

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 SERİSİ

4. KİTAP

Güzellik ve Cilt Bakımı İçin Taocu Yoga

CEM ŞEN

TAOCU YOGA SERİSİ



4. Kitap

Güzellik ve Cilt Bakımı İçin 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-İstanbul
	Tel: 212. 4825628
Yayın Tarihi	Mayıs 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: Cilt ve Güzellik İçin Taocu Yoga
1. Sağlık 2. Taocu uygulamalar
İstanbul, Klan Yayınları,2004, 272 sayfa
ISBN: 975-6388-30-7

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.

İÇİNDEKİLER

Önsöz, Nüzhet Ziyal, Ph.D., 11
Giriş: Niçin İyileşmeliyiz? , 13
1. Stres: Hastalıkların İlk Nedeni, 19
2. Çin Tıbbı, 29
Atmosfer, 32
Qi, 34
Yin ve Yang, 37
Beş Element, 41
Altı Aşırılık, 46
Rüzgar, 46
Soğuk, 47
Sıcak, 47
Nem-Rutubet, 48
Kuruluk, 49
Ateş, 49
Yedi Duygu, 50
Neşe, 51
Öfke-Hiddet, 51
Üzüntü-Hüzün, 51
Dalgınlık-Durgunluk, 52
Keder, 52
Korku, 53
Panik, 53
İçsel ya da Dışsal Olmayan Nedenler, 53
Travmatik Yaralanmalar, Böcek ve Hayvan Sokmaları, Enfeksiyonlar, 53

Düzensiz Beslenme, 53
Aşırı Seks ve Fiziksel Zorlanma, 55
Balgam ve Su Tutması, 55
Kan Durgunlaşması, 56
3. Güzellik Testi, 59
Yin-Yang Testi, 62
Beş Element Testi, 66
4. Beslenmenin Taosu: Beş Element Beslenmesi, 85
Besin Tabloları, 91
Taocu Beslenme İlkeleri, 104
Pişirme Yöntemleri, 112
Taocu Yemek Tarifleri, 115
Et Suları, 115
Tavuk Suyu, 116
Kemik Suyu, 117
Çorbalar, 118
Tavuklu mısırlı çorba, 118
Balık çorbası, 120
Patates çorbası, 121
Karaciğer, Taze soğan ve yumurta çorbası, 122
Et ve Balık Yemekleri, 123
Barbunya fasülyesi ve kaburga, 123
Buharda balık, 124
Somon ve kuşkonmaz, 126
Et ve tatlı patates, 128
Sebze Yemekleri, 129
Kahvaltı lapası, 129
Sebze kavurması, 132
Soya yemeği, 133
Hıyar salatası, 134
Tatlılar, 135
Fasülye pudingi, 135

Elmalı ve çaylı içecek, 136
Çaylar, 137
5. İçten Dışa Yansıyan Etkiler: Cilt, Saçlar, Eller, Tırnaklar ve Gözler, 143
Cilt Sağlığı, 145
Kuru Ciltler, 146
Yağlı Ciltler, 147
Karma Ciltler, 148
Sağlıklı ve Güzel Saçlar, 149
Eller ve Tırnaklar, 151
Eller, 152
Tırnaklar, 152
Gözler: Ruhun Kapısı, 153
6. Egzersiz: Qi Gong: İçten Gelen Sağlık ve Güzellik, 155
Qi Gong Egzersizlerini Uygularken Dikkat Edilecek Noktalar, 159
Baduanjin, 161
1. Göğü Destekleme, 161
2. Yayı Germe, 164a2
3. Dalağı ve Mideyi Düzenlemek İçin
Bir Kolu Yukarı Kaldırma, 166
4. Geriye Dönüp [illegible] Bakmak, 168
5. Kalbinizdeki Aşırı Isıyı Ortadan Kaldırmak İçin
Başı ve Kalçaları Eğmek, 170
6. Belinizi ve Böbreklerinizi Güçlendirmek İçin
İki Elinizle Ayaklarınıza Dokunmak, 172
7. Gücü Artırmak İçin Yumrukları Sıkmak, 175
8. Hastalıkları Uzaklaştırmak İçin
Topukların Üzerinde Yükselmek, 177
Dao Yin, 179
1. Ölümsüz, Uykudan Uyanıyor, 179
2. Ölümsüz, Bacaklarını Esnetiyor, 180
3. Yay, 182

4. Dağı Kaldırma, 183
5. Ölümsüz, Başını Döndüren Baykuşu Taklit Ediyor, 184
6. Ölümsüz, Arkaya Bakan Alakargayı Taklit Ediyor, 187
7. Ölümsüz, Tembel Kaplanın Esnemesini Taklit Ediyor, 189
8. Kaplan ve Kobra, 191
9. Ölümsüz, Yayı Geriyor, 193
10.Ölümsüz, Aya Bakmak İçin Dönüyor, 194
Ek Egzersizler, 196
Kaplan Egzersizi, 196
Mide İyileştirme Egzersizi, 199
Ejderha Beli-1, 200
Ejderha Beli-2, 201
Kaplan Esnemesi, 203
Kaplan Çöküşü, 205
7. Song Fa Gong: Derin Gevşeme, 209
8. Sessizce Oturmak: Meditasyon, 215
Meditasyon Uygulaması İçin Temel Duruşlar, 218
Sandalyede Oturmak, 218
Dizüstü Oturuş, 220
Bağdaş Kurma, 221
Yarım Lotüs, 222
Lotüs, 223
Uygulama, 224
Notlar, 225
Uyarı, 225
9. Şifa Veren Dokunuş: Masaj, 227
Yüzü Ovmak, 230
Burnu Ovmak, 231
Dişleri Birbirine Vurmak, 232
Gözlere Masaj, 232
Dili Esnetmek, 233
Göksel Davulu Çalmak, 234

Kulakları Ovmak, 235
Kolları Ovmak, 236
Göğsü Süpürmek, 237
Göğsü Yumruklamak, 238
Karnı Ovmak, 238
Beli Ovmak, 239
Böbreklere Vurmak, 240
Bacakları Ovmak, 241
Ayak Tabanlarını Ovmak, 243
10. Enerji Kilitleri: Akupresyon Noktaları, 245
Adet Kanamalarının Neden Olduğu Kramplar, 249
Başağrısı, 251
İştah Kaybı, 252
Kabızlık, 253
Sinirlilik, 254
Uykusuzluk, 255
11. Yaşam Enerjisi: Solunum Teknikleri, 259
Turna Solunumu, 260
Ters Turna Solunumu, 261
İlik Solunumu, 262
Yararlanılan Kaynaklar, 265

ÖNSÖZ

İnsanın ve canlıların sağlığına ve mutluluğuna yardımcı olmak ve hizmet etmek kutsal bir görevdir.

Bir çok canlı türü, kendilerine yararlı olacak ve şifa kazandıracak otları, suları ve çamurları keşfetmekte ve bunları kullanmaktadır. İnsanoğlu da diğer canlı türleri gibi varolduğundan beri hastalıklarla mücadele etmeye yönelmiş, bu sayede varoluşunu emniyet altına almaya çalışmıştır. İnsanoğlunun bu arayışı, tarihin derinliklerinde kendine şifa olacak, huzur ve mutluluk kazandıracak pek çok yöntemi keşfetmesini ve geliştirmesini sağlamıştır. Bu yöntemlerin içinde şüphesiz ki günümüz insanını hayretler içinde bırakacak önemli keşifler olmuştur. Beden enerji sisteminin ve akupunkturun keşfi de bu mucizevi ve insanı hayrete düşürücü buluşlardan bir tanesidir. Bu yöntemlerin büyük bir kısmının yararları ise günümüzde artık gözardı edemeyeceğimiz bir gerçeğe dönüşmüş durumdadır.

Dostumuz Cem Şen, yıllardır gözlemlediğim büyük uğraşları ve araştırmalarıyla pek çok şifa ve mutluluk yolunda yılmadan başarılı çalışmalar yapmakta, bunları insanlarla paylaşmaktadır. Bu nedenle de öğrencileri, okuyucuları ve insanlarımız için, her yayınının ve dersinin özel bir değer taşıdığına inanmaktayım. Öğrenmenin sonu yoktur derler; bu nedenle ben de kişisel olarak sevgili dostum Cem Şen'in kitaplarından ve çalışmalarından çok şey öğrendiğimi söyleyebilirim.

Bize ise, bu verimli KÂMİL insan olma yolundaki çalışmalarının devamını dilemek fırsatı verdiği için kendisine tebrik ve teşekkürlerimizi sunma görevi düşüyor.

Nüzhet Ziyal, Ph.D.
Akupunktur Derneği Başkanı
Sağlık Bakanlığı Akupunktur Bilim Kurulu Üyesi
W.F.A.S. Executive Comitee Member
Büyük Çamlıca Hastanesi Başhekimi



GÜZELLİĞİN TEMEL ŞARTI: SAĞLIK



Giriş:
Niçin İyileşmeliyiz?

Güzelliğin Temel Şartı: Sağlık

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

Bir kalemin yazma işlevini yerine getirmesi için alabileceği en mantıklı form, sahip olduğu 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 edip 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.

İşte bu nedenle 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

STRES: HASTALIKLARIN İLK NEDENİ





STRES

HASTALIKLARIN İLK NEDENİ

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 hastalıkların 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 çıkar-

mak 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) tarafından 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 yokolur-

lar. 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 öğ-

rencilerinin 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 neden 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 güçlendirebi-

lecek 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 sevdiğiniz 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. Her-

kes 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 inanınıp onun ne kadar şanslı olduğunu her yerde konuşmaya başlamışlardır.

Derken bir gün adamın atı dağlara kaçar.

Bütün komşuları adama gelip ne kadar şanssız olduğunu, 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.

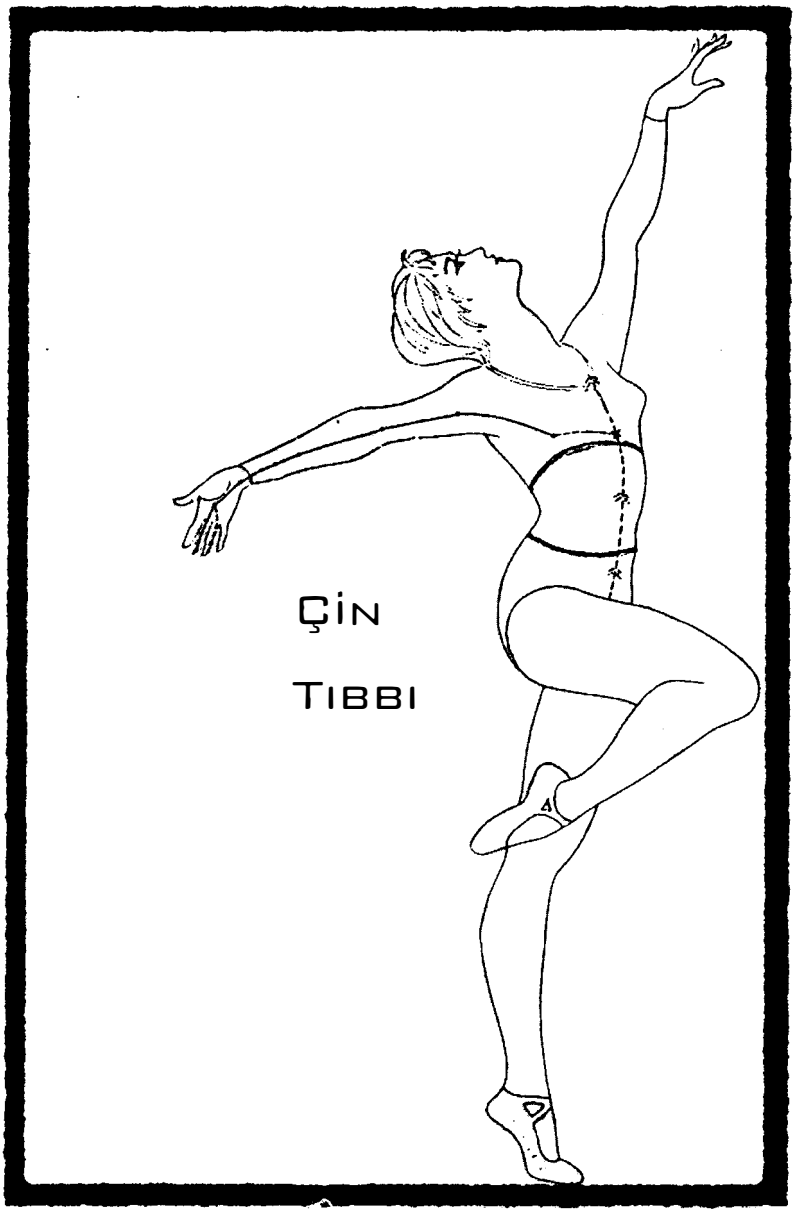
Aradan biraz daha zaman geçer ve yaşlı adamın tek oğlu atları ehlileştirmeye çalışırken bir tanesinin üzerinden düşer ve ağır yaralanıp sakat kalır. Komşuları bir kez daha adamın yanına gelip bu atın ona uğursuzluk getirdiğini ve onu satmış olsaydı ne kadar zengin olacağını ve şimdi oğlunun sağlam bir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


ÇİN
TIBBI



Çin Tıbbı

Küçültülmüş bir evren modeli: İnsan

Çin tıbbı, prehistorik dönemlerden bu yana kadar evrimini sürdüren, her kuşakta şamanlar, taocular ve bilimcilerin katkılarıyla zenginleşen ve insanı, farklı parçalarının birbirleriyle uyum içinde işlediğine inandığı bir tür "denge durumu" olarak algılayan bir tıptır.

Bu bakış açısına göre hastalık değil hasta vardır ve uygun çözümler evrenin temel işleyiş kuralları dikkate alınarak geliştirilir. Bu açıdan bakıldığında Taocu tıbba göre her insan eşsiz bir bütünlük sergilemektedir. Ayrıca her insan hem kendi içinde hem de evren ile kendisi arasında bir dengeyi kurmak ile yükümlüdür. Bu denge ve uyum bozulduğunda hastalıklar baş gösterir. Bu açıdan bakıldığında hastalık, insanın evrensel düzenden ya da uyumdan ayrılmaya başladığının bir göstergesidir. Bu kopuş ya da uzaklaşma ne kadar büyük olursa hastalık da o derece şiddetli olmaya başlar.

Taocu inanışa göre güzellik insanın içinden, evren ile olan uyumundan ve buna bağlı olarak da sağlığından kaynaklanmaktadır. Örneğin, bu bölümde daha ayrıntılı göreceğiniz gibi, akciğerlerinizin ve karaciğerinizin enerji dengesi bozulduğunda kullanacağınız hiçbir kozmetik malzeme cildinizi güzelleştiremeyecektir. Bu

nedenle güzelliğin ilk ve en temel adımı sağlığın kazanılmasından oluşmalıdır. Sağlıklı bir beden, *qi* ya da yaşamsal enerji ile doludur. Yaşamsal enerji ise tıpkı ışık gibi çevredeki varlıkları kendine çeker.

Bazen kalabalık bir mekana ya da bir partiye girersiniz ve bir anda bir insan dikkatinizi çeker. O mekanda bulunan diğer insanlardan daha güzel ya da daha ilginç değildir ama nedense bir çok insan gözünü bu kişiden alamaz. Eğer Çin tıbbı ve enerji sisteminin işleyişi konusunda bir bilginiz yoksa bunun nedenini anlayamazsınız. Oysa işin aslı bu insanın dikkat çekmesinin asıl nedeni, bedenini *qi* ile yani yaşamsal enerji ile dolu olmasıdır.

Anlaşılacağı üzere sağlık yalnızca güzellik değil aynı zamanda da çekiciliktir.

Dahası da var... Bedeninizdeki enerjinin gücü kendinize çektiğiniz insanların sağlıklarını, güzelliklerini ve çekiciliklerini de belirlemektedir. Zaman içinde sağlığınızı kazanıp bedeninizi yaşamsal enerji ile doldurdukça kendinize çektiğiniz insanların gittikçe daha sağlıklı, daha güzel ve daha çekici olduklarını farkedip bu duruma şaşabilirsiniz.

Bir kez daha tekrarlamak gerekirse, sağlık=güzelliktir!

Sağlık ise, dinamik bir denge durumudur. Bu nedenle şimdi Çin tıbbı kuramında ilerlemeye başlamadan önce son derece önemli olan "atmosfer" kavramını inceleyelim.

ATMOSFER

Taocular, insan bedeninin evrenin küçültülmüş bir modeli olduğuna inanırlar. Bu nedenle 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 oldu-

ğuna 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 ekolojik 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 varlık" 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.

Qi

Qi, herhangi bir canlı varlığın varolabilmesi için gerekli olan temel enerjidir. Yaşayan bir varlığı ölü bir varlıktan ayıran şey sahip olduğu qi'dir.

Qi, genel olarak tüm evrende varolan ve evrenin temel yapıtaşını oluşturan temel enerjidir. Bu anlamda qi, canlı ya da cansız, evrendeki her şeyde bulunmaktadır. Qi, yoğunlaştığında maddeleri oluşturur, maddeler çözüldüklerinde yine qi'ye dönüşürler.

Farklı kültürlerde farklı adlarla tanınmaktadır: Hindistan'da prana, Eski Yunan'da pneuma, Tibet'te lung, Kalahari Buşmanlarında num, Musevilerde ruh, Lakota Siyularında neyatoneyah, Müslümanlıkta baraka, Wilhelm Reich tarafından orgon olarak adlandırılmıştır.

Qi, derin bir felsefi anlama sahiptir; ancak onun ne olduğunu anlamanın bize faydası, suyu meydana getiren şeyi anlamanın susuzluğumuza olan faydası kadardır. Suyun ne gibi bileşenlerden meydana geldiğini ya da onun altındaki felsefenin ne olduğunu bilmememiz onu kullanmamıza engel değildir. Aynı şekilde qi'nin ne olduğunu anlamamız ya da anlamamamız ne onu daha etkili bir şekilde kullanmamızı sağlayacak ne de onu kullanmamıza engel olacaktır. Bu nedenle, qi'nin ne olduğunu araştırmayı şimdilik felsefecilere ve bilimcilere bırakıp, ona tıpkı susuzluk çeken bir insanın suya yaklaştığı gibi yaklaşalım.

Pekçok farklı anlamları olmasına karşın qi'yi soluk olarak adlandırmak uygun olacaktır. Qi hem soluğun kendisine hem de solukla birlikte içimize çektiğimiz yaşamsal enerjiye karşılık gelmektedir. İçimize çektiğimiz yaşamsal enerji, havanın içindeki oksijen, iyon gibi maddelerin yanı sıra henüz ölçülemeyen, elle tututlamayan bir şeyi de içermektedir. İşte bu şey de qi'nin kendisidir. Son zamanlarda qi ile havada bulunan negatif iyonlar arasında bir ilişki kurulmaya çalışılmaktadır; ancak biraz önce anlattıklarımdan da anımsayacağınız gibi qi, evrende bulunan her şeyin yaratıldığı temel madde olduğuna göre negatif iyonlar qi'nin kendisi değil olsa olsa qi tarafından ya da qi ile yaratılmış maddelerdir;

tıpkı sizin ve benim gibi. Ancak havada bulunan negatif iyonların bedenimizdeki qi miktarını artırdığı bir gerçektir. Bu nedenle günümüzde, özellikle Çin'de kullanılan negatif iyon üreteçleri "qi makinesi" olarak adlandırılmaktadır. Artık ülkemizde de dahil olmak üzere negatif iyon üreteçlerini, genellikle hava temizleyici araçlarla bir arada bulmak mümkündür. Havada iki tür iyon bulunmaktadır: Bunlar negatif ve pozitif iyonlardır. Daha sağlıklı, daha enerjik olmamız ve hücrelerimizin işlevlerini daha sağlıklı yerine getirebilmeleri için, bulunduğumuz ortamdaki negatif iyon miktarının pozitif iyon miktarına oranla daha fazla olması gerekmektedir.

İçinde yaşadığımız modern kentlerde, gerek elektronik kirlilik, gerek hava kirliliği, gerekse su kaynakları ve ağaçlar gibi doğal negatif iyon kaynaklarını üreten varlıkların sıkıntısının çekilmesi nedeniyle, bu sağlıklı negatif ve pozitif iyon dengesi yitirilmiş durumdadır. Bu durum, daha hızlı yaşlanmamıza, bağışıklık sistemimizin daha zayıf olmasına ve canlılığımızda azalmaya neden olmaktadır. Eski bilgelerin ormanlarda, dağlarda yaşamalarının bir nedeni de buradaki qi'nin daha bol ve güçlü olmasıdır. Qi miktarının bol olmasının önemli nedenlerinden bir tanesi de bu tür mekânlarda havada bol miktarda negatif iyon bulunmasıdır.

Daha sağlıklı ve canlı olmak için dağlarda yaşamak, içinde bulunduğumuz modern yaşam için çok gerçekçi olmayabilir ama siz de benim yaptığımı yaparak qi kaynağı olan dağları, yatak odanıza, evinize, büronuza, hatta arabanıza bir iyon üreteci takarak taşıyabilirsiniz. Negatif iyonun insan yapısı ya da doğal olması arasında hiçbir farkı yoktur; sizin anlayacağınız dondurulmuş besinlere benzemez. Kendinize bir iyilik yapıp hemen bir tane negatif iyon üreteci alın ve bulunduğunuz ortamda daha fazla qi bulunmasını sağlayın. Negatif iyon üreteçlerini internet üzerinden temin etmek son derece kolaydır.

Bu kitap yaşamsal enerjimizi arttırmaya yönelik çalışmaların hemen hemen tamamını içermektedir. Doğru solunum konusundaki gerekli açıklamaları kitabın, Yaşam Enerjisi: Solunum adlı

bölümünde bulacaksınız.

Doğru solunum, akciğerlerimizin tamamını kullanarak solumak anlamına gelmektedir. Bu solunum, bedenimizin doğal solunum şeklidir. Bir bebek bu şekilde solumaktadır. Hepimiz bir zamanlar bu şekilde soluyorduk. Ancak zaman ilerledikçe, insanlar yanlış duruş, stres ve yanlış yaşam alışkanlıkları nedeniyle akciğerlerinin gittikçe daha az bir kısmını kullanmaya başlamaktadır. Akciğerlerimizin daha küçük bir bölümünü kullanarak solumamız, bedenimize daha az miktarda yaşamsal enerji doldurduğumuz anlamına gelmektedir. Yaşları ilerledikçe insanlar akciğerlerinin o kadar küçük bir bölümünü kullanırlar ki, sonunda hava doğru düzgün akciğerlerine bile ulaşamayıp gırtlaklarında kalır. Bu da, tahmin edebileceğiniz gibi canlılıklarında büyük bir azalmaya ve yaşlılıkta sıkça görülen bir sorun olan hafızada zayıflamaya yol açmaktadır. Yaş ilerledikçe daha da kötüleşen bu durum, doğru solunum biçimini yeniden alışkanlık haline getirip bu sayede yaşamsal enerjimizin azalması engellendiğinde ortadan kalkacaktır.

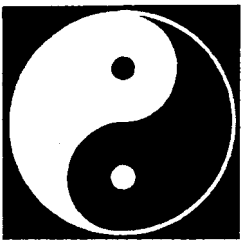
Soluk qi'dir. Qi, soluk kadar uçucu ve elle tutulmaz ama soluk kadar yaşamsaldır. Gerek sağlık gerekse güzellik için solumanın önemi gözardı edilemeyecek kadar büyüktür. Doğru solunum, akciğerlerinizi güçlendirerek cildinizin pürüzsüz ve yumuşak bir hale gelmesini sağlar. Bu nedenle hem qi'yi artırmak hem de cildinizi en mükemmel hale getirmek için doğru solumalısınız.

Bedenimiz iki temel kaynaktan qi alır: solunum ve beslenme. Bu nedenle beslenme de en az solunum kadar yaşamsal öneme sahiptir. Doğru beslenme bedeninizin enerjisini artırırken bir yandan da bedeninizi iyileştirmenizi sağlar. Çin tıbbı ilk etapta hastalıkları beslenme alışkanlıklarını inceleyerek tedavi etmeye çalışır. Hastalıkların %80'inin beslenme alışkanlıklarını düzelterek iyileştirilebileceğine inanan Taocu tıpçılar, hastalıkların yalnızca %20'lik bir kısmının tedavisinde ilaç kullanmaktadırlar.

Bu bölümde açıklanacak olan Yin ve Yang kuramı ile Beş Element kuramı, doğru beslenme için ihtiyaç duyduğunuz temel ku-

ramı öğrenmenizi, aynı zamanda besinler ile iç organlarınız arasındaki ilişkiyi de anlamanızı sağlayacaktır. Bu kuramı bir kez öğrendikten sonra iç organlarınızı hangi besinlerle iyileştireceğinizi ya da canlandıracağınızı kolayca anlayabileceksiniz.

Ayrıca her bir iç organınız, bedeninizin, cildiniz, gözleriniz, saçlarınız gibi bir dış bölümü ile ilişki içinde olduğu için iç organlarınızın sağlığını en iyi düzeyde tutmanız, içinizden gelen sağlığın ve ışıltının bedeninizin dışına yansımasına dolayısıyla güzellik ve çekicilik kazanmanıza neden olacaktır.



Yin ve Yang

Evrenin doğası konusundaki araştırmaları geçmiş zamanlardaki Taocu bilgeleri "Karşılıklı İlkeler Kuramı"na ulaştırmıştır. Bunu basit bir şekilde ifade edersek, doğanın tüm güçlerinin eşit düzeyde iki karşıt güçten oluştuğunu söyleyebiliriz. Örneğin: gece ve gündüz, sıcak ve soğuk, negatif ve pozitif, karanlık ve aydınlık, uzun ve kısa, hızlı ve yavaş, kadın ve erkek, eski ve yeni, vs.

Yin ve Yang, evrenin iki eşit temel gücünü ifade etmek için Taocu bilgeler tarafından kullanılan tanımlamalardır. Yin ve Yang aynı zamanda Qi olarak adlandırılan evrensel enerjinin iki kutbunu anlatmak için de kullanılmaktadır.

Bu iki güç dengede olduğu sürece ortaya çıkan uyumlu hareket hem doğanın hem de canlıların sağlıklı bir varoluş durumunda olmalarını sağlar. Ancak bir kez Yin ile Yang arasındaki denge bozuldu mu bu denge bozukluğu doğada ekolojik felaketler, insan bedeninde ise hastalıklar olarak açığa çıkmaya başlar.

Denklem son derece basittir: Bu iki güç dengeli olduğunda bunun sonucunda uyum yaratılır. Dengenin ve uyumun kurulması sağlığı oluşturur. Sağlık yaratıldığında olağanüstü bir güzelliğe ulaşılır. Anlaşılacağı üzere bütün bunların sağlanabilmesi için bu

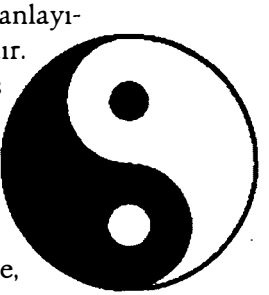
iki gücün dengede ve uyumlu bir şekilde olması gerekir.

Çalışmanın dinlenmeyle, uyanıklığın uyku ile, hareketin dinlenme, dinlenmenin ise hareket ile dengelenmesi gerekir. Bu nedenle Taocu hekimler hastalarında bu iki gücün dengede kalması üzerinde odaklanırlar. Bu nedenle kadim Taocu hekimler insanları hastalıklardan korumak, onların hastalanmamalarını sağlamak için para alırlardı. İnsanlar hastalandıkları zaman ise herhangi bir talepte bulunmadan onları iyileştirmeye çalışırlardı.

Sağlık üzerine dünyada yazılmış ilk eser olan ve günümüzde halen Geleneksel Çin Tıbbı hekimleri tarafından başucu kitabı olarak kullanılan *Sarı İmparator'un İçsel Tıp Klasiği* adlı eserde sağlığın korunmasının önemi şu kelimelerle son derece açık bir şekilde ifade edilmektedir: *"Hastalandıktan sonra iyileşmeye çalışmak, susuzluktan ölmek üzereyken kuyu kazmaya başlamaya ya da savaş başladıktan sonra silah imal etmeye çalışmaya benzer."* Buradan da anlaşılacağı üzere Çin Tıbbı, koruyucu hekimlik üzerinde durmakta ve bedendeki Yin ve Yang dengesini koruyarak hastalıkların başlamamasını sağlamak üzerinde odaklanmaktadır.

Yin ve Yang kuramı bize dengedeki güçlerden herhangi bir tanesinin artmasının sonuç olarak kendi karşıtını yaratacağını ya da güçlendireceğini söylemektedir. Bu tıpkı yukarı zıplayan bir topun en tepe noktasına ulaştığında aşağıya düşmeye başlaması gibidir. Yükselen aşağıya inecek, aynı şekilde aşağıya inen yükselecektir. Taocu bilge Lao Tzu, Yin ve Yang Kuramının stratejik kullanımını anlatırken bunu şu kelimelerle ifade etmektedir: *"Birisini gözden düşürmek istiyorsanız onu önce yüceltin."*

Buradan da anlaşılacağı gibi Taocu sağlık anlayışı temel olarak denge üzerinde durmaktadır. Bu nedenle de herhangi bir uğraşın, bu uğraş yararlı gibi görünse bile aşırıya kaçırılmaması gerekmektedir.



Yandaki yin ve yang (taiji) sembolünde Yin'in içinde Yang, Yang'ın içinde ise Yin bulunduğu görülmektedir. Anlaşılacağı üzere,

bu iki güçten her biri karşıt gücün tohumunu içlerinde barındırmaktadırlar. Örneğin bir kadının bedeninde erkek hormonları, bir erkeğin bedeninde ise kadın hormonları bulunmaktadır. Yandaki sembolde görülen durum, Yin ve Yang enerjinin dengede olduğu durumu ifade etmektedir.

Yin ve Yang Kuramının bir diğer ilkesi de Yin'in Yang'dan daha fazla, ancak Yang'ın Yin'den daha etkin olduğunu söylemektedir. Bu nedenle de Yin'e Yang ile akıllıca yaklaşmak gerekmektedir. Örneğin sevişmeyi ele alırsak, kadınlar yin, erkekler ise yang'dır. Erkek, doğası gereği hızla harekete geçer ama hızla da tükenir; kadın ise yavaş yavaş harekete geçer ama aynı şekilde hareketinin doyuma ulaşıp sona ermesi de uzun sürer; tıpkı suların topraktan daha geç ısınıp daha geç soğuması gibi. Bu nedenle sevişme sırasında bir erkeğin hızla sevişmeye başlaması kadının "ısınamamasına" dolayısıyla da doyuma ulaşamamasına neden olacaktır. Elinizdeki kısıtlı yakıtla suyu ısıtmak için ısının yavaş yavaş artırılması gerekir aksi taktirde elinizdeki ateş hızla bitecek su ise kaynama noktasının çok uzağında yalnızca ılık bir hal alacaktır. Buradan da anlaşılacağı gibi Yang'ın Yin karşısında tutumlu bir şekilde kullanılması gerekir. Gün boyunca yürüyerek kilometrelerce yol alabilirsiniz ama eğer son sürat koşarsanız birkaç kilometre sonra tükenip hareket edemez hale gelirsiniz. Bu Yin ve Yang ilkesi, diğer ilkeler gibi yaşamınızın her alanında geçerlidir.

Evrende varolan her şey ya Yin ya da Yang olduğu gibi aynı şekilde bedenimiz de kendi içinde Yin ve Yang niteliklere sahiptir. Örneğin bazı organlarımız Yang iken bazıları Yin'dir. Aynı şekilde bazı mevsimler Yin iken bazı mevsimler Yang'dır. Yine benzer şekilde bazı besinler Yin iken bazı besinler Yang'dır. Buradan yola çıkarak örneğin Yin bir mevsim olan Kış mevsiminde Yang besinler tüketerek bedenin dengelenmesi gerekmektedir. Ancak Yin ve Yang ilkeleri uyarınca, Kış mevsiminde Yang besinlerin güçlü ve aşırı tüketilmesi bedende bir dengesizlik yaratacaktır. Bu durumda aşırı Yang hale gelen beden, Yin olan dış ortama karşı daha duyarlı hale gelecektir. Hepimiz beden ısımız arttığında normal oda sıcaklığında üşüdüğümüzü, beden ısımız azaldığında ise

normal oda ısısında terlediğimizi biliriz.

Yaklaşık olarak 15 yıldır Taocu uygulamalar konusunda dersler veren bir insan olarak sık sık hareketsizlikten yakınan insanların ya yeterince hareket etmek için gerekli iradeyi bulamadıklarını ya da bir anda aşırı hareket etmeye başlayıp sonunda yine hareket etmeyi bıraktıklarını görürüm. Bunu "iradesizlik" olarak adlandırmaktadırlar. İlkeyi unutmayın: Yin karşısında Yang'ın tutumlu bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Bu nedenle de eğer belli bir egzersizi yaşamınızın parçası haline getirmek istiyorsanız bunu yavaş yavaş yapmalısınız.

Her zaman olduğu gibi denge ve uyum her şeyin anahtarıdır. Taoculuk eğer iki kelime ile özetlenseydi bu iki kelime büyük olasılıkla denge ve uyum olurdu.

Kitabın ileri bölümlerinde sizlere Yin ve Yang'ın beslenme aracığıyla bedeninizde nasıl dengeleneceğini anlatmaya çalışacağım. Bunun dışında kalan yaşamımızın diğer alanlarında ise yukarıda anlattığım ilkeleri dengeli ve uyumlu bir yaşam yaratmak için kullanabilirsiniz.

Beş Element

Yin ve Yang unsurların kendi içindeki hareketleri ve ilişkilerini gözlemleyen kadim Taocular buradan Beş Element Kuramı'na ulaşmışlardır. Beş Element Kuramı, Yin ve Yang ile birleşerek Geleneksel Çin Tıbbı Kuramı'nın neredeyse tamamını oluşturmaktadır.

Beş Element, doğadaki toplam denge durumunu ifade etmek için kullanılmaktadır. Tıpkı bir yılın, kendi içinde birbirine dönüşen farklı özelliklere sahip mevsimlerden oluşması gibi doğanın bütünlüğü de Beş Element'ten oluşmaktadır. Doğada varolan her şey, canlı ya da cansız Beş Element'ten birine dahildir.

Örneğin Sohbahar mevsimi Metal, Kış mevsimi Su, İlkbahar mevsimi Ağaç, Yaz mevsimi Ateş elementine dahildir. Mevsimler arasındaki 15'er günlük geçiş dönemleri ise Toprak elementini oluşturur.

Aynı şekilde Bedenimizdeki organlar da elementlere ayrılır. Örneğin, akciğerlerimiz Metal, böbreklerimiz Su, karaciğerimiz Ağaç, kalbimiz Ateş ve dalağımız ile pankreasımız Toprak elementine dahildir.

Bedenimizin dış bölümleri de Beş Element ile ilişkilidir. Örneğin, derimiz, saçlarımız, burnumuz Metal, kemiklerimiz ve kulaklarımız Su, gözlerimiz, tırnaklarımız ve tendonlarımız Ağaç, dilimiz ve damarlarımız Ateş, ağzımız ve kaslarımız Toprak elementine dahildir.

Elementler bir Yin element olarak ikiye ayrılmaktadırlar. Bu nedenle her elementin hem Yin'i hem de Yang'ı bulunmaktadır. Örneğin Metal Elementinin Yin organı akciğerler iken Yang organı kalın bağırsak; Su elementinin Yin organı böbrekler, Yang organı mesane; Ağaç elementinin Yin organı karaciğer Yang organı safra kesesi; Ateş elementinin Yin organı kâlp, Yang organı ince bağırsak; Toprak elementinin Yin organı dalak ve pankreas, Yang organı ise midedir.

Tabii ki her şey Beş Elemente dahil olduğu gibi duygularımız da Beş Elenment'e dahildir. Metal elementine dahil Yang duygu

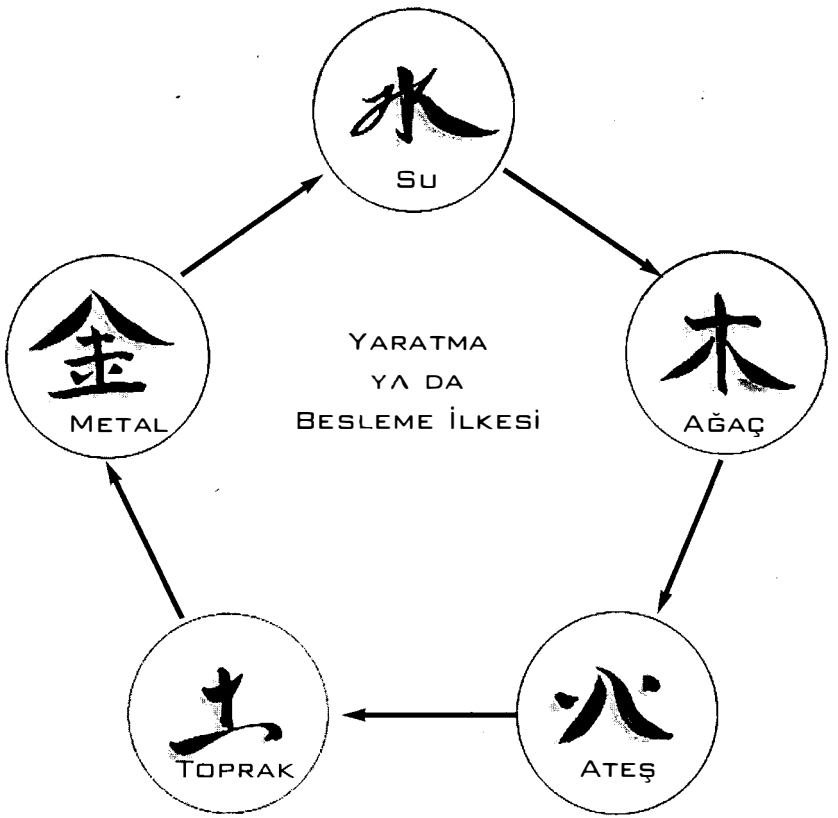
cesaret, Yin duygu hüzün; Su elementine dahil Yang duygu dinginlik ve konsantrasyon Yin duygu korku; Ağaç elementine dahil Yang duygu Şefkat, Yin duygu öfke; Ateş elementine dahil Yang duygu sevgi ve neşe, Yin duygu ise acelecilik, sabırsızlık, kibir, kin; Toprak elementine dahil Yang duygu dikkatlilik, Yin duygu ise endişedir.

Taocu anlayışa göre makrokozmos ile mikrokozmos arasında hiçbir şekilde ortadan kaldırılamayacak bir ilişki bulunmaktadır. Yani dışarıda ne varsa içeride de o vardır. Bu nedenle örneğin Metal elementinin kendini gösterdiği sonbahar mevsiminde Metal elementine dahil olan akciğerlerimiz daha fazla çalışmakta ve bunun sonucunda da bedenimizde Metal elementinin bir göstergesi olan kuruluk artmakta, aynı şekilde akciğerlerimizin zorlanması Metal elementinin olumsuz niteliği olan hüzün duygusunun açığa çıkmasına neden olmaktadır. Dikkat ederseniz sonbahar her zaman hüzün duygusu ile ilişkilendirilmektedir.

Beş Element Kuramı'nın iki temel ilkesi bulunmaktadır. Bunlardan ilki Yaratma ya da Besleme, ikincisi ise Yoketme ya da Denetleme ilkesidir.

Yaratma ya da Besleme ilkesine göre Elementlerden her biri kendinden sonra gelen elementi yaratır ya da besler. Bu anlamda baktığımızda Metal elementi Su elementini, Su elementi Ağaç elementini, Ağaç elementi Ateş elementini, Ateş elementi Toprak elementini, Toprak ise Metal elementini yaratmakta ya da beslemektedir.

Bu durumda bedenin bir bölümündeki olumlu bir gelişme kendinden sonraki elemente dahil olan beden bölümünde de olumlu değişime neden olmaktadır. Örneğin Ağaç elementine dahil olan belli bir besin ya da gene Ağaç elementine dahil olan şefkat duygusu karaciğerimizin güçlenmesini sağlarken bu güçlenme, Ağaç elementinden bir sonraki element olan Ateş elementinin de güçlenmesine yardımcı olacaktır. Bu durumda kâlbimiz güçlenecek, Ateş elementinin olumlu duygusu olan sevgi ve neşenin doğmasına ya da yaratılmasına yol açacaktır.



Bununla birlikte belli bir elementteki olumsuzluk da gene o elementi takip eden elementte aynı olumsuzlukların yaratılmasına neden olur. Örneğin, Metal elementine zarar verecek bir şey, mesela Metal elementinin olumsuz duygusu olan hüzün, akciğerlerin zarar görmesine yol açacak ve devamında Ateş elementinin de zarar görmesine neden olacaktır. Bu durumda Ateş elementine dahil olan kâlbimiz bundan zarar görecek ve yine bu elemente dahil olan acelecilik, telaş, kibir, acımasızlık gibi duygular oluşmaya başlayacaktır. Hatta bunun sonucunda Ateş elementine bağlı olan diğer beden bölümlerinde de örneğin dilimizde ve damarlarımızda da sorunlar açığa çıkacaktır. Mesela dilimizde yaralar ya da da-

marlarımızda sorunlar meydana gelebilir.

Özellikle duyguların birbirlerini yaratmaları açısından bakıldığında bu durum son derece ilginç bir hâl almaktadır. Mesela hüzün (metal), korkuyu (su); korku (su) öfkeyi (ağaç); öfke (ağaç) kibiri, aceleciliği, telaşı, acımasızlığı (ateş); acelecilik ve telaş (ateş) endişeleri (toprak) ve endişeler (toprak) hüzün (metal) duygusunu yaratacaktır.

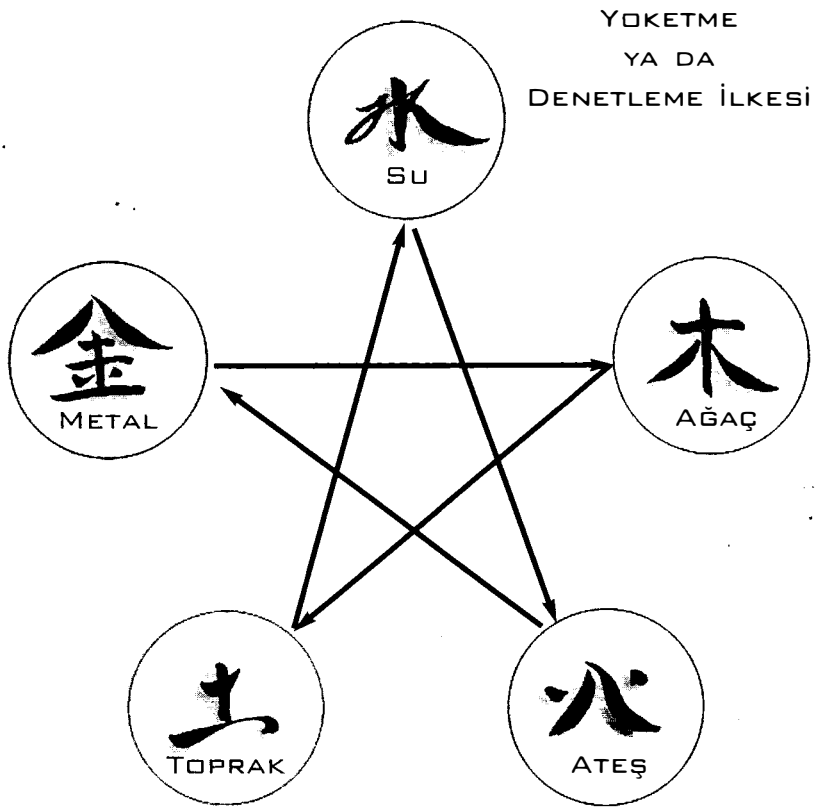
Aynı şekilde olumlu duygular da birbirlerini yaratmaktadırlar. Örneğin cesaret (metal) dinginliği (su); dinginlik (su) şefkati (ağaç); şefkat (ağaç) sevgi ve neşeyi (ateş); sevgi ve neşe (ateş), dikkatlilik ve dengelilik (toprak); dengelilik (toprak) ise cesaret (metal) duygusunu yaratacaktır.

Bütün bu kuramlardan da anlaşılacağı üzere olumlu duygular sağlıklı iç organlardan ve dengelenmiş enerjilerden oluşmaktadır. Aynı zamanda olumlu duygular iç organlarımızı sağlıklı hale getirerek daha mutlu, daha huzurlu bir yaşam yaşamamızı sağlamaktadır. Taocular her zaman pratik insanlar olmuşlardır. Ölümden sonra elde edilebilecek şeyler elbette ki Taocular için de önemli iken hemen şimdi elde edilecek şeyler de son derece önemlidir. Buraya kadar anlatılanlardan anlaşılacağı gibi olumlu duygular, yalnızca kutsal bir varlığın merhametini kazanmak için değil bu dünyada, burada sağlıklı ve mutlu olmak için önemlidir.

Beş Element Kuramının ikinci ilkesi olan Yoketme ya da Denetleme ilkesine göre ise her element kendinden bir sonraki elemetten sonraki elementi denetlemektedir. Buradaki ilişki eğer bir aile mantığı gibi algılanırsa anlaşılması kolaylaşır. Yani her element kendi doğurduğu dolayısıyla annesi olduğu elementi, yani yavrusu olan elementi besler, kendi torunu olan elementi, yani yavrusunun yavrusu olan elementi ise denetler.

Denetleme döngüsü genellikle tıp uygulamalarında kullanılmaktadır. Bu ilkeye göre herhangi bir elementteki aşırılığı dengelemek için o elementin ninesi ya da dedesi konumundaki elementin enerjisi kullanılmaktadır.

Mevsimlerle uyumlu bir şekilde beslenmek için her mevsimde



içinde bulunulan elemente dahil olan besinler biraz daha fazla tüketilirken, yani Yaratma ya da Besleme İlkesi kullanılırken, bedenin belli bir bölümü tedavi edilmek istendiğinde, belli bir organın dahil olduğu elementin enerjisini denetleyen elemente ait besinler tüketilmekte, yani bu durumda Yoketme ya da Denetleme İlkesi kullanılmaktadır.

Beş Elementin politikadan stratejiye, beslenmeden tedaviye kadar sınırsız kullanım alanları bulunmaktadır. Bu kuram üzerinde düşünüp çalıştıkça onun son derece yararlı bir araç olduğunu keşfedeceksiniz.

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, yüzde 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-rutubet, 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 tuva-

lete 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. Bedendeki 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 huzursuz 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 akciğerlere 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 ve-

rir. 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 kaima 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 DIŞSAL 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 görmesine neden olarak, besinlerin özümsenmesini, hazmedilmesini, nakledilmesini ve dönüştürülmesini engelleyebilir. Qi ve kan akışında düzensizliklere neden olan bu durum, bedende nem ve rutubet yaratarak içsel ısı-

nın 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 kanama 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 ol-

mayan 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, kollarda 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 uyuşmaya; 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.

Sağlık İçin Taocu Öneriler

1930'larda, Washington Post gazetesinde yayınlanan bir haber Batı dünyasında büyük bir şaşkınlık yaratmıştı. Bu haberde 250 yaşında bir Taocu ustanın hayat öyküsünün özeti ve fotoğrafı bulunmaktaydı. Çin arşivleri bu Taocu ustanın varlığını onaylıyordu.

Lee Ching-yuen, 24. eşi ile evlendikten kısa bir süre sonra 1933 yılında ölmeden 2 sene önce çekilen fotoğrafında halen son derece canlı ve sağlıklı görünüyordu. Çin tarih kayıtları Lee Ching-yuen'in 1677 yılında, Ching Hanedanı Dönemi'nin başlarında doğduğunu söylüyordu. Bu durumda öldüğünde 256 yaşındaydı. Lee öldüğü zaman halen ağzında kendi dişleri vardı ve 70 yaşlarında görünüyordu.

Lee ölmeden kısa bir süre önce izdeşi olan ve yakın bir zamanda 100 yaşında ölen eski bir generale uzun ve sağlıklı bir yaşam yaşaması için üç temel kurala uyması gerektiğini salık vermişti.

Bu kurallar şunlardı:

1. *Asla acele etme. Her şeyi sakin yap, sakin ol, zamanını ra-*

hat rahat kullan.

Lee, öğrencisine kalbini ve zihnini sakinleştirmesi, tıpkı bir kaplumbağa gibi sakince oturmasını, tıpkı bir kuş gibi canlı yürümesini ve tıpkı bir köpek gibi derin ve rahat uyumasını öğretmişti.

2. *Her tür aşırı duygudan (olumlu ya da olumsuz) uzak dur; özellikle de yaşın ilerledikçe.*

Taocu inanca göre, hiçbir şey beden enerjisini aşırı, güçlü duyguların yaptığı kadar hızla tüketemez ve organların arasındaki uyumu bozamaz. Aşırı duyguların beden için en büyük toksin olduğuna inanılır. Gerçekten de aşırı duygular tıpkı bir tür zehir gibi bedeni zehirlemektedirler.

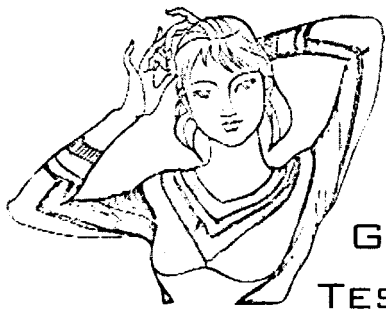
3. *Her gün düzenli olarak egzersiz ve solunum çalışması yap.*

Lee, kendisi de düzenli olarak Taocu egzersizleri uygulamaktaydı ve ona göre egzersizin ne kadar uzun olduğu ya da ne yoğunlukta yapıldığı ikinci derecede önemliydi. Egzersiz konusunda en önemli şey düzenli olarak uygulanmasıydı.

Kendisi aynı zamanda bir bitki uzmanı olan Lee Ching-yuen aynı zamanda dengeli beslenmenin ne kadar önemli olduğunun üzerinde durmuştu. Ona göre dengeli beslenme sağlığın ve uzun yaşamın sırlarından bir tanesiydi.

Bu kitapta açıklanacak bilgiler Taocu usta Lee Ching-yuen'in tavsiyelerinin tamamına uymanızı sağlayan bilgileri içermektedir. Bundan sonrası ise sizin sağlığınızın, mutluluğunuzun ve güzelliğinizin sorumluluğunu üzerinize alıp harekete geçmenize kalmaktadır.


GÜZELLİK
TESTİ



GÜZELLİK TESTİ

Buraya kadar, güzelliğimizin sağlığımız ve yaşamsal enerjimiz ile olan ilişkisinden bahsettim. Sanırım, sağlıklı ve yaşamsal enerji ile dolu olan bir beden ile güzelliğimiz arasındaki ilişki sizin için daha belirgin bir hâl almış olmalı.

Bundan sonraki adım bedenimizde neler olup bittiğini anlamak olacak. Sağlığa doğru olan yolda ilk olarak bedenimizdeki Yin ve Yang enerjilerin ne durumda olduğunu ve gene bedenimizdeki Beş Element enerjisinin dengelerini anlamamız gerekmektedir. Bu enerjilerin dengesini kavradığımızda kitabın geri kalan bölümünde anlatılan beslenme ve egzersizler aracılığıyla bedeninizdeki denge bozukluğunu düzeltebileceksiniz. Buna ek olarak zaman zaman geri dönüp bu testleri bir kez daha yaptığınızda verdiğiniz yanıtların nasıl da değiştiğini görecek ve sağlığınızın gittikçe daha da iyiye doğru geliştiğini anlayacaksınız.

Unutmamanız gereken önemli şey şudur: Bu bölümde anlatılan testler sizin bedeninizin ve enerjinizin şu anki durumunu ortaya koymaktadırlar. Bu nedenle sonuçlar değiştirilemez değildir. Tıpkı yaşamda varolan her şey gibi *qi*'miz ve bedenimizi oluşturan her bir parça sürekli olarak değişmektedir. Taocu tıp asla parçaların durumuyla değil, parçaların arasındaki ilişkiyi belirleyen dinamiklerin ya da hareketin durumuyla ilgilenir. Bu nedenle de bedeninizi oluşturan parçaların durumu ne olursa olsun, siz doğru beslenme ve egzersiz alışkanlığı kazandığınızda bu durum daha iyiye gidecek, doğanın yolundan uzaklaşıp da bedeninizi oluş-

turan parçalar arasında uyumsuzluğa neden olduğunuzda ise varolan sağlık durumunuz daha kötüye gidecektir. Unutmayın sağlığınızdan, güzelliğinizden ve özellikle de Giriş bölümünde *Niçin İyileşmeliyiz* başlığı altında anlattıklarımdan da anlayacağınız gibi kaderinizden kendiniz sorumlusunuz.

Yin ve Yang: Denge Testi

Aşağıdaki soruları kendinize en uygun gelecek şekilde yanıtlayın ancak en doğru yanıtı bulmak için kendinizi aşırı zorlamayın. Daha önceden de belirttiğim gibi bu test sizin yalnızca yaklaşık olarak şu anki durumunuzu anlamanıza ve buna uygun bir sağlık programı oluşturmanıza yardımcı olacaktır.

Sorulara verdiğiniz yanıtların yanlarında bulunan puanları işaretleyin. Testi tamamladığınızda artı puanları ve eksi puanları ayrı ayrı toplayın. Ardından eksi puanları artı puanlardan çıkarın ve ve 5'ye bölerek sonucu not edin.

①. *Ellerim ve ayaklarım:*

Sıcaktır	+8 ☐
Ilıktır	+4 ☐
Normaldir	0 ☐
Serindir	−4 ☐
Soğuktur	−8 ☐

②. *Soğuk havayı mı sıcak havayı mı tercih edersiniz?*

Sıcağı ve yaz mevsimini tercih ederim	+8 ☐
Ilık havayı ve ilkbahar mevsimini tercih ederim	+4 ☐
Ne soğuk ne de sıcak havayı tercih ederim	0 ☐
Serin havayı ve sonbaharı tercih ederim	−4 ☐
Soğuk havayı ve kış mevsimini tercih ederim	−8 ☐

③. *Kilonuz:*

Normal kilomdan 16 kilo zayıfım	+8 ☐
Normal kilomdan 14 kilo zayıfım	+7 ☐
Normal kilomdan 12 kilo zayıfım	+6 ☐
Normal kilomdan 10 kilo zayıfım	+5 ☐
Normal kilomdan 8 kilo zayıfım	+4 ☐
Normal kilomdan 6 kilo zayıfım	+3 ☐
Normal kilomdan 4 kilo zayıfım	+2 ☐
Normal kilomdan 2 kilo zayıfım	+1 ☐
Normal kilomdayım	0 ☐
Normal kilomdan 2 kilo şişmanım	−1 ☐
Normal kilomdan 4 kilo şişmanım	−2 ☐
Normal kilomdan 6 kilo şişmanım	−3 ☐
Normal kilomdan 8 kilo şişmanım	−4 ☐
Normal kilomdan 10 kilo şişmanım	−5 ☐
Normal kilomdan 12 kilo şişmanım	−6 ☐
Normal kilomdan 14 kilo şişmanım	−7 ☐
Normal kilomdan 16 kilo şişmanım	−8 ☐

④. *Normalde kendimi:*

Fazlasıyla enerjik hissederim	+8 ☐
Çok sık yorgunluk hissetmem	+4 ☐
Enerjim normaldir ya da bilemiyorum	0 ☐
Kendimi genelde tembel hissederim ama	

pek yorgun hissetmem	−4	☐
Genelde kendimi yorgun hissederim	−8	☐

⑤. *Seks ve yemek:*

Cinsel dürtülerim yüksektir	+8	☐
Seksi yemeğe tercih ederim	+4	☐
Cinsel dürtülerim normaldir ya da bilemiyorum	0	☐
Yemeği sekse tercih ederim	−4	☐
Cinsel dürtülerim oldukça düşüktür	−8	☐

Artıların (+) Toplamı: _____

Eksilerin (—) Toplamı: _____

Sonuç: _____ *(Eksileri artılardan çıkardıktan sonra sonucu 5'e bölün ve SONUÇ hanesine yazın.)*

Testin sonucunda eğer artı bir değere ulaştıysanız şu anki beden yapınızın daha fazla YANG, eksi bir değere ulaştıysanız daha fazla YİN olduğu sonucuna varabilirsiniz.

Bedenimizin tam bir denge durumunda olması ya da mümkün olduğunca dengeli bir durumda bulunması gerekmektedir. Bu nedenle de ilk olarak yapmanız gereken şey eğer bedeniniz Yin ise beslenmenizde biraz daha Yang besinlere ağırlık vermeniz, eğer Yang enerjiniz daha fazlaysa bu durumda beslenmenizde Yin besinlere ağırlık vermeniz gerektiğidir.

Besinlerin Yin ve Yang niteliklere göre ayrımını bir sonraki bölüm olan *Beş Element Beslenmesi* adlı bölümde bulacaksınız. Bu tablodaki besinler size bedeninizdeki enerjiyi dengelemek için hangi besinleri tüketmeniz gerektiğini öğretecektir Bununla birlikte beslenmenizde köklü değişimler yapmamaya özen gösterin.

Eğer bedeniniz Yin ise şüphesiz ki tükettiğiniz Yang besinlerin miktarını arttırmanız gerekmektedir ama beslenmenizin tamamı Yang besinlerden oluşmamalıdır. Unutmayın Taocuların üç temel düsturu bulunur: *DENGE, UYUM* ve *ILIMLILIK.* Bu nedenle yavaş yavaş, belli bir denge durumuna ulaşıncaya kadar beslenmenize yang ağırlıklı besinleri yavaş yavaş ekleyip, aşırı tüketme eğiliminde olduğunuz Yin ağırlıklı besinlerden yavaş yavaş uzaklaşın.

Eğer testin sonucunda Yin ağırlıklı bir beden yapınız olduğunu öğrendiyseniz, büyük olasılıkla durgun, soğuk, insanlara uzak hatta etkileyici gelen bir görünüşünüz olabilir. Cildinizin kuru ya da fazla hassas olması, gözlerinizin ve dudaklarınızın kenarlarında hafif kırışıklıklar bulunması mümkündür. Cildiniz büyük olasılıkla soluktur ve elleriniz ile ayaklarınız genellikle soğuktur; özellikle de soğuk Kış aylarında.

Buna karşılık eğer test sonucunda Yang ağırlıklı bir beden yapınız olduğunu öğrendiyseniz, bu durumda hareketli bir kişiliğinizin olması mümkündür. Büyük olasılıkla yaşınızdan daha genç gösteriyor olabilirsiniz. Saçlarınız ve cildiniz yağlanma eğilimindedir ve sık sık cildinizdeki sivilceler ve siyah noktalarla boğuşuyor olabilirsiniz.

Bununla birlikte testin sonucunda Yin ya da Yang bir beden tipiniz olduğunu öğrenip de yukarıdaki tanımlamaların size uymadığını farkederseniz şaşırmayın çünkü Yin ve Yang haricinde hesaba katmanız gereken Beş Element de bulunmaktadır. Bedeninizdeki Beş Element dengesini ise aşağıdaki Beş Element Testi yardımıyla bulacaksınız.

Bu iki testin sonucunda öğreneceğiniz bilgiler bir sonraki bölüm olan, Taocu Beslenme'nin anlatıldığı bölümdeki bilgileri kolayca kullanmanızı sağlayacaktır.

Beslenmenin yanı sıra bu kitapta öğretmeye çalıştığım Taocu Egzersizleri düzenli olarak uygulamalısınız çünkü bu egzersizler iç organlarınızı güçlendirecek, bedeninizdeki Yin ve Yang enerjiler ile Beş Element enerjilerini dengeleyecek şekilde tasarlanmışlardır.

Beş Element Testi

Kitabımızda bulunan ikinci test, beden enerjiniz konusundaki farkındalığı daha da arttırmaya yöneliktir. Sonuçları büyük olasılıkla yaklaşık olarak Yin ve Yang Testi'nin sonuçları ile benzer çıkabilir. Bununla birlikte aşağıdaki test bedeninizdeki enerjiyi ve dengeyi daha ayrıntılı bir şekilde belirlemenize yardımcı olacaktır.

Soruları yanıtlarken OLMAK İSTEDİKLERİNİZİ değil GERÇEKTE OLDUKLARINIZI işaretleyin; aksi taktirde doğru sonuçlara ulaşmak mümkün olmaz. Eğer soru size çok uygunsa +2'yi; bir şekilde size uygunsa +1'i; ne tam uyuyor ne de tam uymuyorsa yani nötr ise 0'ı; size pek uymuyorsa -1'i; size hiç uymuyorsa -2'yi işaretleyin.

Her bölümün sonunda, artılar ile eksileri ayrı ayrı toplayın ve eksileri artılardan çıkararak bedeninizde o elementin dengesini bulun. Sonuçları nasıl değerlendireceğiniz testin sonunda anlatılacaktır.



①. *Kanun ve düzen insanı mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②. *Doğruluk ve erdem sizin için çok önemli midir?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

③. *Seremoniler ve ritüeller sizin için önemli mi?*

☐ ☐ ☐ −1 ☐ −2 ☐

☐ −2 ☐

⑤. *Karmaşa sizin için bir tür düşman mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑥. *Saçmalığa ayıracak zamanınız yok mudur?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑦. *Kesin standartlarınız var mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑧. *Isı değişimlerine karşı duyarlı mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑨. *Düzensizliğe karşı tahammülsüz müsünüz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⓪. *Deriniz ve saçlarınız kuru mudur?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①①. *Teklifsiz dostluktan çekinir misiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①②. *Güçlü bir estetik duyarlılığınız var mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①③. *Diğer insanların dikkatsizliği ve ilgisizliği sizi çıldırtır mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①④. *Soğukkanlı, etkileyici ve uzak kabul edilebilir misiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑤. *Göğsünüzde katılaşma ve kuru öksürükleriniz var mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑥. *Bir amaç ve yüksek bir takım ilkeleri yönlendirici ışığınız olarak kabul ediyor musunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑦. *Biraz fazlaca katı mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑧. *Rafine ve yüksek zevkleriniz mi vardır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑨. *Dürüst, adil ve erdemli mi kabul edilirsiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⓪. *Pek çok yara bereniz var mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②①. *Sosyal görevler, sizin önem listenizin alt sıralarında mı yer alıyor?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②②. *Sinüsleriniz ile ilgili sorun yaşıyor musunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②③. *Kendinizi sürekli olarak kontrol altında tutmanız, kendiliğinden davranan arkadaşlarınızı çıldırtır mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②④. *Kabızlık sorunu yaşıyor musunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⑤. *Diğer insanlarla birlikteyken değişiyor musunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

Artıların (+) Toplamı: _____

Eksilerin (—) Toplamı: _____

Sonuç: _____





①. *Kendinizi, yalnızlığı seven bir insan olarak mı tanımlarsınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②. *Cinsel dürtüleriniz abartılı mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

③. *Yaşamınızda, sizi harekete geçiren temel şey "gerçeği" aramak mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

④. *İnsanlarda yüzeysellikten nefret mi edersiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑤. *Yaratıcı, hayal gücü yüksek ve orijinal bir insan mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑥. *İnsanlar tarafından tanınmak ve bütün ilginin üzerinizde olması konusunda çekimser ve ürkek misinizdir?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑦. *Kendi kendine yeten bir insan mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑧. *Dişleriniz ve diş etleriniz ile ilgili sorunlarınız var mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑨. *Her şeyde derin bir gizem arar mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⓪. *Duygularınızdan uzak mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①①. *Sık sık bel ağrılarından rahatsız mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①②. *Genellikle nezaketten uzak hatta kaba mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①③. *Keskin ve eleştirici bir zihniniz mi vardır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①④. *Müsriflikten nefret eder ve her şeyi saklar mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑤. *Damar sertliğiniz var mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑥. *Sizin için diğer insanlarla bir şeyleri paylaşmak zor mudur?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑦. *Başka kişilerin yanında ya da etkisizye kendi kişiliğinizi kaybetmekten korkar mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑧. *Arkadaşlarınız tarafından anlaşılmaz ve egzotik mi bulunursunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑨. *İmrenilecek bir konsantrasyon yeteneğiniz mi vardır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⓪. *Farklı sosyal durumlarla başa çıkmakta zorlanır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②①. *Çevrenize uymakta zorlanır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②②. *Böbrekleriniz ve mesaneniz ile ilgili sorunlarınız var mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②③. *Diğer insanlara karşı gözlemci ve nesnel (objektif) misinizdir?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

Artıların (+) Toplamı: _____

Eksilerin (—) Toplamı: _____

Sonuç: _____





①. *Doğuştan bir öncü müsünüzdür?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②. *Otorite ile ilgili sorunlarınız var mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

③. *Zaman zaman yaşadığınız ağrılardan (özellikle başağrılarından) şikayetçi misiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

④. *Eylemde bulunurken kendinize güvenir ve iddiacı mı davranırsınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑤. *Diğer insanların yavaşlığı ve hantallığı sizi rahatsız eder mi?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑥. *Belli bir konuda başarılı olabileceğinizi kanıtlamak için garip şeylerle mücadeleye girer misiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑦. *Sürekli bir şeyler yapma ya da bir yerlere gitme ihtiyacında mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑧. *Yüksek tansiyonunuz var mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑨. *Size sık sık bu kadar fazla fedakârlıkta bulunmamanız tavsiye edilir mi?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⓪. *Daima birinci ve en iyisi olmanız gerekiyor mu?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①①. *Evde kapalı kalmak ya da bir şeyler yapmadan oturmak sizi çıldırtır mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①②. *Sık sık adele kramplarınız olur mu?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①③. *Önce kurallar koyup ardından da onları bozmaktan hoşlanır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①④. *Yaptığınız işe ya da uğraşa karşı tutku duyar mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑤. *Nereye giderseniz gidin yeni şeylere öncülük mü edersiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑥. *Tırnaklarınız zaman zaman sert, kalın, kuru ya da kırılgan olur mu?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑦. *Nereye gittiğini bilmeyen sorumsuz insanlara karşı tahammülsüz müsünüzdür?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑧. *Kişisel özgürlüğünüz hayatınızda gerçekten de son derece önemli midir?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑨. *Kırılganlık ve zayıflık göstermekten korkar mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⓪. *Hızdan ve maceradan hoşlanır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②①. *Tendonlarınız ile ilgili rahatsızlığınız oldu mu?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②②. *İstediklerinizi elde etmek için insanları ya da olayları yönlendirme eğilimininiz var mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②③. *Öfkenizi denetim altına almak en büyük sorunlarınızdan biri midir?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②④. *Her tür kısıtlamayı rahatsız edici mi bulursunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⑤. *En iyi işlerinizi baskı altında mı yaparsınız?*

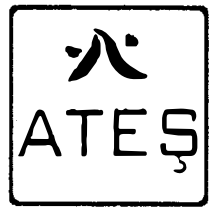
+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

Artıların (+) Toplamı: _____

Eksilerin (—) Toplamı: _____

Sonuç: _____

木
AĞAÇ



①. *Bilinçli bir şekilde kutsal olanı aramak için zaman ve enerji harcıyor musunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②. *Kâlp büyümesi ya da herhangi bir kâlp rahatsızlığı çekiyor musunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

③. *Karizmatik bir insan mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

④. *Acıya aşırı tepki mi verirsiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑤. *Topluluk önünde sergilenen dramadan, örneğin tiyatrodan hoşlanır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑥. *Genellikle içinden geldiği gibi ve kendiliğinden hareket eden bir insan mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑦. *Dilinizde ve ağzınızın çevresinde yaralar olur mu?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑧. *İnsanlara hayır diyemez misiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑨. *Arkadaşlarınızdan daha mı duyarlısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⓪. *Konuşma tutukluğu yaşadığınız olur mu?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①①. *Fikirlerinizi paylaşmaktan hoşlanır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①②. *Ayrı kalma ve yalıtılma en çok korktuğunuz duygular arasında mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①③. *Ayaklarınız yere sağlam basar mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①④. *Her şeyden çok hayatta ve kişiliğinizde tamlığı mı ararsınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑤. *Sıradanlıktan kolayca sıkılır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑥. *Yanaklarınız kolayca kızarır mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑦. *Müsrif bir insan olarak tanımlanabilir misiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑧. *Sosyal toplandılarda yıldız ve dikkat çekici bir insan mısınızdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑨. *Egzemanız var mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⓪. *Sınırlamalarla ilgili sorunlarınız var mıdır?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②①. *Mahremiyet sizin için güçlü bir ihtiyaç mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②②. *Paylaşmak size kolay gelir mi?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②③. *Yaşam hakkında genellikle iyimser ve hevesli misinizdir?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②④. *Etkileyici misinizdir?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⑤. *Endişeleriniz ve uykusuzluk sorununuz var mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

Artıların (+) Toplamı: _____

Eksilerin (—) Toplamı: _____

Sonuç: _____





①. *Kendinizi hizmete adanmış bir insan olarak mı görürsünüz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②. *Daha güvenilir olmaya mı çalışıyorsunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

③. *Arkadaşlarınız sizi sık sık arabulucu olarak kullanır mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

④. *Kabartı ve su toplaması sorununuz var mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑤. *Bazen atâlet ve sıkışıp kalmışlık duygularıyla boğuşur musunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑥. *Birilerine bakıp büyütmek (yetiştirmek) size kolay geliyor mu?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑦. *Sık sık kendiniz ile ilgili şüphelere kapılır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑧. *Topluluk önünde yetki almaktan hoşlanır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

⑨. *Bir ortamdaki etkiniz siz oradan ayrıldıktan sonra arzulanır bir şeyler bırakır mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⓪. *Övülen sonuçlara ulaşmak ister misiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①①. *Sık sık kimlik bunalımı yaşar mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①②. *Bir yere ya da bir şeye ait olma duygunuz güçlü müdür?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①③. *Adelelerinizin zayıflığından rahatsız mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①④. *Arkadaşlarınız sizi uzlaştırıcı bir insan olarak mı görür?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑤. *Sadakati bir insandaki en önemli niteliklerden biri olarak mı kabul edersiniz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑥. *Düşüncelerinizde oldukça tutucu musunuzdur?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑦. *İhtiyaç duyulan bir insan olmak sizin için önemli midir?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑧. *Sık sık başka insanların işlerine burnunuzu sokar mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

①⑨. *Salgıbezi şişmeleri ya da lenfatik sorunlarınız var mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⓪. *Her şeyin çok hızlı değiştiğine inanarak olayların önceden anlaşılabilir olmalarından hoşlanır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②①. *Aşırı derecede koruyucu musunuz?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②②. *Gerçekçi olmayan beklentileriniz nedeniyle sık sık hayal kırıklığına uğradığınız olur mu?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②③. *Herkes için son derece önemli bir insan olmaya çalışır mısınız?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②④. *Mideniz durmadan kazınır mı?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

②⑤. *Karemsi, katı bir beden yapınız mı var?*

+2 ☐ +1 ☐ 0 ☐ −1 ☐ −2 ☐

Artıların (+) Toplamı: _____

Eksilerin (—) Toplamı: _____

Sonuç: _____



Testin sonucunda ulaştığınız 5 rakamı aşağıya yazın:



_____



_____



_____



_____



_____

Sonuçlar birbirine ne kadar yakınsa bedeninizdeki Beş Element de o kadar dengeli demektir. Örneğin Metal, 3; Su, 4; Ağaç, 3; Ateş, 2; Toprak, 5 gibi... Samimi olmak gerekirse modern bir insanda elementlerin enerjilerinin dengede olmaları ender rastlanan bir durumdur; bu nedenle büyük olasılıkla bedeninizdeki bazı elementlerde diğerlerinden fazla bazılarında ise diğerlerinden az enerji olacaktır. Bu durumda sonuç olarak elde ettiğiniz rakamlara bakarak, hangi elementlerinizde az hangi elementlerinizde fazla enerji olduğunu anlayabilirsiniz. Unutmayın amacımız burada çıkan rakamları ya da belli bir elementin enerjisini artırmak değil elementler arasında belli bir denge kurmaya çalışmaktır. Tüm elementlerin rakamlarının 0 olduğu bir durum çok ender rastlanan bir durumdur.

Bir süre önce, bir dostumun bedenindeki enerji dengesini saptamaya karar verdiğimizde kendisinden bu testi yapmasını istedim. Bedendeki enerjilerin dengesini saptamak için şüphesiz ki bambaşka yöntemler de bulunmasına karşın o an için bu testi kullanmayı daha uygun buldum. Çıkan sonuçlar şöyleydi:

METAL: +1, SU: +7, AĞAÇ: +1, ATEŞ: +14, TOPRAK: -2

Bu test yapıldıktan çok kısa bir süre sonra bir gastrik sorunuyla hastaneye kaldırılıp tedavi görmek zorunda kaldı. Aslında çıkan sonuçlar bize bu durumu belli ediyordu, ancak ben durumun aciliyetini anlayamamıştım. Şimdi dilerseniz birlikte yukarıdaki sonuçları bir kez daha değerlendirelim:

Yukarıdaki rakamlardan gördüğümüz kadarıyla Su ve Ateş elementlerinde aşırı enerji bulunurken Toprak elementinde yetersiz enerji bulunmaktadır. Başka kelimelerle ifade edersek Su ve Ateş enerji fazlalığından rahatsızlık yaşamaktayken Toprak elementi yetersiz enerji nedeniyle sorunlar yaşamaktadır. İnsan bedenindeki enerji tıpkı bir şehrin elektrik hatlarındaki elektirik gibi davranır. Yani şebekenin tamamının belli bir enerjisi bulunmakta ve bu enerji, ideal durumda sistemin tamamına dengeli bir şekilde dağılmalıdır. Ancak zaman zaman hatlarda meydana gelen bazı arızalar elektriğin belli bölgelerde yoğunlaşmasına neden olurken bunun doğal bir sonucu olarak sistemin bazı bölümlerinde enerji azalacaktır. Yani belli bir bölgede yoğunlaşan enerji bu fazla enerjiyi iki temel bölgeden kendine çekmektedir. Kendine enerji veren bölgeden aşırı enerji çekmekte ve kendi enerji vereceği bölgeye yeterli enerji vermemekte ve bu sayede de enerjinin belli bir bölgede yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Buradaki durum da tıpkı bunun gibidir.

Bu test kış mevsiminde yapıldığı için Su elementi doğal olarak yüksek çıkmıştır. Çünkü Kış mevsimi, Su elementinin mevsimidir ve doğal olarak bu mevsimde Su elementinin enerjisi daha fazla olacaktır. Bedenimizde Su elementine karşılık gelen organlar,

böbreklerimiz ve mesanemizdir. Yani Kış mevsiminde dostumun böbreklerinde ve elbette bedenindeki Su elementinde artış olmaktadır. Ancak belli bir dengesizlik nedeniyle Su elementi kendinden sonra gelen Ağaç elementini besleyip onu artırmadığı gibi, gene belli bir nedenle iyice artmış olan Ateş elementini kontrol altına alamamıştır. Daha önce anlatılanlardan anımsayacağınız gibi, Beş Element Kuramı'nın Yaratma ya da Besleme İlkesi'ne göre Su elementi Ağaç elementini beslemekte ve Ateş elementini denetim altına almaktadır. Ancak Ateş elementi, Su elementi tarafından denetim altına alınamayacak kadar artmıştır.

Arkadaşımın durumunda, mesleği nedeniyle uykuları düzensiz ve uyku saatleri az olduğu gibi mesleği de oldukça stresli bir dönemden geçmekteydi. Bu da ister istemez Ateş elementinin yani Kalbin enerjisinin artmasına neden oluyordu.

Aynı zamanda Ağaç elementinin güçlendiği saatlerde yani gece yarısından sonra 1 ile 3 saatleri arasında çalışmak zorunda kaldığı için uyuyamadığından karaciğer ve ona bağlı olarak kan dinlenip "serinleyememekte" bu da hem kalbin, hem zihnin hem de ruhun huzursuz ve aşırı hareketli olmasına neden olmaktaydı.

Karaciğer ve Kâlp, Taocu düşünceye göre ruhu, farklı özelliklerini barındırır ve kâlp için kullanılan Çince kelime aynı zamanda ruh, zihin ve bilinç anlamına da gelmektedir. Yani kâlbimiz huzursuz olduğunda bilincimiz ve zihnimiz de huzursuz olmaktadır.

Gene dostumun mesleğinin neden olduğu stres, Toprak elementini bu durumda da dalağını, pankreasını ve midesini olumsuz yönde etkiliyordu. Yine daha önceden Beş Element bölümünde anlatılanlardan anımsıyor olabileceğiniz gibi Toprak elementinin olumsuz duygusu endişedir. Dolayısıyla dostumun mesleğinin neden olduğu gerilimlerin onun Toprak elementini zayıflatması kaçınılmazdı.

Metal elementi ise Akciğerler ile ilişkilidir. Rahat ve düzgün soluk alma alışkanlığını kazanmasını sağlayan bir eğitim almamış olan dostum doğru şekilde soluyarak bedenini enerji ile doldur-

mayı öğrenmemiş olduğu için bedenini qi enerjisi ile dolduramadığı gibi Metal enerjisi de yetersiz durumda olduğundan dolayı Ateş elementinin fazla enerjisini dengeleyemiyordu.

Üstelik düzensiz çalışma saatleri beslenme düzenine zarar veriyor ve bu da, bedeninin doğru miktarda enerji almasını engelliyordu.

Sonuç olarak artan Ateş enerjisinin ve Su elementinin baskısı Toprak elementini gittikçe daha da güçten düşürüyordu. Bunun sonucu da kaçınılmaz olarak Toprak elementine bağlı organlarda bir soruna dönüştü.

Bu durumda uygulanması gereken tedavinin ya da yaklaşımın şu şekilde olması gerekirdi: Dostumun bir an önce uyku saatlerini düzenlemesi, eğer mesleği hiçbir şekilde bunu yapmasına olanak tanımıyorsa o zaman boş saatlerinde gevşeme egzersizleri yapması gerekiyordu. Aynı zamanda beslenmesini, düzenli yemek yeme şansı olmasa da Toprak elementine ait besinlerin tüketimini arttırıp, Su ve Ateş elementine ait besinlerin tüketimini azaltacak şekilde düzenlemeliydi. Aynı zamanda Metal ve Ağaç elementine ait olan besinlerin tüketimini biraz artırıp bedenindeki bu elementlerin miktarını artırmaya çalışmalıydı. Tabii ki düzgün soluma alışkanlığı hem Metal elementinin miktarını hem de bedenindeki qi enerjisini artıracağı için bu dönemi en az zararla atlatmasını sağlayacak ve büyük olasılıkla bir gastrit sorunu ile hastaneye kaldırılması gerekmeyecekti.

Yukarıdaki örnekten de kolayca anlayacağınız gibi yapmanız gereken şey bedeninizdeki miktarı fazla olan elementlere dahil olan besinlerin tüketimini azaltıp, miktarı az olan elementlerin enerjisini yükseltecek besinlerin tüketimini artırmanız gerekmektedir. Buna ek olarak Taocu egzersizleri düzenli bir şekilde uygulamak ve yaşamınızda ve uğraşlarınızda ılımlı olmak bozulmuş olan dengenin kolayca yeninden kurulmasını sağlayacaktır. Denge bir kez kurulduktan sonra ise yapmanız gereken tek şey bu dengeyi korumak için beslenmenizde elementlerin dengeli bir şekilde beslenmelerini sağlamanızdır. Yani, sağlıklı halinize ulaş-

tıktan sonra yapmanız gereken tek şey beslenmenizde düzenli olarak Beş Elemente dahil olan besinleri dahil etmek, yeterli dinlenmek ve düzenli egzersiz yapmaktır. Bunları uygulamak, temelleri bir kez anladıktan sonra tahmin edildiğinden çok daha kolay olacaktır.

Beslenmenin Taosu: Beş Element Beslenmesi





BESLENMENİN TAOSU: BEŞ ELEMENT BESLENMESİ

Beş Element Beslenmesi, Taocular tarafından kullanılan beslenme yöntemine daha yakın zamanlarda verilen bir addır. Bu beslenme tarzının özelliği bedenin mevsimlere ve doğaya uygun bir şekilde beslenmesini sağlayarak mikrokozmos (insan bedeni) ile makrokozmoz (doğa) arasındaki uyumun sağlanmasıdır.

Beş Element Beslenmesinin temeli, bedenin Yin ve Yang enerjileri ile Beş Element enerjilerinin dengelerinin kurulmasını sağlamaktır. Bu nedenle seçilen besinlerin mineral ve vitaminlerinden çok, Beş Elemente de dahil olan besinlerin düzenli bir şekilde tüketilmesi üzerinde odaklanmaktadır.

Beş element beslenmesinde besinler tatlarına göre beş gruba ayrılırlar. Bunlar, keskin tadı olan besinler, tuzlu besinler, ekşi besinler, acı besinler ve tatlı besinlerdir. Keskin tadı olan besinler, Metal elementini ve buna bağlı olarak da akciğerlerimizi ve kalın bağırsağımızı; tuzlu tadı olan besinler Su elementini ve buna bağlı olarak böbreklerimizi ve mesanemizi; ekşi besinler, Ağaç elementini ve buna bağlı olarak karaciğerimizi ve safra kesemizi; acı besinler, Ateş elementini ve kâlbimiz ile ince bağırsaklarımızı; tatlı besinler ise Toprak elementini ve dolayısıyla da dalağımızı, pankreasımızı ve midemizi beslerler.

Taocu beslenmeye göre eğer günlük beslenme düzenimizde beş tattan ya da Beş Elementten herhangi bir tanesi eksik kalırsa bu, bedenimizin enerjisinde bir dengesizliğe neden olur.

Batı tarzı beslenme alışkanlığı besinlerin vitamin, mineral ve protein gibi özellikleri üzerinde odaklanır. Örneğin kabaca klasik bir batı yemeğini incelediğimizde karşımıza şunlar çıkmaktadır: Domates çorbası, biftek, patates, marul, havuç, mısır, limon, tuz, elma, muz.

Bu tür bir akşam yemeği batılı anlamda dengeli bir beslenme olarak kabul edilebilir; ancak bu besinleri Taocu beslenme açısından incelediğimizde karşımıza şunlar çıkmaktadır:

Domates, serin bir enerjiye sahiptir, tatlı ve ekşi tadı nedeniyle Ağaç ve Toprak elementlerini barındırır.

Biftek, nötr bir enerjiye sahiptir, tatlımsı tadı ile Toprak elementini barındırır.

Patatesin nötr bir enerjisi vardır ve tatlımsı tadı nedeniyle Toprak elementine dahildir.

Marul, serin enerjiye sahiptir, acı ve tatlı tatların karışımına sahip olarak Ateş ve Toprak elementlerine dahildir.

Havuç, nötr bir enerjiye sahiptir ve tatlı tadı nedeniyle Toprak elementine dahildir.

Mısır, nötr enerjiye sahiptir ve tatlı bir tadı olduğu için Toprak elementine dahildir.

Limon, belirsiz bir enerjiye sahiptir ve tadı ekşi olduğu için Ağaç elementine dahildir.

Tuz, soğuk bir enerjiye sahiptir ve tuzlu tadı nedeniyle Su elementine dahildir.

Elma, serin bir enerjiye sahiptir ve tatlı, ekşi tadıyla Toprak ve Ağaç elementlerine dahildir.

Muz, soğuk enerjiye sahiptir ve tatlı tadı nedeniyle Toprak elementine dahildir.

Bu besinleri enerjilerine, tatlarına ve besledikleri organlara göre sınıflandırdığımızda karşımıza şunlar çıkmaktadır:

Soğuk enerji: muz, domates, tuz
Sıcak enerji: Yok
Serin enerji: Marul, elma
Ilık enerji: Yok
Nötr enerji: Biftek, havuç, mısır

Keskin tat (Metal elementi): Yok
Tuzlu tat (Su elementi): Tuz
Ekşi tat (Ağaç elementi): Domates, limon, elma
Acı tat (Ateş elementi): Marul
Tatlı tat (Toprak elementi): Domates, biftek, patates, marul, havuç, mısır, muz, elma

Akciğeri besleyen besin: Havuç
Kalın bağırsağı besleyen besin: Marul, mısır, tuz
Böbrekleri besleyen besin: Tuz
Mesaneyi besleyen besin: Yok
Karaciğeri besleyen besin: Yok
Safra kesesini besleyen besin: Yok
Kâlbi besleyen besin: Yok
İnce bağırsağı besleyen besin: Tuz,
Dalağı ve Pankreası besleyen besin: Biftek, havuç
Mideyi besleyen besin: Biftek, marul, mısır, tuz

Yukarıdaki analize baktığımızda karşımıza çıkan sonuç şudur: Beslenmemizde sıcak ve ılık enerji yok, keskin tadı olan besin yok, yediklerimiz mesanemizi, karaciğerimizi, safra kesemizi ve kalbimizi beslemiyor.

Yukarıdaki besinleri rasgele seçmiş olmamıza karşın Batılı beslenme alışkanlığının genel olarak tatlı tadı olan besinlere yoğunlaştığını farketmiş olmalısınız. Tabii ki bu durum yani tatlı tadı olan besinlerle beslenmek ve ısıtıcı besinleri tüketmemek Batı'da

insanların doğudaki insanlara göre neden daha kilolu olduğunu da çok rahat anlamamızı sağlamaktadır. Soğuk enerji bedenin kilo almasına neden olmaktadır.

Taocu beslenme alışkanlığında mutlaka göz önünde bulundurmanız gereken üç şey vardır: BESİNLERİN ENERJİSİ (YİN-YANG), TADI (BEŞ ELEMENT) ve BESLEDİKLERİ ORGAN.

Eğer bu basit denklemi gözönünde bulundurup beslenmenizde bu unsurların dengede olmalarını sağlarsanız sağlıklı ve dengeli bir beslenme alışkanlığı kazanmış olursunuz.

Buna ek olarak eğer bedeniniz daha fazla Yin ise biraz daha fazla Yang besin, eğer Yang ise biraz daha fazla Yin besin tüketmek dengenizi yeniden kazanmanızı sağlayacaktır. Aynı şekilde eğer bedeninizdeki elementlerdren bir tanesinde bir eksiklik varsa, bu durumda o elemente karşılık gelen tattaki (keskin, tuzlu, ekşi, acı ve tatlı) besinleri ve bedeninizde, enerjisi eksik olan elementin etkilendiği organı besleyen besinleri tüketmeniz beden dengenizin kalıcı bir şekilde geri kazanılmasını sağlayacaktır.

Bu dengeyi bir kez kazandıktan sonra günlük beslenmenizde beş tada uyan besinleri ve hem Yin'i hem de Yang'ı içeren besinleri tüketmeniz, bedeninizin dengesini korumanız için yeterli olacaktır.

Bir önceki bölümde anlatılan Beş Elementin Besleme ve Denetleme ilkelerine dikkat ettiğinizde bedeniniz ile ilgili doğru bir duyarlılık kazanmanız kolaylaşacaktır. Örneğin kış mevsiminde (Yin) bedeninizi ısıtacak (Yang) besinleri biraz artırmak ya da örneğin ateşiniz artmaya başladığında bedeninizi serinleten Yin besinleri tüketmek beden dengeleriniz üzerinde denetim kazanmanızı sağlayacaktır.

Ancak belki de Yang bir bedeniniz olduğu için, Kış mevsiminde bedeninizin daha çok üşüdüğünü farkediyor olabilirsiniz. Bu durumda bedeninizi biraz daha serinletip, bedeninizin içi ile dışını dengeleyecek şekilde Yin besinlerin tüketimini artırabilirsiniz.

Beslenme konusunda, yaşamdaki her alanda olduğu gibi bir esneklik kazanmaya çalışın. Her şey bir dengeden oluşmaktadır.

Eğer fazla sıcaksa soğuk ekleyin, fazla soğuksa sıcak ekleyin. Birkaç denemeden sonra bedeninizin durumunu daha rahat anlayıp kendi beslenme düzeninize kendiniz karar vereceksiniz. Ancak ne olursa olsun Yin ve Yang dengesine, beş tada ve organlarınızın tamamını beslemeye özen göstermelisiniz.

Beslenme ile ilgili Taocu ilkeler, sizin beden türünüzü keşfederek bedeninize en uygun besinlere karar vermek için serbestçe hareket etmenizi sağlar. Bu nedenle ilkeler katı olmasına karşın ilkelerin kullanımı tümüyle sizin bedeninizin durumu tarafından belirlenmelidir.

Besin Tabloları

Sonraki sayfalarda bulacağınız tablolarda, besinlerin elementlerine (tadlarına), enerji seviyelerine (yin-yang) ve besledikleri organlara göre sınıflandırmalarını bulacaksınız. Şüphesiz ki aşağıdaki tabloda bulunmayan pek çok besin maddesi vardır. Bu tür besin maddeleri için yapmanız gereken hangi elemente dahil olduklarını keşfetmek için tatlarına dikkat etmektir. Anason, karanfil, hardal gibi "keskin" tadlar Metal elementine, midye, kalamar, yosun, ördek gibi "tuzlu tadlar Su elementine, ananas, ekşi erik, mandalina gibi "ekşi" tadlar Ağaç elementine, ginseng, kahve, biberr gibi "acı" tadlar Ateş elementine ve pirinç, fasülye, hıyar gibi tatlı tadlar "Toprak" elementine dahildir.

Ayrıca, gene bu tabloda bulunmayan besinlerin, onları tükettikten sora bedeninizi soğuttuğuna mı yoksa ısıttığına mı dikkat ederek bu besinlerin Yin ve Yang değerlerini anlayabilirsiniz. Genellikle sıcak, yani yang besinleri tükettikten sonra su ya da sıvı içme ihtiyacında olursunuz.

Bu kitapta anlatılan beslenme kurallarına dikkat edip egzersizleri uyguladığınız sürece kendiliğinden en uygun besinleri seçmeye başlayacaksınız ki zaten Taocu beslenmenin amacı da bir süre sonra içgüdüsel olarak en doğru besinleri seçmenizi sağlamaktır.

BESİN	TAD					YIN			YANG		ORGANLAR										
	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Ahududu			x		x				x											
Alıç			x		x				x						x				x	x
Ananas			x		x			x												
Anason	x				x				x				x		x				x	
Armut			x		x		x				x									x
Arpa		x			x		x												x	x
Ay çekirdeği					x				x											
Bakla					x			x											x	x
Bal					x			x			x	x							x	
Balkabağı	x			x																
Bambu filizi	x				x	x														

BESİN	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
	TAD					YİN			YANG		ORGANLAR									
Beyaz pirinç					x			x											x	x
Beyaz şeker					x			x											x	
Biberiye	x								x											
Böbrek (Dana)		•							x				x							
Böbrek (Koyun)					x				x				x							
Börülce					x			x					x						x	
Buğday					x		x						x				x		x	
Ceviz					x				x		x		x							
Çalı fasülyesi					x			x					x						x	
Çiğit	x									x										
Çilek			x		x		x													

BESİN

	TAD					YİN		YANG		ORGANLAR									
	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Dere otu	×								×				×						×	
Domuz eti		×			×			×					×						×	×
Ekşi erik			×					×							×					
Esmer şeker					×				×						×				×	×
Fesleğen	×								×			×							×	×
Fıstık					×			×			×								×	
Frenksoğanı	×								×				×		×					×
Ginseng				×	×						×								×	
Greyfurt			×		×	×														
Hardal	×								×		×									
Havuç					×			×			×								×	

	TAD					YIN			YANG		ORGANLAR									
BESİN	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Hıyar					×		×					×							×	×
Hindiba															×	×				
Hindistancevizi					×															
Hindistancevizi sütü					×				×											
Hurma					×				×										×	×
Ispanak					×		×					×						×		
İncir					×			×				×							×	
İstiridye		×			×			×												
Kabak					×				×										×	×
Kahve				×	×				×											
Kalamar		×						×							×				×	

BESİN

BESİN	TAD					YİN			YANG		ORGANLAR										
	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Karabiber	×									×		×								
Karaciğer (Dana)					×			×							×					
Karaciğer (Koyun)				×	×		×								×					
Karaciğer (Tavuk)					×				×				×		×					
Karaman kimyonu	×								×				×							×
Karanfil	×								×				×						×	×
Karides					×				×											
Karpuz					×	×								×			×			×
Kavun					×	×											×			×
Kayısı			×		×					×										
Kayısı çekirdeği	×			×	×			×												

BEŞİN

	TAD					YIN ↑			YANG ↓		ORGANLAR										
	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Keneotu tohumu																					
Kereviz				x	x			x							x					x	
Kestane					x				x				x						x	x	
Kırmızı biber	x									x							x		x		
Kiraz					x				x												
Kişniş	x								x		x								x		
Koyun eti					x				x				x						x		
Kuru fasülye					x			x													
Kuşkonmaz	x			x					x												
Kültür mantarı					x		x				x	x						x			
Liçi			x		x				x						x				x		

BESİN

	TAD					YİN		YANG		ORGANLAR										
	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Limon			x																	
Malt					x				x										x	x
Mandalina			x		x		x													
Mango			x		x		x													
Marul				x	x		x					x								x
Mercanköşk	x						x													
Meyan kökü					x			x			x								x	x
Mısır					x			x				x								x
Mısır püsküllü					x			x						x	x					
Midye		x							x				x		x					
Muz	•				x	x														

BESİN

	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Nane	×						×				×				×					
Ördek		×	×				×				×		×							
Patates					×			×												
Patlıcan					×				×			×							×	×
Pırasa	×								×		×				×					
Portakal kabuğu	×			×					×		×								×	
Rezene	×								×				×	×						×
Safran					×			×							×		×			
Sarmısak	×								×		×								×	×
Sazan balığı					×			×					×						×	
Shiitake mantarı					×			×												×

BEŞİN

	TAD					YİN			YANG		ORGANLAR									
	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Sığır eti					×			×											×	×
Sirke																				
Siyah mantar		×	×						×						×					×
Soğan	×								×		×									
Soya fasülyesi					×			×				×	×							
Susam yağı					×		×													
Süt (inek)					×			×			×						×			×
Süt (koyun)					×				×											
Şarap	×			×	×				×		×				×					×
Şeftali			×		×				×											
Şeker kamışı					×	×					×									×

BEŞİN	Tarçın kabuğu	Tavuk	Taze fasülye	Taze soğan başı	Taze soğan yeşili	Tereyağı	Tofu	Trabzon hurması	Turp	Turp yaprağı	Tuz
TAD — Keskin	×			×	×				×	×	
TAD — Tuzlu											×
TAD — Ekşi											
TAD — Acı										×	
TAD — Tatlı	×	×	×			×	×	×	×		
YİN — Soğuk								×			×
YİN — Serin							×		×		
YİN — Nötr										×	
YANG — Ilık		×	×	×	×	×					
YANG — Sıcak	×										
ORGANLAR — Akciğerler				×				×	×		
ORGANLAR — Kalın Bağırsak			×				×	×			×
ORGANLAR — Böbrekler	×										×
ORGANLAR — Mesane	×										
ORGANLAR — Karaciğer											
ORGANLAR — Safra Kesesi											
ORGANLAR — Kâlp								×			
ORGANLAR — İnce Bağırsak											×
ORGANLAR — Dalak, Pankreas	×	×					×			×	
ORGANLAR — Mide		×	×	×			×		×	×	×

BESİN

	TAD					YIN		YANG		ORGANLAR									
	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
Üzüm			x		x			x			x		x						x	
Yaban elması			x		x			x			x				x		x			
Yaban pancarı																				
Yaş otu					x		x				x		x						x	
Yengeç				x		x									x					x
Yerlahanası	x			x	x			x												
Yeşil biber	x									x							x		x	
Yılan balığı					x				x				x		x				x	
Yosun		x				x														
Yumurta sarısı					x			x												
Yumurta akı	x				x	x														

BEŞİN

	Keskin	Tuzlu	Ekşi	Acı	Tatlı	Soğuk	Serin	Nötr	Ilık	Sıcak	Akciğerler	Kalın Bağırsak	Böbrekler	Mesane	Karaciğer	Safra Kesesi	Kâlp	İnce Bağırsak	Dalak, Pankreas	Mide
TAD					x															
YIN																				
YANG																				
ORGANLAR																				
Yumurta sarısı					x			x							x		x			
Zencefil (taze)	x								x		x								x	
Zencefil (toz)	x									x	x								x	x
Zeytin			x		x			x			x									x

TAOCU BESLENME İLKELERİ

Taocu felsefede *Te* ve *Wu-wei* olarak adlandırılan iki kavram bulunmaktadır. Bunlar çağlar boyunca bilgelerin ve düşünürlerin üzerinde bir çok yorum yaptıkları ve pek çok derin anlam barındıran iki kavramdır. Ancak burada konunun anlaşılmasını kolaylaştırması acısından *Te* teriminin erdem, *Wu-wei* teriminin ise kendiliğindenlik anlamına geldiğini söyleyebiliriz. Te, aynı zamanda güç anlamına gelmektedir. Taocu inanış, erdemin bir güç olduğuna inanır. Ancak erdem, yalnızca Wu-wei olduğunda yani kendiliğinden olduğunda gerçek erdem olur. Bunun için de insanın sağlıklı olması ve doğa ile uyum içinde yaşaması gerekir. Sağlıklı olduğumuzda ve doğanın düzeni ile uyum içinde yaşadığımızda, her tür eylemimiz doğa ile uyumlu ve eş zamanlı bir şekilde Wu-wei, yani kendiliğinden olur ve bu da bizi erdeme ve güce ulaştırır.

Taocular, her eylemlerinde kendiliğinden olmaya ve doğal düzene müdahale etmemeye çalışır. Her şeyin bir doğal düzeni bulunmaktadır: mevsim döngülerinin, suların hareketinin, günün saatlerinin, insan bedeninin, insan ilişkilerinin ve enerjinin, aynı şekilde beslenmenin de doğal erdemi ve kendiliğindenliği bulunmaktadır. Taocu felsefenin ve uygulamalarının tamamında olduğu gibi Beslenmenin Taosunun da amacı, beslenme alışkanlığımıza yeniden doğal erdemini ve kendiliğindenliğini kazandırmaktır. Beslenme konusunda ilk başlarda uygulayacağınız kuralların zamanla, kendi bedeninize uygun başka bir düzenin kurallarının açığa çıkmasına neden olduklarını farkedeceksiniz.

Uzun yaşayan insanların beslenme alışkanlıkları son derece ilginçtir. Tanıdığım uzun yaşayan insanlardan çoğu modern tıpçıların ve beslenme uzmanlarının kaşlarını havaya kaldırmalarına neden olacak bir beslenme düzeni izlemektedirler. Örneğin, tanıdığım 95 yaşlarında bir kadın zaman zaman canının istediği bir şeyleri mutlaka yemesi gerektiğine inanır ve eger bunu yemezse hastalanırdı. Çocukları ve torunları bunun annelerinin yaptığı bir kapris olduğunu düşünürlerdi ama işin aslı bu kadının bedenine

uygun olan besinleri içgüdüsel olarak bildiğiydi.

Aynı şekilde kendi dedem de 90 yaşlarındayken yaklaşık 25 yıldır aynı beslenme düzenini takip ederdi. Şimdi onun beslenme alışkanlığını düşündüğümde mevsimlere göre bedenini nasıl sağlıklı tutacağını içgüdüsel olarak bildiğini farkediyorum.

Bu nedenle aşağıda kısa maddeler halinde verdiğim kuralları değişmez kurallar olarak ele almak yerine, kendi doğal içgüdülerinizi kazanıncaya kadar kullanacağınız küçük yardımcı bilgiler olarak değerlendirebilirsiniz.

✓ Aşırı yemekten uzak durun. Taocular herhangi bir uğraşta bedenin en fazla %75-80 zorlanması gerektiğine inanırlar. Bu nedenle doymaya başladığınızda karnınızı tıka basa doldurmadan önce yemek yemeyi bırakın. Eğer karnınızı tıka basa doldurursanız, midenizde yediklerinizi hazmetmek için yeterli yer kalmaz.

✓ Yavaş yiyin. Uzakdoğudaki bir çok tapınakta yemek yerken konuşulmaz ve dikkatin tamamı yenen yemeğe verilir. Elbette şehir yaşamında sizin aynı şeyi yapmanız gerekmiyor ancak mutlaka yemeğinizi yavaş ve sakin bir şekilde yiyin.

✓ Yediklerinizi, ağızınızda sıvı bir hale gelinceye kadar iyice çiğneyin. Hazmın ilk aşamasının ağzınızda başladığını unutmayın. Yediklerinizin tükürüğünüzle iyice karışıp, iyice öğütülmeleri gerekir. Bu nedenle besinleri uzun süre çiğnemeye özen gösterin. Bu alışkanlık bile tek başına kilo ve sindirim sorunlarının bir kısmını ortadan kaldırabilir. Aynı zamanda besinleri ağzınızda uzun süre çiğnediğinizde onların kokularını ve tadlarını daha rahat alabilirsiniz. Bu da, besinlerin kendi tatlarına uygun olarak organlarınızı daha etkili bir şekilde beslemenize yardımcı olur.

✓ Eski bir Çin uygulamasına göre, eğer yediğiniz besinlerin belli bir organınızı besleyeceğinize inanırsanız o organınız iyileşir. Bu nedenle pek çok Çin köyünde yaşlı insanlar çocuklarına ve torunlarına yemek yerken yedikleri yiyeceğin hastalıklarına iyi geldiği-

ne inanmalarını tavsiye ederler. Bunun işe yarayıp yaramadığını görmek için kendiniz deneyebilirsiniz. Ama daha çok yediğiniz yemeğin içindeki qi'nin tüm bedeninizi beslediğine inanın. Bu bir tür Taocu yemek duasıdır. Yemeğinizi yemeden önce onu iyice koklayın. Kısaca yemeğinizi izleyin. İlk lokmalarınızı büyük bir farkındalıkla yavaş yavaş ağzınıza götürün ve çiğneyin. Tabii ki bir yandan da yediğiniz besinlerden kaliteli qi'nin bedeninize yayıldığını farkedin. Bu farkındalık, besinlerin içindeki enerjinin bedeniniz tarafından daha kolay bir şekilde özümsenmesini sağlar.

✓ Taocuların özelliği tutumlu ve ılımlı olmalarıdır. Yaptığınız her eylemde mutlaka tutumluluk ve ılımlılık ilkelerine özen gösterin. Aynı ilkeleri mutlaka beslenmede de kullanın. Yaşamınızın her alanında daima aşırılıklardan uzak durun. Aynı şekilde yediğiniz ve içtiğiniz besinlerin aşırı soğuk ya da aşırı sıcak olmamalarına dikkat edin. Her iki aşırılık da bedeninize zarar verir.

✓ Taocu beslenme ilkelerine göre, yalnızca taze besinlerle beslenin ve bu besinleri çiğ ya da çok hafif bir şekilde pişmiş olarak tüketin. John Hopkins Üniversitesi'nden Dr. McCullum şöyle demektedir: "Eğer bir besin bozulup çürümüyorsa onu tüketmeyin ama onları bozulup çürümeden önce tüketin." Bu içinde kimyasal olan ya da işlenmiş hiçbir besinin tüketilmemesi gerektiği anlamına gelmektedir. Batılı beslenmenin büyük bir kısmını pişmiş, işlemden geçmiş ya da rafine edilmiş besinler oluşturduğu için orijinal enzimlerden yoksundurlar. Bu durumda da bu enzimlerin büyük bir çoğunluğu pankreas tarafından karşılanması gerektiği için bu organ aşırı çalışıp şişmektedir. Bu nedenle de batılı insanın pankreası, bütün canlıların pankreası ile karşılaştırıldığında beden ağırlığı ile göreceli olarak en ağır pankreastır. Orantılandığında bir insanın pankreası bir ineğin pankreasının iki katı ağırlığındadır. Aşırı pişmiş ya da işlenmiş besinler bedenin enzim depolarını tüketerek bu tür bir soruna neden olmaktadırlar. Bedendeki enzimlerin azalması da erken yaşlanma ve erken ölümler ile her tür tüketici hastalığın nedenini oluşturmaktadırlar.

✓ Eğer mümkünse, yaşadığınız doğal çevreye yakın olan yerlerde yetişmiş besinleri tüketmeye özen gösterin. Doğadaki her şey yaşadığı doğal çevre tarafından biçimlenir. Bu nedenle tükettiğiniz besin, yaşadığınız mekanın ne kadar yakınlarında yetişirse enerjisi bedeninize o kadar uygun olur; çünkü hem bedeniniz hem de tükettiğiniz besin, aynı enerji çevresinde varolmaktadır.

✓ Beslenmenizde dengeli olun. Her şeyden az az yiyin. Taocu tıpta pisikiyatri olarak adlandırabileceğimiz ayrı bir alan bulunmamaktadır. Taocu hekimler tüm hastalıkların ki, buna zihinsel hastalıklar da dahildir, beslenme alışkanlıklarını değiştirerek iyileştirilebileceğine inanmaktadırlar. Besinler ve zihinsel hastalıklar arasında inanılmaz bir bağ vardır ve pek çok (belki de bütün) zihinsel hastalıkların temel nedeni beslenmedeki hatalardır. Beyin, beden ağırlığının %2.5'lik bir bölümünü oluşturur ancak kan şekerinin %25'ini kullanır. Beyin, diğer organlar gibi kandaki şeker seviyesi azaldığında yağ ya da diğer glikoz kaynaklarını kullanamaz. Zihinsel rahatsızlıkların ilk belirtisi ise glukoz eksikliğine bağlı olarak beynin duygusal denetimini yitirmesidir. Yağı, beslenmeden çıkarmak çok hatalıdır çünkü yağ en iyi besin kaynaklarından bir tanesidir. Beynin güçlenmesi için yeterli miktarda yağa ihtiyaç vardır. Araştırmalar yağın az tüketilmesi ve hiç tüketilmemesinin ciddi kronik zihinsel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymaktadır. Depresyon, manik ataklar, klostrofobi gibi son derece ciddi zihinsel ve psikolojik hastalıkların %80'i, Dr. Watson tarafından yalnızca beslenmedeki düzenlemelerle tedavi edilebilmiştir.

✓ Taocu ilkelerden bir diğeri de ritm ve zamanlamadır. Taocu felsefe, her şeyin bir ritmi olduğunu ve bu ritm içinde zamanlamanın son derece önemli olduğunu söylemektedir. Başarı ile başarısızlığı belirleyen şey, çoğu zaman girişilen eylemin ritmi ve bu ritm içindeki hareketin zamanlamasıdır. Örneğin belli bir meyvanın olgunlaşmasının belli bir ritmi vardır. Şeftali ağacı tüm kış boyunca enerjisini korur. Ardından bahar geldiğinde çiçeklenir ve yaz mevsiminin sıcaklığı ile birlikte yavaş yavaş meyve vermeye

başlar. Bu, şeftali ağacının ritmidir. Eğer bu ritmde meyveleri ilkbaharda toplayıp yemeye kalkarsanız meyve henüz olgunlaşmamış olur. Aynı şekilde eğer şeftaliyi tüketmek için sonbaharı beklerseniz o zaman da meyveler dallarından kopup çürürler. Meyvelerin dallarından ne erken ne de geç, tam zamanında toplanması ve tüketilmesi gerekir. Aynı şekilde insan bedeninin de günlük bir ritmi vardır ve bu ritm Taocular tarafından belirlenmiştir. Örneğin gece yarısından sonra 1 ile 3 saatleri arası, Ağaç elementinin, yani karaciğerin saatidir. Eğer bu saatte uyanık olursanız karaciğeriniz dinlenemez ve buna bağlı olarak ruhunuz ve sinir sisteminiz gergin bir hâl alır ve kanınız zayıflar. Bu nedenle bu saatlerde mutlaka uykuda olmanız gerekir. Tıpkı bunun gibi beslenmenin de bir ritmi olmalıdır. Her gün üç öğün yemek yemeye ve mümkünse yemeklerinizi her gün aynı saatte yemeye özen gösterin. Düzen ve ritm, bedeninizi güçlendirip enerjinizi artıracaktır.

Pek çok aile çocuklarındaki değişimlerin kaynağını bulmakta zorlanırlar; çünkü çoğu aile çocuklarını yetiştirirken belli bir ritmi takip etmeye dikkat etmezler. Eğer çocuğunuz her gün aynı şeyleri yaklaşık aynı düzende yaparsa herhangi birsorun çıktığı anda bu sorunun kaynağını saptamanız ve onu düzeltmeniz çok kolay bir hâl alır. Aynı şeyi bedeniniz için de kullanın ve hem günlük yaşamınızda hem de beslenmenizde belli bir ritme özen gösterin. Yine bu kural uyarınca yalnızca mevsiminde yetişmiş besinleri yiyin ve sera besinlerinden ya da konserve besinlerden uzak durun.

✓ Serin ve soğuk besinler, yaşamsal organları sakinleştirir. Yaz aylarında ve ateş ya da hipertansiyon gibi durumlarda bu şekilde beslenilmesi tavsiye edilir.

✓ Ilık ve sıcak besinler, organları uyarır ve bedende ısı yaratırlar. Kış aylarında ve aynı zamanda anemi, soğuk algınlığı ve bitkinlik gibi durumlarda bu tür besinlerin tüketilmesi tavsiye edilir.

✓ "Tatlı", Toprak elementi besinleri, durağanlaşmış enerjiyi ha-

rekete geçirir, dolaşımı güçlendirir, yaşamsal enerjiyi besler ve midenin uyumlu hale gelmesini sağlar.

✓ "Acı", Ateş elementi besinleri, sistemin kurumasına yardımcı olur, aşırı nemi dengeler ve bağırsakları temizler.

✓ "Ekşi", Ağaç elementi besinleri, sindirim sistemini sağlamlaştırır, ihsali durdurur ve kalınbağırsak sorunlarının çözümüne yardımcı olur.

✓ "Tuzlu", Su elementi besinleri, dokuların yumuşak ve nemli kalmasına yardımcı olur ve bağırsak hareketlerine yardımcı olur.

✓ "Keskin", Metal besinleri bedende biriken toksinlerin atılmasına ve nötralize edilmesine yardımcı olur.

✓ Et yemek mi yoksa vejetaryen olmak mı? Doğruyu söylemek gerekirse her insan için geçerli olan tek kural yoktur. Bunu anlamanın doğru yolu, metabolizmanızın türünü belirlemektir. Hızlı metabolizmaya sahip olan insanların beslenmelerine daha fazla et dahil etmeleri gerekirken yavaş metabolizmalı insanların beslenmelerinde daha az et tüketmeleri gerekir. Aynı şekilde eğer yoğun fiziksel işlerle uğraşıyorsanız et tüketiminizi artırmanız uygun olacaktır; ancak eğer fiziksel olarak etken bir insan değilseniz o zaman et tüketiminizi azaltmalısınız. Peki ama metabolizma türünüze nasıl karar vereceksiniz? Kolay. Yüksek proteinli besinlerden örneğin etten oluşan bir öğün hazırlayıp bunu tüketin ve bakın bakalım bu öğün, enerjinizi artırıp sizi canlandırıyor mu? Eğer enerjiniz artıyorsa o zaman kesinlikle siz etobursunuz ve beslenmenize eti dahil etmeniz gerekir. Ancak bu tabii ki tümüyle et ve protein ağırlıklı bir beslenme düzeni izleyeceğiniz anlamına gelmiyor. Ilımlılık ilkesini unutmayın. Eğer fazla miktarda protein tüketmek, sizi ağırlaştırıyor ya da kendinizi iyi hissetmemenize neden oluyorsa o zaman beslenme düzeninizde etin miktarını azaltın.

Altı beden tipi bulunmaktadır: sıcak, soğuk, kuru, nemli, zayıf ve nötr. Bu beden tiplerine göre beslenmenin de uygun bir şekilde düzenlenmesi gerekir. Ancak beden tipinin günlük yaşam alışkanlıkları, egzersiz ve meditasyon aracılığıyla değiştiklerini aklınızda bulundurun. O nedenle bunlar kalıcı beden tipleri değildir ve zaman içinde değişim gösterirler. Aynı şekilde çoğu insan tek bir beden tipine sahip olmak yerine karma bir beden tipine sahiptir; örneğin sıcak ve kuru, soğuk ve nemli gibi.

✓ Sıcak beden tipine sahip olan bir insanın bedeni soğuk havalarda bile ılıktır. Cildi genellikle kırmızımsıdır ve oldukça hareketlidir. Duygusal açıdan bu insanlar genellikle ani iniş çıkışları olan, tutkulu ve durduk yerde patlayıveren insanlardır. Bedendeki sıcaklığın göstergesi, ağızda kuruma, dudaklarda çatlama, gözlerde kızarıklık, baş ağrıları ve idrarda yanmadır. Sıcak beden tipine sahip olan insanlar, soğuk gecelerde bile uyurken ayaklarını yorganlarından dışarıya çıkarma eğiliminde olurlar. Et tüketimi, kızarmış besinler, tuzlu ve baharatlı yiyecekler, durumun kötüleşmesine neden olurlar. Sıcak beden tipine sahip olan bir insanın durumu dengelemesi için sebze, meyve ve sıvı tüketimini artırması ve beden ısısını artıran yiyeceklerden uzak durması gerekir.

✓ Soğuk beden tipine sahip olan bir insan bedenini bir türlü ısıtmayı başaramaz, elleri ve ayakları soğuktur ve cildi genellikle soluk olur. Kansızlık, soğuk beden tipine sahip olan insanlarda sık görülen bir sorundur. Sürekli üşüme, ellerde ve ayaklarda soğuk terleme, sık görülen bir durumdur. Duygusal olarak bu insanlar genellikle sakin görünüşlüdürler ve kolay kolay heyecanlanmazlar ya da heyecanlarını gösteremezler. Aşırı sebze tüketimi, soğuk besinler, tatlılar, salatalar, aşırı meyve, aynı zamanda soğuk ve nemli ortamlarda yaşamak durumu daha da kötüleştirir. Soğuk beden tipine sahip olan bir insanın daha fazla kırmızı et, tahıl ve bedeni ısıtıcı besinler tüketmesi gerekir. Soğuk beden tipine sahip bir insan, aynı zamanda nemli ve zayıf beden tipi özelliklleri de sergiler.

✓ Kuru beden tipine sahip bir insan, kuru, pul pul dökülen bir deriye sahiptir, hasta olmadığı zamanlarda bile süren öksürükleri olur, boğazında, gözlerinde ve solunum yollarında kuruluk olur. Akciğerler ve deri ile ilgili sorunlar, genellikle kuru bir bedenin göstergeleridir. Bu tür insanlar genellikle sıcaktırlar ve duygusal yapıları da tıpkı beden ısıları gibidir. Sıcak beden tiplerine yaramayan besinler kuru beden tipli insanlara da yaramaz. Bu nedenle bu tür insanların durumu yeterince sıvı, meyve, sebze ve nemlendirici besinler tüketmezse daha da kötüleşir. Kuru beden tipine sahip olan bir insan, kuru ve soğuk ya da kuru ve sıcak olabilir. Bu nedenle beden tipinize dikkatli bir şekilde karar vermeniz gerekir. Bu nedenle sıcak ve kuru beden tipine sahip olan insanlar için beslenme türünün sıcak insanların beslenme türüne benzer olması gerekir. Ancak eğer beden tipiniz kuru ve soğuksa o zaman bedeninizi nemlendirirken daha fazla soğutmamaya da dikkat etmelisiniz. Bu beden tipindeki insanların, etleri ve sebzeleri buharda pişirerek ya da hafif pişirilmiş yahni şeklinde yemeleri faydalıdır. Aynı zamanda ısıtıcı çorbalar yemeleri, kuru ve soğuk beden tipine sahip insanların bedenlerini ısıtırken bir yandan da nemlendirmeleri için iyidir.

✓ Nemli beden tipine sahip olan insanlar, genellikle şişman olurlar ve bedenlerinde balgam, sürekli burun akıntısı, su tutması ve eklemlerde şişmeler görülür. Romatizma, artirit, şişkinlik, böbrek ağrısı, idrar yolu sorunları bu beden tipinde sıkça görülen rahatsızlıklardır. Tuz, nemli ve rutubetli havalar ya da ortamlar, baharat, yağlı besinler ve süt ürünleri, durumu daha da kötüleştirir. Bu beden tipinde olan insanların tuzdan uzak durmaları, kuru ve ılık iklimlerde ve ortamlarda yaşamaları ve süt ürünlerinden uzak durmaları gerekir. Nemli ve sıcak beden tipine sahip olan bir insanın hindi, mango, ananas, av etleri ve tuzlu besinlerden uzak durması gerekir. Nemli ve soğuk beden tipine sahip bir insanın ise balık, aşırı sebze, soğuk besinler ve içecekler, süt ürünleri, dondurma ve tatlılardan uzak durması uygun olacaktır.

✓ Zayıf beden tipine sahip bir insan genellikle sürekli rahatsız,

yorgun, aşırı streslidir ve zayıf bir bağışıklık sistemine sahiptir. Beslenmeleri genellikle düzensiz ve karmaşıktır. Genellikle zayıf olurlar. Duygusal olarak da dengesiz, strese dayanıksız, aşırı duyarlı, şüpheci, hatta paranoyaktırlar ve nevrotik bir karakter sergilerler. Zayıf beden tipi diğer beden tipi özellikleriyle birleştiğinde daha da karmaşık bir duruma neden olabilir. En sık rastlanan durum zayıf ve soğuk beden tipidir. Bu durumda hem soğuk beden tipinin hem de zayıf beden tipinin özellikleri bir arada görülür. Hatta bazen zayıf, soğuk ve nemli beden tipi bir arada olabilir ki tahmin edebileceğiniz gibi bu oldukça zor bir durumdur. Zayıf beden tipine sahip olan insanların ilk olarak düzenli ve dengeli beslenmeye başlamaları gerekir. Aynı zamanda bu kitapta anlatılan egzersizleri düzenli bir şekilde uygulamaları kesinlikle son derece önemlidir. Bu beden tipi bazen tıbbi bir tedaviyi gerektirebilir.

✓ Nötr beden tipine sahip olan insanlar çok ender bulunurlar. Bu, mükemmel durumdur. Bu insanlar bir şekilde mükemmel bir doğal ortamda yaşar ve içgüdüsel olarak inanılmaz derecede dengeli ve doğanın döngüleriyle uyumlu bir şekilde beslenirler. Zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlıkları mükemmel ve dengelidir. Zaman zaman hepimizin kendimizi bu mükemmel düzeyde bulduğumuz olur ama bu durumu korumak oldukça zordur. Bununla birlikte bir Taocunun temel amacı bu düzeye ulaşmak ve bunu sürekli hale getirmektir.

Pişirme Yöntemleri

50.000 yıl öncesinin Neandartel insanlarının pişmiş et tüketttikleri için ciddi artirit sorunları yaşadığı düşünülmektedir. Ancak beslenmeleri tümüyle çiğ etten oluşan eskimolarda asla kâlp hastalığı, artirit ya da herhangi bir kronik rahatsızlıklar görüllmemektedir ki bunlar, modern batı insanının vazgeçilmez hastalıklarıdır. Eskimolar, Kuzey ve Güney Amerika toplumları içinde büyücü hekimleri olmayan tek topluluktur çünkü asla hasta olmadıkları

için büyücü hekimlere de hiç ihtiyaç duymamışlardır. Batı toplumunun en sevdiği pişirme şekli, besinleri fırında ya da ateşte pişirmek, buna ek olarak da besinleri, içlerindeki yaşam yokoluncaya kadar uzun süreler pişirmektir ki bu da yukarıda anlatılan sorunlara neden olmaktadır.

Taocular içinse sorunun çözümü son derece "taocu"dur. Isının ve kuruluğun aşırı yang'ını, su elementinin rahatlatıcı yin'i ile dengelemek. Bu da suyu ısıtmak için ateşi kullanmak ve ardından da ısınmış suyu besini pişirmek için kullanmaktır; ama kaynatarak değil buharda ya da yavaş yavaş ısıtarak. Bir diğer pişirme yöntemi de yüksek ısıda kısa sürede pişirmektir. Yemek, çok yüksek ısıda 30 saniye ile üç dakika arasında sürekli karıştırılarak pişirilir ve bu durumda, etin ya da sebzenin tüm sıvıları ve yaşamsal enzimleri bozulmadan kalır.

Anlaşılacağı gibi Taocular yemeklerini hazırlarken iki temel pişirme yöntemi kullanırlar: Buharda pişirme ve yüksek ısıda hızlı pişirme ya da kavurma. Her iki pişirme yönteminde de besinler asla tümüyle pişmez, hafif çiğ kalırlar ve bu da besinlerin bütün değerlerinin ve yaşamsal enerjilerinin besinlerin içinde kalmasını sağlar. Taocu yemeklerin bir diğer özelliği de son derece hızlı bir şekilde hazırlanmaları ve bu nedenle de özellikle çalışan insanlar için çok uygun olmalarıdır. Bu beslenme türünde mutfakta öyle uzun saatler harcamanız gerekmez. Besinler taze alınır, havuç, kabak gibi iri sebzeler ve kırmızı et çabuk pişmeleri için ince dilimler halinde doğranır ve birkaç dakikalık bir pişirme süresinden sonra yenmeye hazır hale gelir.

Yemekleri buharda pişirmek için ihtiyacınız olan şey büyük, kapaklı bir tencere ve bu tencerenin içine sığacak büyüklükte ikinci bir kaptır. Buharda pişirme yöntemi son derece basittir: Tencerenin içine az miktarda su koyun. Ardından pişireceğiniz yiyecekleri küçük kabın içine koyun ve bu kabı, içine az miktarda su koyduğunuz tencerenin içine yerleştirip tencerenin kapağını kapatın. Tencerenin içine bir parmak hatta daha az miktarda su koymanız yeterlidir. Genellikle suyun tamamı bitmeden yiyecekler yenmeye

hazır hale gelecektir.

Eğer cam kapaklı bir tencere kullanırsanız, yiyeceklerin pişip pişmediğini anlamak için tencerenin kapağını açmanıza gerek kalmaz. Bu yöntemde mümkün olduğu kadar tencerenin kapağını açmamaya çalışın. Yiyecekler suyun sıcak buharı ile piştiği için tencerenin kapağını her açtığınızda su buharının yeniden oluşması için fazladan bir süre harcamak zorunda kalacaksınız. Genellikle su kaynadıktan sonra 3-4 dakika içinde besinler tüketilmeye hazır hale gelmektedirler. Bir süre sonra kendi mutfağınızda, yemekleri bu şekilde pişirmek için ne kadar sürenin geçmesi gerektiğini içgüdüsel olarak bilir hale geleceksiniz. Buharda pişirme yöntemi sebzeler ve balık için çok kullanışlı bir pişirme yöntemidir.

İkinci yöntem olan kavurma yöntemine gelince, bu yöntemi kullanmak için ilk olarak havuç, kabak, zencefil, et gibi besinleri ince doğramalısınız. Çin mutfağında geleneksel olarak Wok adı verilen ve Anadolu'daki sac olarak tabir edilen yayvan tavaya benzeyen bir tür tava kullanılmaktadır. Ancak ben kendi mutfağımda herhangi bir kaliteli tava ile aynı sonuca ulaşılabildiğini görüyorum. Eğer geleneksel ya da egzotik şeylerden hoşlanıyorsanız artık her yerde satılmakta olan woklardan bir tane alabilir ya da benim yaptığım gibi kaliteli bir tava kullanabilirsiniz. Çin'de bu tavalar genellikle sabun kullanılarak temizlenmez, temiz bir bez ile silinip su ile durulanır. Ancak siz tavanızı az miktarda bulaşık deterjanı ya da kaynar su kullanarak da temizleyebilirsiniz.

Bu yöntemde yemek pişirmek için ocağın ısısının bir hayli güçlü olması gerekir. Genellikle evlerimizdeki fırınların en büyük ocaklarının ateşi iyice açıldığında bu şekilde yemek pişirmek için yeterli olmaktadır. Yüksek ateşte yakmakta olduğunuz ocağın üzerine boş tavayı yerleştirdikten sonra içine az miktarda yağ koyun. Az miktarda yağ derken, örneğin iki kişilik bir yemek hazırlıyorsanız bir yemek kaşığı sıvı yağı kastediyorum. Çin'de genellikle susam yağı kullanılmaktadır ama siz ağız tadınıza uygun olarak herhangi bir yağı tercih edebilirsiniz.

Tavanın içindeki yağ iyice ısındığında, daha öncedeı hazırladığınız yiyecekleri tavanın içine atın ve sürekli olarak karıştırıp birkaç dakika boyunca pişirin. Genellikle sebzelerin rengi parlak bir hâl aldığında yiyeceklerin piştiğini anlayabilirsiniz. Bir iki denemeden sonra uygun kıvamı yakalayacaksınız.

Bu pişirme yöntemi, genellikle içinde kırmızı et ya da tavuk eti bulunan besinleri ve sebzeleri pişirmek için uygun bir yöntemdir.

Taocu Yemek Tarifleri

Şimdi sıra işin eğlenceli kısmına geldi. Aşağıda Taocu yemek tariflerinden örnekler bulacaksınız. Bu tarifleri harfiyen uygulamanız gerekmez. Bunları birer örnek olarak kullanıp kendi tariflerinizi kendiniz oluşturabilirsiniz. Burada anlatılacak olan besinler, sağlığınızı ve güzelliğinizi kazanmanız ve korumanız için kullanabileceğiniz beslenme biçimine birer örnek oluşturmaktadırlar.

Et Suları

Et suları çorbalarda ve bazı yemeklerin hazırlanmasında kullanabileceğiniz son derece faydalı haşlamalardır. Bu nedenle yemek tariflerimize et suları ile başlayacağız. Et sularını, sos olarak yemeklere tat vermeleri için de kullanabilirsiniz. Çoğu et suyu, buzdolabında en azından birkaç gün bekleyebileceği için haftada bir kez hazırlamanız yeterli olacaktır. Bu şekilde hazırladığınız et suları hazır satılmakta olan ve çoğunlukla kimyasal tatlandırıcılardan oluşan bulyonlardan çok daha sağlıklıdır. İlk başlarda tatları size hazır bulyonlardan daha azmış gibi gelebilir. Bu son derece normaldir çünkü bulyonlar, pek çok kimyasal madde yardımıyla keskin tatlar oluşturacak şekilde hazırlanmışlardır. Ancak zamanla damağınız sağlıklı tatlara alıştığında bu tür hazır bulyonların ve tatları kimyasal olarak keskinleştirilmiş besinlerin damağınızı rahatsız ettiklerini farkedeceksiniz.

Et suyu hazırlamak için kullanacağınız etlerin, mümkün oldu-

ğunca çiftlik ortamında doğal olarak yetişmiş hayvanlardan elde edilmelerine özen gösterin. Bu, içinde yaşadığımız büyük şehirlerde her zaman mümkün olamamakla birlikte eğer biraz araştırma yaparsanız bu şekilde yetiştirilen hayvanların etlerini bulabileceğiniz yerler olduğunu farkedebilirsiniz.

Tavuk Suyu:

Malzeme:

1 bütün tavuk ya da 1.5 kilo tavuk eti.

1-2 diş sarmısak (miktarını tercihinize göre artırıp azaltabilirsiniz)

2 çorba kaşığı kırmızı şarap

1 kök zencefil (mümkünse taze)

1 çorba kaşığı tuz (deniz tuzunu tercih edin)

2 lt. su

Hazırlanışı:

✓ Tavuğun bütün kemiklerini ayırın. Tavuk suyu hazırlarken kemiklerini kaynatmamaya dikkat edin. Kemiklerinden ayırdığınız tavuk etlerini 4-5 cm.lik parçalar halinde bölün.

✓ Sarmısakları ezin. Ardından bir kasenin içinde tavuk etini, sarmısak, zencefil, tuz ve şarabı karıştırın. Eğer arzu ederseniz içine çok az miktarda sıvı yağ da ekleyebilirsiniz.

✓ Bir tencereye suyu koyup kaynayıncaya kadar ısıtın. Su kaynadıktan sonra kabın içinde beklettiğiniz malzemeyi kaynayan suya koyun ve 3-4 saat kadar çok hafif ateşte kaynatın.

✓ Ardından tencereyi ateşten alın ve soğumaya bırakın. Yeterince soğuduktan sonra et suyunu süzüp, süzdüğünüz suyu buzdolabına koyun. Dolapta beklettiğiniz et suyu, jölemsi bir kıvama gelecektir. Dilerseniz et suyunu buz kalıplarına koyup buzluğa kaldırabilir ve kendi bulyonlarınızı da hazırlayabilirsiniz. Bu et suyunu çorbalarınızda ya da yemeklere tat vermek için kullanabilirsiniz.

Kemik Suyu:

Malzeme:

1.5 kilo dana kemiği

1-2 diş sarmısak (miktarını tercihinize göre artırıp azaltabilirsiniz)

5 çorba kaşığı kırmızı şarap

1 kök zencefil (mümkünse taze)

1 çorba kaşığı tuz (deniz tuzunu tercih edin)

2.5 lt. su

Hazırlanışı:

✓ Bir tencereye suyu koyup kaynayıncaya kadar ısıtın. Su kaynadıktan sonra malzemenin tamamını kaba ekleyin ve 3-4 saat kadar çok hafif ateşte kaynatın.

✓ Ardından tencereyi ateşten alın ve soğumaya bırakın. Yeterince soğuduktan sonra et suyunu süzüp, süzdüğünüz suyu buzdolabına koyun. Dolapta beklettiğiniz et suyu jölemsi bir kıvama gelecektir. Dilerseniz et suyunu buz kalıplarına koyup buzluğa kaldırabilir ve kendi bulyonlarınızı da hazırlayabilirsiniz. Bu et suyunu çorbalarınızda ya da yemeklere tat vermek için kullanabilirsiniz.

ÇORBALAR

Tavuklu mısırlı çorba:

Malzeme (4 kişi için):

2 adet ince şeritler halinde dilimlenmiş tavuk göğsü
100 gr. önceden haşlanmış ve ezilmiş mısır
3 çorba kaşığı sıvı yağ
2 adet ince dilimlenmiş taze soğan
1 çay bardağı bezelye
2 diş sarmısak (ezilmiş)
6 su bardağı su
250 ml. (1 bu bardağı) tavuk suyu
2 adet yumurta
tuz ve karabiber (isteğe göre)

Sos malzemesi:

1 yemek kaşığı susam yağı (ayçiçeği yağı da olabilir)
1 yemek kaşığı soya sosu
3 yemek kaşığı mısır nişastası
1 yemek kaşığı toz şeker

Hazırlanışı:

✓ Sos malzemelerini ince şeritler halinde dilimlediğiniz tavuklarla bir kapta karıştırın ve dinlenmeye bırakın.

✓ Bir tencerede yağı iyice kızdırıp içine mısır, bezelye ve sarmısağı ekleyin ve bir dakika kadar sürekli karıştırarak pişirin.

✓ Bu karışımın içine suyu ekleyin ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra ateşi iyice kısın ve 15-20 dakika demleyin.

✓ Tencerenin içine ayrı bir kapta beklettiğiniz tavukları ve sos malzemesini ekleyin. Ateşin gücünü artırıp yeniden kaynatmaya başlayın.

✓ Bir, iki dakika kaynattıktan sonra ateşi yeniden kısın ve 5-10 dakika daha hafif ateşte pişirin. Ardından tencereyi ateşten alın.

✓ Yumurtaları bir kaba kırıp iyice karıştırın. Ardından sıcak çorbanın içine katın ve bir kepçe yardımıyla çorbayı bir, iki kez karıştırın.

✓ Damak zevkinize göre tuz ve karabiber ekleyin.

Yararları: Bu çorba, bedeni toksinlerden arındırmak için etkilidir. Mısır, özellikle midede bulunan toksinleri arındırır. Aynı zamanda idrar söktürücü özelliği olan bu çorba, bedende su tutulmasını da engeller. Tavuk, ise mide ile dalak ve pankreasın enerjilerini düzenler. Yumurta, iç organlarımızı ve elbette derimizi nemlendirir. Mısır çorbası aynı zamanda kâlp enerjisini güçlendirdiği için Ateş elementini de besler ve qi'yi artırdığı için cinsel enerjiyi güçlendirmek için de faydalıdır.

Balık çorbası:

Malzeme (4 kişi için):

150-200 gr. kadar balık filetosu

1 lt. (yaklaşık 4 su bardağı) su

1 çorba kaşığı nişasta

2 diş sarmışak (ezilmiş)

1 tatlı kaşığı şarap

1 adet ince şeritler halinde dilimlenmiş hıyar

1-2 çay kaşığı tuz

2 yemek kaşığı sıvı yağ

İsteğe göre karabiber

Hazırlanışı:

✓ Balık etini 2-3 cm.lik parçalar halinde dilimledikten sonra tuzu, sarmısağı, sarabı ve sıvı yağı bir kapta karıştırıp dinlenmeye bırakın.

✓ Bu arada suyu bir tencerede kaynattıktan sonra, ayrı bir kapta beklettiğiniz karışımı kaynayan suyun içine ekleyin. Ateşi biraz kısın ve çorbayı 2 dakika kadar kısık ateşte kaynattıktan sonra içine ince şeritler halinde dilimlediğiniz ve çekirdekli kısımlarını ayırdığınız hıyarı ekleyin. Bu şekilde 2-3 dakika daha hafif ateşte pişirmeyi sürdürün.

✓ Ayrı bir kapta bir çorba kaşığı nişastayı bir çorba kaşığı su ile iyice karıştırıp ezin ve ardından bu karışımı kaynamakta olan çorbaya ekleyin.

✓ 10 dakika daha hafif ateşte pişirdikten sonra ateşten alın ve üzerine isteğinize göre karabiber ve biraz susam yağı ekleyin.

Yararları : Bu çorbanın gençleştirici ve cildi canlandırıcı etkisi vardır.

Patates çorbası:

Malzeme (4 kişi için):

4 adet patates

1 adet kuru soğan

3 adet kereviz sapı

2 adet havuç

3 diş sarmışak (ezilmiş)

İsteğe göre tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

✓ Sebzeleri küçük küpler şeklinde doğrayın.

✓ Ardından sebzeleri bir tencereye koyup üzerlerine 6-8 su bardağı su ekleyin ve kaynatmaya başlayın.

✓ Kaynadıktan sonra 30 dakika ile 1 saat arasında, suyun yarısı buharlaşıncaya kadar kaynatmayı sürdürün.

✓ Ateşten alıp dilerseniz tuz ve karabiber ekleyin.

Yararları: Bu çorba özellikle kuru ciltler için son derece etkilidir. Çorbanın özelliği beden enerjisini dengeleyip serinletmektir. Bu nedenle de deri tahrişlerine iyi gelir.

Karaciğer, taze soğan ve yumurta çorbası:

Malzeme (1 kişi için):

8 adet taze soğan başı

100 gr. dana ciğeri

1 yumurta

Hazırlanışı:

✓ Et suyunu ya da suyu kaynatın ve içine karaciğer ile 8 taze soğanı katın (taze soğanın yalnızca başlarını kullanın, yeşil kısımlarını kullanmayın. Mümkünse soğanın köklerini, yani "sakallarını da kullanın).

✓ Daha önceden katı olacak şekilde kaynatmış olduğunuz yumurtanın kabuklarını soyun ve son dakikada kaynamakta olan çorbanın içine atın.

✓ Su kaynamaya başladıktan sonra ciğeri ve soğanları en fazla 3-4 dakika kaynatın.

✓ Ateşten alıp servis yapın.

Yararları: Bir tür ilaç olarak kullanılabilecek olan bu çorba, kanı güçlendirir, gözleri berraklaştırır ve rahatlatır, böbrekleri güçlendirir. Soğan başları, yang qi akışını güçlendirir. Karaciğer, karaciğer meridyenini, yumurta ise kâlp ve dalak meridyenini güçlendirir.

ET VE BALIK YEMEKLERİ

Barbunya fasülyesi ve kaburga:

Malzeme (4 kişi için):

1 su bardağı barbunya fasülyesi
1 tatlı kaşığı kurutulmuş mandalina kabuğu
1 adet küçük küçük küpler halinde dilimlenmiş havuç
1 adet ince doğranmış kuru soğan
2 adet kereviz sapı ya da yaprağı
$^1/_2$ kilo kuzu kaburgası
$^1/_2$ kahve fincanı ince kıyılmış maydonoz
İsteğe göre tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

✓ Fasülyeleri yıkadıktan sonra cam bir kaba koyun üzerine sıcak su ekleyin ve 30-45 dakika dinlenmeye bırakın.

✓ Kuru mandalina kabuğunu yıkayıp bir fincanın içinde ılık suda bekletin.

✓ 8 su bardağı suyu tencereye koyup kaynatın. Su kaynadıktan sonra malzemenin tamamını suyun içine katın. Ateşi kısıp, düşük ateşte 1 saat kadar kaynatmayı sürdürün.

✓ Tencereyi ateşten alın ve isterseniz tuz ve karabiber ekleyin.

Yararları: Bu yemek, kanı, dalağı, pankreası, mideyi ve karaciğeri güçlendirir. Bu etkisi nedeniyle saçları güçlendirir ve parlak bir hale getirir. Saçların vaktinden önce beyazlamasını engeller ve saç dökülmesi sorununa iyi gelir.

Buharda balık:

Malzeme (4 kişi için):

4 adet fileto yapılmış büyük balık (dilerseniz balıkları bütün olarak da kullanabilirsiniz)

1 adet kıyılmış taze sarmısak ya da taze soğan (yeşilleriyle birlikte)

1 kök, taze zencefil (kuru zencefil kullanacaksanız miktarı azaltın.)

2 çorba kaşığı beyaz şarap

$^1/_2$ adet ince dilimler halinde dilimlenmiş havuç

1 yemek kaşığı sıvı yağ

1-2 çay kaşığı karabiber

Çam ağacı iğnesi (isteğe bağlı)

Hazırlanışı:

✓ Cam bir kap içinde sarmısağı, havucu, balığı, zencefili, şarabı yağı, tuzu ve karabiberi karıştırın ve dinlenmeye bırakın.

✓ Geniş bir tencerenin içine iki parmak kadar su koyun. Dinlenmeye bıraktığınız malzemeyi ısıya dayanıklı bir diğer kabın içine yerleştirip bu kabı, içinde az miktarda su bulunan tencerenin içine oturtun.

✓ Az miktarda çam ağacı iğnesini tencerenin içinde kaynayacak olan suyun içine koyun.

✓ Tencerenin kapağını kapatın ve ateşi yakıp suyu kaynatmaya başlayın.

✓ Su kaynamaya başladıktan sonra suyun buharı, 15-20 dakika içinde balığı ve diğer malzemeleri pişirecektir.

✓ Piştikten sonra pişme kabını, içinde su bulunan tencereden alın ve servis yapın.

Yararları: Bu yemek, bedendeki iltihaplanmalara karşı etkilidir.

Sindirim sistemi üzerinde rahatlatıcı ve toksinlerden arındırıcı etkisi bulunmaktadır. Çam ağacı, Taocu inanışta uzun yaşam ile ilişkilidir. Bu nedenle kayanayan suyun içinde bulunan çam yapraklarının, buhara ve yemeğe hoş bir tat kattığına ve bunun ömrü uzatacağına inanılır.

Somon ve kuskonmaz:

Malzeme (4 kişi için):

750 gr. ince dilimlenmiş somon filetosu

4-6 adet sarmısak (ince dilimlenmiş ya da ezilmiş)

4 adet teza soğan (yaklaşık 1 cm. uzunluğunda doğranmış)

1/2 adet taze zencefil (ince dilimlenmiş)

1 adet kabukları soyulmuş ve ince şeritler halinde dilimlenmiş taze kırmızı biber

300 gr. kuşkonmaz (1'er cm. lik dilimler halinde kesilmiş)

1 kahve fincanı suda bekletilip kabukları soyulmuş taze badem

Sos malzemesi:

1/4 kahve fincanı soya sosu

1/2 kahve fincanı beyaz şarap

1 çay kaşığı şeker

Hazırlanışı:

✓ Sos malzemelerinin tamamını cam bir kaba koyun ve somon filetosunu da ekleyip elinizle karıştırın. Cam kabın üzerini örtün ve 15 dakika boyunca dinlenmeye bırakın.

✓ Sarmısağı, soğanı, zencefili ve kırmızı biberi iki eşit parçaya bölün.

✓ Balığı sosun içinden alın ve geriye kalan sosun yarısını döküp kalan yarısını yemekte kullanmak üzere saklayın.

✓ Bir tavanın ya da wok'un içine yağı koyup yarı harlı ateşte ısıtın. Sarmısağın, soğanın, zencefilin ve kırmızı biberin ilk yarısını tavaya koyup hızla karıştırarak 2 dakika kadar pişirin.

✓ Ardından balıkları ekleyin ve yine hızla karıştırmayı sürdürerek 3 dakika kadar pişirin.

✓ Kuşkonmazları ve ayırdığınız sarmısağın, soğanın, zencefilin ve kırmızı biberin geri kalanını da ekleyip 2-3 dakika daha hızla

karıştırarak pişirmeyi sürdürün.

✓ Ayırdığınız sosu tavadaki malzemenin üzerine döküp ateşin ısısını iyice azaltın ve 2-3 dakika kadar demlenmeye bırakın.

✓ Ardından ateşten alıp badem ile süsleyerek servis yapın.

Yararları: Bu yemek akciğerleri nemlendirir ve besler. Aynı zamanda cildi güzelleştirir ve nemlendirir.

Et ve tatlı patates:

Malzeme (4 kişi için):

1 tatlı kaşığı, 5 dakika suda bekletilmiş kuru kızılcık

250 gr. yağı alınmış kuzu eti (ya da domuz eti)

2 adet orta boy tatlı patates

$^3/_4$ su bardağı pirinç

Küçük bir parça ince dilimlenmiş taze zencefil

2 adet taze soğan (ince kıyılmış)

1 yemek kaşığı soya sosu

Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

✓ 6 su bardağı suyu kaynatın. Kaynayan suyun içine kızılcığı, kuzu etini, tatlı patatesi, pirinci ve zencefili katın. Ardından ateşin ısısını düşürüp 25 dakika bu şekilde pişirin.

✓ Soğanları ve soya sosunu karıştırıp ateşin ısısını biraz arttırın ve 5 dakika daha kaynatın.

✓ Yemeği ateşten alıp tuz ve biber katın.

Yararları: Bu yemek karaciğeri,böbrekleri, dalağı ve mideyi güçlendirir. Aynı zamanda bedenin tamamının güçlendirilmesini sağlar.

Sebze Yemekleri

Kahvaltı lapası:

Asya'da geleneksel olarak beyaz pirinç lapası en çok tercih edilen kahvaltıdır. Pirinç lapasının hazmı kolay ve hafiftir; aynı zamanda son derece besleyici olan bu besin karnınızı tok tutar. Çin'de, özellikle küçük kasabalarda hayvanlar günlük kesilip tüketilir. En sık kullanılan et ise domuz etidir. Taocular genellikle domuz eti yemezler. Ancak özellikle belli bir organın iyileştirilmesine yönelik sakatat kullanılacağı zaman domuz sakatatı tercih edilir çünkü bu hayvanın iç organlarının insan iç organlarına son derece benzediğine inanılır.

Çin'de genellikle sabah yenilen pirinç lapasına birkaç dilim domuz eti ya da yumurta eklemek sıkça başvurulan bir yöntemdir. Bununla birlikte Taocular, tapınak düzeninde vejetaryen oldukları için genellikle sabah lapalarını bir takım bitkiler ile yemeyi tercih ederler. Taocuların vejetaryenliği pratik nedenlere dayanmaktadır. Tapınak düzeni ve yoğun metitatif çalışmalar bedenin vejetaryen beslenmesi için uygunken tapınak düzeni dışında yaşayan gezgin Taocular beslenmelerinde vejetaryenlikte direnmezler. Ayrıca vejetaryenlik, doğru bitkilerin uyumlu bir şekilde nasıl bir araya getirileceği bilinmediği sürece tehlikeli olabilir. O nedenle size samimi olarak şehir yaşamında vejetaryen beslenmeyi seçmemenizi tavsiye ederim. Ancak genel olarak bitki ağırlıklı beslenme eğiliminiz varsa elbette bunda bir sorun yoktur; yalnızca beslenmenize ılımlı ölçülerde et eklerseniz daha tam beslenmiş olursunuz.

Hazırlanışı:

✓ Lapanın hazırlanışı son derece kolaydır. Önce yiyeceğiniz kadar pirinci su ile yıkayın. Pirinci yıkadığınız su artık bulanıklaşmamaya başladığında pirinciniz pişirilmeye hazır demektir.

✓ Kullanacağınız suyun miktarını fazla tutmayın. Genellikle bir kap pirince iki kap su yeterli gelecektir; ancak zamanla uygun ölçüyü kendiniz daha rahat bulacaksınız.

✓ Su ile pirinci küçük bir tencerenin içine koyun ve 1, 2 saat gibi uzun bir süre boyunca çok kısık ateşte yavaş yavaş, ta ki pirinç lapa kıvamına gelinceye kadar kaynatın.

✓ Kaynamakta olan lapaya aşağıda liste olarak verilmiş olan bitkiler eklendiğinde lapanın şifa verici etkileri değişecektir. Köklerin genellikle daha uzun süre pişmeleri gerektiğini, yaprakların ise daha kısa sürede piştiklerini aklınızda bulundurun ve lapaya ekleyeceğiniz bitkileri buna uygun olarak pişirme süresinin son bir saatinde ya da son 15 dakikasında ekleyin.

✓ Pirinç lapası ile ilgili aklınızda bulundurmanız gereken bir şey de bu lapanın sistem üzerinde son derece serinletici bir etkisi olduğudur. Bu nedenle eğer soğuk ya da nemli bir beden tipiniz varsa, lapanıza taze zencefil ya da sarmısak ekleyerek sisteminizin aşırı soğumasına engel olabilirsiniz.

Yararları: Pirinç, Çinli bitki uzmanları tarafından güçlendirici bitkiler sınıfına dahil edilmektedir. Pirincin doğal tatlı tadı dalağa, mideye ve akciğer meridyenine etki eder. Aynı zamanda bedendeki qi miktarını artırır.

Pirinç lapasına, yaratmak istediğiniz etkiye göre aşağıdaki bitkilerden ekleyebilirsiniz.

Kestane: Bu bitki, böbrekleri, beli ve bacakları güçlendirici etkiye sahiptir. Genellikle bir kişilik pirinç lapası için bir avuç kestane yeterlidir ama siz ağız tadınıza uygun olarak miktarı azaltabilir ya da artırabilirsiz.

Kuru zambak yaprağı: Bu bitki, tatlı, serinletici ve nemlendiricidir. Kâlbi ve akciğerleri iyi yönde etkiler. Akciğerleri nemlendirip öksüğü azaltır, sakinleştirici etkisi vardır, idrara çıkmayı düzenler. Etkili bir yin yani bedenin yin organlarını güçlendirici ve bedeni serinletici özelliğe sahip bir tür ilaç olarak kabul edilir. Kuru zambak yapraklarını bütün halde ya da ezerek lapaya katabilirsiniz. Ağız tadınıza göre yarım avuç ya da bir avuç yeterlidir.

Hünnap: Kanı güçlendirmek için son derece etkili bir bitkidir. Bir

kişilik pirinç lapası için 10 adet hünnap yeterlidir. Önce, bu küçük meyveleri iyice yıkayın. Ardından iyice pişinceye kadar kaynatın. Kaynatma suyunu dökmeyin ve bu su ile lapanızı pişirin. Bu arada hünnapların kabuklarını soyup ezin. Kaynamakta olan pirinçler şişmeye başladığında ezdiğiniz hünnapları tencereye ekleyin ve lapa hazır hale gelinceye kadar hep birlikte kısık ateşte kaynatın.

Liçi (Lycii Fructus): Pirinç lapasına katacağınız bir avuç kadar liçi meyvesi kan, karaciğer ve gözler için son derece yararlı olacaktır..

Kuzu eti: 200 gr. kadar ince dilimlenmiş kuzu eti büyük bir kap pirinç lapası için yeterlidir. Kuzu eti ile karıştırdığınız pirinç lapası böbrekleri güçlendirir, idrarı düzenler, yin enerjiyi artırır ve yang enerjiyi güçlendirir, sindirim sistemine destek olur ve soğuk terleme sorununu ortadan kaldırır. Aynı zamanda hastalıktan sonraki nekâhat dönemlerinde güçlenmek için de son derece faydalıdır. Eğer kuzu etinin keskin kokusundan rahatsız oluyorsanız biraz biraz zencefil ekleyebilirsiniz.

Deveci armudu ya da sert, sulu armut: Bu armutun kurusunu ya da tazesini kullanabilirsiniz. Sert ve sulu armutun bedendeki aşırı ısıyı serinletme, balgamı temizleme, kâlbi rahatlatma ve sürekli hissedilen susuzluğu ortadan kaldırma gibi etkileri bulunmaktadır. Kuru öksürüklerde bu şekilde hazırlanan lapa çok iyidir. Aynı zamanda sindirimi de rahatlatır. İki adet küçük boy sert, sulu armutu ya da yarım deveci armutunu küçük dilimler halinde kesip lapanızı bununla birlikte pişirmeniz yeterlidir. Eğer kuru armut kullanacaksanız o zaman yarım ya da bir avuç yeterli gelecektir. Fazlası, lapayı oldukça şekerli bir hale getirecektir.

Arpa: Arpa ile birlikte hazırlanan pirinç lapası, artirit sorunlarında faydalıdır. bedendeki aşırı sıcaklığı uzaklaştırır, qi dolaşımını düzenler, bacaklarda ve bedenin alt bölümlerinde su tutulmasına engel olur. Dalak, akciğer ve böbreklerin enerji meridyenlerini güçlendirir. Bir avuç kadar arpayı pirinçle birlikte karıştırarak lapanızı bu şekilde hazırlayabilirsiniz

Sebze Kavurması:

Malzeme (2-4 kişilik):

2 yemek kaşığı sıvı yağ

3 diş sarmısak (ezilmiş)

3-4 adet büyükçe brokoli

1 adet büyük havuç ($^1/_2$ cm.lik küpler halinde doğranmış)

4 adet taze soğan (tamamı 2'şer cm.lik parçalar halinde doğranmış)

8-10 adet beyaz kültür mantarı (ince ince dilimlenmiş)

1 su bardağı taze fasülye

2 yemek kaşığı bal

3 yemek kaşığı soya sosu

Hazırlanışı:

✓ Yağı bir wok'ta ya da tavada kızdırın; sarmısağı altın rengi bir hâl oluncaya kadar hızla karıştırıarak kavurun.

✓ Brokolileri ekleyin ve daha yavaş karıştırarak 1 dakika daha kavurun.

✓ Ardından havucu, taze soğanı, mantarları ve fasülyeleri katın. 1-2 dakika boyunca karıştırarak kavurun. Kavurma işlemi bittiğinde $^1/_4$ bardak su ekleyin ve ateşi azaltıp wok'un ya da tavanınızın üzerini örtün ve 2-4 dakika boyunca sebzeler yumuşayıncaya kadar hafif ateşte demlendirin.

✓ Ardından soyayı ve balı da wok'a ekleyin yeniden karıştırın ve servis yapın.

Yararları: Bu yemeğin bedeni canlandırıcı etkileri bulunmaktadır. Aynı zamanda pankreası dinlendirip kandaki şeker oranını dengeler.

Soya Yemeği:

Malzeme (2-4 kişilik):

1/2 su bardağı soya fasülyesi

2 adet büyük havuç (1/2 cm.lik küpler halinde doğranmış)

2 sap maydanoz

1 çorba kaşığı sıvı yağ

1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı:

✓ Soya fasülyesini cam bir kaba koyup bir parmak üzerini örtecek kadar ılık su koyun ve 2 saat bekletin.

✓ Ardından soya fasülyelerini yıkayıp temizleyin ve bir tencereye koyup üzerini örtecek kadar su koyun. Tuzu ekleyin ve kaynatmaya başlayın. Su kaynadığında ateşi kısıp 2 saat boyunca hafif ateşte pişirin. Pişirme işlemi bittiğinde suyunu süzün.

✓ Ayrı bir tencerede kaynattığınız az miktarda suyun içine havuçları atın ve 2-3 dakika boyunca kaynatın. Hemen ardından parça parça kopardığınız maydanozları ekleyin. 10 sn. kadar bekletip suyu süzün.

✓ Ayrı bir kapta bütün malzemeyi birbirine karıştırın. Üzerine yağ ekleyip servis yapın.

Yararları: Bu yemeğin tansiyonu düşürme ve kanı temizleme etkisi vardır. Böbrekleri toksinlerden arındırır ve bedendeki su miktarını azaltır.

Hıyar salatası:

Malzeme (1 kişi için):

1 adet orta boy hıyar

3 çorba kaşığı pirinç sirkesi (üzün sirkesi de olabilir)

4 çorba kaşığı şeker

$^1/_2$ çay kaşığı tuz

1 soya sosu

2 çorba kaşığı susam yağı (diğer sıvı yağları kullanacaksanız 1 çorba ya da tatlı kaşığı)

Hazırlanışı:

✓ Bir kapta su kaynatın.

✓ Bu arada hıyarı dik olarak ortadan ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Ardından kaynar suyun içine atıp 1-2 dakika kaynatın.

✓ Hıyarı sudan alın ve çok ince şeritler halinde dilimleyin.

✓ Şekeri, sirkeyi, tuzu, soya sosunu ve susam yağını bir kapta karıştırın ve ardından ayrı bir kaba aldığınız hıyar dilimlerinin üzerine dökün.

✓ Bir saat kadar buzdolabında bekleyip soğutun ve ardından servis yapın.

Yararları: Bu salatanın damarları temizleyici ve toksinleri arındırıcı özelliği bulunmaktadır.

TATLILAR

Fasülye pudungi:

Malzeme (4 kişi için):

1/2 kg. kırmızı barbunya fasülyesi

2 paket sade jöle

3 su bardağı şeker

5 su bardağı su

1/2 çay kaşığı tuz

Hazırlanışı:

✓ Fasülyeleri cam bir kabın içine koyup üzerine ılık su ekleyin ve 2 saat dinlenmeye bırakın. Daha sonra suyunu süzün ve fasülyeleri yıkayın.

✓ Bir tencereye 5 bardak suyu koyun ve içine fasülyeleri, şekeri, tuzu ekleyerek kaynatmaya başlayın.

✓ Su kaynamaya başladığında ateşin altını kısın ve kısık ateşte 3-4 saat boyunca pişirmeyi sürdürün.

✓ Fasülyeler tamamen piştiğinde jöleyi ekleyin.

✓ Tencereyi ateşten alıp soğumaya bırakın. Yeterince soğuduğunda buzdolabına kaldırın.

Elmalı ve çaylı içecek:

Malzeme (4 kişi için):

3 kg. elma

2 yemek kaşığı bal

1 adet kabuk tarçın

4 diş karanfil

çay (siyah çay kullanabileceğiniz gibi, yeşil çay ya da ulong çalı gibi kokulu çaylar da kullanabilirsiniz)

Hazırlanışı:

✓ Bir meyve sıkacağında elmaları sıkıp suyunu çıkarın.

✓ Ardından elma suyunu, balı, tarçını ve karanfili bir tencereye koşup karıştırın ve kaynatın.

✓ 3-4 dakika kaynattıktan sonra tencereyi ateşten indirin ve içine bir çay torbasına koyduğunuz çayı ekleyin ve birkaç dakika çayın demini vermesi için bekletin.

✓ Dilerseniz içine, fazladan koku vermesi için az miktarda rom ya da likör de ekleyebilirsiniz.

✓ Tenceredeki içecek soğuduğunda buzdolabına kaldırın.

ÇAYLAR

Efsaneye göre Budizmin büyük piri ve Zen Budizmin kurucusu *Bodhidharma*, bir gün meditasyon sırasında uykuya dalar. Uyuduğunu farkettiğinde o kadar sinirlenir ki, göz kapaklarını tuttuğu gibi kesip toprağa atıverir. Toprağa düşen göz kapaklarının olduğu yerden zamanla gizemli bir bitki çıkar. Bu bitkinin yapraklarını demleyip içen rahipler bu içeceğin onları uyanık tuttuğunu ve sağlıklarına iyi geldiğini farkederler. Bu olaydan sonra çay, meditasyon çalışmalarının ayrılmaz bir parçası olur.

Çayın gerçek tarihi ise bu efsanenin atıfta bulunduğu tarihten çok öncelere dayanmaktadır. Çay o kadar eski bir zamandan beri Çin'de kullanılmaktadır ki, çay tüketiminin ne zaman başladığı bile tam olarak bilinmemektedir. Hatta büyük ermiş *Lu Yu* tarafından çayın mucizevi etkileri hakkında yazılmış olan bir çay klasiği bile bulunmaktadır.

Çay, tıpkı batıdaki şarap kültürüne benzeyen ama ondan çok daha derin anlamları ve kullanım alanları bulunan bir içecektir. Çay sanatının insanın tüm yaşamı boyunca üzerinde çalışabileceği bir ruhsal yol olduğuna inanılmaktadır. Günümüzde bile Tayvan ve Çin'in pek çok bölgesinde soylu ya da üst tabakadan insanlar tüm öğleden sonralarını çay evlerinde felsefe konuşup sohbet ederek ve çay içerek geçirirler. Çay töreni başlı başına ruhsal bir disiplindir. Pek çok usta, bir öğrenciyi kendisine izdeş olarak kabul etmeden önce öğrenciden çay hazırlamasını ister. Söylentiye göre çay, onu hazırlayan insanın kâlbinin tadını içerir ve içen kişiye karşısındaki insanın ruhu hakkında ipuçları verir. Bu sayede usta, karşısındaki öğrenciyi izdeşi olarak kabul edip etmeyeceğine karar verir.

Gene geleneksel olarak çiftler evlenmeden önce birlikte çay içerler. Kadın ve erkek bu çay töreni buluşmalarında birbirlerinin gözlerine bakmazlar. Birbirlerine olan duygularını çay ile anlar, birbirlerinin ruhunu, hazırladıkları çay ile tanırlar.

Çay pek çok amaçla kullanılabildiği gibi meditasyon ve qigong

çalışmalarının da ayrılmaz bir parçasıdır. Bazı çay türleri beyin dalgalarında derin meditasyonlar sırasında oluşan dalgalanmalara benzer titreşimler yaratırlar. Bu etkisi nedeniyle de çay, meditatif çalışmalar için harika bir bütünleyici ve destekleyicidir.

Çay kültürü son derece derin bir kültürdür ve batıya aktarılan çay içme alışkanlığının çok daha ötesinde bir bilgeliğe sahiptir. Çin ile ticarete başlayan batılı tacirler, Çinli işçilerin durmadan çay içtiklerini farkedip bu içeceği denemeye başlarlar. Derken bunun faydalı ve keyifli bir içecek olduğunu anlayıp bu içeceği batıya da satmaya başlarlar. Çinli tacirlerden aldıkları çay o kadar ucuzdur ki neredeyse zavallı saf Çinlileri kazıkladıkları için kendilerini başarılı tüccarlar olarak kabul etmeye bile başlarlar. Oysa Çinli işçiler, soyluların ve gerçek çay kültürüne sahip olanların içtikleri çayları içmeye paraları yetmediği için çay çuvallarının dibinde kalan çay tozlarından hazırladıkları çayları içmekteydiler. Zamanla bu çay tozları "barut" adıyla tanınır hale geldi ve günümüzde bile pek çok iyi çay markasının adını taşıyan "gunpowder" (barut) ibareli çaylar bulmak mümkündür. Kültürleri konusunda büyük bir gizliliğe ve kıskançlığa sahip olan Çinliler ise bu kültürü batılılardan uzun yıllar boyunca saklamayı başarmışlardır. Günümüzde ise Avrupa ve Amerika'da çay kültürü her ne kadar hızla yayılmaya başlasa da şarap kültürü kadar güçlü bir kültür haline gelmesi çok uzun bir zamana ihtiyaç duyacaktır.

Çayın hangi rakımdan alındığı ve türü son derece önemlidir çünkü her rakımda farklı tatlar elde edilmektedir. Örneğin monkey pick (maymun tarafından toplanan) adı verilen belli bir çay türü gerçekten de insan eliyle değil maymunlar tarafından toplanmaktadır. İyi kalite bir çayın kilosu yüzlerce hatta bazı çaylarda binlerce dolara ulaşmaktadır.

Çay için kullanılan toprak çaydanlık ve kaplar da ayrı birer sanat eseridir. Bu kaplardan her biri bir sanatçı tarafından ve yalnızca belli bölgelerin çamuru kullanılarak üretilir. Bu nedenle hiçbir çay fincanı ya da çaydanlık bir diğerine benzemez. Tıpkı çay gibi bu takımların da binlerce dolara satılanları bulunmaktadır.

Belli bir bölgeden alınmış ya da belli bir usta tarafından yapılmış çay malzemesini kullanarak yapılan bir çay ile bir diğer usta tarafından yapılmış çay malzemesini kullanarak yapılan aynı çayı içtiğinizde aradaki lezzet farkı şaşırmanıza neden olabilir.

Aynı şekilde mutlaka kaynak suyu kullanarak hazırlanan çay, farklı kaynak sularında farklı lezzetlere ulaşmaktadır. Bir de buna çayın türü ve çayı yapan kişinin enerjisi eklendiğinde basit bir çay hazırlama ve içme eylemi başlı başına bir sanata dönüşmektedir.

Çayın yanında yenilen besinler bile çay ile ilişkili olarak hazırlanmaktadır. Örneğin ,çay ile birlikte sigara içmek batıda her ne kadar çok kabul gören bir durum olsa da Çin çay sanatında kabul edilemeyecek bir şeydir çünkü tıpkı sigaranın kaliteli bir şarabın ya da yemeğin tadını anında değiştirmesi gibi çayın tadını da değiştirmektedir. Bununla birlikte bazı puro türleri çay ile uyumlu olabilmektedir.

Aynı zamanda, iç organlar ve enerji sistemimiz üzerinde farklı yararlı etkilere sahip oldukları için çaylar, sağlık ve güzellik için düzenli olarak kullanılabilecek iksirlerdir.

Çayın bir diğer önemli etkisi de bedeni yağlardan arındırması ve doğal olarak da kişiyi sağlıklı bir şekilde zayıflatmasıdır. Örneğin yüksek miktarda hayvansal yağ tüketen Moğollarda kâlp ve damar hastalıklarının görülmemesinin nedeni büyük miktarlarda yeşil çay tüketmeleridir.

Genel olarak çaylar 5 türe ayrılırlar: Siyah çaylar, yeşil çaylar, kırmızı çaylar, çiçek çayları ile kök ve yararlı bitki çayları. Yeşil çaylar fermante edilmemiş ya da kavrulmamış çaylardır. Siyah ve kırmızı çaylar yüksek ısılarda kavrularak elde edilmektedirler. Yeşil çayların serinletici etkileri bulunmaktadır ve genellikle ılık ya da sıcak havalarda içilmesi tavsiye edilir. Yeşil çayların içinde en kalitelileri Çin'in Hangzhou bölgesinden elde edilen *long jing* çayıdır.

Siyah çaylar bedeni ısıttıkları için soğuk havalarda daha rahat içilmektedirler. Aynı zamanda siyah çayların kafein oranı diğer çaylardan daha yüksektir. Siyah çaylar içinde en ünlüleri *Oolong*

(kuş ve ejderha çayı) ve *Tie Guan-yin* çayıdır. Tie Guan-yin'in farklı türleri bulunmakta ve bazılarının kilosu yüzlerce doları bulmaktadır. Bu nedenle de Çin'de yeşil altın olarak da adlandırılırlar. Tadı son derece ıtırlı olan bu çay, Budist rahipler arasında son derece revaçtadır çükü bu çayın ferahlatıcı etkileri saatler süren uzun meditasyonları çok iyi desteklemektedir.

Kırmızı çaylar, çay türleri arasında bedeni en fazla ısıtan ve en güçlü çaylardır. Ancak bu çaylar bazı insanların sindirim sistemleri için çok ağırdır.

Çiçek çayları içinde en çok sevileni krizantem çayıdır. *Ju hua* olarak tanınan krizantem çayının aynı anda tatlı ve acı ama yumuşak bir tadı vardır ve serinleticidir. Akciğer ve karaciğer meridyenlerini etkileyerek gazları, aşırı ısıyı ve toksinleri uzaklaştırır ve gözleri güçlendirir. Bir diğer ünlü çiçek çayı ise *ji yin hua*'dır. Bu çay tatlı bir tada sahiptir ve beden üzerinde soğutucu bir etkiye sahiptir. Akciğer, mide, kâlp ve dalak meridyenini güçlendirir, ateşi düşürür, toksik şişmelere iyi gelir, cilt kızarıklıklarını ve deri tahrişlerini önler. Kişisel olarak en beğendiğim bitki çayı ise yasemin çayıdır. Farlı türleri olan yasemin çaylarının içinde kokusu ve tadı en iyi olanı ejderha (dragon) olarak bilinen yasemin yapraklarının küçük toplar oluşturacak şekilde hazırlandığı çaydır. Bu çayın da tatlı ve acı bir tadı bulunmaktadır ve beden sistemleri üzerinde serinletici etkisi vardır.

Bitki ve kök çayları içinde en popüleri nane çayıdır. Çin'de *bo he* olarak adlandırılan nane çayı, keskin bir tada ve serinletici bir etkiye sahiptir. Akciğer ve karaciğer meridyenini güçlendirir. gazı ve bedendeki ısıyı uzaklaştırır ve boğazı temizler.

Bunun dışında kullanılan pek çok bitki çayı vardır. Her kültürde bulunan bu çayların tıbbı özelliklerinin iyi bilinmesi ve buna uygun olarak kullanılması gerekmektedir.

Hazırlanışı:

✓ Çay demlemek için geleneksel olarak pişmiş toprak ya da seramik çaydanlık kullanılması gerekmektedir.

✓ Kök bitkilerden yapılacak çaylar haricindeki çaylar yalnızca sıcak su ile demlenirken kök bitkiler kaynatılabilir.

✓ İlk olarak çayı hazırlayacağınız demliği sıcak su ile ısıtın. Sıcak suyu önce çaydanlığın üzerine dökün, ardından içine sıcak su koyun ve sıcak suyu boşaltın. Bu çaydanlığın dış ısısı ile iç ısısını dengeleyecektir.

✓ Ardından demliğin içine çayı koyun ve çaydanlığın kapağını kapatın. Çaydanlığı iki elinize alıp iyice sallayın. Hemen ardından çaydanlığın kapağını açın ve çayı koklayın. Eğer başka insanlar için de çay hazırlıyorsanız o zaman çay ustası olarak önce çaydanlığı yanınızdaki kişilere verip çayın kokusunun tadına iyice varmalarını bekleyin.

✓ Daha sonra fokur fokur kaynamayan ancak sıcak su kullanarak çayı yıkayın. Eğer suyun sıcaklığı fazla ise bitkiyi yakar ve tadını bozarsınız. Kabı ağzına kadar su ile doldurduktan sonra hiç beklemeden çaydanlıktaki ilk suyu hemen boşaltın.

✓ Çayı bu şekilde yıkadıktan sonra şimdi kaynama noktasına çok yakın olan suyu çayın üzerine dökün ve kapağını kapatın. İlk demlemede genellikle çayı sıcak suyun içinde 10-15 sn. bekletmek yeterlidir. Bu nedenle suyu az miktarda, kaç kişi içecekse o kadar su kullanarak hazırlayın. Çayı demliğin içinde bırakmayın ve hemen bir başka kabın içine alıp fincanlara bu kap ile servis yapın.

✓ Günümüzde kullanılan poşet çaylar haricindeki tüm çaylar genellikle 3-4 kez demlenebilir. Bu nedenle çay içmek için küçük, birkaç yudumda bitirilebilecek fincanlar kullanın. İkinci demlemede suyu artık kaynar kullanabilirsiniz.

✓ Nane çayı hazırlarken, taze nane yapraklarını sıcak suyun içinde daha uzun süre bırakabilirsiniz.



İÇTEN DIŞA YANSIYAN ETKİLER: CİLT, SAÇLAR, ELLER, AYAKLAR, TIRNAKLAR VE GÖZLER



İÇTEN DIŞA YANSIYAN ETKİLER: CİLT, SAÇLAR, ELLER, TIRNAKLAR VE GÖZLER

CİLT SAĞLIĞI

Cilt sağlığı tüm kültürlerde güzelliğin en önemli göstergesidir. Taocu yaklaşıma göre ise pürüzsüz, ışıltılı bir cilt, iç organların sağlığının ve iyi bir kan ve qi dolaşımının göstergesidir. Bu nedenle ileri yaşlardaki Taocu ustalarda en dikkat çekici özelliklerden bir tanesi ciltlerinin son derece canlı bir görüntüsünün olmasıdır. Bu da bir Taocu ustanın iç organlarının mükemmel bir sağlığa ve bol miktarda qi'ye sahip olduğunun göstergesidir.

Batılı yaklaşım genellikle cilt sağlığının iç organlar ile olan güçlü ilişkisini gözardı etmektedir. Bu nedenle de güzel bir cilde sahip olmak için pek çok kadın pahalı cilt ürünleri kullanmakta ve kozmetik ürünlere büyük paralar ödemektedir. Oysa bu ürünler eğer kişinin iç organlarının sağlığı bozulmuşsa ve bedenindeki qi miktarı azsa hiçbir işe yaramamaktadırlar.

Taocu güzellik yaklaşımında mükemmel bir cildin önşartları iç organlarımızı sağlıklı bir hale getirmemize ve bedenimizdeki qi miktarını artırmamıza yardımcı olacak düzgün beslenme, doğru egzersiz ve solunum uygulamalarıdır. Bunun yanı sıra Taocu yaklaşım, batılı yaklaşımın tersine cilt güzelliğinden bahsedildiğinde yalnızca yüz üzerinde odaklanmaz, tüm deri yüzeyimize yoğunlaşır.

Bu kitapta anlatılan beslenme yöntemleri, qigong uygulamaları, masaj teknikleri, meditasyon ve solunum teknikleri cilt güzelliğinizin yanısıra çekiciliğinizi de artıracaktır.

Daha önceki bölümlerden de anımsayacağınız gibi Taoculukta denge ve ritm büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle de hem genel sağlığınız hem de cilt sağlığınız için düzenli uyku, düzenli beslenme saatleri ve düzenli egzersiz son derece önemlidir.

Bunun yanı sıra cilt güzelliğinizi kazanmak için beslenme konusunda dikkat etmeniz gereken önemli şey alkolden, kafeinli içeceklerden, rafine edilmiş ya da dondurulmuş besinlerden, süt ürünlerinden ve en önemlisi de şekerden uzak durmanızdır. Beslenme konusunda pek çok farklı yaklaşım olmasına karşın bütün yaklaşımların üzerinde durdukları belki de tek nokta şeker, özellikle de rafine edilmiş beyaz şeker tüketiminin zararlı olduğudur. Şeker cildinizi pek çok zararlı besinden çok daha büyük bir hızla yaşlandırmaktadır. Bal ya da meyve şekeri gibi doğal şekerlerin ise ılımlı tüketildikleri sürece cildinize hiçbir zararı bulunmamaktadır.

Aşağıda farklı cilt türleri için bazı öneriler bulacaksınız.

Kuru Ciltler

Kuru ciltlerin en büyük sorunu cildin yeterli miktarda yağ salgılamaması ve neminin aç olmasıdır. Akciğerlerinizdeki enerji dengesizliğinden kaynaklanan bu durum cildinizde kolayca kırışıklıkların oluşmasına neden olmaktadır.

Cildiniz kuru ise kalorifer ile ısıtılan evlerin ve kuru ortamların cildiniz için çok faydalı olmadığını aklınızda bulundurun. Bu nedenle evinizde, özellikle kaloriferlerin güçlü bir şekilde yakıldığı kış mevsiminde mutlaka bulunduğunuz ortamı nemlendirmeye çalışın. Bunun için bir nem cihazı satın alabileceğiniz gibi kalorifer peteklerinizin üzerine ıslak bir havlu da koyabilirsiniz.

Beslenmenizde bedeninizi nemlendirecek besinlere ağırlık verin. Bu konuda Taocu Beslenme bölümünde anlatılan bilgilerden

faydalanabilirsiniz. Eğer kuru bir cilde sahipseniz bu sorunu ortadan kaldırmak için şu besinlerden faydalanabilirsiniz: kırmızı meksika fasülyesi ya da kırmızı barbunya fasülyesi, bal, papaya, ay çekirdeği, soya fasülyesi ve zencefil (mümkünse taze). Uzak durmanız gereken besinler ise şunlardır: greyfurt, portakal, çilek, armut, domates, sirke ve elbette alkol.

Kadınların en çok üzerinde durdukları konulardan bir tanesi de zayıflama olduğu için, genellikle katı diyetlere başvururlar. Bu diyetlerden bazılarında ise yağlar bir tür düşman olarak kabul edilir. Eğer kuru bir cilde sahipseniz yağlardan kesinlikle uzak durmamalısınız. Örneğin avokado ve somon balığı gibi kaliteli yağlar içeren besinler, cildinizin düzgün bir şekilde nemlendirilmesi için son derece faydalıdırlar.

Avokadonun cilde sürülüp birkaç dakika bekletilmesi ve ardından temiz su ile yıkanması kuruluk sorununda etkili olmaktadır.

Yulaf ezmesi ve balı eşit miktarlarda karıştırarak hazırlayacağınız bir maskeyi, göz civarınızdaki hassas deri haricinde yüzünüze sürerek 15 dakika kadar yüzünüzde bırakıp ardından yüzünüzü yıkayın. Bu maske genellikle kuru ciltler üzerinde harikalar yaratmaktadır.

Yağlı Ciltler

Yağlı ciltlerin avantajı, cilt kırışıklıklarının ve yaşlanma belirtilerinin bu cilt tipinde pek sık görülmemesidir. Bununla birlikte yağlı ciltlere sahip olan insanlarda sık sık sivilce, siyah nokta, akne ve gözeneklerin büyümesi gibi sorunlar görülmektedir.

Yağlı cilt, yang bir bedenin göstergesidir. Bu nedenle de bedenin ve iç organların serinletilmesi gerekmektedir. Beslenme düzeninize karar verirken serinletici besinlerin üzerinde durmanız yağlı cilt ile ilgili sorununuzun ortadan kalkmasına yardımcı olacaktır.

Yağlı bir cilde sahipseniz elma, muz, incir, armut, erik ve çilek gibi besinleri sıkça tüketebilirsiniz. Taze meyve suları da bedeni-

nizi serinletmek için faydalıdır. Serinletici besinler içinde özellikle havuç, hıyar, marul, ıspanak ve bezelye, yağlı ciltler için faydalıdır.

Çayları, özellikle de serinletici özelliğe sahip olan yeşil çayları düzenli olarak kullanmalısınız. Bunun yanı sıra çaylar ve meyve suları her ne kadar bedeni serinletmek için faydalıysa da mutlaka su içmelisiniz; çünkü bu cilt tipinde bedenin nemlendirilmesi için mutlaka düzenli olarak su içilmesi önerilir.

Portakal, mandalina, sarmısak ve acı biber gibi besinler, cildiniz ile ilgili sorunları daha da kötü bir hale getirebileceği için çok sık tüketilmemelidirler. Yağlı cilt genellikle yağ bezleri ile ilgili bir denge bozukluğundan kaynaklandığı için kızarmış besinler, yağlar, mantar, ekmek ve hamur işleri son derece zararlı besinlerdir.

Yağlı ciltler için kullanabileceğiniz serinletici ve fazla yağı uzaklaştırıcı bir karışım maden suyu ve limon karışımıdır. Bu karışımı buz kabına koyarak dondurabilir ve ardından zaman zaman cildinize bu buzlarla masaj yapabilirsiniz.

Bir diğer karışım ise eşit miktarda bal ile limon suyu karışımıdır. Nemli cildinize iyice yedirerek sürdüğünüz ve birkaç dakika sonra su ile temizlediğiniz bu karışım, aynı şekilde cildinizin yağ dengesini yeniden kazanmasına yardımcı olacaktır.

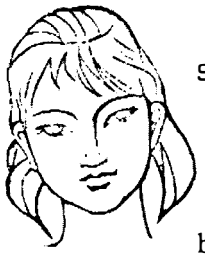
Ayrıca zaman zaman cildinizi temizlemek için gül suyu kullanabilirsiniz.

Karma Ciltler

Taocu sisteme göre karma ciltler, yani bedenin bazı bölgelerinde kuruluk bazı bölgelerinde ise yağlılık olması iç organlardaki ve beden sistemlerindeki genel bir dengesizliğin göstergesidir.

Bedeni toksinlerden arındırıcı besinler, doğru solunum teknikleri ve egzersiz, bedenin temizlenmesine ve dengenin yeniden kazanılmasına yardımcı olacaktır. Bu nedenle beslenmenizde özellikle toksinlerden arındırıcı besinler üzerinde durun.

Akciğerler ve kalın bağırsak doğrudan doğruya Metal elementine ait olduğu ve deriyi yönettiği için bu organları iyileştirici besinler, karma cilt sorunlarında faydalıdır. Bir diğer etkili besin grubu da mideyi ve dalağı yani Toprak elementine ait olan organları güçlendiren besinlerdir; çünkü bu organlar bedenin arınması için son derece önemlidir. Genel olarak Yin ve nötr besinler, karma cilt ile ilgili sorunlarda kullanılması önerilen besinlerdir. Mısır, ıspanak, dana eti, marul, kereviz ve turp, bu besin grubuna dahildir.



Sağlıklı ve Güzel Saçlar

Saç sağlığı ve güzelliği, kadın ve erkek herkesin en çok üzerinde durduğu konulardan bir tanesidir. Belki de bu nedenle şampuanların ve saç bakım ürünlerinin kozmetik endüstrisinde en büyük payı oluşturmalarına şaşırmamak gerekir. Saç güzelliği yüz güzelliğini açığa çıkardığı için saçlarımız doğal olarak büyük bir öneme sahiptir.

Çin tıbbına göre saçlarımızın görüntüsü, böbreklerimizin sağlığı ile yakından ilişkilidir. Saçlardaki erken beyazlama ve saç dökülmesi, böbreklerin enerjisinin, dolayısıyla bedendeki Su elementinin zayıflamasından kaynaklanmaktadır.

Saçlarımız da tıpkı cildimiz gibi strese ilk olarak tepki veren beden bölümlerimizden bir tanesidir. Stres, bedenimizde bir dizi olumsuz tepkime başlatarak bedenimizin dış bölümünde en hızlı şekilde cildimizi ve saçlarımızı etkilemektedir. Bu nedenle de saçlarımızın ve cildimizin güzelliği, stres düzeyi ile doğrudan ilişkilidir.

Saçlarımızın sağlığını ve güzelliğini belirleyen bir diğer etken de dalak enerjimiz, yani bedenimizdeki Toprak elementinin durumudur. Qi enerjisinin dalakta durgunlaşması, saçların hızla dö-

külmesinin önemli etkenlerinden bir tanesini oluşturmaktadır. Bu nedenle de böbreklerinizi serinletici ve dalağınızı besleyici besinler, saçların sağlıklı olması için son derece önemlidir.

Parlak ve sağlıklı saçlar güçü bir Metal enerjisinin yani sağlıklı akciğerlerin ve kalın bağırsağın göstergesidir.

Çin tıbbına göre saçlar ile ilgili sorunlar ve cilt kuruluğunun büyük kısmı, ağırlıklı olarak bedendeki yin enerjisinin azalmasının bir göstergesi olarak kabul edilir. Dolayısıyla da saçlarınız ile ilgili sorunlarda beden sistemlerinin serinletilmesinin ne kadar önemli olduğu bir kez daha açığa çıkmaktadır.

Beş Element'in besleme ve denetleme ilkelerine göre Metal elementi, Su elementini beslemekte ve Toprak elementi tarafından beslenmektedir. Dolayısıyla bu üç element, cilt ve saçlar ile ilgili sorunlarda önem kazanmaktadır.

Metal elementi Su elementini beslediği için sağlıklı akciğerler, böbreklerimizin sağlıklı olmasını sağlamakta ve bedendeki Su elementini beslemektedir. Bu da kanın kalitesine ve dolayısıyla kanı temizleyen organ olan böbreklere yararlı etkide bulunmaktadır. Kan dolaşımımızdaki aşırı protein, asit, yağ ve toksinler, bedenin Su elementini, dolayısıyla da böbreklerimizi olumsuz yönde etkiledikleri için saç köklerinin yeterli beslenememesine neden olmaktadırlar. Saçların erken beyazlamasının ve saç dökülmelerinin en önemli nedenini de bu durum oluşturur.

Bu nedenle sağlıklı saçlar için kan dolaşım sistemimizin temizlenmesi ve yeterli miktarda sıvı ile desteklenmesi çok önemlidir. Genel olarak karaciğerimizi ve böbreklerimizi besleyen besinler saçlarımızın daha sağlıklı ve güzel olmasını sağlamaktadırlar.

Genel olarak otuzlu yaşların ortalarından önce saç dökülmesi ve saçlarda beyazlama sorunu ile karşılaşmak, böbreklerimizde ve akciğerlerimizde bir sorun olduğunu düşünmemizi gerektirebilir.

Saçlarımız ile ilgili sorunların bir diğer kaynağı da, çok sık kullanılan bir yöntem olan saçları kurutma makineleri ile kurutmaktır. Bu yöntem, saçlardaki yağ bezlerine zarar vererek saçların nem ve yağ dengesini bozmaktadır. Kuru saç sorunlarında, saçla-

rın kuruduktan sonra fırçalanması yağ bezlerinin uyarılmasını ve dolayısıyla da yağ dengesinin yeniden kurulmasını sağlayacaktır.

Saçlarınızın sağlığını ve güzelliğini geri kazanmanız için kestane, üzüm, soya fasülyesi, havuç, ıspanak, pirinç, tavuk, böbrek, balık, tarçın, karanfil gibi besinler oldukça faydalıdır. Buzlu içecekler, şeker, kafein içeren içecekler, süt ürünleri ve kırmızı et ise uzak durmanız gereken besinler arasında bulunmaktadır.



Eller ve Tırnaklar

Ellerimiz ve ayaklarımız, tıpkı kulaklarımız gibi bedenimizdeki bütün sistemler ve iç organlar ile ilişki halindedir. Bunun nedeni bu organlarımızın bedenimizin en uç noktaları olması ve dokunma duyusu aracılığıyla dışarıdan gelen sinyallerin bedenimizin içindeki sistemlerin tamamına iletilmesidir. Ellerimizde ve ayaklarımızda bulunan enerji hatları ve noktaları, iç organlarımız ile ilişkilidir ve akupunkturda iç organlarımızı tedavi ederken burada bulunan noktalardan faydalanılır. Bu nedenle ellerimizin ve ayaklarımızın sağlığı ve dolayısıyla güzelliği bedenimizin içindeki sistemlerin sağlığından kaynaklandığı gibi aynı zamanda ellerimizin ve ayaklarımızın sağlıklı olmaları ve bu organlarımıza iyi bakılması da iç organlarımızın sağlıklı olmalarını sağlamaktadır.

Eller: Çinlilere göre ellerimiz, "Cennetin Kapıları"dır. Bunun nedeni bedenin dışının ve tüm dünyanın, dokunma duyusu aracığıyla iç dünyamıza aktarılması ve ellerimizin yaratma yeteneğidir. Eller, pek çok insan için karşısındaki insanda ilk olarak dikkatlerini çeken bir kaç beden bölümünden bir tanesidir. Bu nedenle güzel ve sağlıklı eller çekiciliğinizde önemli bir rol üstlenmektedirler.

Ellerimizin sürekli sıcak olması beden sistemlerimizin aşırı

sıcak olduğunu göstermektedir. Bu durumda ellerimizdeki kuruluk, el derimizdeki çatlaklar ve kızarıklıklar sık görülen sorunlardır. Bu sorunu ortadan kaldırmak için yin organların, özellikle de böbreklerimizin serinletilmesi ve nemlendirilmesi gerekmektedir. Yeşil çay ve nane çayı, bu sistemlerin serinletilmesi için kullanabileceğiniz etkili ve kolay besinler arasındadır.

Soğuk ve soluk görünüşlü eller ise tahmin edebileceğiniz gibi bedende aşırı soğukluğun ya da yin enerjinin bulunduğunun ve qi enerjisindeki durgunlaşmanın göstergesidir. Bu durumda da böbreklerin ısıtılmasını sağlayacak besinler son derece faydalıdır.

Nemli ve soğuk eller ise beden sistemlerinizde aşırı nemlilik ve rutubet olduğunun göstergesidir. Bu durumda aynı zamanda eklemler ile ilgili sorunların ve arteritin görülmesi mümkündür. Bu sorundan kurtulmak için dalağın ve akciğerlerin ısıtıcı besinlerle desteklenmesi gerekmektedir. Tarçın ve zencefil bu sorun için kullanılabilecek yararlı bitkiler arasında bulunmaktadır.

Eller ile ilgili sorunlar aynı şekilde ayaklarda da görüldüğü için elleri ile ilgili çözümler ayaklarımızın durumunu da iyileştirmektedir.

Tırnaklar: Çin tıbbına göre tırnaklarımız karaciğerimiz ile ilişki içindedir. Bu nedenle de karaciğerimizin durumu kolayca el ve ayak tırnaklarımızdan anlaşılmaktadır. Bu nedenle, tırnaklarımız ile ilgili sorunlarda, ilk olarak beslememiz ya da iyileştirmemiz gereken organımız karaciğerimizdir.

Kan ve qi enerjisinin dolaşımının zayıflaması, tırnaklarımızın sağlığını ve güzelliğini bozan önemli etkenler arasında bulunmaktadır. Bu nedenle doğru beslenmenin yanı sıra düzenli egzersiz de kan ve yaşamsal enerjinin dolaşımını güçlendirerek tırnaklarımızın sağlıklı ve güzel olmasını sağlamaktadır.

Akşamları yatmadan önce nemlendirici bir krem yardımıyla el ve ayak parmaklarınıza masaj yapmak, her bir parmağımız belli bir iç organımız ile ilişkili enerji meridyenine sahip olduğu için iç organlarınızı güçlendireceği gibi aynı zamanda kan ve enerji

dolaşımını da artırarak tırnaklarınızın sağlıklı olmasını sağlayacaktır.

Eğer tırnaklarınız kolay kırılıyor ve zayıfsa, deniz tuzu ve suyu karıştırarak hazırladığınız bir losyonu, bir pamuk yardımıyla tırnaklarınıza sürebilirsiniz. Bu uygulama bir-iki hafta içinde tırnaklarınızın güçlenmesine yardımcı olacaktır.

Yeterli miktarda su içmek, böbreklerinizi temizlemenize yardımcı olacağı için sisteminizin toksinlerden arındırılmasını kolaylaştıracak ve tırnaklarınızın daha sağlıklı ve güçlü olmasına yardımcı olacaktır.

Aynı zamanda haftada bir kez içeceğiniz bir bardak ılık soya sütü ile bir tatlı kaşığı bal, tırnaklarınızın canlı ve sağlıklı olması için düzenli olarak uygulayabileceğiniz bir yöntemdir.



Gözler: Ruhun Kapısı

Gözler, her kültürde olduğu gibi Çin kültüründe de ruhun kapısı olarak kabul edilmektedir. Taocu kurama göre gözler karaciğer ile ilişkili beden bölümüdür ve bedenin dış yüzeyindeki tek yang organdır.

Karaciğerimiz, ruhumuzun barındığı organımızdır. Pek çok eski kültürde kehanetler karaciğer kullanılarak yapılır, eski Yunan kültüründe belli bir bölgeye şehir kurulmadan önce o bölgede otlamaya bırakılan hayvanların karaciğerleri incelenir ve eğer karaciğerleri sağlıklı ise o bölgeye kasaba ya da şehir kurulurdu. Eski kültürler, ruhun karaciğer ile olan ilişkisi konusunda son derece bilgililerdi.

Gözlerin bir insanda ne büyük bir etki ve cazibe kaynağı olduğu bu açıklamadan sonra belki daha iyi anlaşılabilir. Çoğu zaman karşımızdaki insan ile ilk temasımız gözlerimiz aracılığıyla olur ve o kısacık anda gözlerimiz karşımızdaki insan üzerindeki etkimizi ve karşımızdaki insanın gözleri de o insanın bizim üzerimizdeki etkisini belirler.

Taoculara göre gözler o kadar önemlidir ki doğru kullanıldığında bedenin dışına enerji gönderilmesini ya da bedene enerji çekilmesini sağlayabilir.

Gözlerimiz, içimizdeki gerçek uyumun ve güzelliğin dışarıdan görülmesini sağlar. Bu nedenle kadınların göz kremleri ve kozmetiklerine bu kadar büyük paralar ayırmaları son derece anlamlıdır. Ancak hiçbir madde ne yazık ki gözlerimize içsel enerjilerimizin ve ruhumuzun uyumu kadar güzellik ve anlam veremez.

Gözler ile ilgili sorunların büyük bir kısmı karaciğerdeki aşırı sıcak enerjiden kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda yine Taocu inanışa göre, insan ruhu geceleri karaciğere çekilir ve burada dinlenir. Eğer ruhun yatağı olan karaciğer aşırı sıcaksa bu durumda ruh bir türlü dinlenemez. Bu nedenle de gözlerimiz için en iyi ilaçlardan bir tanesi, rahat ve dinlendirici bir uyku ile karaciğerimizin sağlıklı olmasıdır. Karaciğerimizin aktif olduğu saat gece 1 ile 3 arasındaki sattir. Bu nedenle Taocu yaklaşıma göre ruhu dinlendirebilmek için mutlaka gece 11 ile 3 arasında uykuda olmak gerekmektedir.

Bunun dışında yatmadan önce yenilen yemekler, karaciğeri ve safra kesesini yoracağı için göz sağlığını ve güzelliğini olumsuz etkilemektedirler.

Salatalık dilimleri, gözler için rahatlatıcı ve serinletici bir maskedir. Bu nedenle eğer karaciğerinizde aşırı ısı nedeniyle gözleriniz ile ilgili sorunlar yaşıyorsanız yatmadan önce ya da gün boyunca ihtiyaç duyduğunuzda bu yöntemi kullanabilirsiniz.

Yeşil çaylar da karaciğerin serinletilmesi, dolayısıyla da gözlerimizin sağlıklı ve güzel olması için sıkça kullanabileceğiniz bitkisel katkılar arasındadır.

Genel olarak aklınızda bulundurmanız gereken şey karaciğerinize yararlı olan her şeyin gözleriniz için de yararlı olacağıdır. Bu nedenle beslenme düzeninizde karaciğerinizi güçledirecek ve rahatlatacak besinleri tercih ederek gözlerinizi sağlıklı hale getirebilirsiniz.

Qi Gong:
İçten gelen sağlık ve Güzellik





Qi Gong: İçten gelen Sağlık ve Güzellik

Kitabın daha önceki bölümlerinde anlatılanlar ışığında baktığınızda iç organlarımızın sağlığının güzelliğimiz ve çekiciliğimiz için en önemli etken olduğu reddedilemez bir gerçektir.

İç organlarımızın ve genel beden sistemlerimizin düzgün çalışabilmesi için 3 temel şartın yerine getirilmesinden bahsetmiştik: Bunlar, düzgün beslenme, düzgün solunum ve doğru egzersizdir. Pek çok egzersiz, bedenin dış yapısı yani adeleleri üzerinde odaklanmakta ancak iç organlar ve enerji sistemi üzerindeki etkileri gözardı edilmektedir. Bu nedenle de bu egzersizlerden bazıları insan sağlığı için yararlı olmak yerine zararlı olabilmektedir. Yaklaşık olarak 15 yıllık bir süreyi kapsayan eğitmenlik hayatımda yogadan savaş sanatlarına, stepsten aeorobics'e kadar farklı egzersizler yapmış bir çok öğrenci ile karşılaştım ve bunca zamandır düzenli egzersiz yapmış olan bu insanların beden sağlıklarının bu kadar kötü bir durumda olması ve bedenlerini bu kadar hatalı kullandıklarını görmek açıkcası beni çok şaşırttı. Bu gün bana eğer sağlık kazanmak için 10 yıl boyunca vücut geliştirme mi yoksa vals ya da yürüyüş mü yapmanız gerektiğini sorsanız hiç düşünmeden vals ya da yürüyüş yapmanızı öneririm. Sözlerim yanlış anlaşılmasın. Kesinlikle beden adelelerinin çalıştırılmasını sağlıksız bulmuyorum, ancak doğru yöntem kullanılmadığında bu tür egzersizlerin, iç organlarımız ve iskelet sistemimiz için son derece sağlıksız olduğunu söylüyorum.

Doğru bir egzersiz programının, iç organları ve bedenin yaşamsal enerjisini düzenleyecek yapıya sahip olması gerekmektedir. Bu tür bir egzersiz, daha fazla yapıldığında daha iyi sonuç vermez; onun daha iyi sonuç verebilmesi için düzenli yapılması gerekir. Bu nedenle doğru egzersizi uygulamak zannedildiği kadar uzun zamanları almaz. Genellikle 20 dakikanın altına düşmeden günde iki kez yapacağınız bir egzersiz ileri yaşlarınıza kadar sağlığınızı korumanızı sağlayabilir.

Çoğu zaman qigong, iç organlarınızın sağlığını korumanızda en az besinler kadar etkili hatta bazı durumlarda besinlerden daha da etkili olabilmektedir. O nedenle sağlığınızı ve güzelliğinizi kazanmak için qigong uygulamaları konusunda asla tembellik yapmamalısınız.

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 asanalara benzeyen hareketlerdir. Bu hareketler, bedenin farklı sistemlerini harekete geçirir, adeleleri esnetirir, iç organları rahatlatır ve enerji kanallarını temizler.

Bunlara ek olarak fiziksel güzelliğimizde akciğerlerimiz, karaciğerimiz, dalağımız ve böbreklerimiz, yani bedenimizdeki Metal, Ağaç, Toprak ve Su elementleri son derece önemli olduğu için bu konularda dilerseniz günlük çalışma programınıza ekleyebileceğiniz bazı çalışmalar da bulacaksınız. Bu ek çalışmaları günlük

programınıza ekleyebileceğiniz gibi yalnızca yukarıda bahsedilen iki temel çalışmayı düzenli olarak uygulayıp bu ek çalışmaları zaman zaman da uygulayabilirsiniz. Eğer bu ek çalışmaları zaman zaman uygulayacaksanız ve eğer bu elementlere dahil olan organlarınızdan bir tanesinin özel bir ilgiye ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız, bu ek çalışmalardan üzerinde çalışmak istediğiniz organa hitap eden çalışmayı seçebilirsiniz. Aynı zamanda, elementlerin mevsimlerle olan ilişkilerini gözönünde bulundurarak, içinde bulunduğunuz mevsimin elementine uygun olan ek çalışmayı kullanabilirsiniz. Bildiğiniz gibi Metal elementi, sonbahar mevsimine, Ağaç elementi, ilkbahar mevsimine, Su elementi, kış mevsimine ve Toprak elementi mevsim döngülerine karşılık gelmektedir.

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, 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.

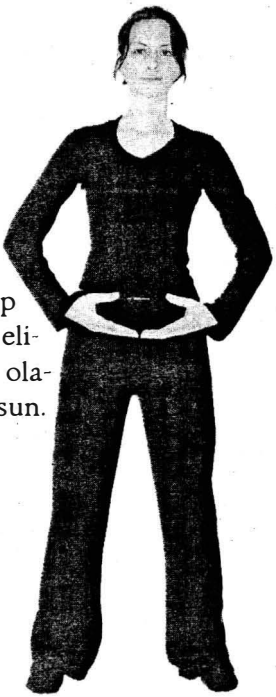
Zaman: Meditasyon çalışmaları yapmak için en uygun saatler, sabah gün doğumu, akşam gün batımı saatleri, gündüz ve gece 11 - 1 arasındaki saatlerdir. Bunun dışında kalan herhangi bir saatte de bu çalışmaları uygulayabilirsiniz; ancak gece geç saatlerde yapılan çalışmalar uykunuzun açılmasına neden olabilir.

BADUANJİN

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.

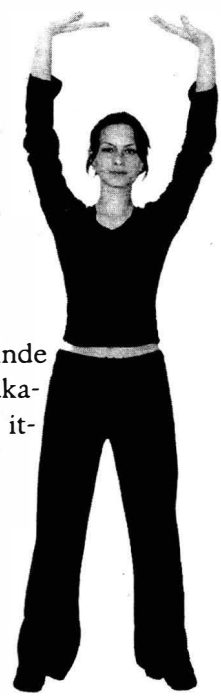


Uygulama:

• 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.



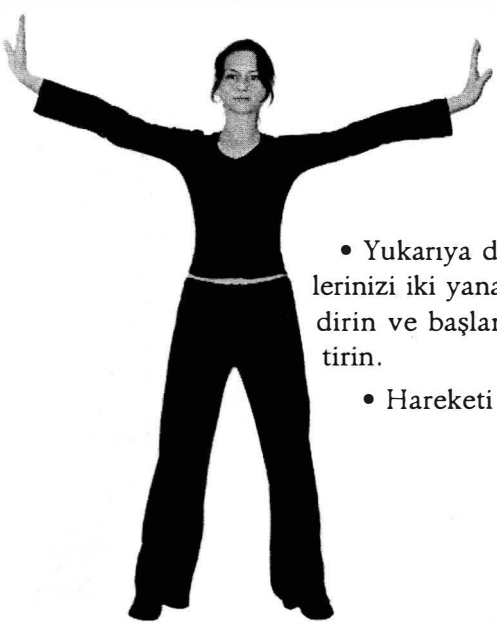
• Yumuşak ve uzun bir şekilde soluk alırken ellerinizi de yukarıya doğru kaldırmaya başlayın.



• 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.)

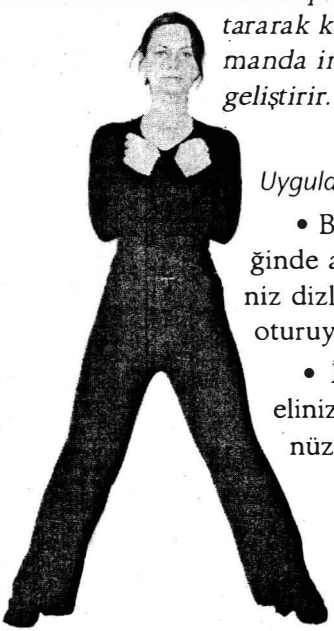


• Yukarıya doğru esnedikten sonra ellerinizi iki yana açarak aşağıya doğru indirin ve başlangıç pozisyonuna geri getirin.

• Hareketi 8 kez tekrarlayın.

2. Yayı Germe:

Yararları: Bu çalışma boğazınız ve solunum yollarınız üzerinde odaklanıp, bedendeki kan ve oksijen miktarını aktararak kâlbi 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 İçin 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.



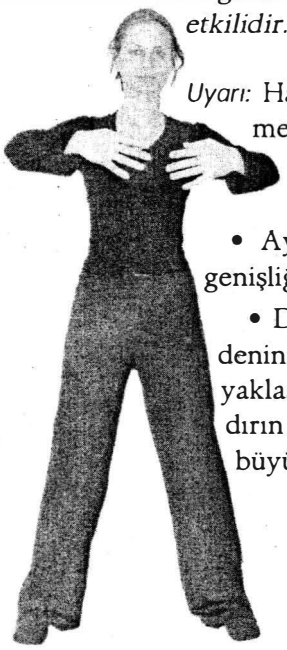


• Soluk alırken yukarıdaki elinizi aşağıya indirip aynı anda aşağıdaki elinizi yukarıya kaldırın. Aynı hareketi bu kez sol taraftan tekrarlarken soluk verin.

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

4. Geriye Dönüp Aya Bakmak:

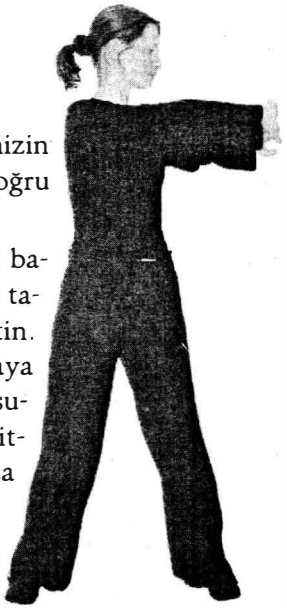
Yararları: Bu çalışma, sekiz çalışma içindeki en önemli çalışmalardan bir tanesidir. Merkezi sinir sistemi üzerinde son derece güçlü etkilerinin olmasının yanısıra başınıza doğru olan kan ve Qi akışını güçlendirir. Aynı zamanda göz kürelerinizin, ensenizin, omuz kaslarınızın ve sinirlerinizin işlevlerini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

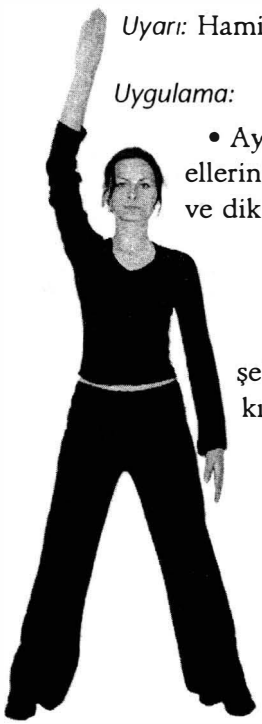
• Yeniden soluk alırken ellerinizin arasında hayali bir top tuttuğunuz başlangıç pozisyonunuza dönün.

• 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.



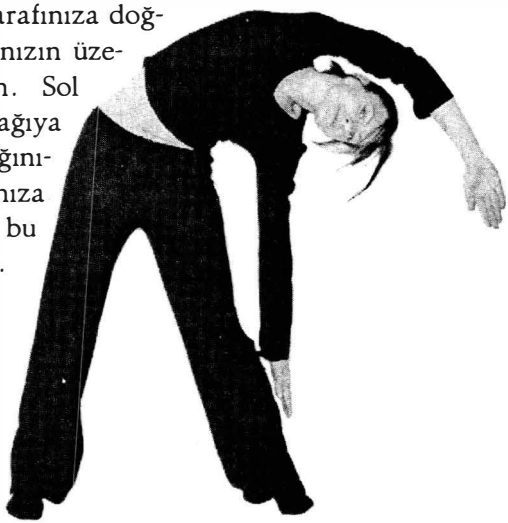
Uyarı: Hamilelerin bu egzersizi uygulaması önerilmez.

Uygulama:

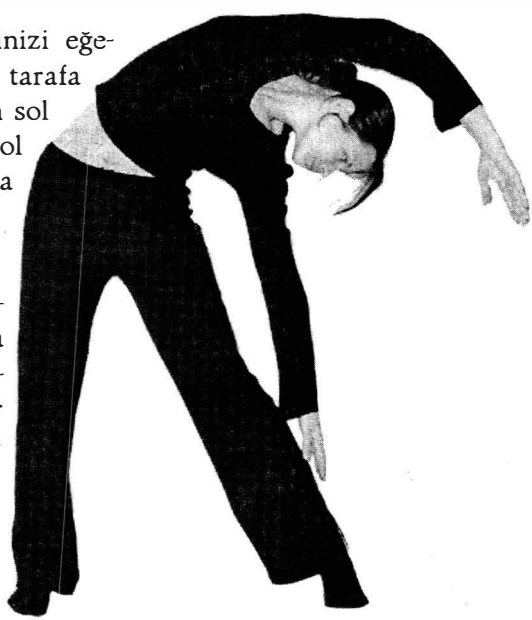
• Ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açarak ellerinizi serbestçe bedeninizin iki yanında tutun ve dik bir şekilde ayakta durun.

• 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 bedenizin iki yanına doğru kaldırın.

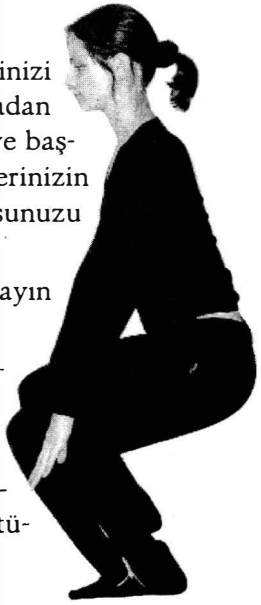


• Ellerinizi yukarıya doğru kaldırmayı sürdürüp başınızın üzerinden bir daire çizdirin.



• 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.

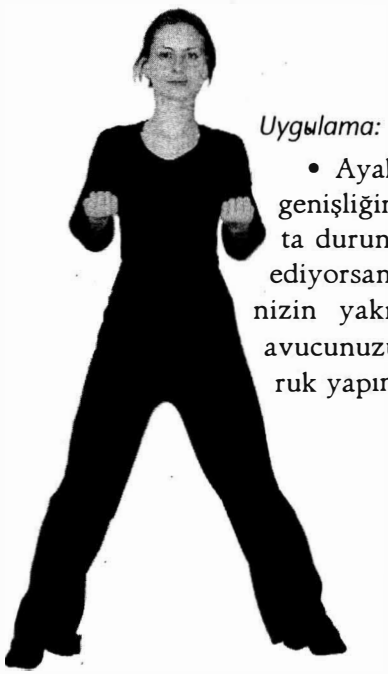
• Toplam 8 kez tekrarlayın.

• 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 YİN.

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 geriye 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.

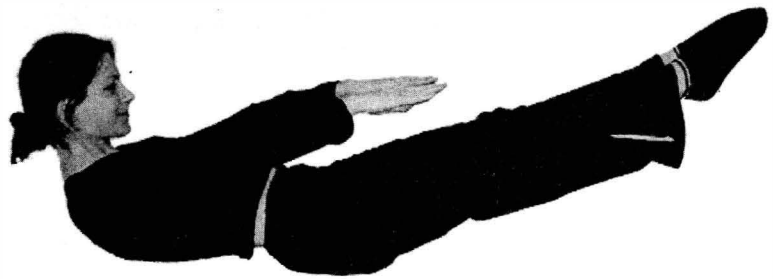
• Aynı hareketi diğer taraftan uygulayın.

• 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.

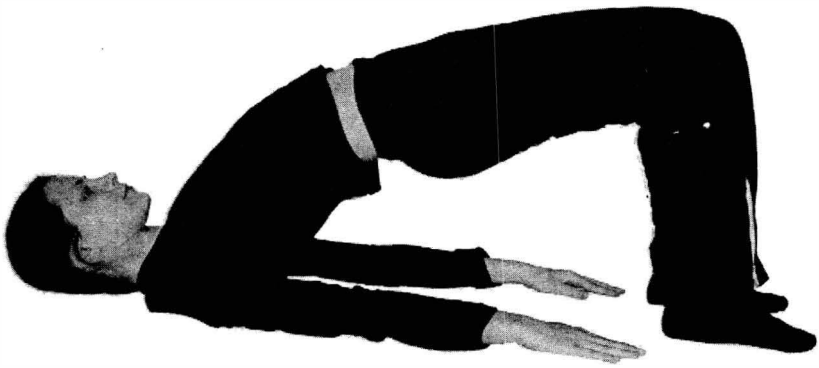
• Bu hareketi toplam 3 kez yumuşak ancak ritmik hareketlerle ve kesintisiz bir şekilde tekrarlayın.

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 ayaklarınızın 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.



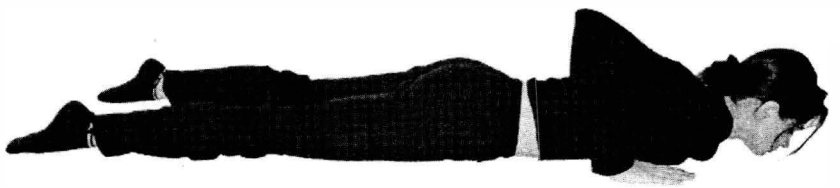
- Sol elinizi sol dizinizin üzerine koyun ve sağ elinizle sağ ayak parmaklarınızı yakalayın.



- 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. Çenenizi 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 kısmı-

nı yukarıya esnetin ve çenenizi kaldırarak yukarıya bakın.

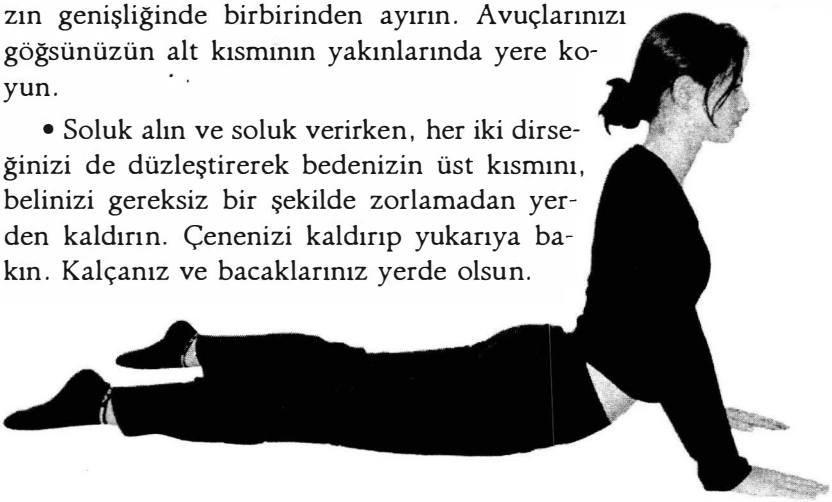
- Hareketi toplam 3 kez tekrarlayın.



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.



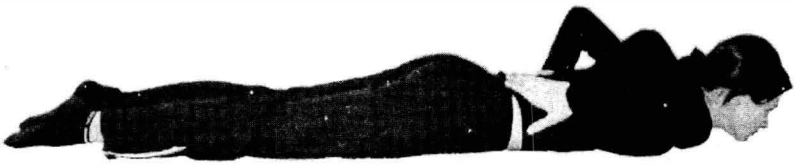
Çenenizi göğsünüze dayayın.

• 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.



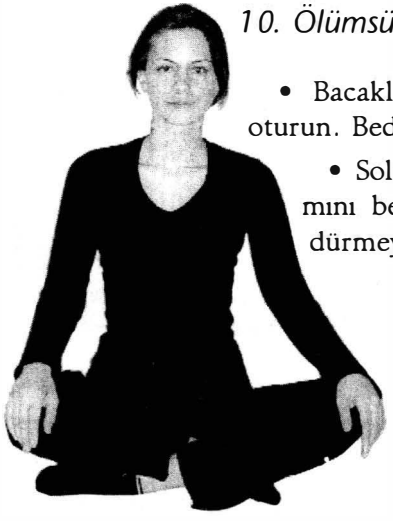
• Başınızı ve birbirine birleştirdiğiniz bacaklarınızı yerden kaldırın.

• 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 İçin 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.



Ek Egzersizler



Kaplan Egzersizi

Bu çalışma karaciğer ve sinir sistemi için faydalıdır. Aynı zamanda endişe ve öfke gibi duygusal sorunlar için de faydalıdır. Taocu öğretide zihinsel tutumlar ile ilgili sorunların karaciğer dengesizliğinin neden olduğu metabolizma düzensizliklerinden kaynaklandığına inanılır. Kaplan çalışması, karaciğeri toksinlerden arındırır, sinirleri rahatlatır, safra kesesinin işlevlerini düzenler, beyin ve beden hücrelerini arındırır.



Uygulama:

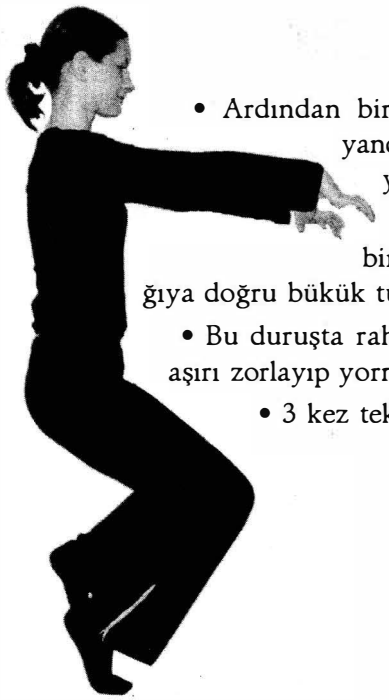
- Bacaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açarak ayakta durun.
- Kendinizi bir kaplan olarak hayal edip bir süre bu şekilde durun ve birkaç derin soluk alıp verin.



• Bir süre sonra, omuzlarınızı kaldırmadan, ellerinizi omuzlarınızın hizasına kadar kaldırarak ileriye doğru uzatın. Kollarınızın arasında yaklaşık omuzlarınız kadar bir aralık olsun.



• Bileklerinizi rahatça aşağıya doğru düşürüp parmaklarınızı tıpkı bir kaplanın pençesi gibi kıvırın.



• Ardından bir yandan dizlerinizi kırarken bir yandan da topuklarınızın üzerinde yükselin.

• Bileklerinizi, sanki uzanıp bir şey kavrıyormuşsunuz gibi aşağıya doğru bükük tutun.

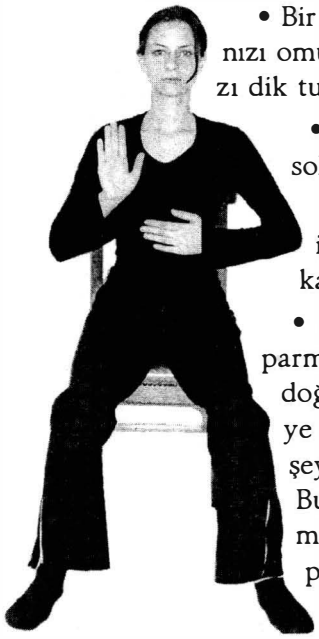
• Bu duruşta rahat olabildiğiniz sürece, kendinizi aşırı zorlayıp yormadan durun.

• 3 kez tekrarlayın.



Mide İyileştirme Egzersizi:

Bu çalışma mide ağrılarının, ülserlerin, asitlenmenin, yanmanın ve hazımsızlığın iyileşmesine yardımcı olur.

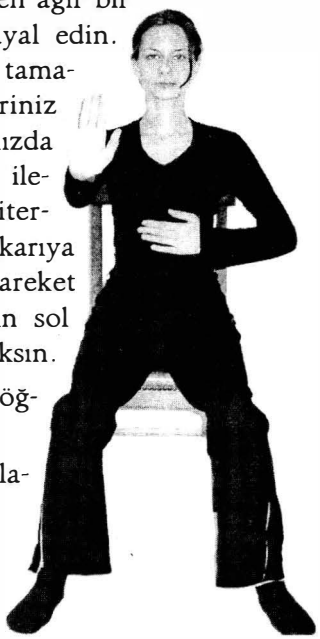


• Bir sandalyenin kenarına oturarak ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açın. Omurganızı dik tutun. omuzlarınız düşük ve rahat olsun.

• Sol avucunuzu mide bölgenize, biraz sola doğru koyun.

• Sağ dirseğinizi kırık tutarak elinizi ileriye doğru hafifçe uzatın. Avucunuz karşıya baksın.

• Soluk alırken, bakışlarınızı sağ elinizin parmak uçlarında tutarak avucunuzu ileriye doğru yavaş yavaş uzatın. Avucunuzu ileriye doğru uzatırken ağır bir şeyi ittiğinizi hayal edin. Bu çalışmanın tamamında gözleriniz parmak uçlarınızda olsun. Elinizi ileriye doğru iterken midenizden gelen enerji akışının yukarıya sağ elinize, oradan da dışarıya doğru hareket ettiğini hissedin. Bir yandan da bırakın sol avucunuzdan midenize taze bir enerji aksın.



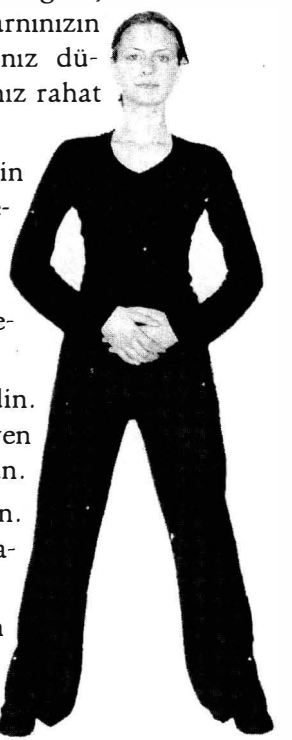
• Soluk verirken sağ elinizi yeniden göğsünüze doğru çekin.

• Bu çalışmayı toplam 7 kez tekrarlayın.

EJDERHA BELİ-1:

SU

• 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.

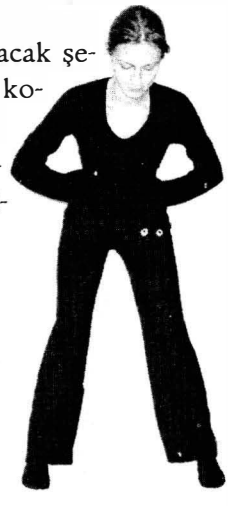
• Bu minik dairevi hareket gittikçe büyüsün ve sonunda kalçalarınızı da etkilemeye başlasın.

• 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.

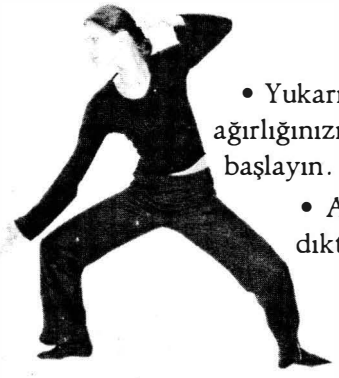
• Hareketin tamamında sanki bir arkanızda bir de önünüzde, bedeninize değen birer duvar varmış gibi hareket edin. Yani dizinizi ya da kalçanızı öne ya da arkaya çıkarmamaya özen gösterin.



• 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.

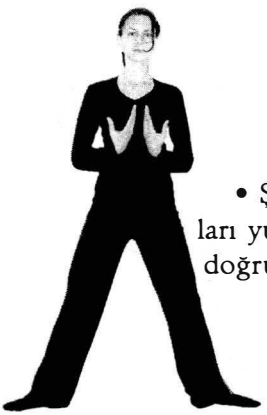
• Her iki tarafa doğru 3'er kez ya da daha fazla uygulayın.



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.

Song Fa Gong
Derin
Gevşeme





Song Fa Gong: Derin Gevşeme

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 karnı-

nızda 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 baldırınızı, 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 girip 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.

Sessizce Oturmak

Meditasyon





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 anlamındadır. 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

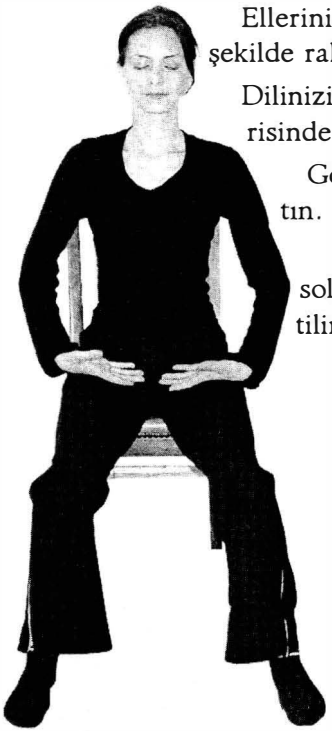
Sandalyede Oturmak:

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 omuzlarınızı 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.



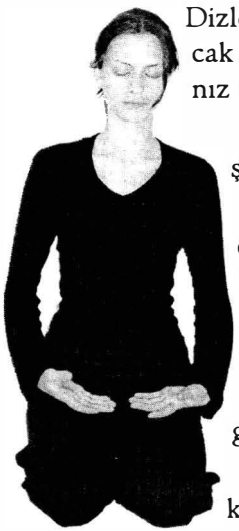
Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya dönük olacak şekilde rahatça bacaklarınızın üzerine koyun.

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.

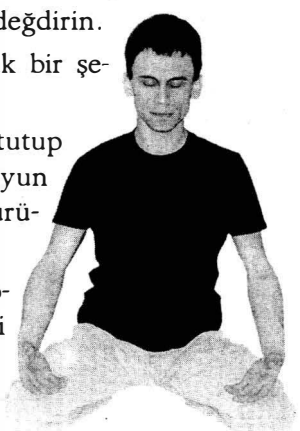
Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.

Gözlerinizi yumuşak bir şekilde kapatın.

Kadınlar İçin

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.



Erkekler İçin

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.

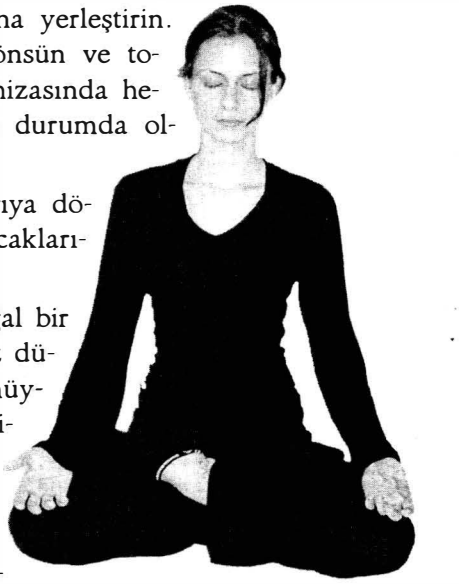
Dilinizin ucunu, üst ön dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.

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.

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.

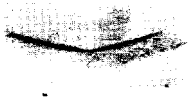
Şifa Veren Dokunuş: Masaj



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.

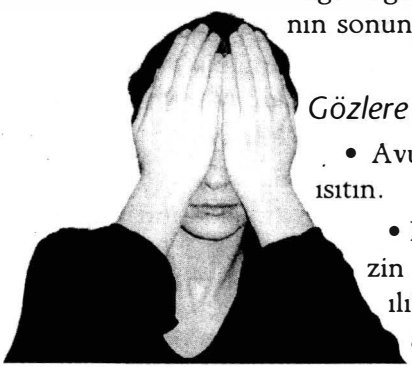




Dişleri Birbirine Vurmak:

• 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:

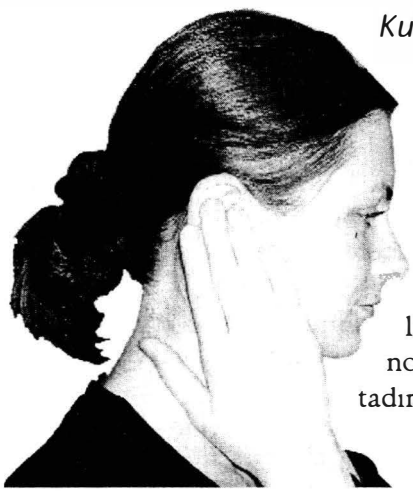
- Avuçlarınızı birbirine sürtüp iyice ısıtın.
- Ardından avuçlarınızla kulaklarınızı örtün ve her iki elinizin de serçe parmağı ile yüzük parmağını başınızın arkasına koyun.



- 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.

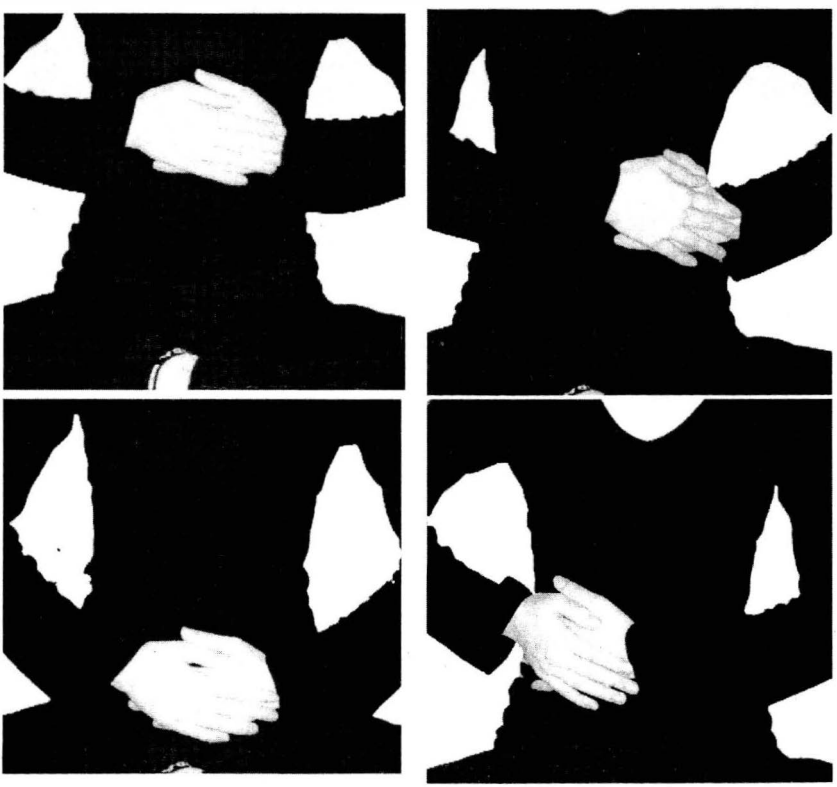


Göğsü Yumruklamak:

- 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.



Enerji Kilitleri:

Akupresyon

Noktaları





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 kalmadıklarını, 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.

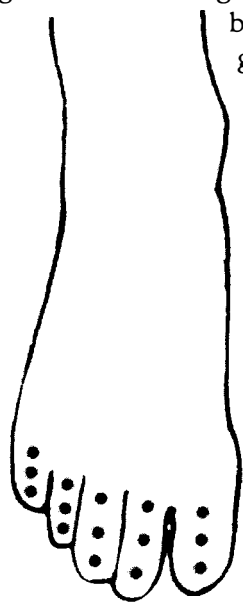
Enerji noktalarının meditasyondan akupunktura kadar pek çok kullanım alanları bulunmaktadır.

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

Seçtiğim noktalar, özellikle güzelliğinizi ve dolayısıyla da sağlığınızı olumsuz etkileyecek uykusuzluk, sinirsel gerilim gibi sorunlara yönelik olarak kullanılabilecek noktalardır.

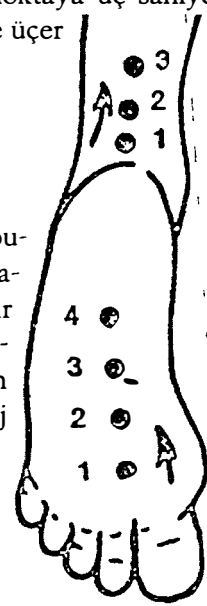
Adet Kanamasının Neden Olduğu Kramplar:

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.



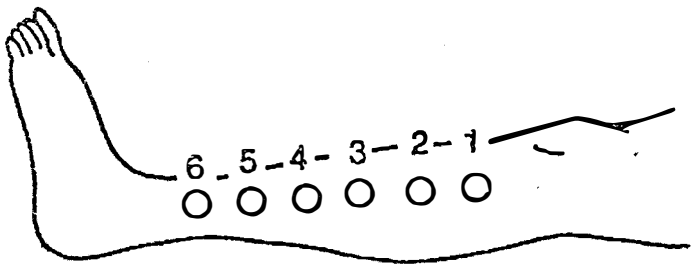
Bu sorunlar için aşağıda açıklanan noktaları kullanabilirsiniz.

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.

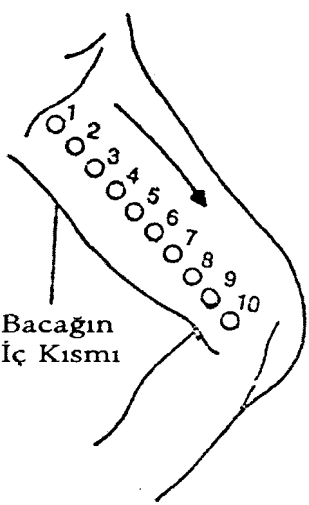


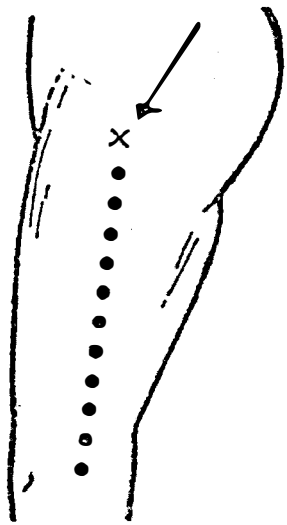
Şimdi, ayak tabanınızdaki dört noktaya, topuğunuza yakın olan noktadan başlayarak masa yapın ve 3. noktaya diğerlerinden daha güçlü bir baskı uygulayın. Bu noktalara 3'er kez masaj yapın. Ardından aynı resimde görülen ayağınınızın arka kısmındaki noktalara 3'er kez basarak masaj yapın.

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.



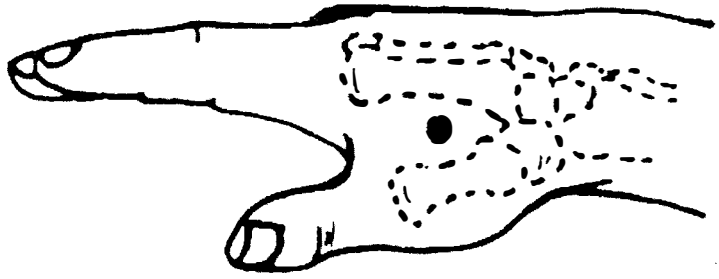


Son olarak aşağıdaki resimde görülen kalça üzerindeki noktalara üçer kez masaj yapın. İlk olarak tam orta çizgide, kuyruk sokumu kemiğinin üzerindeki noktalara ardından da kalçanın iki yanındaki noktalara masaj yapın.

Başağrısı:

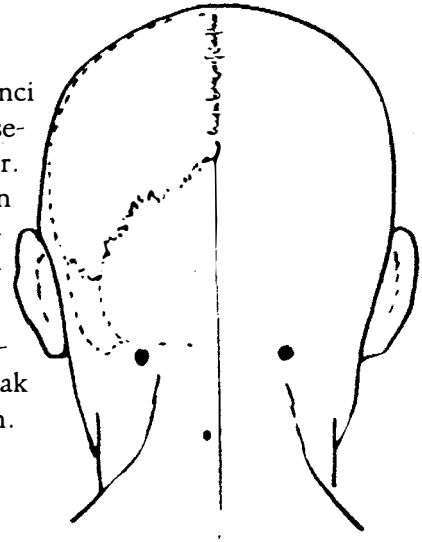
Baş ağrısı için kullanılan ilk nokta Ho-ku, Kalın Bağırsak Meridyeni'nin 4. noktasıdır. Bu nokta başparmağınız ile işaret parmağınızın kemiklerinin kesiştiği noktanın biraz üzerinde bulunmaktadır.

Her iki elinizde bulunan noktalara da başparmaklarınızla güçlü bir şekilde bastırarak 2-3 dakika boyunca masaj yapın.



Baş ağrısı için kullanılan ikinci nokta feng-chih'tir ve Safra Kesesi Meridyeni'nin 20. noktasıdır. Bu noktalar kafatasınızın hemen altında ve dış kenarlarında, küçük bir girinti şeklinde bulunmaktadır.

Bu iki noktaya, başparmaklarınızla güçlü bir şekilde bastırarak 2-3 dakika boyunca masaj yapın.



İştah Kaybı:

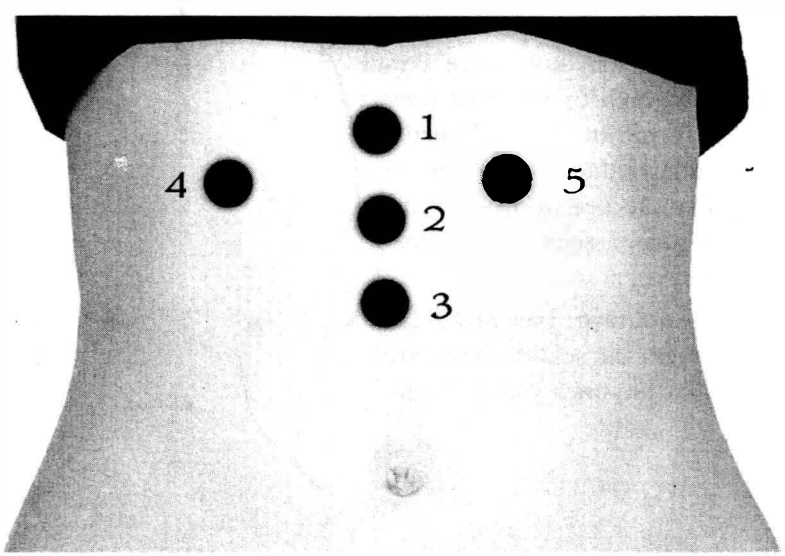
Hasta ve gerilim altındaki insanlarda genellikle iştah kaybı görülmektedir. Aşağıda açıklanan noktalar iştahınızın normale dönmesine yardımcı olabilir. Ancak bu noktalar sayesinde kilo alacağınızı düşünmemelisiniz. Bu noktaların amacı size kilo aldırmak değil metabolizmanızı normale döndürerek düzenli bir şekilde beslenmenizi sağlamaktır.

Bu masajı, sabah uyanır uyanmaz ve her öğünün 10-15 dakika öncesinde uygularsanız bir kaç gün içersinde iştahızın normale döndüğünü fark edebilirsiniz.

Göğüs kafesinizin ucundaki kemiğin hemen altına, yani midenizin ucunda bulunan 1. noktaya her iki elinizin de üçer parmağı ile üç saniye kadar bastırın. Bunu 3 kez tekrarlayın. Daha sonra ellerinizi biraz daha aşağıya indirip 2. noktaya aynı şekilde 3 kez daha baskı uygulayın. Son olarak ellerinizi biraz daha aşağıya indirin (3-4 cm.) ve aynı şekilde 3. noktaya üç kez baskı uygulayın.

Şimdi 4. ve 5. noktalara sırasıyla 3'er kez aynı şekilde basın.

Son olarak sağ avucunuzu 1. noktanın üzerine ve sol elinizi de



sağ elinizin üzerine koyun. 30 saniye boyunca bu noktaya avuçlarınızla basın. Bir süre sonra iştahınız yavaş yavaş normale dönmeye başlayacaktır.

Kabızlık:

Kabızlık büyük oranda beslenme alışkanlıklarınızla ilişkili olabilir. Bu nedenle eğer bu sorundan şikayetçiyseniz mutlaka beslenmenize lifli besinleri dahil edin. Meyve suyu yerine meyvelerin kendisini yiyin.

İngiltere'de kabızlık üzerine yapılan bir araştırma, beslenmelerinde bol miktarda lifli besinler bulunan Afrika halklarının dışkı ağırlıklarının, lifli besinler yönünden zayıf beslenen İngiliz halkının dışkı ağırlığının iki katı olduğunu ortaya koymuştur.

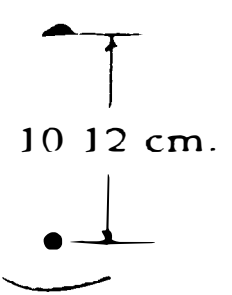
Bağırsakların rahat hareket edebilmesi için, hazmedilemeyen liflerin, bağırsakları doldurması gerekmektedir. Bu nedenle beslenmenize mutlaka lifli besinleri dahil edin.

Kabızlığın bir diğer nedeni, bağırsaktaki aşırı ısının bedendeki sıvıyı tüketmesi olduğu için, mutlaka düzenli olarak su için.

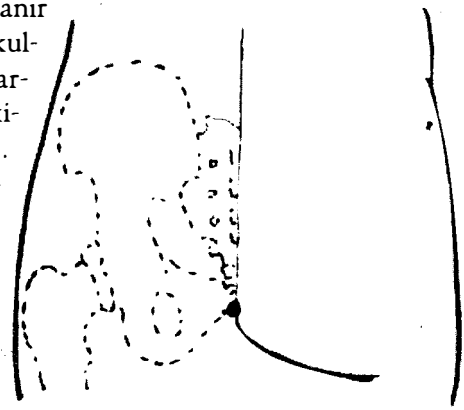
Stres ile ilişkili kabızlık sorunlarında ise bu kitapta anlatılan egzersizler yeterli olacaktır.

Şimdi uygulamamıza geçelim.

Kabızlık sorununda kullanılan ilk nokta Chung-chi noktasıdır. Bu nokta yaklaşık olarak göbek deliğinden 10-12 cm. kadar aşağıda, bedenin tam orta çizgisinde, kasık kemiğin biraz üzerinde bulunmaktadır.



Bu noktaya, sabahları uyanır uyanmaz, her iki elinizi de kullanarak, ellerinizin üçer parmağıyla güçlüce basıp 3 dakika boyunca masaj yapın. Gün içinde her ihtiyaç duyduğunuzda bu noktaya masaj yapabilirsiniz.

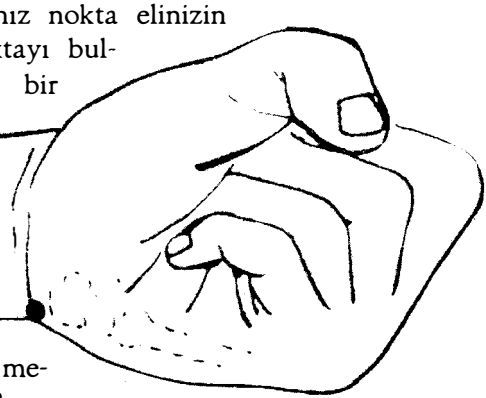


Kabızlık sorununda kullanılacak ikinci nokta ise Chang-chiang noktasıdır. Bu nokta kuyruksokumunun ucu ile anüsün arasında bulunmaktadır.

Yüzüstü yatıp işaret parmağınızla bu noktaya basın ve masaj yapın.

Sinirlilik:

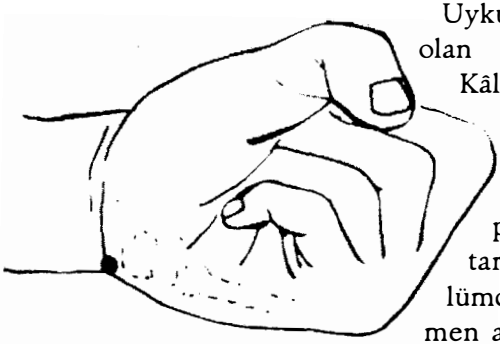
Sinirlilik için kullanacağınız nokta elinizin yan tarafındadır. Bu noktayı bulmak için elinizi gevşek bir yumruk yapın ve serçe parmağınızın bulunduğu tarafta bileğinizin başladığı bölümde, bilek kemiğinizin hemen altındaki yumuşak bölgeye dokunun. Burası shen-man, böbrek meridyeninin 7. noktasıdır.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

Yaşam Enerjisi:

Solunum

Teknikleri





YAŞAM ENERJİSİ: SOLUNUM TEKNİKLERİ

Soluk yaşamdır. Doğru solunum teknikleri iç organların sağlık kazanmasını sağlamasının yanı sıra bedenin büyük miktarlarda enerji ile doldurulmasını sağlamaktadır. Besinlerden ve diğer enenrji kaynaklarından alınan enerji sınırlı olmasına karşın soluk aracılığıyla bedenimize çaktiğimiz enerji sınırsızdır. Üstelik, solukla içinize çektiğiniz temel enerji bir tür kök hücre gibi, bilinciniz ile birleştiğinde bedeninizdeki her tür enerjiye dönüşme yeteneğine sahiptir.

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.

İLİK 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 iliklerinizdeki 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.

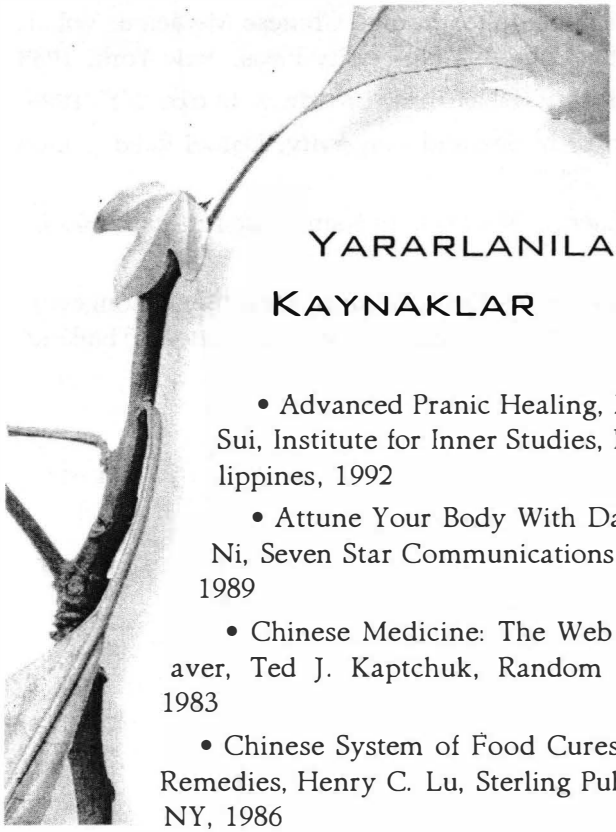
10. Soluk verirken, havanın kemiklerinizdeki ve iliklerinizdeki bütün toksinleri ve pislikleri toplayarak göğsünüzden sağ kolunuza, buradan elinize ve el parmaklarınıza inip buradan da dışarıya çıktığını hissedin.

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.



YARARLANILAN KAYNAKLAR

• Advanced Pranic Healing, Master Chao Kok Sui, Institute for Inner Studies, 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

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

• 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 Beauty, Helen Lee, Broadway Books, NY, 1999

• 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