kendiliğinden soluk alıp verişini izleyerek dikkatinizi karnınızın alt kısmına, Zhang Zhuang çalışmasının sonunda enerji topunu yerleştirdiğiniz bölgeye yönlendirin.

• Bırakın bedeniniz canı nasıl istiyorsa o şekilde soluk alıp versin. Soluklarınıza kesinlikle müdahale etmeyin. Bir izleyici olun ve yalnızca izleyin.

• Şimdi bedeniniz doğal bir şekilde soluk alıp verirken her soluk alışınızı ve soluk verişinizi saymaya başlayın: Bedeniniz soluk aldığında içinizden 1, diye sayın; soluk verdiğinde, 2 deyin. Yeniden soluk aldığında, 3; yeniden soluk verdiğinde, 4... Bu şekilde 10'a kadar sayın. 10'a

geldiğinizde 11 diye devam etmeyin. Yeniden 1'e dönün ve saymaya birden başlayarak devam edin.

• Meditasyon çalışmasında ustalaştıkça, yalnızca soluk verişlerinizi sayın.

• Daha da ustalaştığınızda soluklarınızı hiç saymayın yalnızca büyük bir farkındalıkla izleyin. Ancak meditasyon süresi boyunca soluklarınızı saymadan izleyebilir hale gelmesi için oldukça uzun bir zaman geçmesi gerekebilir. Bunun için acele etmeyin. Çünkü soluklarınızı saysanız da saymasanız da meditasyonun etkileri hemen hemen aynı olacaktır.

• 10 ya da 20 dakikalık bir meditasyonun ardından, hiç acele etmeden yavaşça gözlerinizi açın ve kendinize gelmek için bir sonraki bölümde anlatılan masaj tekniklerini uygulayın.

Notlar:

• Ensenizi, omuzlarınızı, göğsünüzü, diyaframınızı ya da karnınızı kasmadığınıza emin olun.

• Doğal bir şekilde dik durun ve sırtınızın kamburlaşmasına izin vermeyin.

• İlk başlarda, meditasyon çalışmasında ustalaşıncaya kadar sık sık bedeninizin duruşunu kontrol edin.

• İlk başlarda düşüncelerin bir türlü durmadığını farkedebilirsiniz. Hatta sık sık soluklarınızı sayarken aklınızın karıştığını, saymayı unuttuğunuzu da farkedebliirsiniz. Böyle bir durumla karşılaştığınızda kesinlikle nerede kaldığınızı hatırlamaya çalışmayın. Sakin bir şekilde yeniden 1'den itibaren saymaya başlayın. Düşünceleri kesinlikle aklınızdan uzaklaştırmaya çalışmayın. Bu düşüncelerin daha da büyük bir hızla zihninize saldırmasına neden olacaktır. Yalnızca bir izleyici olun. Bırakın düşünceler gelsin ve gitsin. Siz yalnızca solunumunuzun farkında olun ve soluklarınızı saymayı sürdürün.

Uyarı

Meditasyon uygulaması, özellikle de uzun uygulamalar, zaman içinde bilinçaltının serbest kalmasına neden olabilirler. Eğer ruhsal olarak dengeli durumda değilseniz ya da psikiyatrik bir tedaviden geçiyorsanız, meditasyon çalışmasına başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız.

Meditasyonun kendi başına herhangi bir zararı yoktur ancak bazı durumlarda bilinçaltında serbest kalan bir duygu ya da anı, kişinin tek başına altından kalkamayacağı kadar büyük olabilir. Bu nedenle de zihinsel olarak kendinizi yeterince dengede hissetmiyorsanız meditasyon çalışmasına başlamadan önce mutlaka uzun bir süre beden ile ilgili egzersizleri ve bu kitapta anlatılan diğer çalışmaları uygulayın.

X.
Şifa Veren Dokunuş: Masaj

Bu kitapta anlatılacak olan masaj teknikleri, kendi kendinize uygulayabileceğiniz tekniklerdir. Bu teknikler, cildinizi, bedeninizdeki enerji hatlarını ve iç organlarınızı canlandıracak şekilde tasarlanmışlardır.

Bu masaj tekniklerini, meditasyon ya da herhangi bir çalışmanın ardından uygulayabileceğiniz gibi herhangi bir zamanda ve yerde de uygulayabilirsiniz.

Yüzü Ovmak:

• Avuçlarınızı, iyice birbirine sürterek ısıtın. Ardından iyice ısınmış olan avuçlarınızı yüzünüze koyun.

• Yumuşak hareketlerle yanaklarınıza, alnınıza, ensenize ve boynunuza masaj yapın.



Burnu Ovmak:

• Avuçlarınızı, iyice birbirine sürterek ısıtın.

• İşaret parmaklarınızı orta parmaklarınızın üzerine koyun ve orta parmaklarınızla burnunuzun dış kenarlarına yumuşak hareketlerle yukarıya ve aşağıya doğru masaj yapın.

• Ardından burnunuzun üst kısmını, kaşlarınızın arasına yakın bir noktayı bir elinizin baş ve işaret parmaklarıyla tutup hafifçe çekerek serbest bırakın. Bunu birkaç kez tekrarlayın.

• Şimdi bir elinizin işaret parmağını ya da işaret ve orta parmağını burunuzun hemen altına koyun ve parmaklarınızı sağa-sola hareket ettirerek burnunuzun altına masaj yapın.





Dişleri Birbirine Vurmak:

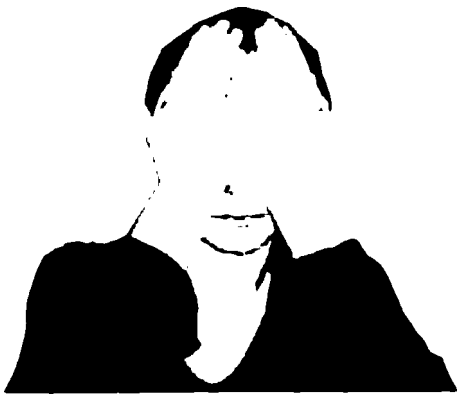
• Dişlerinizi toplam 36 kez, hafif hafif birbirine vurun ve bir yandan da çıkan sesi dinleyin.

• Eğer ağzınızda tükürük üretilirse çalışmanın sonunda yutun.

Gözlere Masaj:

• Avuçlarınızı, birbirine sürterek iyice ısıtın.

• Isınmış olan avuçlarınızı gözlerinizin üzerine koyun ve avuçlarınızdaki ılıklığın gözlerinize yayıldığını hissedin.







• Elleriniz soğursa bir kez daha ısıtıp yeniden gözlerinizin üzerine koyun. Bu şekilde birkaç kez ellerinizdeki ılıklığı gözlerinize çekin.

• İşaret, orta ve yüzük parmaklarınızın uçlarını kullanarak yumuşak dairevi hareketlerle üst gözkapağınızın üzerinden göz kürenizin üst kısmına masaj yapın.

• Ardından aynı şekilde alt göz kapağınızın üzerinden göz kürenizin alt kısmına masaj yapın.

Dili Esnetmek

• Ağzınızı açıp dilinizi iyice dışarıya çıkarın. Dilinizi ileriye ve aşağıya doğru uzatın.

• Hemen ardından dilinizi hızla içeriye çekin ve dilinizin ucunu geriye boğazınıza doğru kıvırın.



• Dilinizi bu şekilde bir kaç kez ileriye ve geriye doğru uzattıktan sonra, dilinizin ucunu sağ taraftan diş etlerinizin üzerine koyun ve diş etleriniz ile yanağınızın iç kısmının arasında tutun.

• Diliniz sağdan sola doğru diş etlerinizin üzerinde hareket ettirerek diş etlerinize masaj yapın.

• Ardından dilinizin ucunu alt diş etlerinizin üzerine koyarak, dilinizi sağdan sola hareket ettirip diş etlerinize masaj yapın.

• Şimdi dilinizi, dişlerinizin iç kısmında, diş etlerinizin üzerine koyun ve dilinizin ucunu, diş etlerinizin üzerinde sağdan sola ve soldan sağa gezdirerek masaj yapın.

• Aynı şekilde üst dişlerinizin iç kısmından diş etlerinize masaj yapın.

• Eğer ağzınızda tükürük üretilirse çalışmanın sonunda yutun.

Göksel Davulu Çalmak:

• Avuçlarınızı birbirine sürtüp iyice ısıtın.

• Ardından avuçlarınızla kulaklarınızı örtün ve her iki elinizin de serçe parmağı ile yüzük parmağını başınızın arkasına koyun.



• Orta parmaklarınızı, başınıza değdirmeden havaya doğru dümdüz uzatın ve işaret parmaklarınızı orta parmaklarınızın üzerine koyun.



• Keskin hareketlerle işaret parmaklarınızı orta parmaklarınızın üzerinden kaydırarak başınızın arka kısmına vurun. Adeta başınızın arka kısmında minik bir davul varmış ve siz de bu davula vuruyormuşsunuz gibi hissedin.

• Kapattığınız kulaklarınızla, başınızın içinde, vuruşlarınızın neden olduğu sesleri hissedin.

Kulakları Ovmak:

• Kulaklarınızı örtmüş olduğunuz avuçlarınızı yukarıya ve aşağıya doğru hareket ettirerek kulaklarınıza masaj yapın.

• Kulaklarınızda bedeninizin tamamını uyaran akupunktur noktaları bulunmaktadır. Kulaklarınızı ovmak bu akupunktur noktalarının uyarılmasını sağlamaktadır.



Kolları Ovmak:

• Avuçlarınızı iyice birbirine sürterek ısıtın.

• Ardından sol kolunuzu düz bir şekilde uzatın. Sol avcunuzu yukarıya bakacak şekilde döndürün.

• Sağ avcunuzu, sol kolunuzun iç kısmına koyup yukarıya ve aşağıya doğru kolunuzun iç kısmına masaj yapın.

• Ardından ellerinize yer değiştirerek aynı şekilde sağ kolunuzun iç kısmına masaj yapın.

• Bitirdikten sonra yeniden sol kolunuzu ileriye uzatın ancak bu kez avucunuzu aşağıya bakacak şekilde döndürün ve kolunuzun dış kısmına masaj yapın.



• Sol kolunuzun dış kısmına masaj yaptıktan sonra aynı şekilde sağ kolunuzun dış kısmına da masaj yapın.

Göğsü Süpürmek:

• Avuçlarınızı birbirine sürterek iyice ısıtın.

• Isınmış olan avuçlarınızı göğsüzün üst tarafına koyun.

• Avuçlarınızı yukarıdan aşağıya doğru hareket ettirerek tüm göğsünüzü süpürün.





Göğsü Yumruklamak:

• Ellerinizle gevşek birer yumruk yapın.

• Gevşek yumruk yaptığınız ellerinizle göğüs kafesinizin tamamını yukarıdan aşağıya doğru yumuşak hareketlerle yumruklayın.

• Sert vurmamaya özen gösterin.

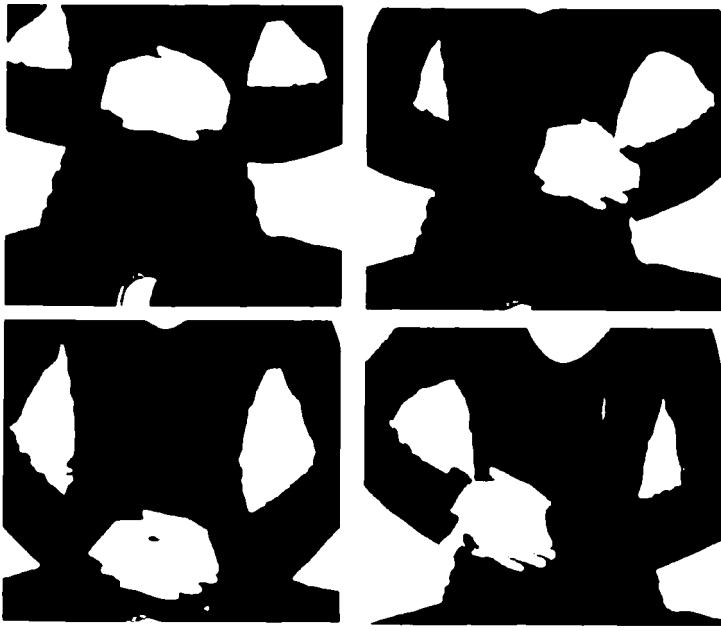
• Yumruklarınızla göğsünüzü döverken, darbelerden yayılan yumuşak titreşimleri göğüs kafesinizin içinde hissedin.

Karnı Ovmak:

• Avuçlarınızı birbirine sürterek iyice ısıtın.

• Ardından sağ avucunuzu karnınıza, sol avucunuzu da sağ avucunuzun üzerine koyun.

• Avuçlarınızla geniş daireler çizerek önce bir yöne ardından da diğer yöne doğru tüm karın bölgenize masaj yapın.



Beli Ovmak:

• Avuçlarınızı birbirine sürterek ısıtın.

• Ardından avuçlarınızı sırtınıza koyun.

• Bırakın avuçlarınızdaki ılıklık, belinize ve böbreklerinize aksın.

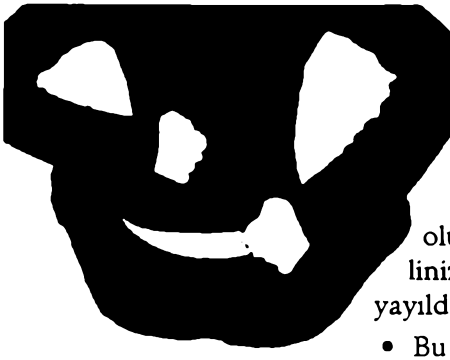
• Ellerinizin soğuduğunu hissederseniz bir kez daha ısıtın ve ardından sırtınıza ve tüm belinize yukarıdan şağıya, kuyruk sokumunuza kadar masaj yapın.





Böbreklere Vurmak:

• Ellerinizle gevşek birer yumruk yapın.



• Gevşekçe yumruk yaptığınız ellerinizin sırtıyla ve yumuşak hareketlerle böbreklerinizin üzerine vurmaya başlayın.

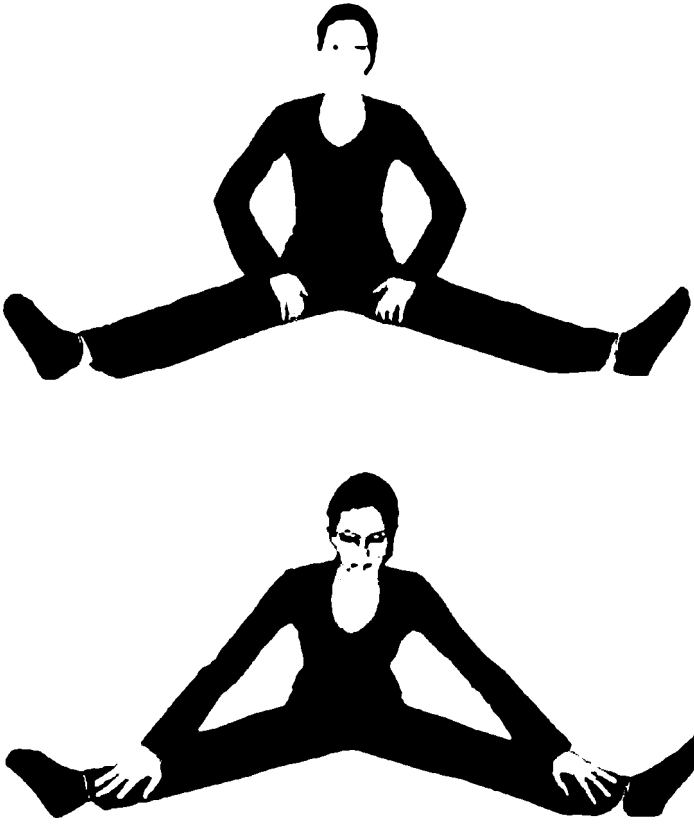
• Darbelerinizden oluşan titreşimlerin belinize ve böbreklerinize yayıldığını hissedin.



• Bu masajı özellikle sabahları aç karnına su içip, ardından karnınıza masaj yaptıktan sonra uyguladığınızda böbreklerde, daha sonradan taşa dönüşebilecek birikintilerin idrar yoluyla atılmasına yardımcı olursunuz.

Bacakları Ovmak:

- Yere oturup bacaklarınızı ileriye doğru uzatın.
- Avuçlarınızı birbirine sürterek iyice ısıtın.
- Avuçlarınızı bacaklarınızın iç kısmına koyun ve yukarıdan aşağıya, topuklarınıza doğru masaj yapın.
- Ardından aynı şekilde yukarıdan aşağıya doğru bacaklarınızın dış kısımlarına masaj yapın.











Ayak Tabanlarını Ovmak:

- Yere oturup bacaklarınızı ileriye doğru uzatın.
- Avuçlarınızı birbirine sürterek iyice ısıtın.
- Sol dizinizi kırıp ayağınızı, ayak tabanınız yukarıya bakacak şekilde kucağınıza koyun. Isıttığınız avuçlarınızla ayak tabanınızın tamamına masaj yapın.
- Ardından sol ayağınızı ileriye uzatın ve bu kez sağ ayağınızı kucağınıza alıp aynı şekilde sağ ayağınızın tabanına masaj yapın.

Karnı Ovma Egzersizi-1:

Beden ve zihin ile ilgili pek çok hastalık kendilerini mutlaka karın bölgesindeki gerilimler ve karın bölgesindeki enerji hatlarında tıkanıklıklar olarak göstetrir. Özellikle de yaş ilerledikçe karın ve mide bölgesini çalıştırmak gittikçe daha da zor bir hale gelmeye başlar. Eğer uzun bir süredir, hatta gençliğinizden bu yana mide adelelerinizi çalıştıracak bir takım egzersizler uygulamıyorsanız, kırk yaşınızdan sonra mekik çekmek gibi mide egzersizleri pek sağlıklı olmayabilir.

Bu çalışma hem karnınıza egzersiz yaptırılmasını, hem mide sorunlarının iyileşmesini hem de karın bölgesinin stresten arınmış bir hale gelerek bedenin sağlıklı kalmasını sağlayacaktır. Egzersizin bir diğer faydası da karın bölgesindeki yağları eriterek kilo sorununa etkili bir çözüm oluşturmasıdır.

UYGULAMA:

- Sırtüstü yere yatarak gevşeyin.
- Avuçlarınızı iyice birbirine sürterek ellerinizi ısıtın.
- Sağ avcunuzu karnınızın üzerine koyun ve sol avucunuzu sağ avucunuzun üzerine koyun.
- Karnınıza sağdan sola doğru, saat yönünde dairevi hareketlerle masaj yapmaya başlayın. İlk önce küçük dairevi hareketlerle başlayıp, daireleri gittikçe büyütün. En sonunda göğüs kafesinizin hemen altıyla kasık keniğinize kadar ulaşan bir daire çizecek şekilde karnınıza masaj yapın.
- Saat yönünde dairevi hareketlerle masaj yaptıktan sonra dairelerin yönünü değiştirin ve bu kez saatin ters yönüne doğru dairevi hareketlerle masaj yapın. Bu yöne doğru masaj yaparken dairelerin çapını gittikçe küçültmeye başlayın. Karnınızı ovarken büyük bir güçle bastırmaya çalışmayın. Hafif ama sabit bir baskı uygulamanız

yeterli olacaktır.

• Her iki yöne doğru da 36 kez, 100 kez ya da istediğiniz sayıda masaj yapabilirsiniz.

• Saat yönünde yapılan masaj kabızlık sorunlarında işe yaramaktadır. Saatin ters yönünde yapılan masaj ise ishalin durdurulmasında.

• Bu çalışmayı istediğiniz kadar tekrarlayabilir günün herhangi bir saatinde yapabilirsiniz. Dikkat etmeniz gereken tek şey bu çalışmayı yemeğin hemen ardından uygulamamaktır.

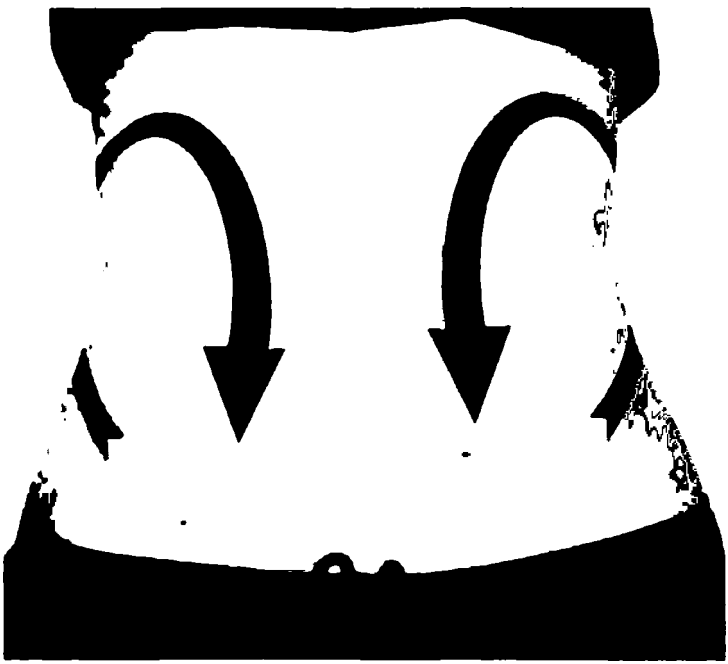


Karnı Ovma Egzersizi-2:

Bu çalışma, karın bölgesine bir önceki çalışmaya oranla daha fazla enerji taşır. Bu nedenle de tüketici ve güçten düşürücü iç organ rahatsızlıklarının iyileştirilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda bel bölgeninin incelmesine de yardımcı olur.

UYGULAMA:

- Rahat ettiğiniz bir şekilde oturun.
- Avuçlarınızı güçlü bir şekilde birbirine sürterek iyice ısıtın.
- Avuçlarınızı karnınızın iki tarafına parmak uçlarınız aşağıya bakacak şekilde yerleştirin.
- Aşağıdaki resimde gösterildiği şekilde karın bölgenizi yandan, yukarıdan aşağıya doğru daireler çizerek güçlü ve hızlı hareketlerle ovun.



• Bu ovma hareketini karın bölgeniz iyice ısınıncaya kadar sürdürün.

• Bu çalışmayı istediğiniz kadar tekrarlayabilir ve istediğiniz zaman uygulayabilirsiniz. Yalnızca yemeğin hemen ardıdan uygulamamaya dikkat etmelisiniz.

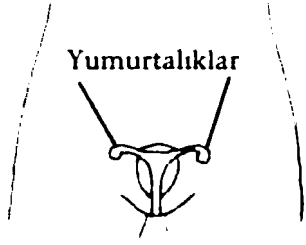
Kadınlar İçin Yumurtalıkları Isıtıcı Masaj:

Bu masaj, XII. Bölüm'de anlatılan Kadınlar için Geyik Egzersizi çalışmasından önce uygulanabileceği gibi genelikle adet dönemi ağrıları için de kullanılabilir. Ancak kadın cinsel enerjisi ve sorunları için kilit öneme sahip olan çalışma Geyik Egzersizi'dir. Geyik Egzersizi'ni uygulayacak zamanınız olmadığında ya da bu egzersize yardımcı olacak bir çalışma olarak kullanabilirsiniz.

Bu egzersizi yapmak için oturabilir ya da sırtüstü yatabilirsiniz.

• Avuçlarınızı güçlü bir şekilde birbirine sürterek iyice ısıtın.

• Ardından iyice ısınmış olan avuçlarınızı kasıklarınızın iki yanına yumurtalıklarınızın üzerine koyun. Yumurtalıklarınızın yaklaşık yerini bulmak için şöyle bir yöntem kullanabilirsiniz: İki elinizin başparmaklarını birbirine değdirin ve birbirine değmiş olan başparmaklarınızı göbek deliğinizin üzerine koyun. Ardından işaret parmaklarınızı da birbirine değidirin ve avuçlarınızı, başparmaklarınızı göbek deliğinizin üzerinde tutürken rahatça karnınızın alt kısmının üzerine koyun. Serçe ve yüzük parmaklarınızın altında bulunan bölge yaklaşık olarak yumutalıklarınızın bulunduğu bölgedir.



• Bırakın avuçlarınızdaki ılıklık yumurtalıklarınıza aksın.

• Elleriniz soğursa yeniden ısıtın ve bir kez daha yumurtalıklarınızın üzerine koyup bu kez bu bölgeye avuçlarınızla masaj yapmaya başlayın.

• Bir süre boyunca masaj yaptıktan sonra eğer gerekiyorsa bir kez daha ellerinizi ısıtıp yeniden yumurtalıklarınızın üzerine koyun.

• Şimdi yumurtalıklarınızın iki minik güneş olarak parladıklarını hayal edin. Bırakın bu iki minik güneş yumurtalıklarınızı ısıtsın.

• Bir süre boyunca bu şekilde yumurtalıklarınızı ısıttıktan sonra çalışmayı bitirin.

Erkekler için Erbezi Masajı:

Erbezi Masajı çalışmasını XII. Bölüm'de anlatılan Geyik Egzersizi'nın ardından uygularsanız çalışma daha etkili olacaktır.

Erbezi masajı özellikle spermin güçlendirilmesi ve canlandırılması için oldukça etkilidir. Erbezi ve penis masajında bir çok farklı teknik olmasına karşın bu kitapta genel olarak cinsel enerjiyi güçlendirmeye ve spermin kalitesini arttırmaya yönelik tekniklerden bahsedilecektir.

Erbezlerine yapılan masaj genellikle cinsel isteği arttırabilir. Bu konuda dikkatli olun. Özellikle de kısırlık gibi bir sorunla karşı karşıyaysanız cinsel enerjinin bir süre boyunca boşalma yoluyla yitirilmemesi spermin güçlendirilmesi için faydalı olacaktır. Eğer bu tür bir sorununuz varsa, bir süre boyunca iki boşalmanız arasında en azından 15-20 gün gibi bir süre bulunmasına dikkat edin. Bu çalışmada amacınız sperminizin kalitesini güçlenndirmek onu savurganca harcayarak zayıflatmak değil.

Parmaklarla Erbezlerine Masaj Yapmak:

• Avuçlarınızı iyice birbirine sürterek ellerinizi ısıtın. Ardından, sol ya da sağ erbezinizi bir elinizin baş ve işaret parmaklarının arasına alın.



• Parmaklarınızın ucunu kullanarak erbezinizin üzerine dairevi hareketlere masaj yapmaya başlayın.

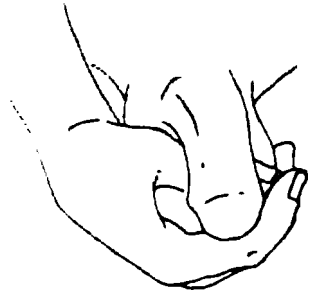
• Fazla baskı uygulayıp canınızı yakmamaya dikkat edin.

• Erbezlerinizden bir tanesine bu şekilde masaj yaptıktan sonra aynı masajı diğer erbezinize de uygulayın.

Erbezlerine Avuçla Masaj Yapma:

• Avuçlarınızı birbirine sürterek ellerinizi iyice ısıtın.

• Sağ ya da sol avucunuz ile erbezlerinizi kavrayın. Erbezleriniz yumuşak bir şekilde avuçlarınızın içinde olsun ve parmaklarınızı kıvırarak erbezlerinizi hafifçe kavrayın.



• Erbezlerinizi avucunuzun içinde, canınızı yakmadan hafifçe sıkıp gevşereterek ve dairevi bir şekilde döndürerek hareket ettirin.

• Bir süre boyunca erbezlerinize bu şekilde masaj yapın.

Erbezlerine Hafifçe Vurmak:



• Bir elinizin parmaklarıyla penisinizi tutun ve hafifçe yukarıya çekerek erbezlerinizin rahatça aşağıya sarkmasını sağlayın.

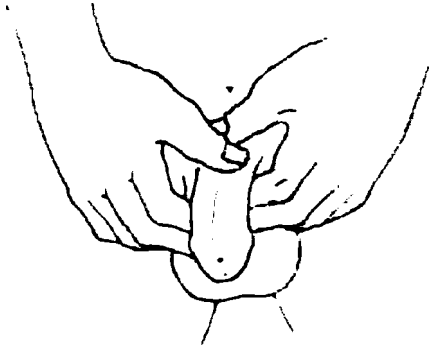
• Diğer elinizin orta parmağınının ucuyla erbezlerinizden bir tanesinin üzerine 10-15 kez hafif hafif vurun. Canınızı yakmamaya dikkat edin.

• Ardından ellerinizi değiştirin ve diğer erbezinize de aynı şekilde hafif hafif vurun.

Penis Masajı:

• Avuçlarınızı iyice birbirine sürterek ellerinizi ısıtın.

• Ardından Her iki elinizin 4'er parmağını penisinizin altına, başparmaklarınızı penisinizin üst kısmına yerleştirerek penisinizi gevşekçe tutun.



• Başparmaklarınızı, penisizin dibinden penisinizin ucuna doğru hareket ettirerek penisinizi esnetin ve masaj yapın.

• Penisize bu şekilde 8-10 kez masaj yapın.

XI.
Enerji Kilitleri: Akupresyon Noktaları

Taocu bilgeler, binlerce yıl önce, derin meditasyonları sırasında beden yüzeyindeki bazı noktaların bedenin içindeki sistemlerle ilişki içinde olduğunu keşfetmişlerdir.

Bu noktalar, onlar için derin meditasyonlarında bilincin ve gerçekliğin farklı kapılarını aralamalarını sağlayan birer anahtar, hatta birer kapı görevi görmüştür. Bu anahtarlardan her biri bambaşka bir bilinç durumuna ulaştıran bir kapıdırlar. Enerji noktalarının bu özelliği, bu kitabın konusu olmadığı için burada ayrıntılı bir şekilde açıklanmayacaktır. Ancak örneğin, belli bir enerji noktasını uyarıp hemen ardından bir başka enerji noktasını uyarrdığımızda kâlp atışlarımız yavaşlamakta ve zihnimizde buna bağlı bir takım büyük değişimler olmaktadır. Aynı şekilde başka iki ya da üç enerji noktası üzerinde bir arada çalışıldığında bu sefer solunum iyice yavaşlamakta 2-3 dakikada 1 solunuma düşmekte ve bu durumda da zihinde bir takım önemli değişiklikler oluşmaktadır.

Zaman içinde Taocu bilgeler, bu noktaların yalnızca ileri düzey meditasyonlarda kullanılmakla sınırlı kalma-

dıklarını, aynı zamanda beden üzerinde iyileştirici özellikleri de bulunduğunu keşfettiklerinde gözlemlerini daha da derinleştirmişlerdir.

Bu gözlemlerin sonucunda, bedeni tıpkı minik birer nehir gibi dolaşan enerji hatlarının ve bu hatların üzerinde, hatlardaki enerji akışını denetleyen bir takım noktaların haritasını çıkarmışlardır.

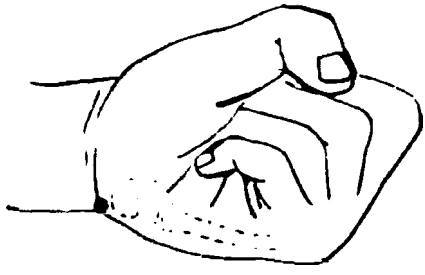
Bu enerji haritaları günümüzde de aynı şekilde kullanılmaktadır.

Enerji noktalarının meditasyondan akupunktura kadar pek çok kullanım alanları bulunmaktadır.

Bu kitapta size iğnesiz akupunktur diyebileceğimiz akupresyon uygulaması ile ilgili noktalardan bahsedecek ve stres ile ilişkili rahatsızlıklarda kullanılabilecek enerji noktalarını açıklayacağım.

Sinirlilik:

Sinirlilik için kullanacağınız nokta elinizin yan tarafındadır. Bu noktayı bulmak için elinizi gevşek bir yumruk yapın ve serçe parmağınızın bulunduğu tarafta bileğinizin başladığı bölümde, bilek kemiğinizin hemen altındaki yumuşak bölgeye dokunun. Burası *shen-man*, böbrek meridyeninin 7. noktasıdır. Başparmağınızla sertçe basarak bu noktaya masaj yapın.

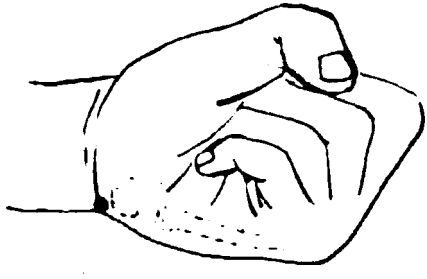


Uykusuzluk:

Uykusuzluk sorunlarında kullanılacak olan ilk nokta, *An-mien*'dir. Bu nokta, kulak kepçesinin 2-3 cm kadar uzağında, kafatası kemiğinin altında bulunmaktadır. İşaret parmağınız ile bu noktaya sertçe basarak masaj yapın. Eğer bu nokta uykuya dalmanız için yeterli gelmezse diğer noktalara geçin.



Uykusuzluk için kullanılacak olan ikinci nokta *Shenman*, Kâlp Meridyeni'nin 7. noktasıdır. Bu noktayı bulmak için elinizi gevşek bir yumruk yapın ve serçe parmağınızın bulunduğu tarafta bileğinizin başlağı bölümde, bilek kemiğinizin hemen altındaki yumuşak bölgeye dokunun. Noktayı bulduktan sonra başparmağınızla sertçe basarak her iki elinizde de bu noktaya masaj yapın.



Kullanacağımız üçüncü nokta, *San-yin-chiao*, Dalak Meridyeni'nin 6. noktasıdır. Bu nokta, ayak bileğinizin 7.5 - 8 cm. kadar üzerinde bulunmaktadır. Bu noktaya başparmağınızla basarak bir süre boyunca masaj yapın.

Iktidarsızlık ve Erken Boşalma:

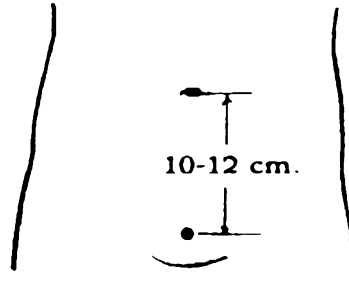
Erken boşalmayla birlikte oluşan iktidarsızlık için kullanılacak nokta penisin ucudur.

Orgazma ulaşmadan önce, penisiniz sertleşmiş haldeyken penisinizin ucunu baş ve işaret parmaklarınızın arasına alın. Bu şekilde bir süre boyunca canınızı yakmadan penisinizin ucunu sıkın.

Iktidarsızlık ve Sertleşme Sağlanamaması:

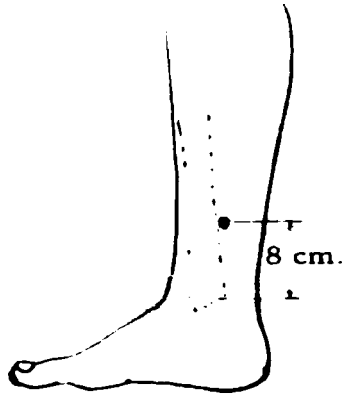
Sertleşme sağlanamaması durumunda ilk kullanılacak nokta *Kuan-yuan*, İşlevsel Kanal'ın 4. noktasıdır. Göbek deliğinin yaklaşık olarak 10-12 cm. kadar altında bulunmaktadır.

Sırtüstü yatıp bu noktaya başparmağınızla ya da avucunuzla masaj yapın.



Kullanılacak olan ikinci nokta, *San,yin-chiao*, Dalak Meridyeni'nin 6. noktasıdır. Bu nokta, ayak bileğinin 8 cm. kadar üzerinde bulunmaktadır.

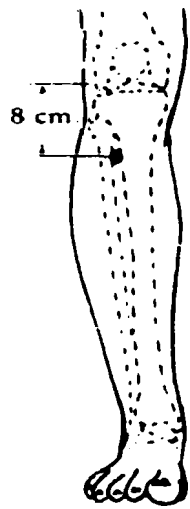
Bu noktaya başparmağınızla güçlü bir şekilde basarak masaj yapabilirsiniz.



Kullanılacak olan üçüncü nokta, *Tsu-san-li*, Mide Meridyeni'nin 36. noktasıdır.

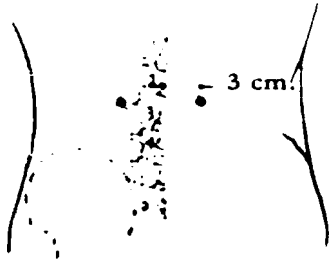
Bu nokta, dizinizin 8 cm. kadar altında ve kemiğinizin 2 cm. kadar dışında bulunmaktadır.

Bu noktaya başparmağınızla basarak yukarı ve aşağı hareketlerle masaj yapın.



Kullanılacak olan dördüncü nokta, *Shen-shu*, Mesane Meridyeni'nin 23. noktasıdır. Bu nokta, ikinci bel bölgesi omurunun altında, omurganın yaklaşık olarak 2-3 cm. kadar dış kısmındadır.

Bu noktaya başparmaklarınızla masaj yapın.



Adet Kanamasının Neden Olduğu Kramplar:

Adet kanamalarının neden olduğu fiziksel ağrılar zaman zaman hafif ağrılardan son derece dayanılmaz ağrılara kadar değişiklik gösterebilir. Bu ağrılar göğüs ağrısı, bacaklarda güçsüzleşme, bel bölgesinde ağrı ve karında kramplar şeklinde görülebilir. Bu ağrıların ya da rahatsızlıkların kaynağı fiziksel olabileceği gibi zihinsel de olabilir ya da her ikisinin karışımı olması ihtimali de vardır.

Bu sorunlar için aşağıda açıklanan noktaları kullanabilirsiniz.

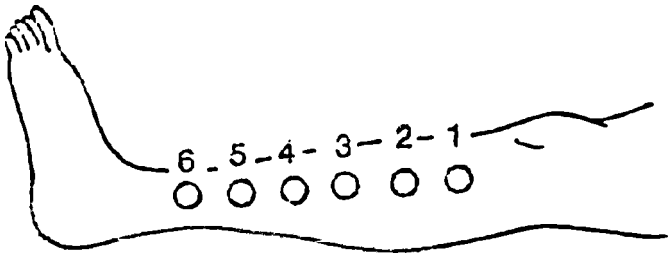
İlk olarak ayağınızın üst kısmına, ayak parmaklarınızın üzerinde görülen noktalara başparmağınızla masaj yapın. Masaja başparmağınızdan başlayın. Parmağınızın dip kısmındaki noktadan başlayıp parmağın ucuna doğru hareket edin. Her noktaya üç saniye boyunca baskı uygulayın ve üçer kez masaj yapın.



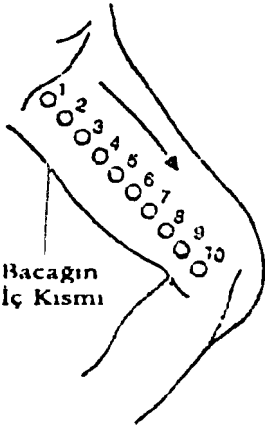
Şimdi, ayak tabanınızdaki dört noktaya, topuğunuza yakın olan noktadan başlayarak masa yapın ve 3. noktaya diğerlerinden daha güçlü bir baskı uygulayın. Bu noktalara 3'er kez masaj yapın. Ardından aynı resimde görülen ayağınınızın arka kısmındaki noktalara 3'er kez basarak masaj yapın.

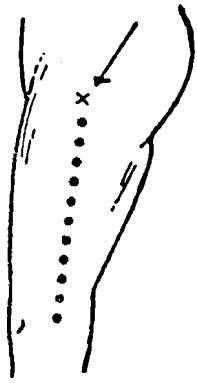


Masaja, alttaki resimde görülen bacağın dış kısımdaki noktalara üçer kez üçer saniye boyunca basarak masaj yapın.

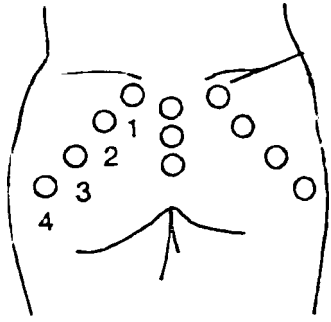


Ardından aşağıdaki resimlerde görüldüğü şekilde, bacağın iç ve dış kenarlarındaki noktalara başparmağınızla üçer kez masaj yapın.





Son olarak aşağıdaki resimde görülen kalça üzerindeki noktalara üçer kez masaj yapın. İlk olarak tam orta çizgide, kuyruk sokumu kemiğinin üzerindeki noktalara ardından da kalçanın iki yanındaki noktalara masaj yapın.



Bu noktalara masaj yaptıktan sonra, X. Bölüm'de açıklandığı şeklide karnınıza masaj yapın ve uygulamayı bitirin.

XII.
Yaşam Enerjisi: Solunum Teknikleri

Solunum, enerji çalışmalarının en ileri tekniklerini oluşturmaktadır. Solunum çalışmalarına başlamadan önce bu kitapta anlatılan diğer çalışmalar üzerinde belli bir düzeyde ustalaşmanız gerekmektedir. Bu nedenle solunum çalışmalarına başlamadan önce en azından 3 ay kadar diğer çalışmaları düzenli olarak uygulamanızı tavsiye ederim.

Taocu Yoga Serisi'nin bu kitabında üç temel solunum egzersizi üzerinde duracağız. Bunlardan ilk Turna Solunumu, ikincisi Ters Turna solunmu, üçüncüsü ise İlik Solunumu'dur.

Bu solunum tekniklerinin pek çok faydası bulunmaktadır. Bu faydalardan bir tanesi de fiziksel dayanıklılığınızı en azından %50 oranında arttırmasıdır.

Şimdi solunum egzersizlerimizi uygulamaya başlayalım:

Turna Solunumu:

Bu solunum çalışmasını herhangi bir meditasyon oturuşunda, ayakta ya da sırtüstü yere yatarak uygulayabilirsiniz. İlk başlarda yere sırüstü yatarak uygulamak size daha kolay gelebilir. Zamanla, bu solunuma alıştıkça diğer pozisyonlarda da uygulamayı deneyebilirsiniz.

1. Sırtüstü yere yatın.

2. Avuçlarınızı güçlü bir şekilde birbirine sürterek ellerinizi ısıtın ve ardından ısıttığınız ellerinizi karnınızın alt kısmına koyun.

3. Ağzınızı kapatın, yumuşak ve kesintisiz bir şekilde burnunuzdan soluk almaya başlayın.

4. Akciğerlerinizi tıka basa doldurmadan, halen biraz daha soluk alabilir haldeyken yavaş bir şekilde burnunuzdan soluk vermeye başlayın. Soluk verirken bir yandan da ellerinizle karnınızın alt kısmına bastırın ve bu sayede karnınızın içe doğru çökmesini sağlayın. Bu hareket, akciğerlerinizin alt kısmındaki havanın yumuşak bir şekilde dışarıya atılmasını kolaylaştıracaktır. Soluk verirken, bedeninizdeki her tür pisliğin ve toksinin de dışarıya verdiğiniz hava ile birlikte bedeninizi terkettiğini hayal edin.

5. Tümüyle soluk verdikten sonra yeniden soluk almaya başlayın. Soluk alırken karnınızın tıpkı bir balon gibi genişlediğini hissedin.

6. Bir soluk alıp soluk verme 1 tekrarı oluşturur. İlk başlarda 2-3 tekrardan fazla yapmakta zorlanabilirsiniz. Ancak zamanla 12 tekrara kadar çıkın.

Ters Turna Solunumu:

Bu solunum egzersizini de ilk başlarda sırtüstü yatarak uygulayabilirsiniz; ancak biraz ustalaştıktan sonra herhangi bir meditasyon oturuşunda uygulamanızı tavsiye ederim.

1. Yavaş, uzun ve kesintisiz bir şekilde burnunuzdan soluk vermeye başlayın. Soluk verirken karnınızı içeriye doğru çekin ve havanın midenizden ve akciğerlerinizden dışarıya atılmasına yardımcı olun. Akciğerlerinizdeki ve midenizdeki havanın tamamının bedeninizi terk ettiğini hayal edin.

2. Tümüyle soluk verdikten sonra yavaş bir şekilde soluk almaya başlayın ve göğüs kafesinizin her yöne doğru genişlemesine izin verin. Soluk alma sırasında karnınızın ve midenizin şişmesine izin vermeyin. Bunun için karnınızı, soluk alırken içeriye çekin.

3. Akciğerleriniz tümüyle dolduğunda, bir kaç saniyeliğine soluğunuzu tutun.

4. Ardından, halen soluğunuzu tutmayı sürdürün ve göğüs kafesinizi içeriye doğru çekerken karnınızı serbest bırakıp tıpkı bir balon gibi şişirmeye başlayın. Bu hareket akciğerlerinizdeki havanın bir kısmının akciğerlerinizden midenize yollanmasını sağlayacaktır.

5. Halen soluğunuzu tutmayı sürdürün ve havayı kısa bir süre daha midenizde tutun. Ardından karnınızı yavaşça içeriye doğru çekerken ağzınızı açın ve havanın ağzınızdan çıkmasına izin vererek soluk verin. İlk başlarda bu solunum çalışması size çok zormuş gibi gelebilir ancak zamanla karnınızı tümüyle hava ile doldurup boşaltabilir hale geleceksiniz.

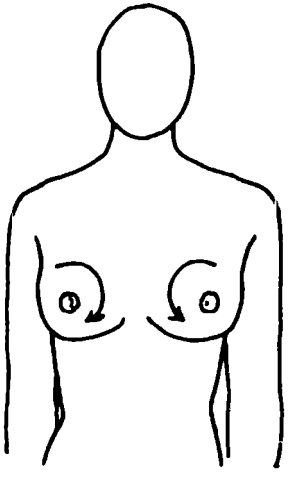
6. Bir soluk alma ve soluk verme 1 tekrarı oluşturur. İlk başlarda büyük olasılıkla 2-3 tekrardan daha fazla yapamayacaksınız. Ancak zamanla zorlanmadan bir oturuşta 12 tekrar yapabilecek hale geleceksiniz.

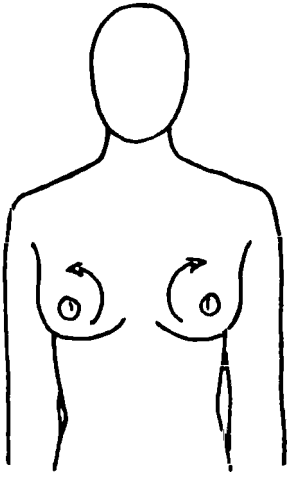
Kadınlar için Geyik Egzersizi:

Kadınlar için de erkekler için de en etkili cinsel çalışma Geyik Egzersizi'dir. Bu egzersiz genellikle fiziksel ve enerji ile ilişkili cinsel sorunların büyük bir kısmı için faydalıdır.

Bu çalışma adet dönemlerinin kısalmasına ve zaman içinde durmasına neden olabilir. Ancak hamile kalmak istendiğinde çalışmaya ara verilmesi 1 ay içinde adet kanamalarının yeniden başlamalarını sağlar. Ayrıca çalışmanın yararlı bir etkisi olarak kabul edilen adet dönemlerinin durması bedende herhangi bir rahatsızlığa neden olmayacaktır.

- Bir sandalyeye ya da yere dik, rahat bir şekilde oturun.
- Avuçlarınızı güçlü bir şekilde birbirine sürterek ellerinizi iyice ısıtın.
- Isınmış olan avuçlarınızın, çıplak göğüslerinizin üzerine koyun ve avuçlarınızdaki ısının göğüslerinize yayıldığını hissedin.





• Ellerinizi içten dışa doğru döndürerek, göğüslerinize 36 kez masaj yapın. Tekrar sayısını 81 ya da 360 tekrara kadar arttırabilirsiniz. Ancak 360 tekrardan daha fazla uygulamayın.

• Bir yöne doğru masaj yapmayı bitirdikten sonra masajın yönünü değiştirin ve bu kez içeriden dışarıya doğru dairevi hareketlerle masaj yapın.

• Masaj uygulamasını bitirdikten sonra, anal kaslarınızı sanki içeriye ve yukarıya çekiyormuşsunuz gibi kasın. Bunu doğru olarak yaptığınızda, sanki rektumunuzdan ve vajinanızdan yukarı hava çekiyormuşsunuz gibi hissedersiniz. Bu kasları rahatça tutabildiğiniz sürece ve elinizden geldiği kadar kasılı halde tutun.

• Gevşeyip kaslarınızı serbest bırakın. Ardından aynı şekilde bir kez daha kasılın.

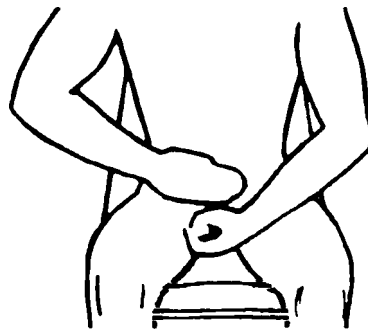
Bu kasılma ve gevşemeleri istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz.

Erkekler için Geyik Egzersizi:

• Bir sandalyenin kenarına oturun ve erbezleriniz rahatça boşlukta sarksın.

• Avuçlarınızı güçlü bir şekilde birbirine sürterek iyice ısıtın.

• Sağ avucunuzu bir tür kap gibi kullanarak erbezlerinizi fazla sıkmadan kavrayın.



• Sol avcunuzu kasık kemiğinin üzerine, göbeğinizin 3 santimetre kadar altına koyun.

• Sol elinizle, bir yöne doğru dairevi hareketlerle karnınızın alt kısmına masaj yapın. Masajı 81 ya da 360 tekrar olacak şekilde uygulayın.

• Ellerinizi yeniden güçlü bir biçimde birbirine sürterek ısıtın.

• Ardından ellerinizin pozisyonunu değiştirin, yani sol elinizle testislerinizi tutun ve sağ elinizi kasık kemiğinizin üzerine koyun. Dairesel ovma hareketini diğer yönde 81-360 kez tekrar edin.

• Masaj uygulamasını bitirdikten sonra, anal kaslarınızı sanki içeriye ve yukarıya çekiyormuşsunuz gibi kasın. Bunu doğru olarak yaptığınızda, sanki rektumunuzdan ve vajinanızdan yukarı hava çekiyormuşsunuz gibi hissedersiniz. Bu kasları rahatça tutabildiğiniz sürece ve elinizden geldiği kadar kasılı halde tutun.

• Gevşeyip kaslarınızı serbest bırakın. Ardından aynı şekilde bir kez daha kasılın.

Bu kasılma ve gevşemeleri istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz.

İlik Solunumu:

İlik solunumu, hem strese karşı kullanmak hem de bedenin bağışıklık sistemini güçlendirmek ve bedeni enerji ile doldurmak için en etkili solunum tekniklerinden bir tanesidir.

Bu solunum tekniğini de diğerlerinde olduğu gibi ilk başlarda yere sırtüstü yatarak uygulayabilirsiniz.

1. Sırtüstü yatarak bacaklarınızı hafifçe birbirinden ayırın. Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya dönük olacak şekilde bedeninizin yanlarında ve bedeninizden biraz uzakta rahatça yere koyun. Adelelerinizi tümüyle serbest

bırakarak beden ağırlığınızın yere akmasına izin verin.

2. Gözlerinizi kapatın ve bedeninizin kendi bildiği gibi rahat ve düzenli bir şekilde solumasına izin verin.

3. Soluk alırken temiz, canlandırıcı ve enerji verici havanın tüm bedeninizi doldurduğunu hissedin. Soluk verirken, bırakın bedeninizdeki tüm toksinler ve pislikler havayla birlikte bedeninizden dışarıya atılsın.

4. Dikkatinizi sağ ayak parmak uçlarınıza yönlendirin. Ayak parmak uçlarınızdaki serinliği hissedin. Bu serinlik enerjinin bedeninize çekilmesini kolaylaştıracaktır.

5. Soluk alırken havanın sağ ayak parmak uçlarınızdan bedeninize girdiğini hayal edin. Hava (enerji) ayak parmaklarınızdan girsin, yavaşça ayak kemiklerinizi, bacak kemiklerinizi ve göğüs kafesi kemiklerinizi doldursun.

6. Soluk verirken, havanın kemiklerinizdeki ve ilikleriniz deki bütün toksinleri ve pislikleri toplayarak göğsünüzden sağ bacağınıza, buradan ayaklarınıza ve ayak parmaklarınıza inip buradan da dışarıya çıktığını hissedin.

7. Buraya kadar olan adımları her iki bacağınız için de toplam 5-6 kez tekrarlayın.

8. Şimdi, dikkatinizi sağ elinizin parmak uçlarına yönlendirin. Sağ elinizin parmak uçlarındaki serinliği hissedin.

9. Yavaş, yumuşak ve uzun bir şekilde soluk almaya başlarken havanın önce parmak uçlarınızdan bedeninize girdiğini, buradan el kemiklerinize, kol kemiklerinize doğru yükseldiğini ve göğüs kafesi kemiklerinizi doldurduğunu hissedin.

10. Soluk verirken, havanın kemiklerinizdeki ve ilikleriniz deki bütün toksinleri ve pislikleri toplayarak göğsünüzden sağ kolunuza, buradan elinize ve el parmaklarınıza inip buradan da dışarıya çıktığını hissedin.

11. Buraya kadar olan adımları her iki kolunuz için de toplam 5-6 kez tekrarlayın.

12. Ayrı ayrı kollarda ve bacaklarda ustalaştıktan sonra havayı aynı anda iki bacağınızdan ve iki kolunuzdan çekerek uygulamayın.

13. Aynı anda iki bacağınız ve iki kolunuzdan çekerek solunum çalışmasında da ustalaştıktan sonra, aynı anda hem bacaklarınızdan hem de kollarınızdan enerjiyi kemiklerinize çekerek solunum çalışmasını uygulayın.

İlik Solunumu çalışmasını tamamladıktan sonra, bedeniniz ve zihniniz tümüyle gevşeyecektir. Kemiklerinizde çok hoşunuza giden titreşimler hissedebilirsiniz. Bu titreşimler, enerjinin iliklerinizi harekete geçirdiği anlamına gelmektedir. Bir süre rahatça yatarak solunum çalışmasının sağladığı gevşemenin ve rahatlığın tadını çıkarın.

Yararlanılan Kaynaklar

• Advanced Pranic Healing, Master Chao Kok Sui, Institute for Inner Sdqtudies, Inc., Manila, Philippines, 1992

• Attune Your Body With Dao-In, Hua-Ching Ni, Seven Star Communications Group, Inc. CA, 1989

• Chinese Medicine: The Web that has no Weaver, Ted J. Kaptchuk, Random House, London, 1983

• Chinese System of Food Cures, Prevention and Remedies, Henry C. Lu, Sterling Publishing Co., Inc, NY, 1986

• Enerjinin Dansı: T'ai Chi Ch'uan, Cem Şen, Klan Yayınları, Istanbul, 2004

• Finger Acupressure, Dr. Pedro Chan, Ballatine Books, USA, 1974

• 100 Days to Better Health, Good Sex and Long Life: A Guide to Taoist Yoga and Ch'i Kung, Eric Steven Yudelove, Llewellyn Worldwide, Ltd., USA, 1997

• Kadınlar ve Erkekler İçin Seksin Taosu, Dr. Stephen T. Chang, Klan Yayınları, 2003

• Shiatzu: Japanese Pressure Point Massage, Anika

Bergson, Vladimir Tuchak, Pinnacle Books, NY, 1976

• The Complete System of Self Healing: Internal exercises, Dr. Stephen T. Chang, Tao Publishing, 1986, USA

• The Essential Book of Traditional Chinese Medicine, Vol. 1, Theory, Liu Yanchi, Columbia University Press, New York, 1988

• The Tao of Health, Sex and Longevity, Daniel Reed, Simon and Schuster, UK, 1997

• The Way of Energy, Master Lam Kam Chuen, Gaia Books Limited, NY, 1991

• Tao Yin: exercises for Revitalization, Health and Longevity, Mantak Chia, International Healing Tao Publication, Thailand, 1999

• Taoist Yoga and Sexual Energy: Transforming Your Body, Mind and Spirit, Eric Steven Yudelove, Llewellyn Worldwide, Ltd., USA, 2000

Taocu Yoga Serisinin Kitapları

1. Stres ve Stres Kaynaklı Rahatsızlıklar İçin taocu Yoga
2. Sindirim Sistemi Sorunları İçin Taocu Yoga
3. Cinsel Sorunlar İçin Taocu Yoga

Taocu Yoga Serisinin Hazırlanmakta Olan Diğer Kitapları

1. Tansiyon ve Kâlp Rahatsızlıkları İçin Taocu Yoga
2. Diyabet Hastalığı İçin Taocu Yoga
3. Sırt ve Bel Ağrıları İçin Taocu Yoga
4. Romatizma ve Artirit İçin Taocu Yoga
5. Göz Sorunları İçin Taocu Yoga
6. Başağrısı ve Miğren İçin Taocu Yoga
7. Soğuk Algınlığı ve Grip İçin Taocu Yoga
8. Böbrek ve Bel Sorunları için TAocu Yoga
9. Menapoz ve Andropoz İçin Taocu Yoga
10. Hafıza ve Yaşlılık İçin Taocu Yoga
11. Güçlü Bir Bağışıklık Sistemi İçin Taocu Yoga
12. Cilt ve Güzellik için Taocu Yoga