ॐ

YOGA

BİR YAŞAM BİLİMİ

ROKSAN SOBHANİ

Basım Yeri : Neyir Matbaacılık 230 80 89
ISBN 975 - 7410 - 05 - 5
2000 Adet Bastırılmıştır.

OM NAMO NARAYANAYA

YOGA
BİR YAŞAM BİLİMİ

ROKSAN SOBHANİ

ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR

Bu kitapta, tüm zor koşullara rağmen "BİR YAŞAM BİLİMİ' olan "YOGA"yı herkese tanıtmak hedefindeyim. Mesajımı sizlere ulaştırabilir ve yaşantınızda uygulamanıza yardımcı olabilirsem biraz olsun amacıma ulaşmış olacağım.

Kitaptaki eksikliklerden dolayı beni affetmenizi ve önerilerinizin gelecek kitaplara yönelik teşvik olacağını bilmenizi isterim.

Bu kitabı yazıp yayınlamamda destek veren, her türlü problemi çözmemde yardımcı olan; Sn. Rukiye Yanıkoğlu, Sn. Nesrin Çolak, Sn. Özden Yanıkoğlu, Sn. İhsan Ekber ve diğer arkadaşlara sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ROKSAN SOBHANİ
ANKARA 1995

KİTABIN KULLANIMI HAKKINDA

Bu kitap size, evde yoga uygulamaya başlamanız için gerekli tüm bilgileri vermektedir. Yeni başlayanlara nasıl ilerleyebileceklerini göstererek, herkesin burada kendi fiziksel koşullarına ve yaşına uygun değişik uygulamalar bulmasını sağlamaktadır.

Asana, gevşeme (relaks) ve nefes (pranayama) tekniklerini uygulamanız gerekir. Zamanla duruşlara (asana), kolay nefes egzersizlerine ve meditasyon uygulamasına alıştıktan sonra, asanalar'da verilen malzemeleri, daha ileri nefes egzersizlerini ve meditasyonu ilave etmeye başlayabilirsiniz.

Kitapta, yoga diyeti hakkında da birtakım bilgiler yer almaktadır. Uygun beslenme, vejeteryan olmanın nedenleri ve yararı, vejeteryan beslenme sayesinde daha sağlıklı olmak ve vücutta enerjinin depolanması (ki bu da bizi bilinçüstü durumuna ulaştırmaktadır) gibi konularda da bilgiler ilave etik.

Bu kitap, Mantra Yoga sistemi hakkında size rehberlik edecek ve bunun için gerekli bilgileri verecektir. Ayrıca, duyuları, fikir ve şuuru kontrol etmek konusunda da çok net ve belirgin açıklamalarda bulunduk. Bunları dikkatlice uyguladığınızda, ileride bunun sonucunu kolayca görebilirsiniz. Bu şekilde çalışarak yaşam tarzınıza uygun, düzenli, rutin günlük bir sistem oluşturursunuz.

Ayrıca Yoga kurslarını da takip etmeniz, uygulamadaki kapasitenizi arturacaktır.

Önemli Not: : Verilen talimatları, kendi kapasitenize uygun bir şekilde, aşama aşama uygulamanız çok önemlidir. Asanaları, gevşeme (relaks) zamanlarını ve uygulamanın süresini sistemli bir şekilde arturarak ilerlemeniz gerekir.

Verilen kurallara her zaman uymalı ve bir pozisyonda iken kendinizi hiç bir zaman zorlamamalısınız. Acele etmeye ve kendinizi zorlamaya hiç gerek yoktur. Her bedenin yapısı farklıdır ve siz de bu şekide kendi doğal seviyenizi bulabilirsiniz.

İnceleyiniz, tecrübe ediniz ve sonucu görünüz! Esas olan, kişinin kendi tecrübesidir.

GİRİŞ

Görebilmek için ışık gereklidir; ışık olmasa gece olsun, gündüz olsun hiçbir şey göremezdik. Görmek için ışıktan yararlanıyoruz. Tıpkı bunun gibi, gerçekleri bilmek, onları idrak edebilmek ve görmek için de bilginin ışığına, onun aydınlığına ihtiyacımız vardır. Ruhsal bilgi gözlerimizi açıp, yaşamın gerçeklerini ve gerçek amacını görmemizi sağlayacaktır. Karanlık ışıkla cahillik ise ancak ruhsal bilgi sayesinde yok edilebilir.

Huzurlu ve hoşnut bir ruhsal yaşantı elde etmek için, ruhsal bilgilerin okunup incelenmesi şarttır. Bu bilgiler ise, ancak kutsal metinlerden (Yoga Veda'ları) ve diğer dinlerin kutsal kitaplarından elde edilebilir. Amaç kişinin kendisini, Hakikatın üzerinde konsantre etmesi ve böylece dünyanın asıl gerçeklerini, Gerçek Mutlak'ı görebilmesidir. Bu sayede maddi sorunlar çözümlenmekte ve bunun sonucunda da cahillik ve bilgisizlik ortadan kalkmaktadır. Herkes kendi dininin kutsal kitabında bu bilgileri bulabilir. Ancak bununla birlikte bir Yogi, tıpkı bir arı gibidir; değişik güzellikteki çiçeklerin özünü, nektarını alır. Yani bir Yogi veya gerçek bir zahit, diğer dinleri, felsefeleri ve kutsal kitapları okuyup inceledikten ve denedikten sonra, bunların özünden bir bal, hakiki ve değerli bir nektar elde eder ve bunu insanlara dağıtır.

Yoga bir din, bir mezhep ya da belli bir grubun düşüncesi ve inancı değildir; o, dinleri tanıma ve kendini idrak etme ilmidir. İnsanı mükemmelliğe ulaştıran gerçek bir yoldur ve bunun için gerekli ahlaki ve manevi kuralları, eğitim ve özel egzersizleri içerir. Bunu öğrenmek için, kişinin kendi dinini, kendi inancını değiştirmesine gerek yoktur. Aksine, bunu öğrendikten sonra, kişinin kendi inancı daha kuvvetlenmekte ve kendi dini hakkında daha da bilgili olmaktadır.

Bhagavad Gita'nın 9. bölüm, 2. ayetinde Bhagavan Sri Krishna Arjuna'ya şöyle diyor : "Bu bilgi, tüm bilgilerin padişahıdır. O mükemmel bilgidir. En gizli bilgilerin sırrıdır; en yüce arındırıcıdır. O, doğrudan sezgisel bilgi sayesinde gerçekleşir. Mutlulukla elde edilir, her zaman mevcuttur ve o, ebedi olan bilgidir."

Roksan SOBHANİ



A.C. Bhakti Vedanta Swami Prabhupada
"Japa Yoga" yaparken

İÇİNDEKİLER

Yoga'nın anlamı..... 1
Yoga'ya Giriş..... 3
Hayatımızdaki Yoga..... 5
Yoga Felsefesi..... 6
Yoga'nın Tarihi..... 8
Maya'nın Yaratılması..... 9
Karma ve Reenkarnasyon..... 10
Yoga Türleri..... 11
Raja Yoga'nın Sekiz Kolu..... 13
Beş Temel Prensip..... 14
Rahatlama Pozisyonu..... 15
Asanalar..... 24
Boyun ve Omuz Hareketleri..... 28
Yoga Oturuşları..... 31
Güneşe Selam..... 39
Vücut İskeleti..... 48
İç Omurga Diskleri..... 48
Omurga Hareketleri..... 49
Baş Üstü Hareketleri ve varlyasyonları..... 54
Omuz Üstü Hareketleri ve varlyasyonları..... 57
Hayati Denge..... 61
Yoga ve Sağlık..... 74
İleriye Doğru Hareketler ve varlyasyonları..... 76
Hayat Döngüsü..... 89
Vücut Çatısı..... 95
Kaslar..... 97
Geriye Doğru Hareketler ve varlyasyonları..... 99
Bezler..... 114

Sinirler 116
Oturuş Hareketleri ve variyasyonları 118
Nefes Alma 128
- Temel Nefes Egzersizleri 131
- Prana ve Özsel Beden 137
- Kundalini ve Nadiler 139
- Yedi Çakra 140
- İleri Düzeydeki Nefes Egzersizleri 142
- Üç Bandha 142
Denge Hareketleri ve variyasyonları 146
Beslenme 170
- Üç Guna 173
- Doğal Gıdalar 175
- Protein Sorunu 176
- Tamamlayıcı Besinler 177
- Yağ ve Lifler 177
- Beslenme Tarzınızı Değiştirin 179
- Oruç Tutmak 181
- Oruç Nasıl Tutulmalı 181
- Oruç Nasıl Açılmalı 183
- Orta Yol 184
Kriyalar 196
Vücudu Besleyen Devrim 202
Sindirim 203
Solunum 205
Dolaşım 207
Ayak Üstü Hareketleri ve variyasyonları 209
İleri Yaşlar 227
Meditasyon 228
- Zihnin Hakimiyeti 230
- Düşüncelerin Hareketliliğine Şahit Olmak ... 231

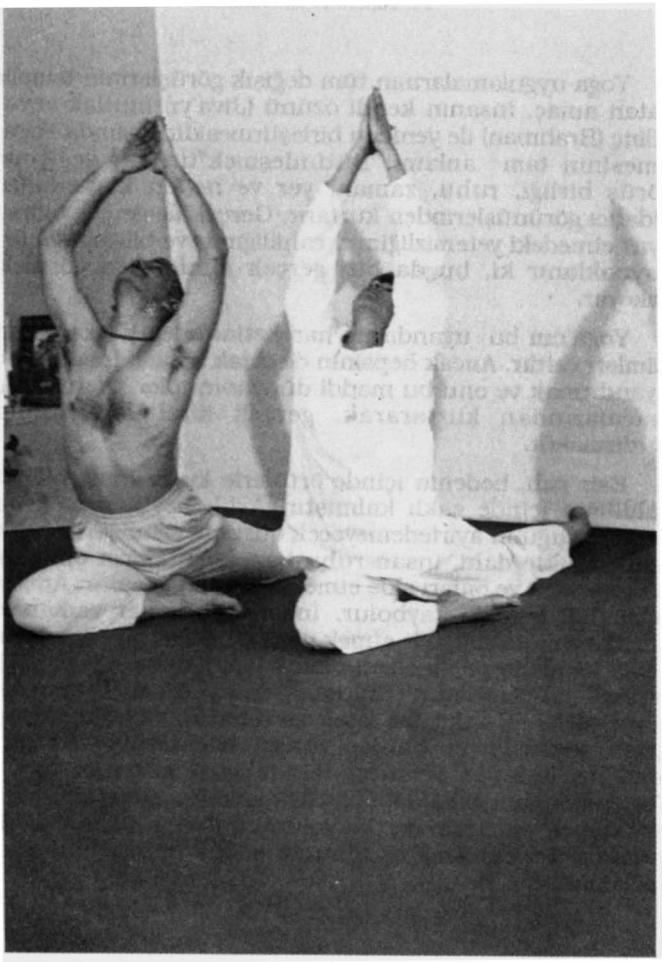
- Günlük Yaşantıda Meditasyon..... 232
- Meditasyon İlkeleri..... 235
- Meditasyona Başlarken..... 237
- Yoni Mudra..... 237
- Kategorili (Sıralı) Konsantrasyon..... 239
- Tratak..... 240
- Meditasyonun Amacı..... 243
Mantra..... 244
- İstek ve Arzuların Kaynağı..... 246
- Gerçek Olmayan (Sahte) İstekler..... 247
- Mantra ne yapıyor?..... 247
- Baskı, Sıkıntı, Gerginlik,
İzdırap, Stres ve Heyecan..... 249
- Mantra Güveni Artırır..... 251
- Süper Bilince Giden Kanallar
Mantra Yoluyla Açılır..... 253
- Mantralar..... 254
- Japa Yöntemleri..... 255
- Mahamantra..... 259
Yoga'nın Asırları..... 262

YOGA'NIN ANLAMI

Yoga uygulamalarının tüm değişik görüşlerinin temelinde yatan amaç, insanın kendi özünü (Jiva'yı) mutlak veya saf bilinç (Brahman) ile yeniden birleştirmesidir. Aslında Yoga kelimesinin tam anlamı "Bütünleşmek"tir. Bu değişmeyen görüş birliği, ruhu, zaman, yer ve neden kavramlarının aldatıcı görünüşlerinden kurtarır. Gerçek ile gerçek olmayanı ayırt etmedeki yetersizliğimiz, cahilliğimiz ve bilgisizliğimizden kaynaklanır ki, bu da bizi gerçek kimliğimizi görmekten alıkoyar.

Yoga'nın bu uyandırma hareketinin değişik kanalları ve isimleri vardır. Ancak hepsinin de ortak amacı, insan ruhunu uyandırmak ve onu bu maddi dünyanın iplerinden ve aldatmacalarından kurtararak, gerçek kimliğinin bilincine vardırmaktır.

Esir ruh, bedenin içinde örtülerle kuşatılmış, bilinci de cahilliğin içinde saklı kalmıştır. Artık neyin gerçek neyin sahte olduğunu ayırtedemeyecek duruma gelmiştir. Ancak bu bilinçsizlikte dahi, insan ruhu bazı boşlukların olduğunun farkına varır ve onları elde etmek için çaba gösterir. Ama yolu bilmediği için de kaybolur. İnsan ruhu, her zaman zevk almak ve mutluluk elde etmek peşinde, bilgili ve bilinçli olmak açlığı içindedir ve de ebedi olmak için gerekli hayat eksirini bulma çabasındadır. Bu istekler sahte değil, tamamen gerçektirler. Çünkü bu istek ve amaçlar insanın özünden gelen şeylerdir ve bunlar ruhun istekleridir. Ancak bu amaçlar aldatıcı örtünün içinde gizli kalmışlardır. İşte Yoga'nın amacı, bu aldatıcı örtüyü kaldırıp ruhu kirleten tozları silmek ve ruhun gerçek yolunu bulup mükemmel bilinç yolunda ilerlemesini ve sonuçta süper bilince uluşmasını sağlamaktır.



1129 - 33

YOGA'YA GİRİŞ

Herkes Yoga yapabilir. Yoga için özel araçlara ya da giysilere gerek yoktur. Sadece küçük bir yer ve daha sağlıklı, daha yapıcı ve uzun bir yaşam için güçlü bir istek yeterlidir. Yoga hareketleri (asanalar), vücudun bütün bölümlerini, kasları, eklemleri, omurgayı ve bütün iskelet sistemini esnetip düzenleyerek çalıştırır. Sadece vücudun çatısı üzerinde değil, bütün sistemleri iyi bir sağlık düzeyinde tutarak iç organlar, salgı bezleri ve siniriler üzerinde de çalışır. Fiziksel ve zihinsel gerginlikleri gevşeterek, aynı zamanda çok geniş enerji kaynaklarını da serbest bırakır. Yoga nefes alıştırmaları **Pranayama** olarak bilinir. Pozitif düşünce ve meditasyon uygulaması, zihnin berraklığını, kuvvetini ve konsantrasyonunu güçlendirirken, Pranayama da vücudun canlılığını artırır ve zihni kontrol etmeye yardımcı olur ve aynı zamanda kendimizi sakin ve canlı hissetmenizi sağlar.

Yoga asanaları, gevşeme pozisyonu, zihnin nefes egzersizleri ve mantra yoga ile konsantre edilebilmesi sayesinde, egzersiz yapan kişinin vücudunda çok geniş ölçüde bir enerji depolanır. Bu manyetik enerji, fiziksel ve zihinsel hastalıklarınızla mücadele etmenize ve doğa üstü güçleri idrak etmenize yardım edecektir. Pratik egzersizler ve mantra yoga konsantrenizi artırdığı ve düşüncelerinizi arındırıp aydınlattığı gibi, bunun yanısıra, kalbinizdeki kirli istekleri uzaklaştırmakta ve zihinsel enerjilerinizi de çoğaltmaktadır.

Yoga binlerce yıl önce Hindistan'da doğmuş olan tam bir yaşam bilimidir. Vücudu, beyni ve ruhu tamamen eğiten, huzur veren ve kişinin kendini tanıma sayesinde mutlak gerçeği idrak etmesini sağlayan, dünyadaki en eski kişisel gelişim sistemidir. Eski yogiler, insanın asıl doğası, kendisi ve çevresiyle uyum içerisinde yaşayabilmesi için duyduğu ihtiyaçlar hakkında derin bir anlayışa sahiptiler. Onlar fiziksel vücudu bir araç olarak algıladılar; bu aracın sürücüsü beyin, gerçek kimliği ruh (insanoğlunun) ve bu aracı (vücudu) çeken üç kuvvet ise, faaliyet, duygu ve zeka idi Bütünlüğün sağlanabilmesi için, bu üç kuvvet denge içinde olmalıdır.

Onlar vücut ve zihin arasındaki ilişkiyi gözönünde bulundurarak, bu dengeyi muhafaza etmek için eşsiz bir metod geliştirdiler. Bu metod, fiziksel sağlık için ihtiyaç duyduğumuz bütün hareketleri zihnin sakinliğini sağlayan nefes alma ve meditasyon teknikleri ile birleştirir.

HAYATIMIZDAKİ YOGA

Birçok insan Yoga'ya başlangıçta vücutlarını formda ve esnek tutmak için rağbet ederler. Diğer bir kısmı gerginlik ya da sırt ağrısı gibi birtakım özel şikayetler için yardım ya da ferahlık sağlamak amacıyla Yoga'ya gelirler. Bazıları da yaşamdan elde edebilecekleri şeyleri elde edemedikleri duygusuyla Yoga'ya başvururlar. Sebebiniz ne olursa olsun Yoga, ne amaçla geldiyseniz, onu ve daha da fazlasının veren bir araç olacaktır. Yoga'nın bir bütün olarak, sizin kendiniz için gereken bir deney olduğu anlaşılmaktadır.

Yoga ilk bakışta, vücudu zayıf ve esnek tutan bir seri güçlü fiziksel duruştan biraz daha farklı görünür. Aynı zamanda kişi, düzenli egzersiz ile, yaşamında küçük bir değişim olduğunu farkeder. Egzersizlere devam etmek, vücudu gevşetmek ve zihni sakin tutmakla bu değişim farkedilir.

İç huzurunuzun durumu birden güçlenmeye başlar, ki bu durum sizin olması gereken doğal halinizdir. Bu da Yoga'nın aslını teşkil eder. Hepimiz bilerek ya da bilmeyerek, kendimizi tanımanın yolunu ararız ve de bunu giderek geliştirmeye doğru yöneliriz. Eğer zihninizi ve düşüncelerinizi kontrol altına alabilirseniz, yapabileceklerinizin sınırı olmadığını görürsünüz. Bizi bundan alıkoyan ve kendimizle bütünleşmemizi engelleyen şey hayallerimiz ve ön yargılarımızdır.

YOGA FELSEFESİ

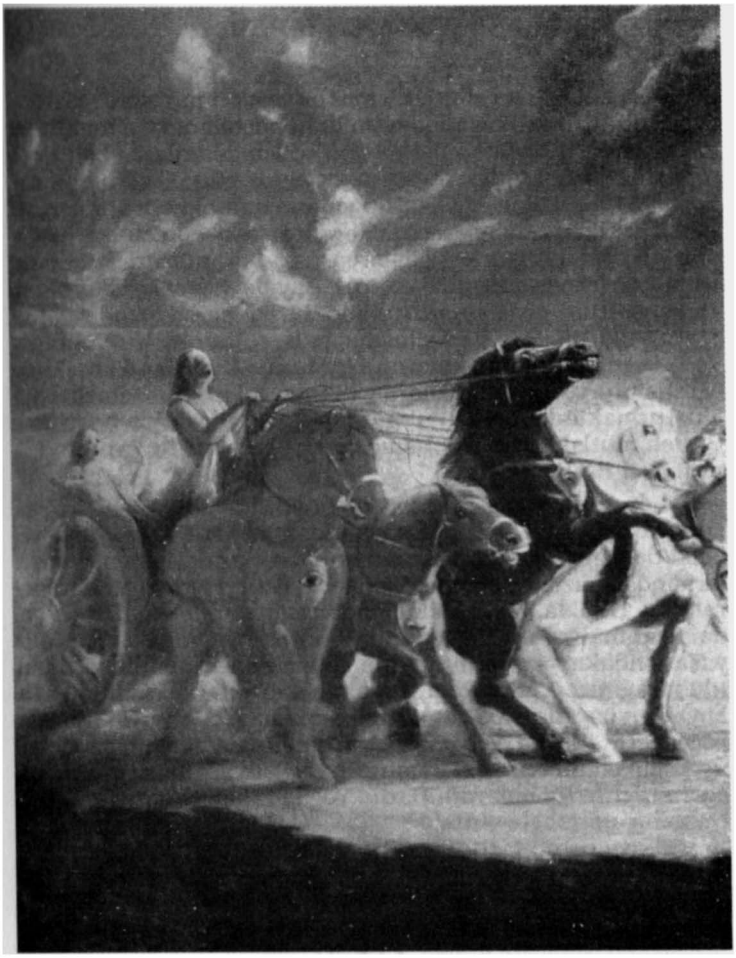
Bütün farklı Yoga sistemlerinin ortak amacı, ruhun bilincini uyandırmak ve onu olması gereken asıl yerine getirmektir. Ruh eski zamanlardan itibaren, maddi istekler ve zevk' almak nedeniyle kendisini maddenin esaretine atmış ve bu da sonuçta maddi tepkiye yol açmıştır. İnsan ruhunun bilinci bu maddi tepkilerden etkilenmiştir. Zihin de daralarak daha sınırlı bir hale gelmiş ve bilinç kendisini artık bu sınırlı zihin üzerinde konsantre etmeye başlamıştır. İnsan ruhunun bilgileri ise, sınırlı duyulardan kaynaklanmıştır. Böylece bu şekilde düşünüp hareket etmeye başlanmış ve bu da sonuçta eksik bilgi almamıza yol açmıştır. Esir ruh maddi şartlarda kendi yüce amacının farkına varamamaktadır. Çünkü bilinci zihin üzerine konsantre olmuştur ve bu nedenle dört eksikliğin içinde yaşamaktadır. (Bu dört eksiklik: 1- Hata yapmak, 2- Maya'da (serap ve hayal) yaşıyor olmak, 3- Sahtekarlık, 4- Eksik duyulara sahip olmak'tır). O zaman da insan ruhu, bu dört eksiklikten dolayı, kendi durumunun ve gerçeğin hiçbir zaman farkında olamamakta ve doğum, ölüm, hastalık ve yaşlılık gibi çok önemli problemleri çözememekte ve bedenin amacını anlamak ve idrak etmek için de bir çaba gösterememektedir. Çünkü çoğu gerçekler, insan duyularının mantığıyla var olmazlar; bu nedenle tüm Yoga sistemleri insanlardaki bu yanlış düşünceleri ve amacı ortadan kaldırmak ve onları kurtarmak amacıyla yaratılmışlardır.

Yoga'nın amacı, ruhu tekrar tekrar bedenlenmekten kurtarmak ve Mutlak Gerçek'e ulaştırmaktır, ki bu da 3 aşama ile gerçekleşmektedir.

1- Duyuları kontrol etmek,

2- Eylemleri düzeltmek ve onları arındırmak,

3- Mutlak Gerçek ile iki taraflı birleşmektir.



Yoga maddi bedeni bir araç olarak görür; duyular at arabasının atları, şuur onun sürücüsü ve fikir aracın türüdür. Ruh ise onun yolcusudur. Şahıs (ruh), fikir ve şuur ile olan ilişkiden ya zevk almakta ya da acı çekmektedir.

YOGA'NIN TARİHİ

Yoga ile ilgili kaynaklar, zamanın sisleri içerisinde gizlenmişlerdir. Çünkü Yoga, hayatın ilahi bir bilimi sayılmakta ve meditasyon yoluyla ermişlere ifşa edilen aydınlatıcı belgeleri ortaya çıkarmaktadır. Yoga'nın mevcudiyetine ilişkin en eski arkeolojik bulgular, M.Ö. 3000 yıllarına ait olduğu sanılan ve İndus vadisinde yapılan kazılarda ortaya çıkartılan, Yoga duruşlarındaki figürleri gösteren bazı taş mühürler ile elde edilmiştir. Yoga'dan ilk kez, çok sayıda kutsal yazının bir araya getirilmesiyle oluşturulmuş, bir kısmı en azından M.Ö 2500 yıllarına ait **Veda**'larda bahsedilmektedir. Ancak Veda'ların sonraki kısımlarını oluşturan **Upanişad**'lar, Yoga öğretisinin ve Vedanta olarak bilinen felsefenin temellerini oluşturmaktadır. Vedanta'nın ana fikri şu şekilde belirtilir: Bir tek mutlak gerçek ve bilinç vardır; o da bütün evrenin temeli olan Brahman'dır

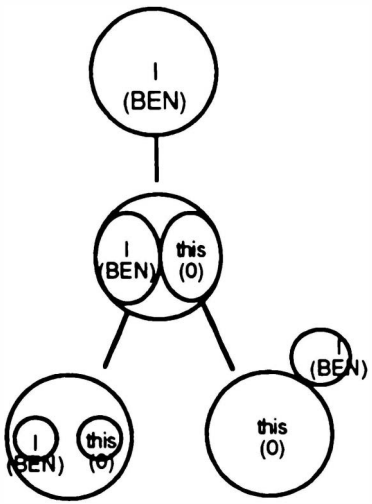
M.Ö 6. yüzyıl civarında, iki büyük destansı şiir ortaya çıkmıştır. Bunlar, Valmiki tarafından yazılan Ramayana ve belki de tüm Yoga kitaplarının en iyisi olarak bilinen, Vyasa tarafından yazılmış olan ve Bhagavad Gita'yı içeren Mahabharata'dır. Gita'da, Krishna kılığında cisimlenmiş olan Tanrı ya da Brahman, savaşçı Arjuna'ya, özellikle Yoga'da kişinin yaşamındaki görevlerini yerine getirmesiyle kurtuluşa nasıl uluşacağını öğretir. Raja Yoga'nın karakteri, Patanjali'nin M.Ö. 3. yüzyılda yazmış olduğu sanılan, Yoga Sutra'larında verilmiştir. Hatha Yoga'nın klasik metni, Yoga'nın modern uygulamasının temelini oluşturan değişik asana'ları ve nefes egzersizlerini tanımlayan, Hatha Yoga Pradipika'dır.



Krishna

MAYANIN YARATILMASI

Yoga felsefesine göre, başlangıçta sadece değişmeyen enerji, sonsuz, değişmez ve şekilsiz durumda olan Benlik vardı. Bizi görünen evrene, bildiğimiz fiziksel dünyaya, götüren farklılaşma süreci, birkaç değişik yolla tanımlanmaktadır : Başlangıçta sadece Ruh yani Purusha vardı. Daha sonra büyük bir ışık oluştu. ("Big Bang"-büyük patlama teorisi) ve bu, Prakriti yani bilinen dünya olarak algıladığımız, nesnel evrenin evrimine neden olmuştur. Prakriti bir kez dışarı çıkınca, Guna'lar olarak bilinen üç nitelik farklılaşmıştır. Oysa bunlar, Purusha'da iken dengede bulunmaktaydılar. Aynı süreç, bazen "Ben" ve "O"nun, özne ve nesnenin farklılaşması şeklinde de tanımlanmaktadır. Mitolojik olarak Shakti Shiva'dan ayrılırken, Kundalini'nin uyanması durumunda yüksek bilinç haline ulaşıldığında, iki prensip yeniden birleşmiştir ve artık hayal yoktur.



Evrimin Üç Aşaması

Yandaki diyagramda, "Ben" birliği ve "o" ise maddeyi temsil etmektedir. Evrimden önce hepsi birdi ve prana potansiyel haldeydi. Daha sonraki aşamada, prana aktif hale geçti ve halen birliğin bir parçası olarak algılanan maddeyi yarattı. Bilinen evren olan son aşamada ise iki basamak bulunur: Birincisinde, madde birlikten (solda) ayrı olarak algılanır; ikincisinde ise, akıl ve madde, birlikten (sağda) ayrı olarak algılanır.

KARMA ve REENKARNASYON

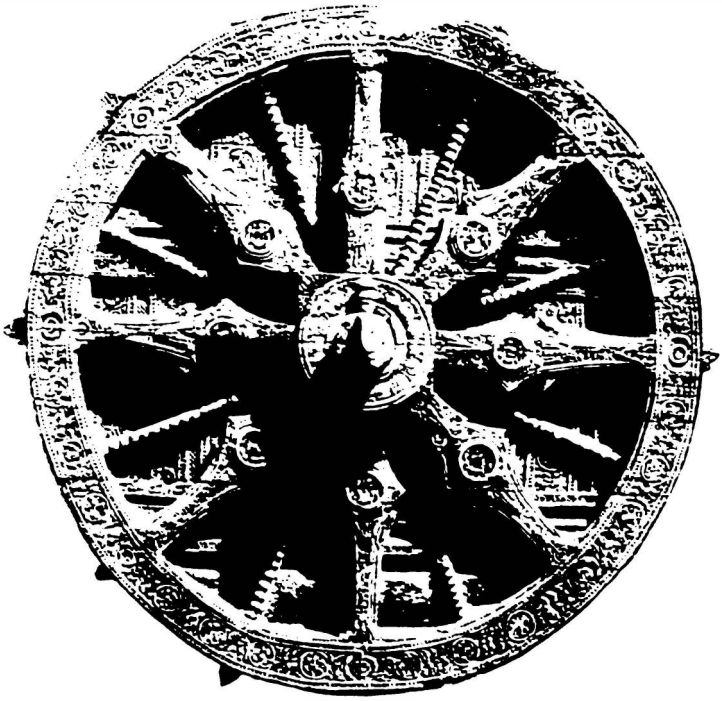
Yogi için fiziksel beden ve akıl, maddenin aldatıcı olan ve sınırlı bir yaşam süresine sahip bulunan madde dünyasının parçalarıdır. Ruh ise sonsuzdur ve bir beden yıpranıp tükendiğinde, bir diğerine geçer. Bhagavad Gita'nın dediği gibi : "Tıpkı bir adamın eskiyen kıyafetlerini kaldırıp atması gibi, cisimlenen benlik de, yıpranan, tükenen bedenleri terkeder ve diğer yeni bedenlere geçer. Reenkarnasyon çarkı tarafından, cahillik örtüsünün giderek incelmesiyle, Ben ile yeniden birleşmeye adım adım yaklaşırız. Yoga düşüncesinin merkezinde, neden ve sonuç, etki ve tepkiyi içeren Karma Kanunu yer alır. Her eylem ve düşünce, ya bu yaşamda ya da ileriki yaşamlarda, ama mutlaka semeresini verir. Ne ekersek onu biçeriz. Şu anda yaptıklarımız ve düşündüklerimiz geleceğimizi şekillendirmektedir.

YOGA TÜRLERİ

Yoga'da başlıca dört yol vardır. Bunlar, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Jnana Yoga ve Raja Yoga'dır. Her biri, yaşama farklı bir yaklaşıma veya farklı bir yapıya uygun gelmektedir. Tüm Yoga türleri sonuç olarak, aynı amaca (Brahman, yani Tanrı ile birleşmeye, bütünleşmeye) yöneliktir ve hepsinin öğrettikleri, gerçek bilgeliğe erişilmesi yolunda bütünleşir. **Karma Yoga,** yani eylem yogası, esas olarak dışa dönük tabiatlı olanlar tarafından tercih edilmiştir. Hiç bir kazanç ya da ödül beklenmeksizin, kendi çıkarını düşünmeden hareket etmeyi öğreterek, kalbi arıtmaktadır. Kendinizi, yaptığınız eylemlerin sonuçlarından ayırarak, eylemleri Tanrı'ya adama sayesinde, benliğinizi yüceltmeyi öğrenirsiniz. Bunu başarmak için herhangi bir harekete giriştiğinizde, bir mantrayı tekrar ederek düşüncelerinizi bir merkeze toplamak, size yardımcı olacaktır. **Bhakti Yoga,** özellikle duygusal bir tabiatı gerektiren, bağlılık yoludur. Bhakti Yogi, bilhassa sevginin gücü ile güdülenmiştir ve Tanrı'yı sevginin cisimlenmesi olarak görür. Dua, ibadet ve dini törenler yoluyla, kendisini Tanrı'ya teslim eder, duygularına yön verip, onları koşulsuz sevgi ve bağlılık yoluna çevirir. Tanrı'yı öven dini şarkıları söylemek, Bhakti Yoga'nın başlıca kısmını oluşturur. Bilgi ve bilgelik yogası olan **Jnana Yoga,** en zor yoldur ve irade ve aklın muazzam kuvvetini ister. Jnana Yogi, Vedanta felsefesini öğrenerek zihnini, kendi niteliğini inceleyip araştırmak üzere kullanır. Tıpkı bir bardağın içindeki ve dışındaki alanları farklı olarak algılamamız gibi, kendimizi de Tanrı'dan ayrıymış gibi algılarız. Jnana Yoga, zahitlere, direkt olarak bardağın kırılması ve bilgisizlik örtüsünün kalkmasıyla Tanrı ile bütünlüğü deneyimlemesi için yol gösterir. Jnana Yoga'nın uygulanmasından önce, diğer Yoga türlerinin öğrettiği bilgilerin kesinlikle tamamlanmış olması gerekir. Bencillikten vazgeçme, Tanrı sevgisi ,bedenin ve zihnin gücü, insanın kendisini bilmesi olmaksızın bu, boş tahminlerden başka bir şey olmayacaktır. **Raja Yoga,** zihinsel ve fiziksel kontrol bilgisidir. Çoğunlukla "mükemmel yol" olarak bilinen Raja Yoga, zihinsel ve fiziksel enerjinin ruhsal enerjiye çevrilmesiyle, zihin dalgalarının kontrolü için çok geniş bir metod sunmaktadır.

YAŞAM VE ÖLÜM ÇARKI

Çark, varoluşun döngüsünü sembolize eder; o, sadece kendini tanıma ve anlama sayesinde kurtulunabilenin doğum ölüm ve yeniden doğuşun sürekli oluşum döngüsüdür.





Brahma



Vishnu



Siva

RAJA YOGA'NIN SEKİZ KOLU

Patanjali tarafından biraraya getirilen Yoga Sutra'larında, bedeni ve zihni arındıran ve sonuç olarak Yogi'yi aydınlanmaya götüren sekiz kol, gittikçe ilerleyen bir basamak veya disiplin serisidir. Bu kollar: Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana ve samadhi'dir. Yama yani kaçınma, zayıf tabiatı yok etmeyi amaçlayan, beş ahlaki emre ayrılmıştır: Şiddetten kaçınma; sözde, fikirde harekette doğruluk; hırsızlıktan kaçınma; herşeyde ılımlılık (itidal) ve sahiplenmeme. Niyama yani riayet etme kuralları da beşe ayrılmıştır: Pozitif niteliklerin teşvik edilmesi; bunlar saflık yani temizlik; hoşnutluk (kanaatkarlık); sadelik (riyazet) kutsal metinlerin okunması ve daima Tanrısal varlığın farkında olarak yaşamak. Asanalar yani duruşlar ile Pranayama, yani nefes kontrolü, Raja Yoga'nın **Hatha** olarak bilinen alt kısımlarıdır. Pratyahara, zihnin sükuneti için duyguların geri çekilmesi demektir ve Dharana yani konsantrasyon uygulaması için hazırlayıcıdır. Dharana, kişiyi Dhyana'ya yani meditasyona ulaştırır ve Samadhi yani bilinçüstüne erişme ile neticelenir.

YOGA'DA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN BEŞ TEMEL PRENSİP

Uygun Gevşeme

Kaslardaki gerilmeyi gevşetir ve bütün sistemin sanki bir gece uyumuş gibi dinlenmesini sağlar. Bu; enerjinin korunmasını öğretir, korkulardan ve tereddütlerden arınmayı sağlayarak her türlü faliyetlerinize uygulanabilir.

Uygun Egzersiz

Vücudun her tarafını sistematik olarak çalıştıran kasları ve lifleri gererek belkemiğini ve omurları esnetir, dolaşımı artırır. Bu egzersizler Yoga asanalarında ve duruşlarında verilmiştir.

Uygun Nefes

Oksijen alımını artırabilmek için, ciğerlerin tamamını çalıştırarak, ritmik nefes almaya uygun nefes alma denir. Yoga usulü nefes alma yani pranayama, chakraların içinde saklı bulunan hayat kuvvetini, yani prana akışını ayarlayarak, zihinsel durumu kontrol etmeyi ve vücudu tekrar doldurmayı öğretir.

Uygun Diyet

Doğal gıdaları temel alan bu iyi dengelenmiş beslenmeye uygun diyet denir. Vücudu hafif ve yumuşak tutar, zihni dinginleştirir, hastalıklara karşı vücudu kuvvetlendirir.

Pozitif Düşünce ve Meditasyon

Kötü düşüncelerden kurtulmaya ve zihni rahatlatmaya, her türlü düşüncenin üstüne çıkmaya yardım eder.

RAHATLAMA POZİSYONU

"Duyuların dünyasında gezinen ve onları bir uyum içinde korumakta olan ruh...huzuru sessizlikte bulur"
Bhagavad Gita

Rahat (relaxed) bir zihin ve bedenle yaşamak bizim doğal halimiz, doğuştan kazandığımız hakkımızdır. Bize bunu unutturan şey ise hayatın akışıdır. Bu sanatı elde eden kişiler, sağlık, canlılık ve zihinsel huzurun anahtarını da elinde bulundururlar; yani rahatlama tüm varlığımız için, enerjinin geniş kaynaklarının serbest bırakılmasını sağlayan bir ilaçtır.

Düşüncelerimiz ile bedenimizin durumu birbiri ile çok yakından ilgilidir. Kaslarınız gevşediğinde, zihniniz de rahatlamış olacaktır. Eğer zihin sıkıntılı ise, beden de acı çeker. Her hareketin kaynağı zihinseldir. Zihin, kendisini harekete geçirmek için gerekli bir dürtü aldığında, bunu sinirler aracılığı ile, kasların hazır hale gelmesi için kasılmasını sağlayacak bir mesaj gönderir. Modern dünyanın koşuşturması içinde zihin dürtüler tarafından sürekli olarak bombardımana tutulur ki, bu da hazır durumdaki "ya dövüş ya da kaç" tepkisinin bizi bloke etmesine sebep olur. Sonuç olarak, birçok insan yaşantısının büyük bir bölümünü, hatta uykuda geçen kısmını bile, fiziksel ve zihinsel bir gerilim içerisinde geçirmektedir. Herkesin çeneyi sıkmak, kaşlarını çatmak, boyun tutulması ya da el ve ayakları gereksiz yere sallamak gibi kendisine özgü, sıkıntı ifade eden durumları vardır. Bu gereksiz gerilim, yalnızca birçok rahatsızlığa sebep olmakla kalmaz, enerji kaynaklarımızın büyük ölçüde tükenmesine de yol açar. Bu da yorgunluk ve fiziksel, ruhsal ve psikolojik rahatsızlıkların en büyük nedenini oluşturur. Çünkü, biz bu durumun sadece yarısının bile farkında olsak, enerji her iki yoldan, yani kaslara hem kasılması hem de gergin kalmaları için mesaj vermek suretiyle, kullanılmaktadır.

Bu bölümde size, Yoga uygulamasının temel bir parçası olan, rahatlama tekniğini sunacağız. Uygun bir rahatlama üç bölümü içerir: Fiziksel, zihinsel ve ruhsal gevşeme. Vücudu gevşetmek için, ceset pozisyonunda yere uzanınız. Önce iyice gerinip daha sonra vücudun bütün bölümlerini ayak parmaklarından başlayarak başınıza kadar sırayla gevşetiniz. Bu, sırayla önce gerilme ve sonra gevşeme gereklidir. Çünkü ancak ne kadar gergin olduğunuzu bilirseniz, rahatlama işlemini başardığınızdan emin olduğunuzu hissedebilirsiniz. O zaman, tıpkı normal yaşantınızda olduğu gibi, zihniniz kaslara gerilmeleri ve gergin kalmaları için emir verir ve siz burada kendi kendine telkin yoluyla, kaslara gevşemeleri için mesaj gönderirsiniz. Uygulamanın artırılması ile, giderek bilinçaltınızı kullanmayı öğrenerek bu kontrolü kalbin istem dışı kaslarına, sindirim sistemine ve diğer organlara kadar dahi genişletmeyi öğreneceksiniz.

Gevşemek ve düşünceyi bir noktaya toplamak için, düzenli ve ritmik olarak nefes alıp veriniz ve nefesinize konsantre olunuz. Zihinsel ve fiziksel gevşeme, ruhsal huzuru elde edene kadar tamamlanmış sayılmaz. Çünkü bedeninizle ve zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, korkular, endişeler, kızgınlıklar ve üzüntüler olacaktır. Ruhsal gevşeme, kendinizi soyutlamanız anlamına gelir; kendinizle veya saf bilincinizle özdeşleşmek için, bedenin ve zihnin bir şahidi durumundadır. Gerçeğin ve huzurun kaynağı hepimizin içindedir.

Gevşediğinizde yerle birleştiğinizi, genişlediğinizi, hafifl ediğinizi ve sıcakladığınızı hissedeceksiniz. Kasların gerilmesi tamamen kaybolduğunda, tüm vücudunuza yumuşak bir zindelik yayılacaktır. Gevşeme bir süreç, derinliğin artmasında bir seviye dizisi gibi bir durum değildir. O, bir şeyi devam ettirmek değil, bırakmak; bir şeyi yapmaktan çok yapmamak durumudur. Tüm vücudunuz gevşeyip, yavaş yavaş ve derin nefes aldığınızda, bazı fizyolojik değişimler meydana gelir: Daha az oksijen tüketilip daha az karbon dioksit çıkmakta, kasların gerginliği azalmakta; ve sempatik sinir sisteminin aktivitesinde bir azalma, parasempatik sistemin aktivitesinde ise bir artış meydana gelmektedir. Birkaç dakikalık derin gevşeme bile, sıkıntı ve yorgunlugunuzu azaltacak ve saatlerce süren rahatsız bir uykudan çok daha fazla etkili olacaktır.

CESET POZİSYONU

Ceset pozisyonu ya da **Savasana**, her duruştan önce, asanalar arasında ve Son Rahatlama'da yapılan klasik gevşeme pozisyonudur. Bu hareket, aslında kolay görünmekle birlikte, uygulaması en zor olan asanalardan birisidir ve uygulama ile değişen ve gelişen bir pozisyondur. Asana haraketlerinin sonunda uyguladığınız **ceset pozisyonu**, başlangıçta uyguladığınızdan daha tamamlayıcı olacaktır. Çünkü diğer asanalar, kaslarınızı adım adım esnetmiş ve gevşetmiş olacaktır. Yere uzandığınızda, öncelikle simetrik bir durumda olmaya dikkat ediniz. Çünkü simetri, vücudun tüm bölümlerinin gevşemesi ve rahatlaması için uygun bir alan sağlar. Şimdi de pozisyona geçelim. Bacaklarınızı içe ve dışa doğru çeviriniz ve daha sonra iki yana doğru serbest bırakınız. Aynı uygulamayı kollarınız için de yapınız. Omurganızı da, başınızı bir yönden diğer yöne döndürmek suretiyle ortalayınız. Sonra sanki birisi başınızı ayaklarınızdan uzaklaştırmak için çekiyormuş gibi kendinizi esnetmeye başlayın. (Omuzlar boyundan aşağıda ve uzakta, bacaklar kalçadan aşağıda ve uzakta olacak). Bırakın yerçekimi sizi kucaklasın. Ağırlığınızın sizi gevşemeye, rahatlamaya doğru şiddetle çekmekte ve bedeninizin yerde erimekte olduğunu hissediniz. Nefesin üzerinde, aşağı-yukarı doğru gezinerek, her soluk verişte daha derine dalarak, karnınızdan derin ve yavaş soluklar alın. Karnınızın nasıl şiştiğini ve indiğini hissedin. Vücudun enerji kaybını azaltan, stresi yok eden, terlemeyi ve nabzı düşüren ve tüm sistemi dinlendiren çok önemli fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir. Derin gevşeme ve rahatlamaya geçtiğinizde, zihninizin berraklaştığını ve uzaklaştığını hissedeceksiniz.

Ceset Pozisyonu

Sırtınız yere gelecek şekilde uzanınız, ayaklarınızı 45 cm. kadar açınız. Elleriniz vücudunuzdan 15'er cm uzaklıkta ve avuç içleri yukarı doğru olmalıdır. Kendinizi posiyona rahatça bırakınız ve vücudunuzun simetrik olduğundan emin olunuz. Uyluklarınızı, dizlerinizi ve ayak parmaklarınızı dışarı doğru

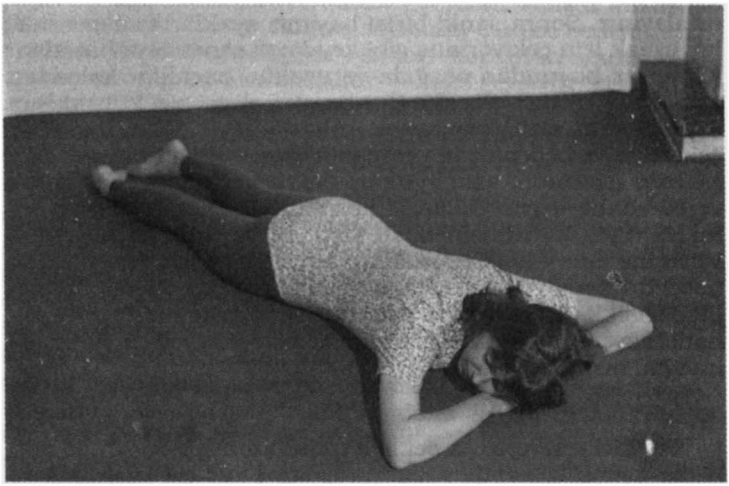
çeviriniz. Gözlerinizi kapatıp derin nefes alınız.

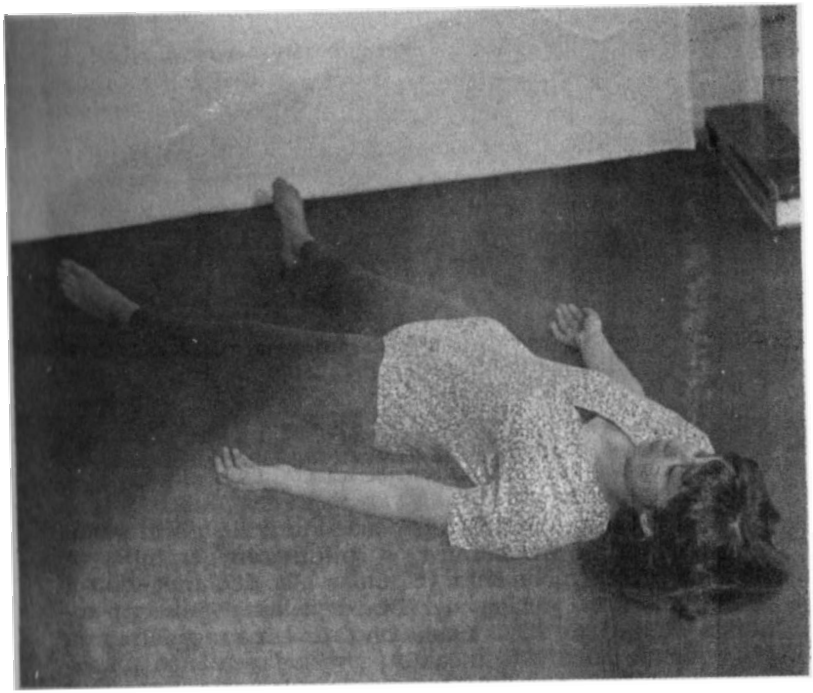
Karından Nefes Alma

Düzgün nefes aldığınızı kontrol ediniz. Daha sonra nefesinizi veriniz ve ellerinizi karnınızın üzerine koyunuz. Parmaklarınızı gevşek halde birbirine kenetleyiniz. Nefes aldığınızda, karnınız yükselecek ve elleriniz birbirinden ayrılacaktır.

Yüzüstü Ceset Pozisyonu

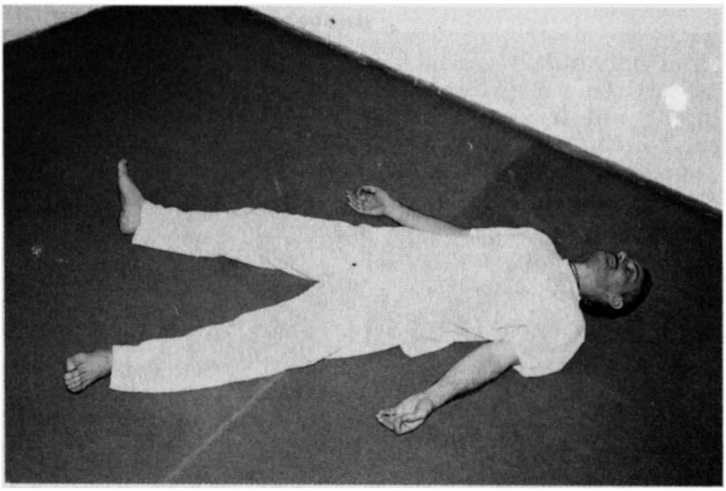
Yere yüzüstü uzanınız, bacaklarınızı birbirinden biraz ayırın, ayak parmakları yere temas etmelidir. Topuklarınız iki yana doğru rahat bırakın. Ellerinizi yastık gibi yapın. Vücudunuzu uzatın, kaslarınızı gerin ve gevşek bırakın. Nefes verdiğinizde, vücudunuzun yere doğru yapıştığını hissedin. Bu pozisyonu, karına uygulanan her asana'dan sonra (kobra veya yay pozisyonları gibi) başınızı sırayla her iki tarafa da koyarak uygulayın.





1132 - 16

HAREKETLERİN SONUNDA UYGULANAN RAHATLAMA POZİSYONU



Yoga uygulamalarınız size, vücudunuzla daha yakın temas halinde bulunmanıza, vücudunuzun gerginliği ve gevşemesini tanıyabilmenize ve bunları bilinçli olarak kontrol altında tutmanıza yardım eder. Bir seri asana uygulaması sonunda, en azından 10 dakikalık bir rahatlama uygulamasına yer vermeniz gereklidir. Ancak bu gevşeme uygulamasını deneyebilmek için, öncelikle gerinme uygulamasını yapmanız gereklidir. Aşağıda gösterildiği şekilde, ayaklarınızdan başlayarak önce vücudunuzun her bölümünü germeli ve biraz yukarı doğru kaldırmalı ve daha sonra da aşağı doğru bırakmalısın. Şimdi de bırakın zihniniz, tüm vücudunuz boyunca, her bölüme gevşeme emrini vererek dolaşsın. Kendinizi iyice bırakınız. Zihnin sessizlik havuzuna doğru derinlere dalınız. Bilincinizi bedeninize geri getirmek için, el ve

ayak parmaklarınızı yavaşça hareket ettiriniz, derin bir nefes alınız ve nefes verirken doğrulup oturunuz.

Ayak ve Bacaklar

Sağ ayağınızı yerden 2-3 cm. kadar kaldırın. Bacağınızı gerin, biraz gergin tutun, sonda da aşağı doğru bırakın. Hareketi diğer tarafa da uygulayın.

Kalçalar

Kalcalarınızı iyice sıkın, sonra onları yerden biraz yukarıya kaldırın ve böyle tutun. Daha sonra gevşetin ve bırakın.

El ve Kollar

Sağ elinizi yerden 2-3 cm. kadar yukarı kaldırın. Elinizi yumruk yapın, kolunuzu gerin, daha sonra da aşağı doğru bırakın. Hareketi diğer kola da uygulayın. Gevşeyin.

Göğüs

Kalçalarınız ve başınız yerde kalacak şekilde, sırtınızı ve göğsünüzü gererek yukarı doğru kaldırın. Gevşetin ve yere bırakın.

Omuzlar

Omuzlarınızı kaldırın ve boynunuzun etrafında, yukarı doğru kamburlaşın. Daha sonra omuzlarınızı gevşeterek aşağı doğru bırakın. Şimdi de sırayla her bir kolunuzu aşağıya, vücudun yanlarına doğru çekin ve gevşetin.

Baş

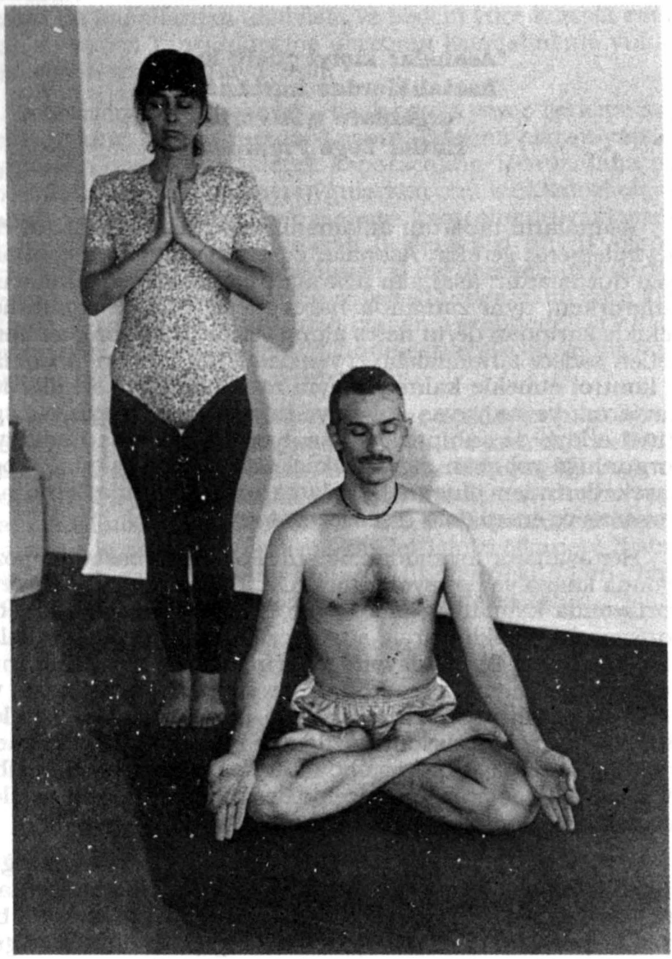
Çenenizi biraz içeri çekin ve başınızı bir yandan öbür yana yavaşça döndürün. Başınızı merkezi bir durumda yatırmak için rahat bir pozisyon bulun ve daha sonra gevşeyin.

Yüz

Yüzünüzdeki tüm kasları yukarıya, burun etrafında bir noktaya doğru kaldırarak iyice sıkın. Sonra da yüzünüzü, gözleri açarak, iki yana doğru genişletin. Dilinizi, çıkarabildiğiniz kadar dışarı çıkarın. Gevşeyin.

Kendi Kendine Telkin Yöntemi

Yukarıda gösterilen sırayı uyguladıktan sonra, bedeninizi zihninizde canlandırınız ve bu basit formülü zihninizde tekrarlayınız:"Ayak parmaklarımı gevşetiyorum. Ayak parmaklarım gevşedi. Baldırlarımı gevşetiyorum. Baldırlarım gevşedi." Bunu bütün vücudunuz boyunca, her bölüme (karın, akciğerler, kalp, çene, kafa derisi, beyin vs.) bu formülü uygulayarak, sürdürün. Vücudunuzun her bölümünün farkında olduğunuza kılavuzluk ederken, bir gevşeme dalgasının vücudunuzdan yükseldiğini her nefes alışınızda, bir oksijen dalgasının ayaklarınıza kadar aktığını her nefes verişinizde ise, gerginliğin vücudunuzdan dışarı aktığını, zihninizin derin, sakin ve dalgasız bir göl halinde bulunduğunu hissedin. Şimdi de bu gölün merkezine doğru, kendinizle birlikte derinlere dalın ve kendi doğal tabiatınızı hissetmeye çalışın.



ASANALAR

**"Asanalar kişiyi güçlü kılar,
hastalıklardan kurtarır ve
organlara ışık verir"
Hatha Yoga Pradipika**

Asanaların tabiatını anlamanız için, etkilerini bizzat deneyimlemeniz gerekir. Asanalar egzersizlerden ziyade, alınan bazı duruşlardır; asanalar ağır ağır ve konsantre biçimde uygulanırken, aynı zamanda hareketlerle birlikte kombineli şekilde karından derin nefes alınıp verilir. Bu yumuşak hareketler, sadece farkındalığınızı yeniden uyandırma ve bedeninizi kontrol etmekle kalmayıp aynı zamanda sizi korkulardan kurtaran, yavaş yavaş güven ve huzur veren, derin bir spiritüel etkiye de sahiptirler. Aşırı yorucu olmama nedeniyle yorgunluğa yol açan diğer fiziksel egzersizlerin aksine, yoga hareketlerinden oluşan uygulamanızın sonunda kendinizi gevşemiş ve enerji dolu hissedeceksiniz.

Her asana üç aşamadan oluşur: Pozisyona başlama, pozisyonda kalma ve pozisyonu bırakma. Bir asananın asıl işlevi, pozisyonda kalınan aşamada gerçekleşir. Yoga ustaları, bir pozisyonda, sürekli olarak, saatlerce hareket etmeksizin kalabilmektedirler. Bir pozisyonda dururken hareket etmeyiniz, düşüncenizi bir noktaya konsantre ederken yavaş yavaş ve derin nefes alınız. Pozisyondayken gevşemeyi bir kez elde ettiğinizde, artık pozisyonunuzda daha uzun süre kalabilmeyi başabilirsiniz. Tıpkı pozisyonda kalınan sürede olduğu gibi, bir asana'ya başlamadan önce de bedeninizi nazik bir şekilde gevşetiniz ve kontrol ediniz.

Asanalar, belkemiğinizi ve eklemlerinizi kolayca eğip bükebilmenizi sağlayarak, kasları, bezleri ve iç organları güçlendirip bedenin tüm farklı sistemleri üzerinde etkili bir şekilde çalışırlar. Her ne kadar başlangıçta bunlar size güç kazandıran fiziksel hareketler gibi gözükse de ilerleme kaydettiğinizde yaşam enerjisi olan prana akışının ve doğru nefes

alın:a egzersizi olan pranayama'nın önemini daha çok farkına varacaksınız. Asanaların ve pranayamanın asıl amacı, sinir kanalları olan nadileri arındırmaktır ki böylece prana serbestçe bu kanallardan akabilsin ve bedeni yüce kozmik enerji olan ve yogi'yi Tanrı bilincine ulaştıran Kundalini'nin yukarı yükselmesi için hazırlayabilsin.

Asanaları uygulamanızda, başlangıçta yavaş ilerleme kaydediyorsanız, cesaretiniz kırılmasın. Düzenli olarak yapılan uygulama boşlukları giderek kapatacaktır. Henüz daha çok iyi olmasa bile, bir asanayı uygularken onu mükkemel olarak yaptığınızı hayal ediniz. Her asanaya karşı olumlu yaklaşarak ve hayal gücünüzü kullanarak ilerlemenizi büyük ölçüde hızlandırabilirsiniz. Bunun yanısıra, bir hareketi uygularken bedeninizi zorlayarak veya yapabileceğinizden daha fazla kendinizi gererek, vücudunuza zarar verebilecek risklere girişmeyin. Kaslarınız gevşediğinde gerilebilecek ve bir pozisyonda ilerlemenize imkan verecektir.

Size asanalar hakkında ne kadar açıklayıcı bilgi versek de, yine hiç bir kitap size bir öğretmenin canlandırıcı etkisini veremeyecektir. Bu nedenle, imkanınız olduğunda, yoga uygulanan bir sınıfa katılın. Böylece hareketeri doğru yapıp yapmadığınızı kontrol edebilir ve nefes egzersizleriniz ile asanalarınızda ne derece ilerleme kaydettiğinizi öğrenebi-lirsiniz. Ayrıca, bu sayede sizden daha ileri seviyedeki öğren-cilerle konuşarak ve onları izleyerek ilham da elde edersiniz.

ASANA SERİSİ

Hatha Yoga'yı uygularken belli bir örneğe göre çalışmak önemlidir. Hareket serisi boyunca beden eğilir, gerilir, esner ve kuvvetlenir. Her bir asana, bir öncekinin etkisini artırır ya da dengeler. Her bir asana serisini, bunun karşıtı bir gerilmeyi sağlayan diğer bir asana serisi izler. Buna göre, üç adet geriye esneme (Kobra, Çekirge ve Yay pozisyonları) hareketi, öne eğilme serisinin sonrasında yer alır. Aynı şekilde, önce bir tarafa uygulanan bir asana, mutlaka diğer taraf için de tekrar edilir. Yoga'ya yeni başlamışsanız veya ileri bir seviyedeyseniz, buna uygun olarak verilen hareket serisi örneğine uyunuz. Başlangıçtaki aşamaları geçtikten sonra, diğer asanalar ve varyasyonlarından kendi hareket serinize yenilerini katabilirsiniz.

Uygulamada Kullanılan Pratik Malzemeler

Kendimize ve bedenimize hakim olmak için yoga asanalarına hepimizin ihtiyacı vardır. Asanaları uygulamanız için, size gerekli olan şeyler bedeniniz, uygun bir yer ve biraz da disiplindir. Asanalarınızı her gün aynı saatte uygulamayı bir alışkanlık haline getirmeye çalışınız. Kısa da olsa hergün mutlaka bir seri hareket yapmak, birkaç günde biraz daha uzun bir hareket serisi uygulamaktan daha faydalıdır. Kendinize ayırabileceğiniz ve dış dünyanın zihninizi meşgul etmesinden uzaklaşabileceğiniz özel bir zaman belirleyiniz. Asana ve meditasyon yapmak için en ideal zamanlar, akşamları yemekten önce veya her ne kadar vücudunuz o saatte bir parça katı da olsa sabahın erken saatleridir. Seçtiğiniz zaman ne olursa olsun, önemli olan, asanaları mutlaka mideniz boşken uygulamanız gerektiğidir. Asana serinize başlamadan üç saat önce bir şey yemeyiniz. Asanalarınızı bir minder üzerinde, rahat ve bol kıyafetler giyerek uygulayınız, zira sıkı giyecekler nefes almanızı ve kan dolaşımınızı kısıtlar. Ayaklarınız çıplak olmalıdır. Saat ve takı gibi şeyleri çıkartınız. Bilhassa kendinizi sıcak tutmaya dikkat ediniz, zira soguk aldığınızda kaslarınız katılaşmaktadır. Hareketlerinizi iyi havalandırılmış bir odada veya hava müsait ise dışarıda uygulayınız. (**Uyarı:** Spi-

ral kullana bayanlar, spiralin yerinden kaymadığından emin olmak için, düzenli olarak doktoruna görünmelidir. Zira bazı asanalar, içsel hareketlere sebep olmaktadır). Asanaları yaparken dikkatinizi gerginliğin olduğu yerde veya tekrar edilen mantra üzerinde yoğunlaştırmanız gerekir. Biz bu kitapta, mantranın tekrar edilmesi üzerinde konsantre olmayı seçtik. Asanaları uygularken veya mantraları tekrarlarken, uzun uzun ve derin nefes alınız. Aşağıda sizin için iki heceli birkaç mantra veriyoruz, ki bunlar nefes alıp verme ile uyumlu olan mantralardır. Örneğin: Hari Om. Nefes alırken Hari kelimesini, nefes verirken ise Om kelimesini, zihninizden derin ve uzun bir şekilde tekrar ediniz. Nefes alıp verme derin ve uzun olmalı, aynı zamanda mantralar da zihinde uzun ve doğru bir şekilde söylenilmelidir. Bir yandan asanaları uygularken, diğer yandan da, nefes alıp verme esnasında mantraları zihninizden tekrarlarsanız, mantraların etkisi çok daha fazla olacaktır. Bu konudaki ayrıntılı açıklamaları mantra ile ilgili bölümde bulabilirsiniz.

Hari Om

Radhi Shiyam

Sita Ram

UYGULAMAYA BAŞLARKEN

Kolay Oturuş Pozisyonu



Ceset pozisyonunda bir kaç dakika dinlendikten sonra kalkın ve pranayamayı ve burada gösterilen boyun, omuz ve göz egzersizlerini uygulamak üzere Sukhasana, yani Kolay Oturuş pozisyonunda oturun. Bu asana, omurgayı geren, metabolizmayı yavaşlatan ve zihni sakinleştiren klasik meditatif oturma pozisyonlarından birisidir. Ancak bu pozisyonda kendinizi rahatsız hissederseniz, kalçanızın altına katlanmış bir minder yerleştirebilirsiniz. Bacak kaslarınızı eşit şekilde germek için, pozisyondayken üste gelen bacağı sırayla değiştirmeniz gerekir. Kendinizi hazır hissettiğinizde, bunun yerine Yarım Lotus ya da Lotus pozisyonlarını deneyebilirsiniz.

Kolay Oturuş Pozisyonu

Kollarınız dizlerinizi çevreleyecek şekilde ve dizlerinizi bükerek yere oturunuz. Omurganızın dik durmasını sağlamak için göğsünüze kollarınızla baskı yapan, sonra da kollarınızı gevşek bırakın, dizleriniz yere değecek şekilde, bacaklarınız çapraz yapınız. Başınız ve vücudunuz dik durmalıdır.

Boyun ve Omuzlar

Bir çok kişi boynunda ve omuzlarında gerginlik hissederler, bu da sertliğe, duruş bozukluğuna ve gerginlikten kaynaklanan baş ağrılarına yol açar. Burada verilen beş egzersizi uygulamak gerginliği azaltacak esnekliği artıracak ve kasları kuvvetlendirecektir. Bu egzersizleri yavaş bir şekilde yapınız

ve bu sırada omurganızın dik olmasına dikkat ediniz. Boynunuz gevşek ve omuzlarınız da öne doğru olmalıdır. İlk önce başınızı geriye doğru sonra da tam öne doğru eğiniz. Daha sonra başınızı dik tutarak mümkün olduğunca sağa eğin ve tekrar ortaya getirin daha sonra da mümkün olduğunca sola doğru yatırın Bir sonraki harekette ise, başınızı öne doğru eğin ve mümkün olduğunca geniş bir daire çizerek döndürün. Hareketi diğer yönde tekrar edin. Daha sonra sağ omuzunuzu yukarı doğru kaldırın ve indirin. Sol omuzla da aynı hareketi tekrar edin. Son olarak da her iki omuzunuzu aynı anda yukarı kaldırın ve tekrar indirin.



Boyun Dördürme Egzersizleri

1. Baş geriye, öne eğilir (5'er kez)

2. Baş tam sağa ve tam sola doğru eğilir (5'er kez)

3. Baş önde, çene göğüste olacak şekilde geniş dairesel harekete başlanır. (Sağ kulak sağ omuza değer, sonra baş geriye doğru döner, daha sonra da sol kulak sol omuza değer ve dairesel hareket gene başlangıç noktasında yani çene göğüste biter) (5 kez). Hareket diğer yönde tekrar edilir (5 kez).



Omuz Kaldırma Egzersizleri

4. Sağ omuz yukarı ve aşağı; sol omuz yukarı ve aşağı doğru hareket ettirilir. (5'er kez)

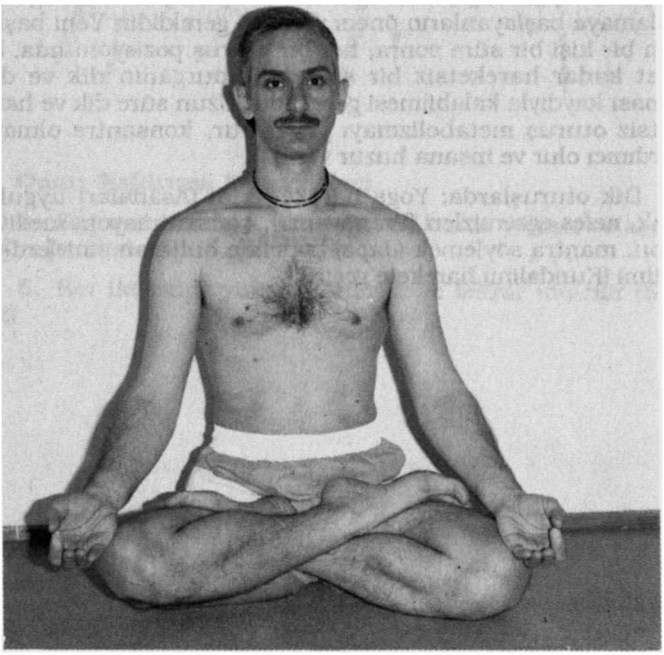
5. Her iki omuz yukarı kaldırılır ve tekrar indirilir (5'er kez)

YOGA OTURUŞLARI

Yoga'da değişik oturma pozisyonları vardır. Derin düşünce açısından çok önemli olan bu pozisyonlara, Yoga uygulamaya başlayanların önem vermesi gereklidir. Yeni başlayan bir kişi bir süre sonra, her bir oturuş pozisyonunda, bir saat kadar hareketsiz bir şekilde, omurganın dik ve düz olması kaydıyla kalabilmesi gereklidir. Uzun süre dik ve hareketsiz oturuş metabolizmayı yavaşlatır, konsantre olmaya yardımcı olur ve insana huzur verir.

Dik oturuşlarda; Yoga hareketlerini (Asanalar) uygulamak, nefes egzersizleri (Pranayama), konsantrasyon, meditasyon, mantra söylemek (Japa) bedende bulunan sinirlerdeki iletimi (Kundalini) harekete geçirir.

PADMASANA



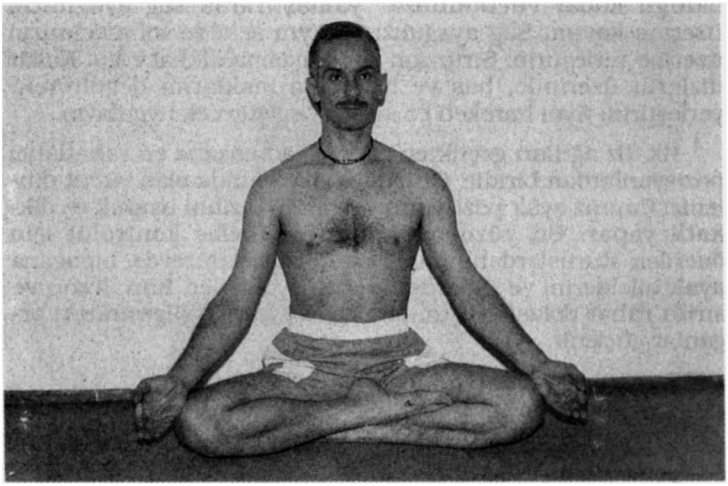
Padma lotus demektir. Padmasana (lotus pozisyonu) en önemli ve yararlı asanadır. Budha bu pozisyonu alarak sık sık resimlerde vs. gösteriliyor. Bu duruş bir meditasyon pozisyonudur. Kundalini, vücudun Kusursuz (Tanrısal) Kozmik Enerjisidir. Onun sembolü ise vücudun merkezinde bulunan uyuyan bir yılandır. Bu gizli enerji uyanmayı bekliyor ve omurgadan, Sushumna Nadi'den (sinir enerjinin geçtiği kanal) ve vücudun altı chakrasından (enerji merkezlerinden) geçerek beyne ulaşmayı bekliyor. Bu en temel pozisyonlardan

biridir ve Şirşasana ve Sarvangasana ile birlikte uygulanır.

Yere oturun. Sol ayağınızı dizden bükerek ve mümkün olduğu kadar vücudunuza yaklaştırarak sağ ayağınızın üzerine koyun. Sağ ayağınızı da aynı şekilde sol ayağınızın üzerine yerleştirin. Sırtınızın dik olmasına dikkat edin. Kollar dizlerin üzerinde, baş ve işaret parmaklarını değdirerek, yerleştirin. Aynı hareketi bacakları değiştirerek uygulayın.

İlk diz ağrıları geçtikten sonra, Padmasana en rahatlatıcı pozisyonlardan biridir. Oturuş pozisyonunda olan vücut dinlenir. Çapraz ayak pozisyonu ve düz sırt, zihni uyanık ve dikkatli yapar. Bu yüzden pranayama (nefes kontrolü) için önerilen oturuşlardan biridir. Basit fiziksel düzeyde, bu asana ayak bileklerini ve dizlerdeki sertliği yok eder. Kan, karın ve sırtta rahat dolaştığı için, omurga ve karın bölgesindeki organlar güçlenir.

SIDDHASANA

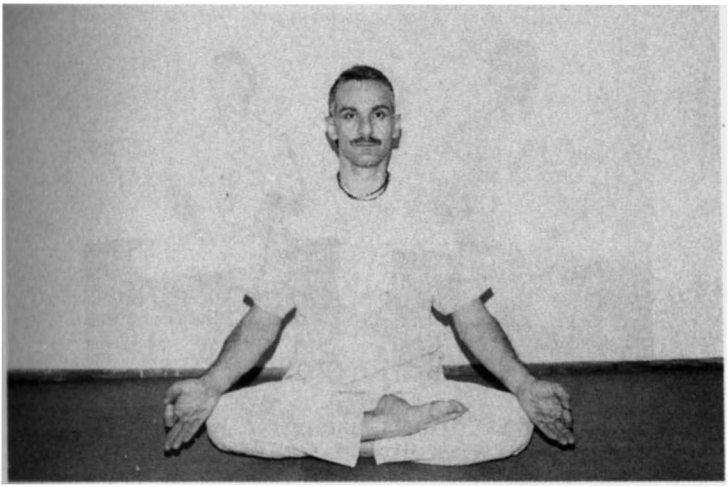


Siddha yarı kutsal, kahin, bilgin veya peygamber demektir.

Sol bacağınızı dizden kırın ve ayak tabanınızı sağ iç baldırınıza yerleştirin. Sağ bacağınızı da aynı şekilde dizden kırın ve resimde olduğu gibi sol ayağınızın üzerine yerleştirin. Kollarınızı düz tutarak başparmak ve işaret parmaklarınızı birleştirip, dizlerinizin üzerine yerleştirin. Bu pozisyonda sırt, baş ve boynunuzu dik tutun. Bacaklarınızı değiştirerek asanayı tamamlayın.

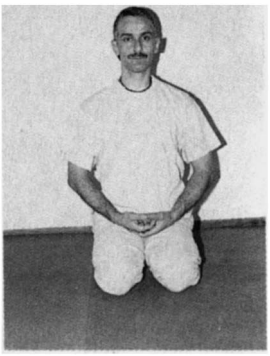
Bu asana en rahatlatıcı pozisyonlardan biridir.Vücut oturuş pozisyonunda dinlenir, bacaklardaki pozisyon ve düz sırt ise zihni canlı tutar. Bu yüzden bu asana pranayama ve meditasyon egzersizleri için önerilir. Bu asananın sağladığı fiziksel yararlara bakacak olursak, bunların arasında dizlerdeki ve ayak bileklerindeki sertliğin yok olması, leğen ve karın bölgeside kan dolaşımı arttığından, iç organlar ve omurganın alt bölgesinin canlanması ve beslenmesi yer alır.

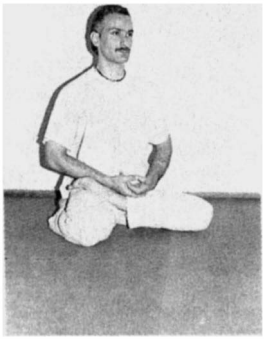
SVASTIK ASANA



Dik oturuşta, sağ ayak topuğunu sol iç kasığa dayayıp, sol ayak, sağ baldırda (sağ diz altına değecek şekilde) pozisyonu alınız.

VIRASANA





Vira, kahraman, savaşcı, şampiyon demektir. Bu pozisyonları pranayama ve medisyonda kullanabilirsiniz.

Yere oturun. Dizlerinizin yan yana olmasına dikkat ederek ayak pozisyonlarını şu şekillerde uygulayabilirsiniz:

1. Ayak tabanlarınızı üst üste bindirin;

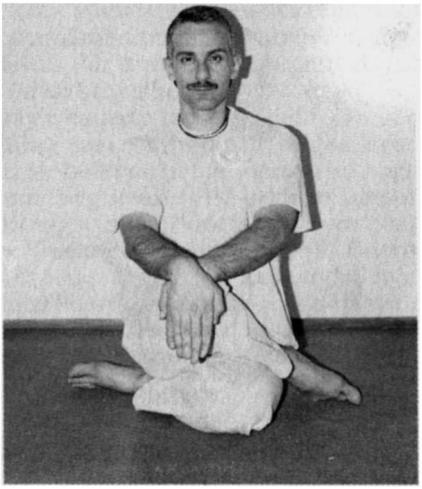
2. Ayak parmaklarınızı birbirine değdirin veya aralarında biraz mesafe bırakın (ayak tabanlarınız içe bakacak şekilde);

3. Bacaklarınızı kalçanızın tam yanına yerleştirin (ayak tabanlarınız yukarıya bakacak şekilde).

Baş ve işaret parmaklarınızı birleştirerek, ellerinizi düz uzatın ve dizlerinizin üzerine yerleştirin.

Bu asana dizlerdeki romatizma ağrılarını azaltır; ayak bileklerindeki ve ayaktaki gerilmeden dolayı ayak uygun bir şekil alır ve bu yüzden düz tabanlı olanlara iyi gelir. Yine de bunun gerçekleşmesi her gün düzenli olarak aylarca bu hareketin yapılmasına bağlıdır. Topuklarında kireçlenmeden şikayetçi olanlar bu hareketi uygulayarak kireçlenmeden tamamen kurtulabilirler. Hemen yemekten sonra da uygulanabilen bu asana midedeki ağırlık hissini yok eder.

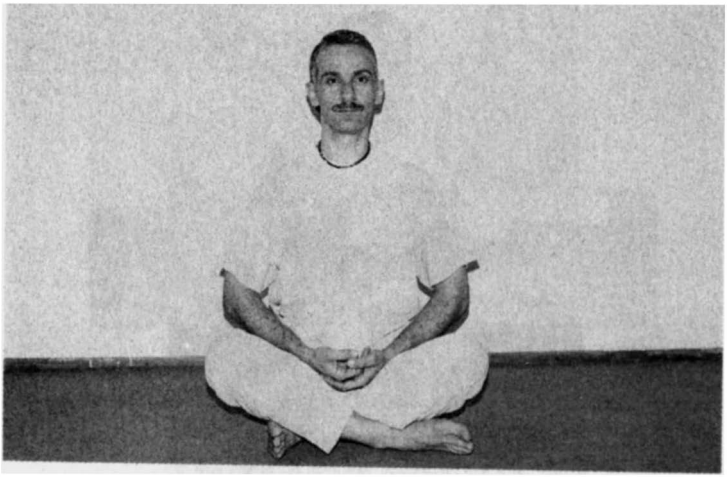
SAMKATASANA



Samkata şampiyon demektir.

Ayaklarınızı uzatın. Sol bacağınızı dizden kırıp sağ baldırın altına yerleştirin, sağ ayağınızı ise sol baldırın üzerine yerleştirin. Elinizi sağ dizinizin üzerine koyun ve gözlerinizi kapatıp üçüncü göz üzerinde konsantre olun ve Shyam mantrasını sürekli zihninizde tekrarlayın. 5 dak. bu pozisyonda kalın.

SUKHASANA



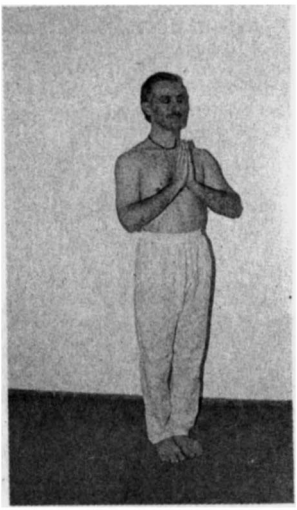
Sukha kolay demektir.

Yere oturun ve bacaklarınızı dizlerden kırarak çapraz şeklinde oturun. Başınızı ve vücudunuzu dik tutun.

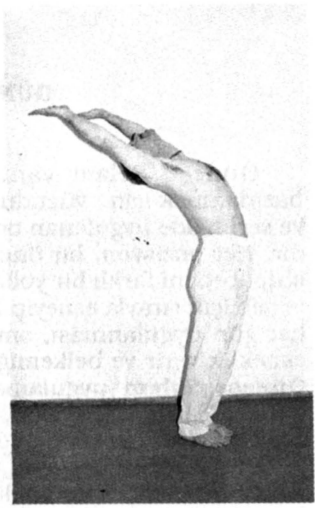
GÜNEŞE SELAM

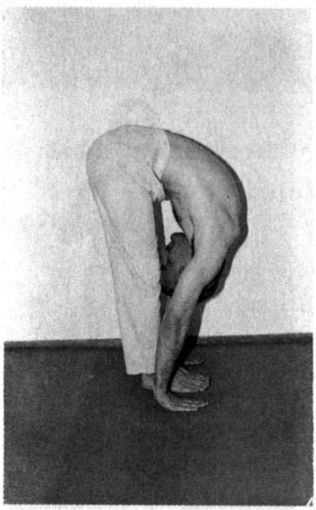
Güneşe Selam yani **Surya Namaskar,** asanalara hazırlanmak için vücudu çevikleştirir. Bu, arka arkaya, zarif ve seri halde uygulanan on iki hareketten oluşan bir egzersizdir. Her pozisyon, bir önceki pozisyonun devamı niteliğinde olup, bedeni farklı bir yolla germekte ve göğüs, nefesi düzenlemek için sırayla esneyip kasılmaktadır. Bu hareket serisinin her gün uygulanması, omurganıza, eklemlerinize büyük bir esneklik verir ve belkemiğinizin dengesini sağlar. Bir raund **Güneşe Selam** uygulaması iki seriden oluşur, İlki 4. ve 9. pozisyonlarda sağ ayakla, ikincisi ise aynı pozisyonlarda sol ayakla yapılır (resimde görüldüğü gibi). Elleriniz 3.'den 10. pozisyona kadar hep aynı yerde kalmalıdır. Ayrıca hareketlerinizle nefesinizi koordineli olarak uygulamaya çalışmalısınız. Başlangıç için bu seriyi 4 raund uygulayabilirsiniz, daha sonra yavaş yavaş on iki raunda çıkartmalısınız.

1. Ayakta, ayaklar bitişik ve sırt dik olacak şekilde durun; avuçları selam pozisyonunda, göğsün önünde birleştirin. Vücut ağırlığınızın eşit olarak dağıldığından emin olun. Nefesinizi boşaltın.



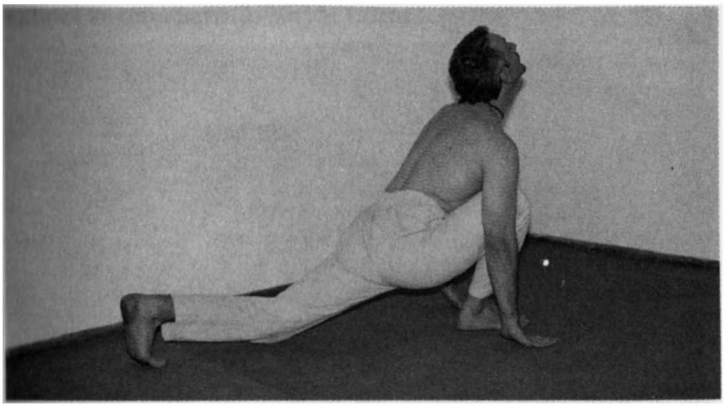
2. Nefes alın ve kollarınızı yukarı doğru gerin, sırtınızı belinizden itibaren arkaya doğru eğin, kalçalarınızı yukarı doğru itin, bacaklarınızı düz tutun. Boynunuzu gevşek bırakın.



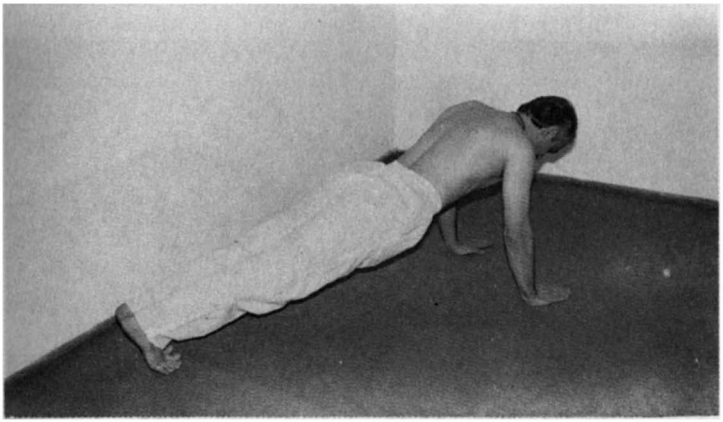


3. Nefes verin, öne doğru eğilin. Avuç içleriniz yere abanmalı, parmak uçlarınız ayak parmaklarınızla aynı hizada olmalıdır. Gerekirse dizlerinizi bükebilirsiniz.

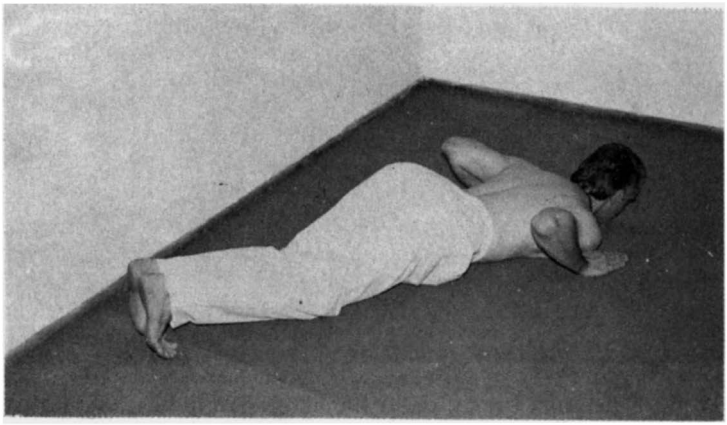
4. Nefes alın. Sol (yada sağ) bacağı geriye verin ve dizinizi yere dayayın. Sırtınızı geriye doğru eğin, çenenizi yukarı kaldırarak yukarıya doğru bakın.



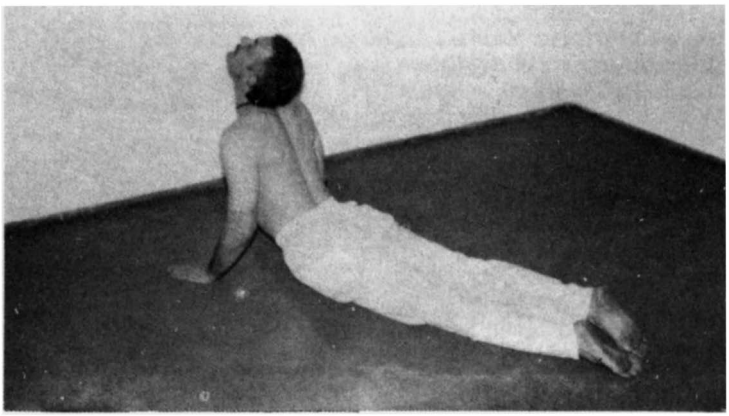
5. Nefesinizi tutun, diğer bacağı geriye getirin ve vücut ağırlığınızı, elleriniz ve ayak parmaklarınızla destekleyin. Başınızı vücudunuzla aynı hizada tutun ve ellerinizin arasında bulunan noktaya bakın.



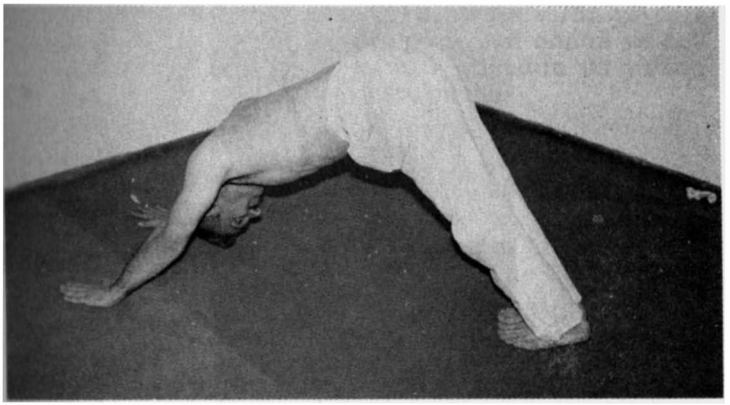
6. Nefes verin, dizlerinizi indirin, sonra kalçalarınızı yukarıya kaldırarak, göğsünüzü ve alnınızı yere koyun. Ayak parmaklarınız içe doğru kıvrılmalıdır.



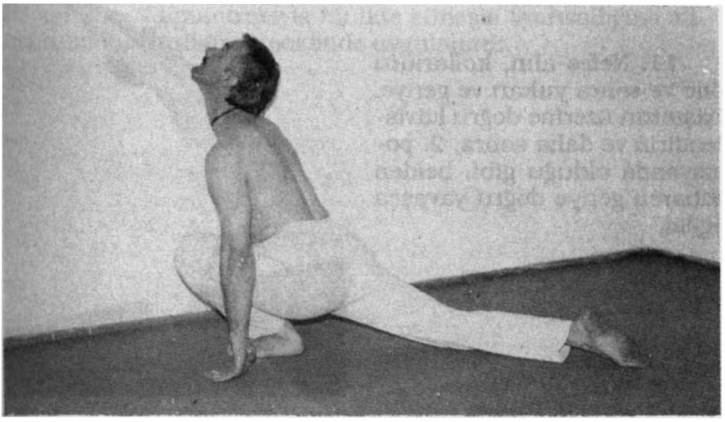
7. Nefes alın, kalçalarınızı indirin, ayak parmaklarınızı geriye çevirin ve sırtınızı geriye doğru kavislendirin.



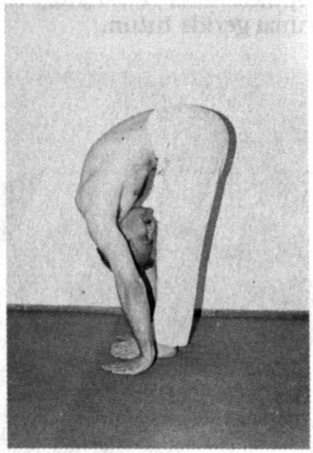
8. Nefes verin, ayak parmaklarınızı içe doğru çevirin, kalçalarınızı yukarı kaldırın ve başaşağı bir "V" şeklinde merkezinizi bulun. Topuklarınızı ve başınızı aşağı doğru itmeye çalışın ve omuzlarınızı geride tutun.



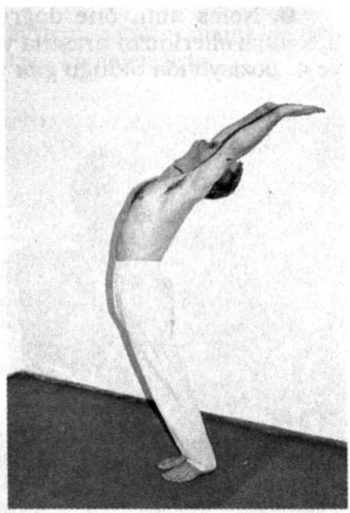
9. Nefes alın, öne doğru adım atın ve sol (ya da sağ) ayağınızı ellerinizin arasına yerleştirin. Diğer dizi yere koyun ve 4. pozisyonda olduğu gibi yukarı doğru bakın.

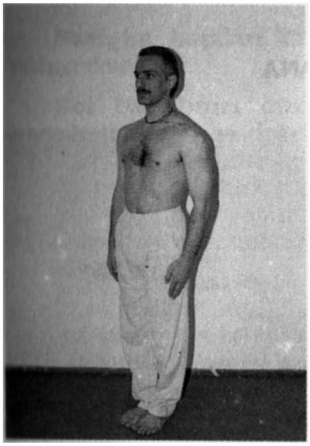


10. Nefes verin, diğer bacağı öne getirin ve belden öne doğru eğilin. Avuç içleriniz 3. pozisyondaki gibi olmalıdır.



11. Nefes alın, kollarınızı öne ve sonra yukarı ve geriye, başınızın üzerine doğru kavislendirin ve daha sonra, 2. pozisyonda olduğu gibi, belden itibaren geriye doğru yavaşça eğilin.

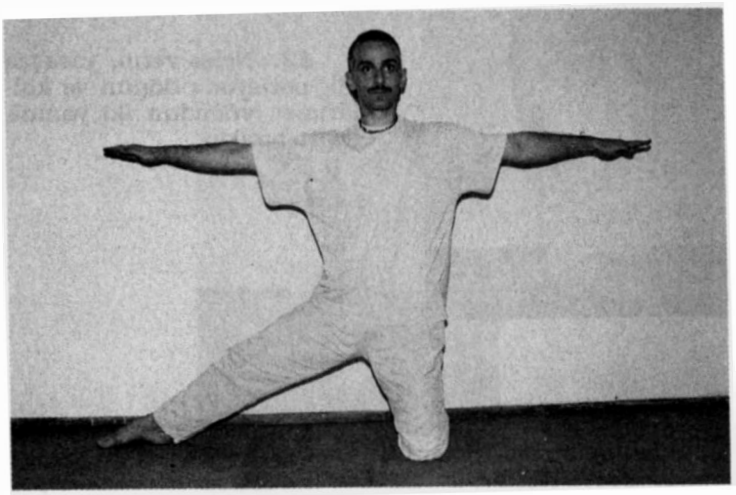


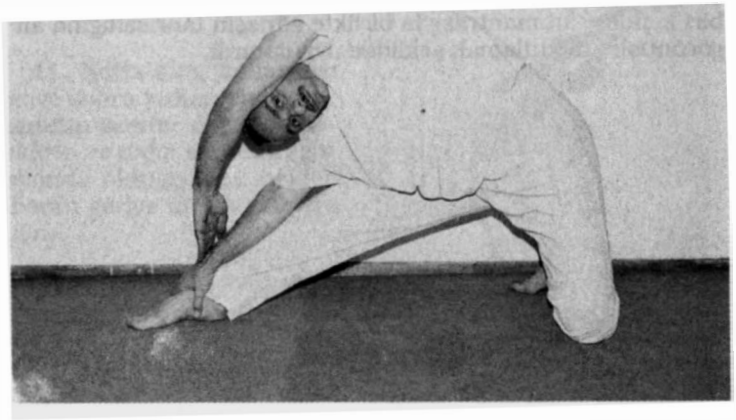


12. Nefes verin, yavaşça dik pozisyona dönün ve kollarınızı, vücudun iki yanına doğru bırakın.

Hint Mitolojisi'nde, güneş tanrısına, sağlığın ve ölümsüz hayatın bir sembolü olarak ibadet edilmekteydi. *Rig Veda* bunu, "Surya ruhtur, hareketli ve hareketsiz olanların hepsi de varlıktır." şeklinde açıklar. *Güneşe Selam*, güneşe karşı secde edilen bir hareketler serisi olarak ortaya çıkmıştır. Geleneksel olarak, sabah vakti, yüzü güneşin doğduğu yöne doğru çevirerek, uygulanır. Eski zamanlarda, on iki pozisyonun her biri kendine ait mantrasıyla birlikte güneşin tanrısallığına ait görünüşünü kutlamak şeklinde uygulanırdı.

PARIGHASANA





Parigha kapıları kapatmak için kullanılan direk veya sütun demektir.

Sol bacağınızı dizden kırarak üzerine basın, sağ bacağınızı ise yana doğru düz uzatın. Kollarınızı yanda düz tutun, vücudunuzu sağa eğerek, resimdeki gibi kollarınızı sağ bacağın üzerinde birleştirin. Normal nefes alıp vererek 30-60 sn. kadar bu pozisyonda kalın ve hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu pozisyonda leğen çevresi gerilir. Vücudun bir tarafının gerilmesini diğer tarafın ise sıkıştırılmasını, karın kasları ve iç organları formda tutarak karın bölgesindeki derinin sarkmadan sağlıklı kalmasını sağlar. Bu asana sırt hareketleri sınırlı olan insanlara önerilir.

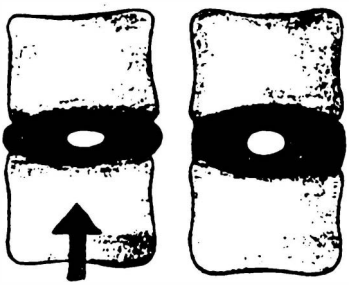
Vücut İskeleti, İç Omurga Diskleri ve Omurga Hareketlerinin Yoga Egzersizleri İle İlişkisi

VÜCUT İSKELETİ

Vücudumuz, 206 parça kemiğin oluşturduğu çok karışık bir iskelete tabidir. Eksen teşkil eden iskelet, kafatasını, göğüs kafesini, kaburgaları ve hayati omuriliği koruyan belkemiğini kapsar. Omurganın birbirini izleyen kavisleri (baş, göğüs, bel, kalça) vücuda esneklik ve etkili bir ağırlık yaymayı sağlar. Bu omurga kavislerindeki problemler-omuzlardaki eğilmeler, sırt çukurlaşması ve omurganın eğrilmesi-belkemiğindeki, bacak, kalça ve göğüs boşluğu kuşağındaki eklemler üzerindeki baskıyı artırmaya neden olur. Bu eklemler kıkırdaklar sayesinde aşınmaktan korunur kaslar ve bağ dokusu tarafından doğru pozisyonda desteklenir. Asanalar, koruyucu kıkırdak dokusu üzerindeki baskıyı ortadan kaldırıncaya kadar, vücudun farklı eklemlerini açarak rahatlamak ve kemiklerin doğru sırasını yeniden kurmak için tasarlanmıştır. Kasları ve bağ dokusunu sağlıklı bir duruma getirip, duruşu da doğru tutarak, eklemlerin zarar görmesinden doğan tüm sorunları önleyebilirsiniz.

İÇ OMURGA DİSKLERİ

Omurgalar arasında yumuşak, jelatinimsi bir merkezi olan kıkırdak kümeleri şoku emmek için tampon görevi görürler ve harekete izin verirler. Ayrıca her disk, normal ayakta durma pozisyonunda yuvarlak bir şekle sahiptir. (Aşağıda solda). Vücut ağırlığı, diskin merkezine basınç yapar. (Aşağıda sağda)



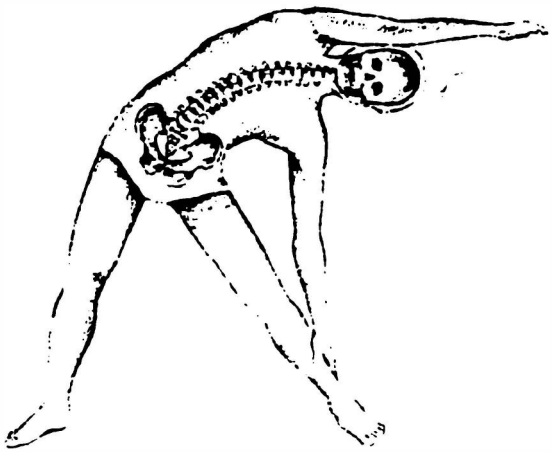
Zor ya da ani bir hareket disk kaymasına neden olabilir. Kıkırdak, şiddetli bir ağrıya sebep olacak şekilde, komşu bir omur sinirine baskı yaparak ve omurgayı kımıldamaz hale getirerek, dışarı fırlar. Bir yoga öğretmeni yararlı asanaları tavsiye edebilir. Ve siz de omurgayı güçlendirmek ve diskleri gevşetmek için çalışarak, bunun tekrarlanmasını önleyebilirsiniz.

OMURGA HAREKETLERİ

Vücut, omurganın ve bacaklar ile kolların inanılmaz derecede çeşitli hareketler yapabilmesine imkan verecek şekilde tasarlanmıştır. Bu potansiyel yeteri kadar kullanılamaz. Bunun bir nedeni, bu potansiyelin farkında olmayışımız, bir diğer ve asıl önemli olan ise eklemlerdeki, omurgadaki ve kaslardaki bağ dokusunu, kullanmaya kullanmaya sertleşmeye bırakmamızdır. Omurga bir seri hareketle "bükülebilir" ya da öne doğru eğilebilir, "uzayabilir" ya da geriye doğru eğilebilir iki yana eğilebilir, dönebilir ya da "kendi etrafında çember çizebilir". Omurgaya ait hareketlerin sınırı üç faktör tarafından belirlenir: Omurların düğümlü yapısı, omurgaya ait bağ dokuların uzunlugu ve zıt kasların durumu. Burada gösterilen asanalar, sağlıklı bir omurganın ve kalçanın maksimum hareket potansiyelini göstermektedir. Omurganın esnekliği, kişiden kişiye ve kullanmaya göre değişir. O yüzden gösterilen hareketleri başaramıyorsanız cesaretinizi kaybetmeyin. Sizinle omurganızın doğal esnekliği arasındaki tek şey egzersizlerdir.

Üçgen Pozisyonu

Tüm omurgaya, maksimum 85^0 lik yanlamasına bir eğim verir. (Bel bölgesinde 20^0, göğüs kısmında 20^0, boyunda ise $35\text{-}45^0$). Vücudun yan kısımlarında bulunan tüm bağ doku ve kaslar, bu sayede iyice gerilirler.



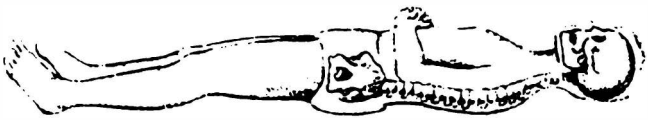
Çocuk Pozisyonu (Yoga Mudra)

İskelete, öne doğru 110^0 lik bir eğim sağlar. Bu asana, omurgaya ait bağ dokularını gevşetir, sırt kaslarını gerer ve normal olarak ayakta dururken bel bölgesine ait omurga için disklerinde oluşan baskıyı hafifletir.



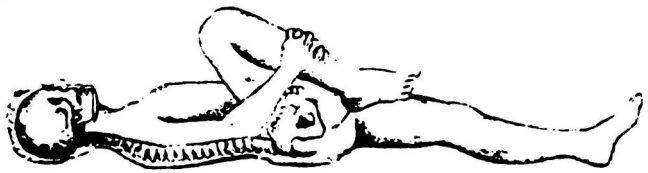
Cesset Pozisyonu

Omurgadaki tüm gerginliği alır ve onun doğal simetrisini eski haline getirir. Kuyruk sokumu kemiği, kalçayı yukarı doğru iter ve yer çekimi kuvveti altında, onun iki yana doğru açılmasını temin eder, omurga içinde bulunan disklere komple bir dinlenme sağlar.



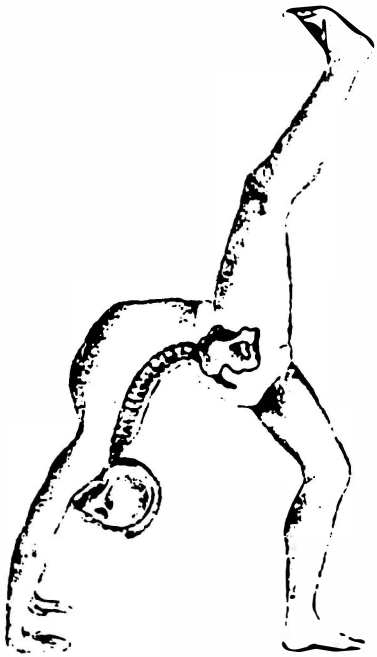
Gaz Boşaltma Pozisyonu

Kalça kemiğini hafifçe eğer ve kalçaları, kuyruk sokumu eklemini ayırarak büker. Bu pozisyonda kalça kemiğinin maksimum eğimi 30^0 dir.

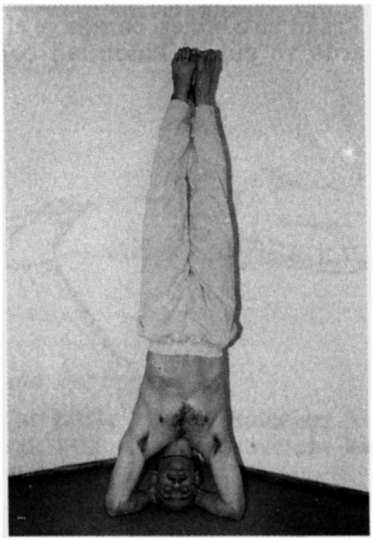


Tekerlek Varlasyonu

Omurgaya, geriye doğru toplam 140^0'lik maksimum bir eğim verir. (Boğazda 75^0, boyun-bel bölgesinde ise 65^0). Bu bölgeleri saran kaslar sırtı büker, bacağa ve el bileklerine destek verir, kollarda ve yukarı kaldırılan bacaktaki kasları uzatırlar.



SALAMBA SIRSASANA

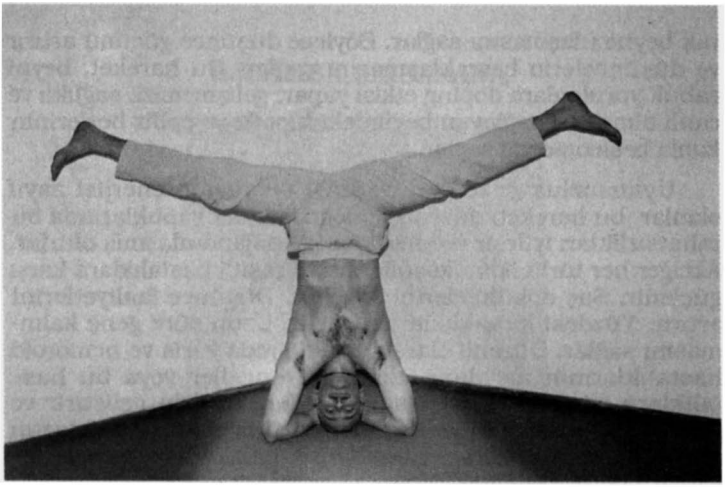


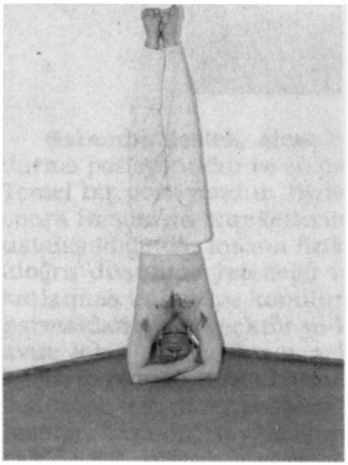
Salamba destek, **sirsa** baş demektir. Bu başın üzerinde durma pozisyonudur ve en önemli yoga asanalarından biridir. Temel bir pozisyondur. Birkaç çeşidi vardır ve bunlar daha sonra Sirşasana hareketlerinde gösterilecektir. Bu harekette ustalaşıldığında, insana fiziksel denge ve zihinsel muvazene (doğru düşünme yeteneği) verir. Başı koymak için yere 4'e katlanmış battaniye konulur ve üzerine diz çökülür. İki elin parmakları iç içe geçirilir ve kollar öne konulur. Başın arkası avuç içine alınır. Başın arkası veya alın değil de sadece kaşların olduğu kısım battaniyeye değdirilir. Hareketi kolaylaştırmak için dizler başa doğru çekilir. Daha sonra ayak parmakları başa doğru yaklaştırarak dizler yerden kaldırılır. Bacaklar dik olarak yukarıya uzatılır. Yeni başlayanlar bu hareketi duvara dayanarak yapabilirler. Bu asanalarda mutlaka burundan nefes almak gerekir.

Düzenli yapıldığında bu hareket kanın sağlıklı ve saf ola-

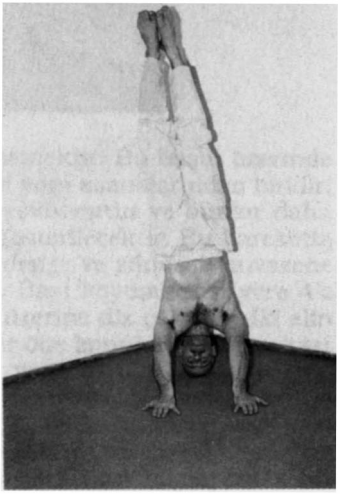
mak beyne ulaşmasını sağlar. Böylece düşünce gücünü artırır ve düşüncelerin berraklaşmasını sağlar. Bu hareket, beyni çabuk yorulanlara doping etkisi yapar; gelişmemizi, sağlıklı ve canlı olmamızı sağlayan beyindeki hipofiz ve epifiz bezlerinin kanla beslenmesini sağlar.

Uykusuzluk çekenler, hafızası ve yaşam enerjisi zayıf olanlar bu hareketi düzenli ve doğru olarak yaptıklarında bu rahatsızlıkları iyileşir ve enerjinin kaynağına ulaşmış olurlar. Akciğer her türlü iklim koşullarına ve çeşitli hastalıklara karşı güçlenir. Saç dökülmelerini engeller. Düşünce faaliyetlerini artırır. Yüzdeki kırışıklıklara iyi gelir. Uzun süre genç kalınmasını sağlar. Düzenli olarak yapıldığında varis ve hemoroid hastalıklarının meydana gelmesini engeller veya bu hastalıklara iyi gelir. Zihni disipline eder, vücudu geliştirir ve ruhun ufkunu genişletir. Kandaki hemoglobin miktarını artırır, ancak yüksek ve düşük tansiyonu olanlara ve aşırı kilolulara tavsiye edilmez.



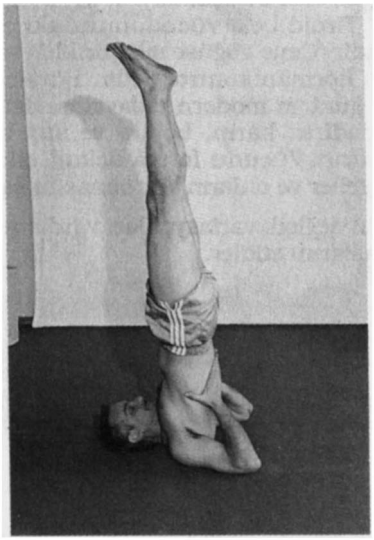


BADDHA HASTA SIRSASANA



MUKTA HASTA SIRSASANA

SALAMBA SARVANGASANA



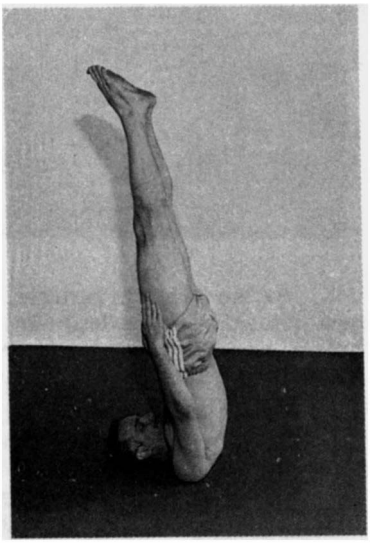
Alamba destek, **Sa** ise birşeyle birlikte olmak ya da birşeyin eşlik etmesi demektir. Bu nedenle **Salamba** destek demektir. **Sarva** bütün, tam; **Anga** vücut demektir. **Sarvanga** ise bütün parçalar ya da bütün vücut demektir. Bu nedenle bu asanadan bütün vücut yararlanır.

Sırt üstü yatın. Bacakları dik olarak yukarıya doğru kaldırın. Bu harekette bütün vücudun ağırlığı omuzlarda ve dirseklerdedir. Vücudunuzu dik duruma getirin. Bu durumda 3 dak. kalın. Dirsekler içeri, çene göğüse kitlenir. Uzun ve derin nefes alın. Sonunda ayaklarınızı çok yavaş yere indirin.

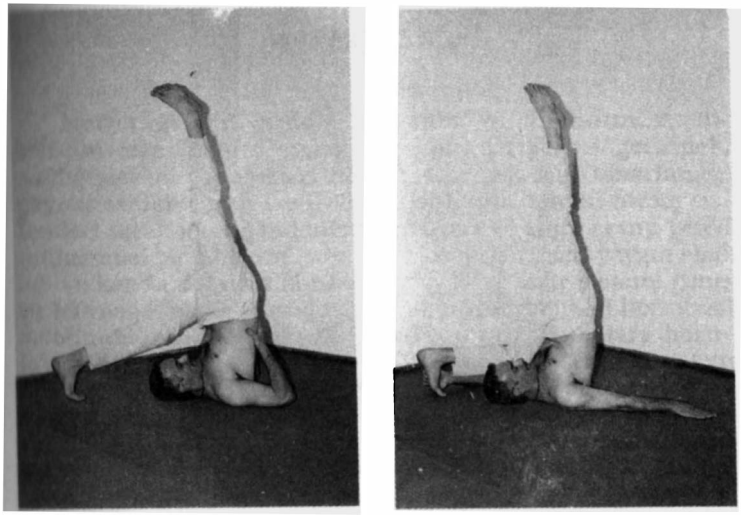
Bazı insanların daha çok enerjili olduğu görülür; çok yerler ancak kilo almazlar. Oysa bazı insanlar halsiz, neşesizdir ve kolay kilo alırlar. Bu fark boynun ön kısmında yer alan tiroid ve paratiroid bezlerinin faaliyetlerine bağlıdır. Eğer bu iki

bez kötü çalışırlarsa, halsizliğe, isteksizliğe, alınganlığa ve sinirliliğe neden olur. Tiroid bezinin çalıştırılması bütün vücudun çalıştırılmasıdır. Omuz duruşu, tiroid bezinin çalışmasını sağlar, kan dolaşımını düzene sokar ve metabolizmayı dengeler. Tiroid bezi vücudumuzdaki en önemli salgı bezlerinden biridir. Çene göğüse sıkıştırıldığı zaman tiroid bezinin salgıladığı horman kontrol edilir. Böylece bu asana, tiroid bezinin ve guatrın modern tedavisine denk düşer. Sinir sistemini güçlendirir; karın, boyun ve sırt kaslarını çekip hazmı kolaylaştırır. Vücudu forma sokar, cildi parlatır, saç dökülmesini engeller ve onların gür olmasını sağlar.

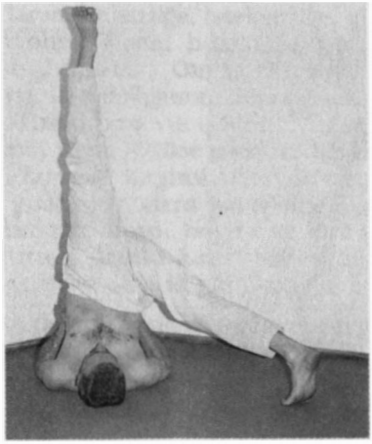
Bu hareketin değişik variasyonları vardır ve değişik omuz, sırt ve boyun kaslarını etkiler.



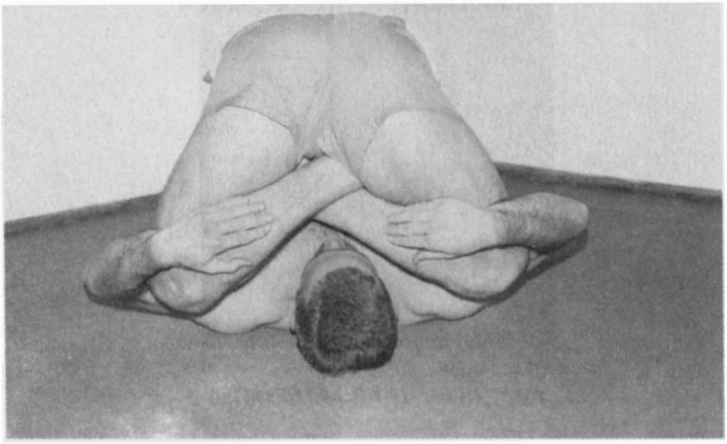
NIRALAMBA SARVANGASANA



EKA PADA SARVANGASANA



PARSVAIKA PADA SARVANGASANA



SARVANGASANA'DA PINDASANA

HAYATİ DENGE

Herhangi bir günde, zihniniz ve vücudunuz; ihtiyaçlarınıza hizmet etmek, isteklerinizi yerine getirmek, sağlığınızı ve yaşamınızı devam ettirmek için tasarlanan, sayısız şekilde farklı faaliyetlerde bulunur. Vücut, mesaj sistemleri tarafından gönderilen her uyarı ve emre cevap veren mükemmel bir zihin aracıdır. Bu mesaj sistemleri yaygın sinir ağı ve kanda dolaşan hormonlardır. Eğer sinir sistemi geniş ve karmaşık bir telefon santrali ise, endokrin, yani hormonal sistem de, sizi yaklaşan fırtınalara veya yatışmalara hazırlayan, vücudun ısı kontrolü ve rüzgar gülüdür. Her iki sistem de bilgi sağlar ve karşılığında eyleme neden olur ve bu iki olayın arasında ,vücuttaki hayati önem taşıyan her fonksiyonu (canlanma yani hareket veya dinlenme durumu, enerji dışa vurumu ve içsel çevrenin dengesi gibi) düzenler. Duygularınız bu mesajları, mesajlar da duygularınızı etkiler; eğer korkarsanız, vücudunuz korku belirtileri gösterir. Örn. Daha hızlı kalp atışları, terleme, büyümüş gözbebekleri vb; eğer vücudunuz bu belirtileri gösteriyorsa, korkuyorsunuz demektir.

Yoga hareketlerinin en önemli görevi, sinir sistemini, özellikle omurilik ve sinir düğümleri güçlendirmek ve temizlemektir, çünkü bunlar vücuttaki prana rotalarıyla bağlantılıdır. Farklı hareketler, bütün dış sinirleri sistematik olarak gerer, güçlendirir ve nörokimyasal aktarımını sabitleştirir. İsteyerek yapılan veya istek dışı fonksiyonları düzenlemenin zıttına hareket eden sempatik ve parasempatik sinir sistemlerini de kuvvetlendirir. Sempatik sinirlerden gelen aktif sinyaller, tükrük salgısı, mide salgıları, nabız ve nefesin normale dönmesi gibi parasempatik sistem tarafından kontrol edilen fonksiyonları tutarken, ihtiyaç ve aciliyete, özellikle de strese karşı " ya dövüş ya da kaç" cevabını uyarır. Asanalar bütün endokrin bezlerine masaj yapar ve onları uyarır.

Eğer sinir ve endokrin sistemleriniz sağlıklıysa, vücut ve zihin, talep veya tehdite pozitif olarak cevap verecektir ve

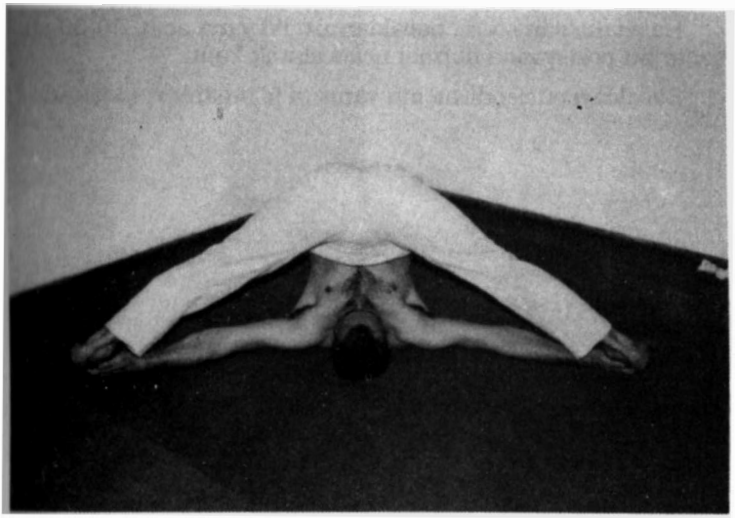
hızla normal fonksiyonuna dönecektir. Ancak sinir sistemi ve hormonal seviyeler dengesizse, strese karşı acil sinyaller gönderiyorsa ve aşırı tepki gösteriyorsa, yorgunluk, yüksek tansiyon, heyecan, depresyon ve sinirsel bozukluklar baş gösterecektir. Ve eğer hayati bezlerin fonksiyonları bozulursa, vücut metabolizmasının dengesi bozulabilir, bu da oburluğa, adet sorunlarına ve çok ciddi hastalıklara sebep olabilir. Araştırmalara göre, Yoga egzersizleri dakikada 0.8 kalori yakmaktadır. Bu, dinlenme durumunda 0.9 ila 1 kalori, diğer egzersiz türlerinde 14 kalori kadardır. Asana uygulaması yüksek tansiyonu ve heyecanı kontrol eder ve stres direncini, doğru metabolizmayı ve sağlıklı sinir aktarımını sağlar. Hafif Yoga egzersizleri, herkez tarafından, hatta hastalık sırasında bile yapılabilir; sağlık veren özellikleri herkes için geçerlidir.

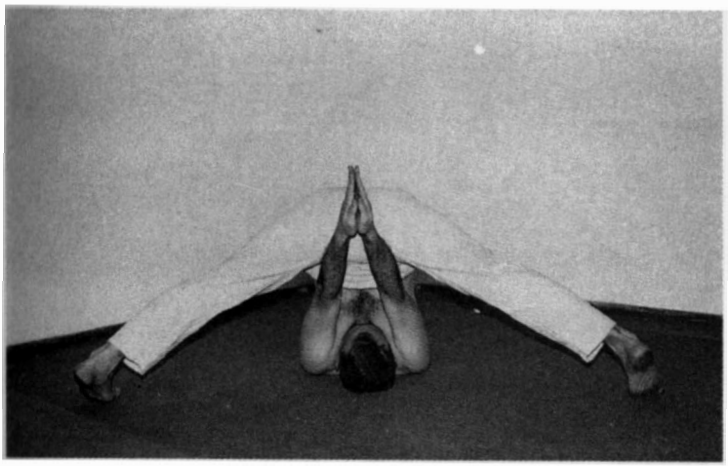
Tiroid ve Omuz Duruşu



Bazı insanlar bir ateş topu gibidirler. Bir çoklarının kolayca kilo almaları için küçük bir adım yeterli olurken, bazıları ise dilediklerini yedikleri halde kilo almazlar. Bu farklılık çoğunlukla, boğazda bulunan tiroid bezlerinden ileri gelmektedir. Normalden az çalışması durumunda tüm vücut sistemi yavaşlar, kendinizi uyuşuk hisseder ve üşürsünüz, hızlı düşüne-mezsiniz, iştahınız kaybolur, ancak siz yine de kilo alırsınız. Normalden çok çalışması durumunda ise, enerjiyi tamamen yakarsınız, kilo kaybetmeye eğiliminiz vardır; çabuk heyecanlanan ve sinirli bir tip olursunuz. Sağlıklı bir tiroid bezi ise, rahatlık için gereklidir. *Omuz Duruşu*'nda, buraya masaj verilip bez uyarıldığı için, konsantrasyon ve dolaşımınız, sağlıklı bir metabolizmayı yeniden oluşturmak üzere tamamen tiroide yönelmektedir.

SUPTA KONASANA



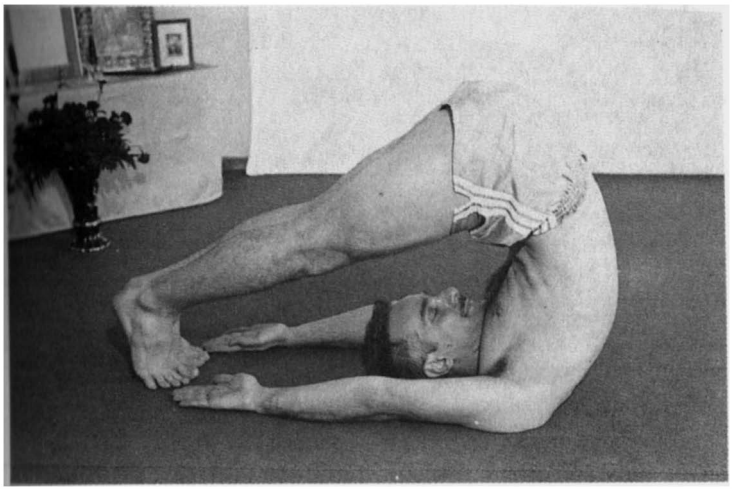


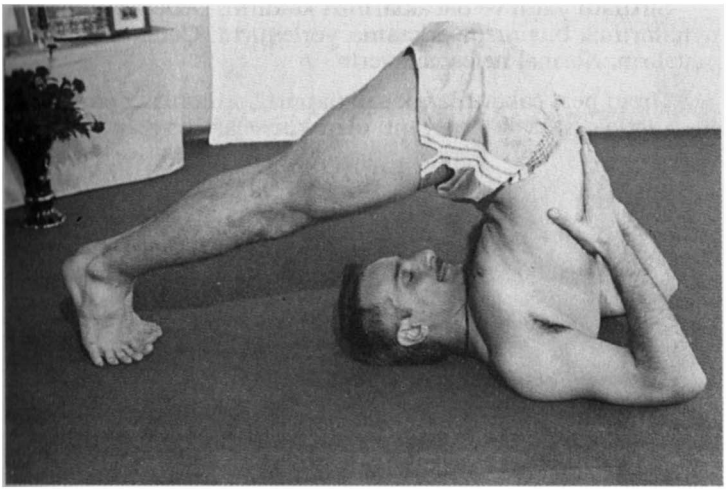
Supta sırt üstü uzanmak, **Kona** açı demektir. Halasana'nın bir parçasıdır. Bu pozisyonda bacaklar birbirinden ayrılır.

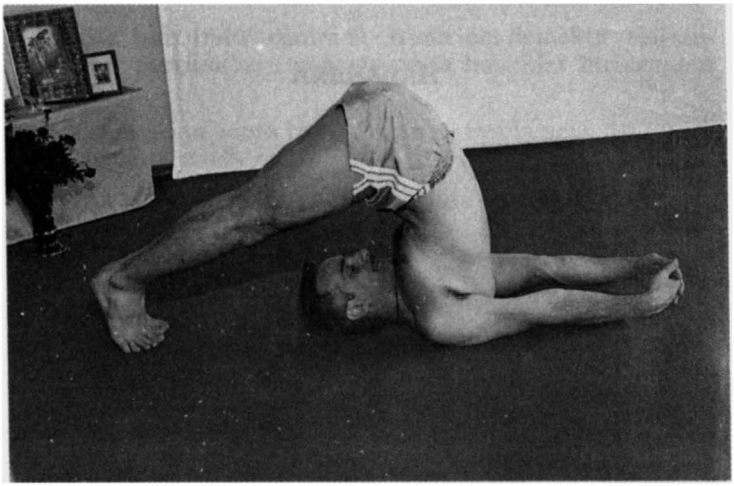
Halasana'dan sonra bacaklarınızı iki yana açın. 20-30 sn. kadar bu pozisyonda normal nefes alarak kalın.

Bacakları güçlendirmenin yanısıra iç organları sıkıştırır.

HALASANA





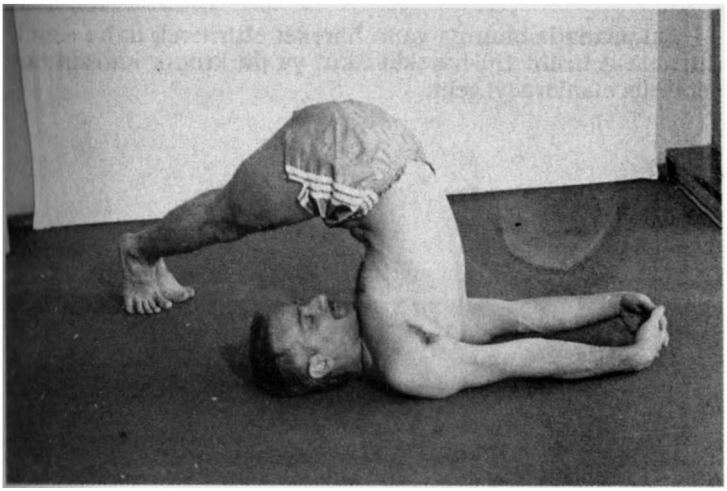


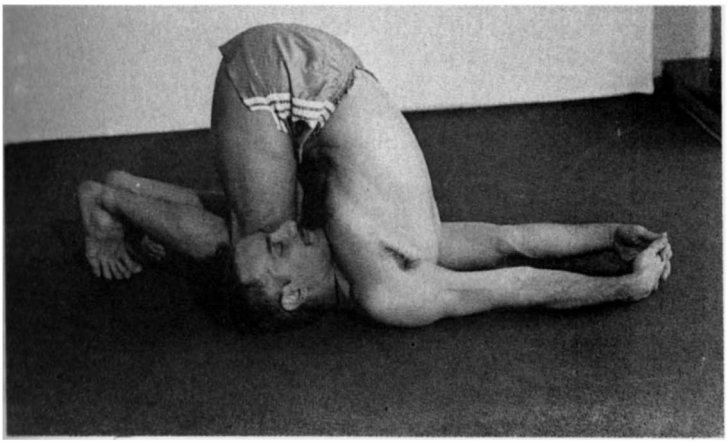
Hala saban demektir. Bu duruş sabana benzetildiği için bu ismi almıştır. Sarvangasana'nın bir parçasıdır ve onun devamıdır.

Sırtüstü yatın ve bacaklarınızı kaldırın. Dizleri bükmeden ayaklarınızı başınızın arkasına yerleştirin. Çenenizi göğüse sıkıştırın. Normal nefes alıp verin.

Tiroid bezi çalıştırılarak salgılanan hormonlar dengelenir. Bu hareket yüksek tansiyonu olan kimselere iyi gelir.

PARSVA HALASANA

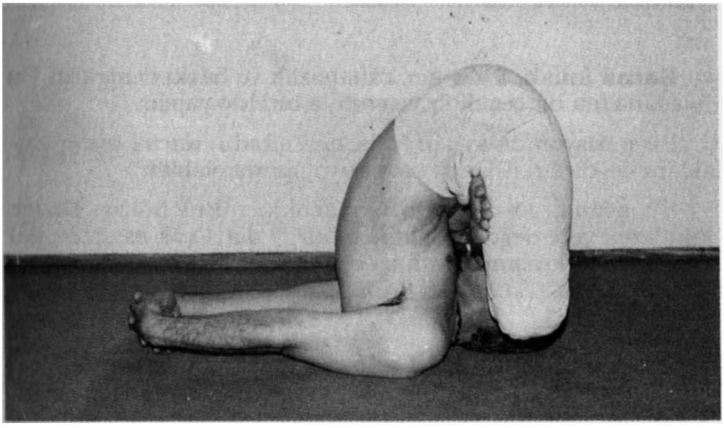




Halasana'da bacaklar başın arkasında dinlendirilir. Bu pozisyonda bacaklar iki yanda ve başla aynı hizadadır. Bu yan saban pozisyonudur. Ayaklar vücutla 80 derecelik bir açı yapar.

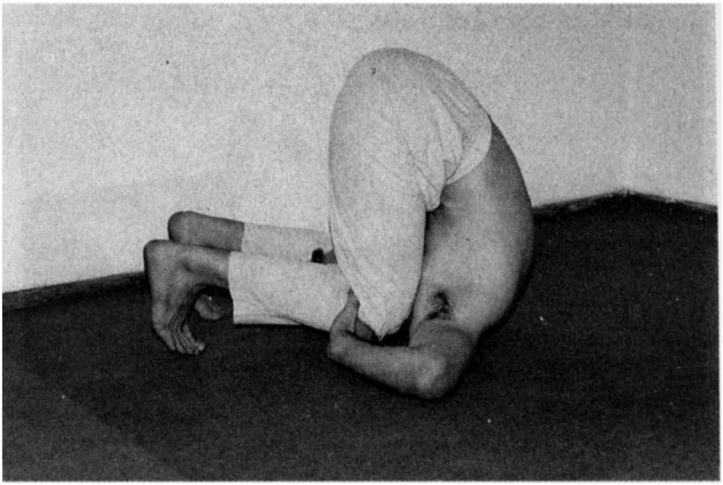
Bu asanada omurga yana hareket ettirilerek daha esnek duruma getirilir. Bu hareket akut ya da kronik kabızlıktan şikayetçi olanlara iyi gelir.





HALASANA VARYASONLARI

KARNAPIDASANA

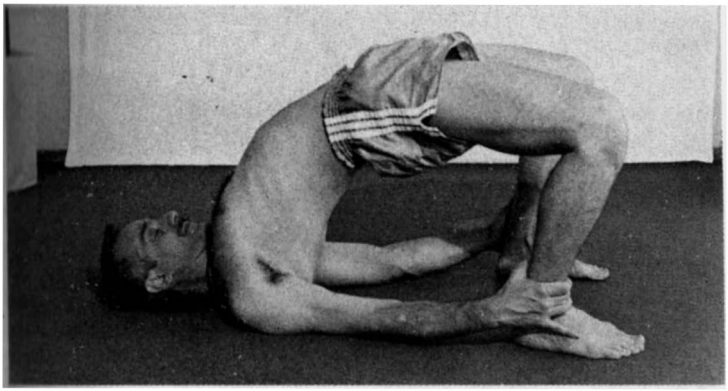


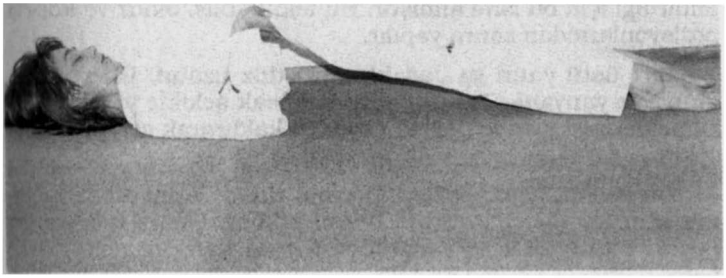
Karna kulak, **Pida** acı, rahatsızlık ve baskı demektir. Bu Halasana'nın bir çeşididir ve onunla birlikte yapılır.

Bu pozisyon da aynen Halasana gibidir, ancak dizler kulaklara değdirilir. Eller değişik durumlarda olabilir.

Bu asana, gövde, kalp ve bacakları dinlendirir. Dizler bükülerek yere değdirildiğinde omurga daha çok esner ve bel çevresindeki dolaşıma yardım eder.

SETU BANDHA SARVANGASANA

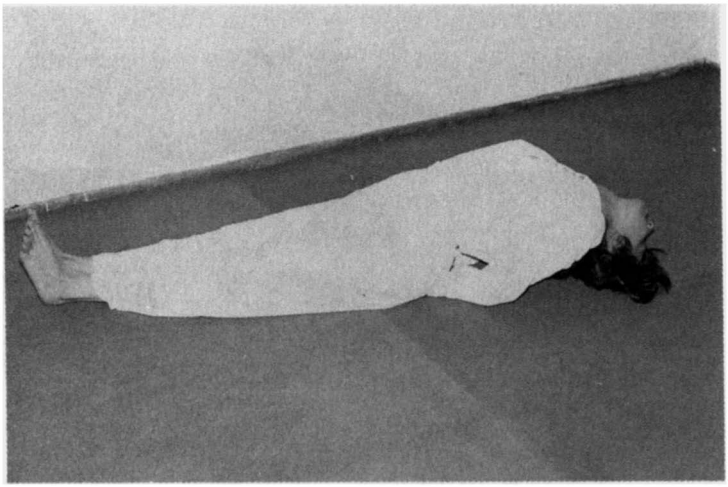




Setu köprü, **Setu Bandha** ise köprüye biçim vermek ve onu inşa etmek demektir.

Bu pozisyonda beden, ayaklar, dirsekler, omuzlar ve baş yerde, bel yukarıdadır.

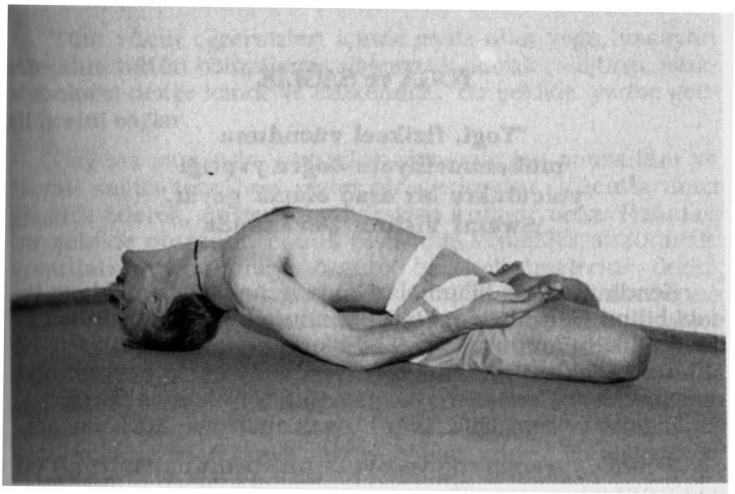
MATSYASANA

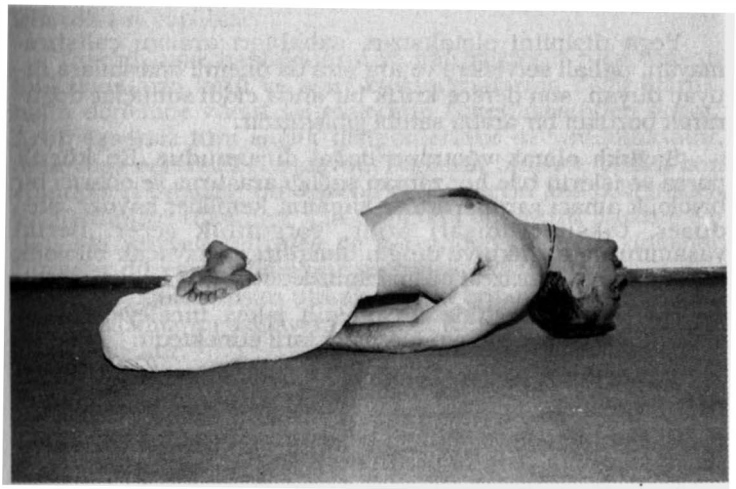


Matsya balık demektir. Bu pozisyon balık şeklini andırdığı için bu ismi almıştır. Bu teknik baş, omuz ve köprü pozisyonlarından sonra yapılır.

Sırt üstü yatın ve bacaklarınızı düz uzatın. Eller kalça altına ve yanyana, avuçlar yere bakacak şekilde yerleştirin. Dirseklerinizi içeriye doğru, çenenizi kaldırarak geriye doğru çekin.

Bu asana, omuz pozisyonlarının tiroid bezini etkilemesinin tam tersine, paratiroid bezini etkiler. Omuz kasları ve boyun omurgası için yararlıdır. Göğüs kafesini genişletir, nefes darlığı ve astıma iyi gelir.





MATSYASANA'NIN VARİYASONLARI

YOGA ve SAĞLIK

"Yogi, fiziksel vücudunu mükemmelliyete doğru yaptığı yolculukta bir araç olarak görür."
Swami Vishnu Devananda

Kendini tanıma bilimi olan Yoga, genellikle hastalık ve tedavi bilimi olan modern Batı tıbbının tersine, aynı zamanda bir sağlık bilimidir. Yoga öğretileri, insan vücudunun ve aklının sağlıklı işleyişinin karmaşık ve titizlikle kavranması üzerine kurulmuştur ve teknikleri sizin sağlığınızı, canlılığınızı ve gençliğinizi sürdürmek amacıyla belirlenmiştir.

Günlük yaşamınızda yogayı uyguladığınızda, aracının en iyi durumda çalışmasını ve yıldan yıla sanki yeniymişcesine parlamasını sağlayarak, onu koruyan ve bakan bir araba sahibine benzersiniz.

Yoga disiplini olmaksızın, sabahları aracını çalıştıramayan, pahalı servislere ve ara sıra da önemli onarımlara ihtiyaç duyan, son derece kritik bir anda ciddi sonuçlar doğurarak bozulan bir araba sahibi gibisinizdir.

Sağlıklı olmak vücudun doğal durumudur. En küçük parça ve işlevin bile her zaman sağlığı araştırıcı ve onarıcı bir biyolojik amacı vardır.Yaralar kapanır, kemikler kaynar, ateş düşer, toksinler dışarı atılır, yorgunluk geçer. İleriki yaşamınızda sağlıklı ve dingin olmanızı sağlayacak bilolojik yapılanmanın mucizesi bizim elimizdedir.

Bu bölüm özellikle üç önemli işlevi inceleyerek, bu olağanüstü canlı sistemin işleyişini tarif etmektedir:

1. Vücudun kaslar, kemikler ve bağlardan oluşan güçlü ve esnek çatısı,

2. Her hücreyi ve dokuyu besleyen ve hizmet eden, sindirimin dolaşımın ve solunumun besleyici devri,

3. Fiziksel, duygusal, ruhsal tepkilerimizi ayarlayan ve dengede tutan, hayati mesaj taşıyıcı sinir ve hormom sistemleri.

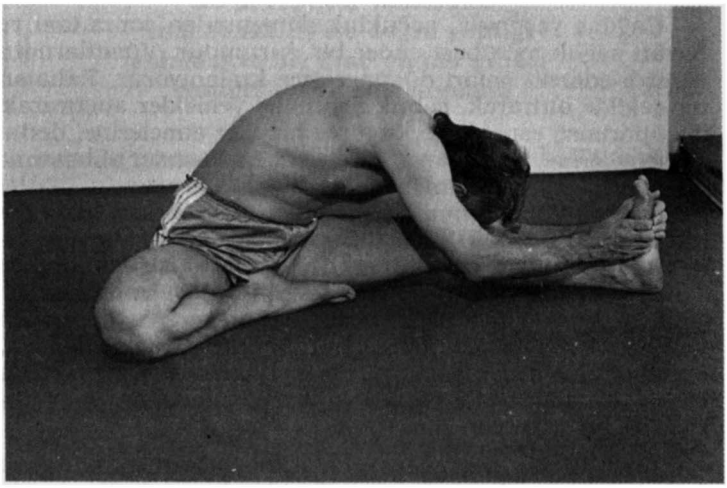
Tüm vücut egzersizleri içinde eşsiz olan yoga, yaşayan vücudun bütün bölümlerini sistematik olarak çalıştırıp, fonksiyonların denge içinde ve mükemmel bir şekilde yerine getirilmesini sağlar.

Çağdaş yaşamda, çocukluk döneminden sonra,tam ve hayati sağlık tecrübesi ender bir durumdur. Vücutlarımızı gözardı ederek, onları düşüncesizce kullanıyoruz. Rahatsız bir şekilde oturarak, çabuk pişirilmiş yemekler atıştırarak, vücutlarımızı esnetmeye, özgürce hareket etmelerine, dinlenmelerine, temiz hava, taze ve doğal besinler almalarına önem vermeyerek güneş ve açık havadan uzak saatler geçiriyoruz. Vücudumuzdan şikayetler gelecek olursa ilaç alarak belki de ileride çıkabilecek sorunlar için bizi uyaran sinyalleri susturuyoruz. Dahası, doğal onarım sistemimize de zarar veriyoruz. Bu doğal sistemlerin tekrar dengeli çalışmasını sağlayarak, uzun yıllar süren ve hepimizin tanıdığımız hastalıklar (stres, yorgunluk, yüksek tansiyon, uykusuzluk, romatizma vs.) ile sonuçlanan sağlıksız bir yaşamdan sonra bile yoga, tekrar sağlığımıza kavuşmamız için çok şey yapabilir.

Yakındığımız hastalıkların ve halsizliklerin çoğu, hayati fonksiyonların kötü ve aşırı kullanılmalarına bağlı olarak, uzun dönemde vücut sistemlerinin tüketilmesinden doğar. Artık egsersiz tüm sağlık disiplinlerince savunulmaktadır, ama yoga egzersizleri eşsizdir. Yogilerin binlerce yıldan beri edindikleri prensip; bu düzenli egzersizlerin kas geliştirmek ve gücümüzü tüketmek için değil, vücudumuzu nazikçe esnetmek, kuvvetlendirmek ve hepsinden önemlisi dolaşımı hücreler düzeyinde harekete geçirmek, böylece dokuları beslemek, toksinleri dışarı atmak, hayati organların tam yeterlilikle çalışmalarını sağlayarak, sağlık metabolizmasını yeniden düzenlemektir.

Fiziksel vücut, yoga felsefesinin sağlığa bakış açısının sadece bir yönünü oluşturur. Zihin ve ruh da en az vücut kadar önemlidir. Batı tıp dünyası vücudun onarılması için zihnin de iyileşmesi gerektiğini anlamaya başlamıştır. Ancak Batı'nın yaklaşımı bölük pörçüktür. Oysa Yoga zihin, vücut ve ruhu bir bütün olarak değerlendiren bir görüş sunmaktadır.

JANU SIRSASANA

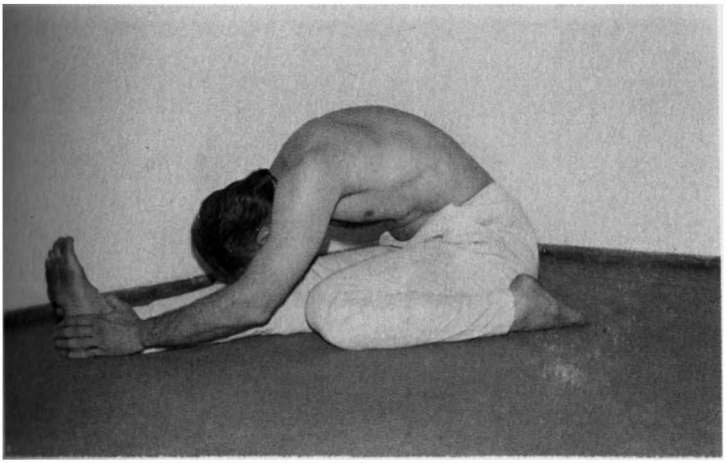


Janu diz, **Sirşa** ise baş demektir.

Yere oturun. Sol bacağınızı dizden bükerek sola doğru açın. Topugunuzu sol iç baldırınıza yerleştirin. Derin nefes alıp nefesinizi boşaltırken sağ ayağınızı kavrayarak eğilin. Derin nefes alıp vererek bir dakika bu pozisyonda kalın. Nefes alırken başınızı ve bedeninizi kaldırın. Aynı hareketi sağ ayakla tekrarlayın.

Bu asana, düz tabanlı olan insanlar için önerilir. Ayak bileğinin burkulmasında ve bacaklarda şişkinliğin azalmasında yardımcı olur. Bu öne eğilmeli asanalar karın boşluğundaki iç organları çalıştırır ve sağlıklı kalmalarını sağlar. Kaslara şekil ve form vermenin yanı sıra diğer iç organları da güçlendirir.

TRIANGA MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA

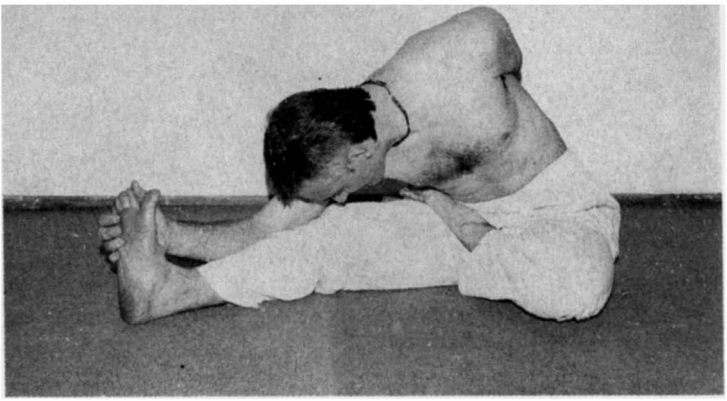


Trianga üç uzuv veya onların parçaları demektir. Bu pozisyonda üç uzuv ayaklar, dizler ve kalçadır. **Mukhaikapada** (üç sözcüğün birleşmesinden oluşan, mukha-yüz, eka-bir ve pada-bacak veya ayak), yüzün (veya ağızın) düz olan dize dokunması demektir.

Yere oturup sağ bacağınızı dizden kırın ve iç baldırlarınız değecek şekilde ayağınızı arkaya alın. Dengeyi düz olan bacağın üzerinde sağlayarak öne eğilin ve sol ayağınızı tutun. Düzenli nefes alıp vererek bu pozisyonda 30-60 sn. kadar kalın ve diğer tarafa da aynı hareketi tekrarlayarak asanayı tamamlayın.

Paschimottanasana'da tüm vücudun arka kısmı tamamen gerilir. Göbek ile cinsel organlar arasında kan dolaşımı aktif hale gelir. Kasların şekil almasının yanısıra huzura kavuşmak ve uzun yaşamak için gerekli olan iç organların sağlıklı kalmasını sağlar. Düşük omuzlu olan kimselere de bu asana önerilir.

MARICHYASANA

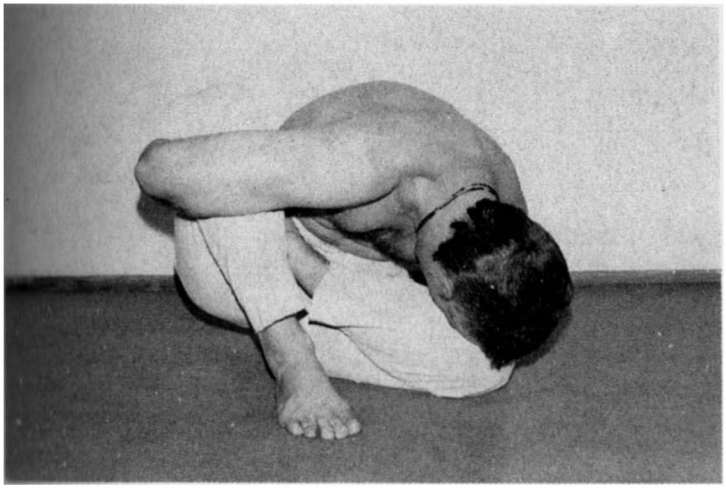


Bu asana, bilge Marichi, Brahma'nın oğluna adanmıştır. Marichi Surya'nın büyükbabasıdır.

Yere, ayaklar düz öne gelecek biçimde, oturun. Bir ayağınızı dizden bükün. Elleriniz bükük ayağı arkadan kavrayacak biçimde tutun. Çenenizi diğer ayağa değdirerek bir dakika bu pozisyonda kalın. Nefes vererek bu duruşu bırakın ve aynı hareketi diğer ayakla tekrarlayın.

Bu asanada, el parmakları ve karın bölgesinde kan dolaşımı daha iyi sağlandığından burada bulunan organlar güç kazanır.

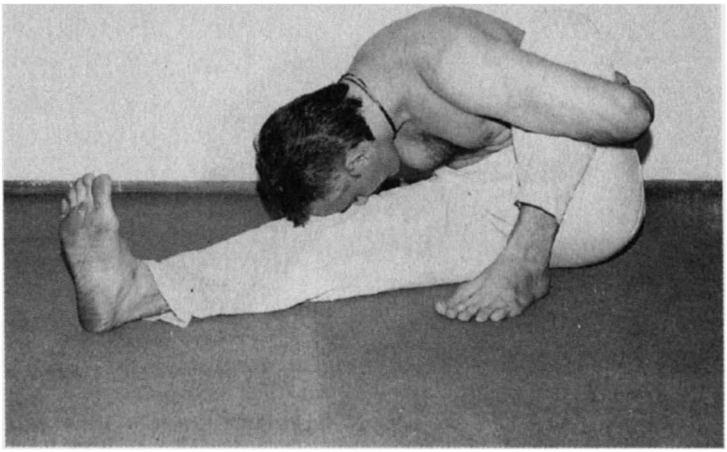
MARICHYASANA



Yere oturup sol bacağınızı dizden kırın ve sağ baldırınızın üzerine yerleştirin. Sağ bacağınızı dizden kırıp sağ kolunuz sağ bacağınızı arkadan kavrayacak şekilde ellerinizi arkada birleştirin. Öne eğilip çenenizi sol dizinize değdirin. Bir kaç defa bu hareketi uygulayıp aynı hareketleri diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asanada topuk karın bölgesine fazladan bir baskı uyguladığı için iç organlar canlanır ve daha sağlıklı çalışır. Aynı zamanda sindirim gücü artar.

ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA

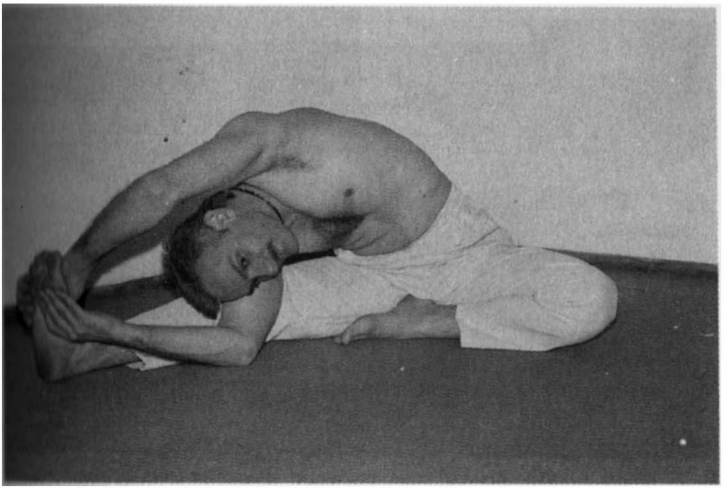


Ardha yarım, **Baddha** yakalanmış ve **Padma** da lotus demektir. Paschimottanasana'da, bütün vücudun arka kısmı gerilir. Bu hareket yukarıdakilerden biraz daha zordur.

Sol ayağınızı sağ baldırın üzerine koyup öne doğru eğilerek, sol eliniz arkadan gelecek biçimde, sol ayağınızı ve sağ elle de sağ ayağınızı tutun.

Yarım lotus duruşu, tam lotus duruşunu uygulayabilmek için dizlere yeterli esneklik vermektedir. Karaciğer ve dalağı güçlendirdiği için sindirime yardımcı olur, böbrekleri çalıştırır. Prostat bezinin fazla büyümesinden uzun zaman şikayetçi olan kimseler bu hareketin zamanını artırarak uygularlarsa bu asananın yararlarını göreceklerdir.

PARIVRTTA JANU SIRSASANA

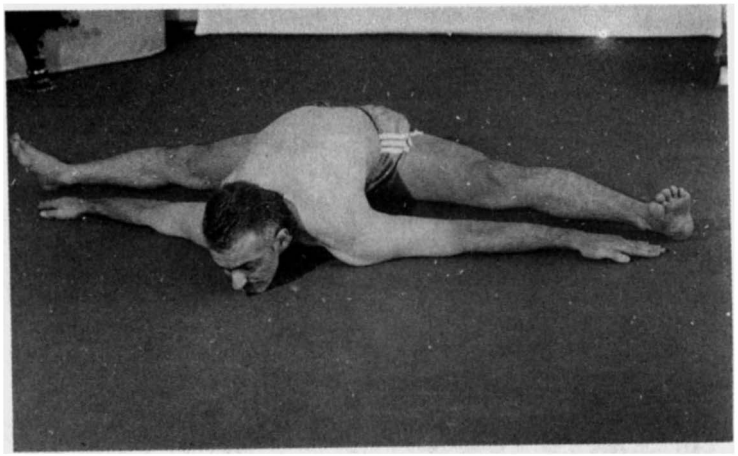


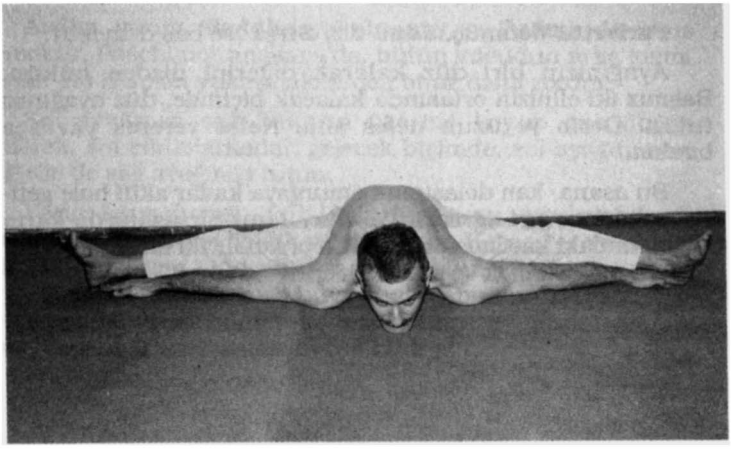
Parivrtta dönmüş, **Janu** diz, **Sirşa** ise baş demektir.

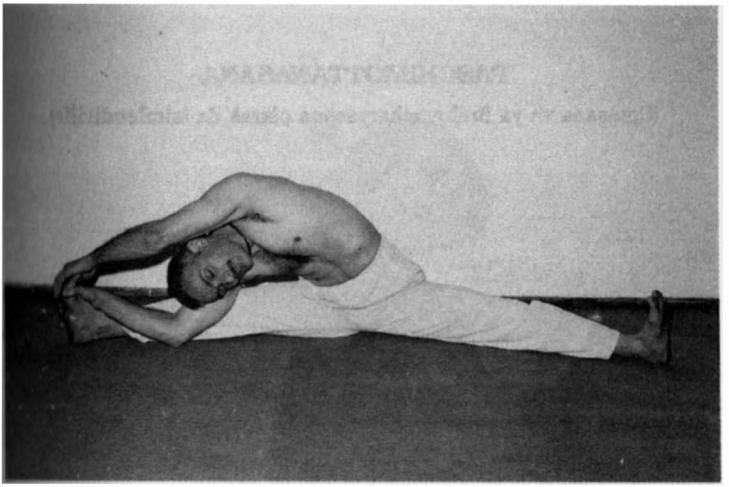
Ayağınızın biri düz kalarak diğerini dizden bükün. Başınız iki elinizin ortasında kalacak biçimde, düz ayağınızı tutun. Derin ve uzun nefes alın. Nefes vererek yavaşça bırakın.

Bu asana, kan dolaşımını omurgaya kadar aktif hale getirir ve böylece sırt ağrılarını azaltır. Janu Sirşasana'da karın boşluğundaki kasılmış olan bütün organlar iki taraftan da gerilir, vücuda canlılık ve zindelik verir.

UPAVISTHA KONASANA







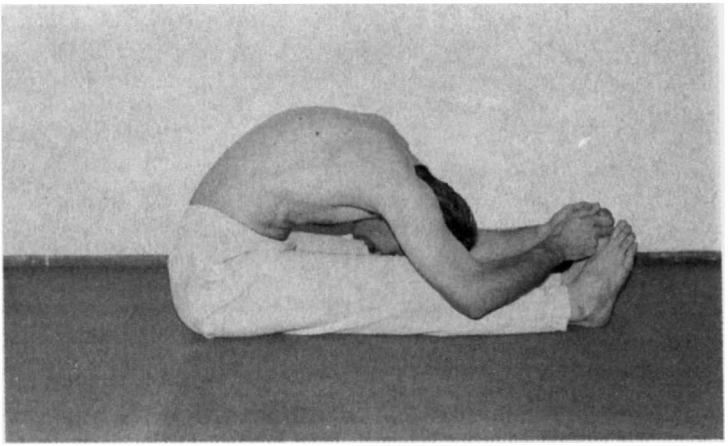
Upavistha oturmuş, **Kona** ise açı demektir.

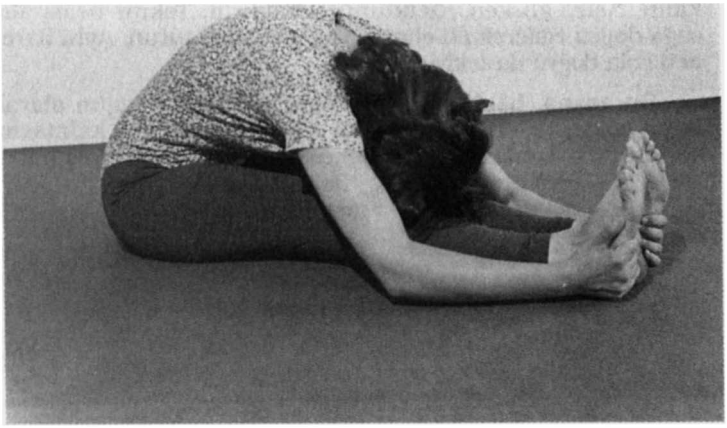
Oturup ayaklarınızı açın ve tutun. Derin nefes alıp verirken öne doğru eğilerek başınızı yere koyun. Dizlerinizin ve ellerinizin bükülmemesine dikkat edin. Karın kaslarınızı gevşek bırakarak derin ve uzun nefes alın. Bir dakika bu pozisyonda kalın. Nefes alırken vücudunuzu kaldırın. Tekrar nefes alıp sağa doğru eğilerek iki elinizle sağ ayağınızı tutun. Aynı hareketi sola doğru da tekrarlayın.

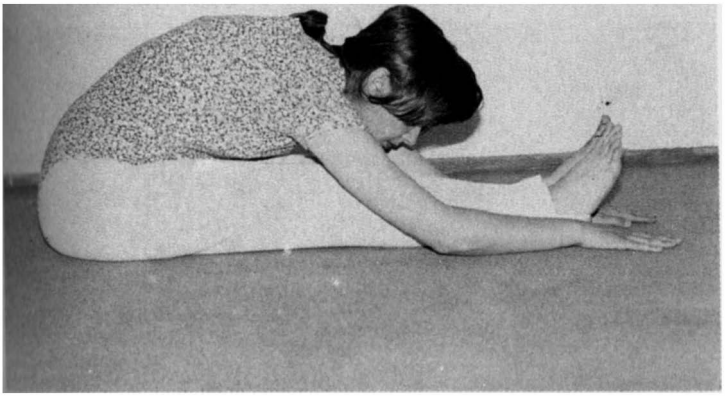
Bu asana, baldırın esnemesine ve kanın düzgün olarak leğen bölgesinde dolaşmasını ve o bölgenin sağlıklı kalmasını sağlar. Fıtık hastalığının ilerlemesini önler, ilerlememiş halini ise iyileştirir, acıyı azaltır. Kadınlarda ise yumurtalıkları çalıştırır, adet dönemindeki akışı kontrol eder ve ayarlar.

PASCHIMOTTANASANA

(Ugrasana ve ya Brahmacharyasana olarak da isimlendirilir)





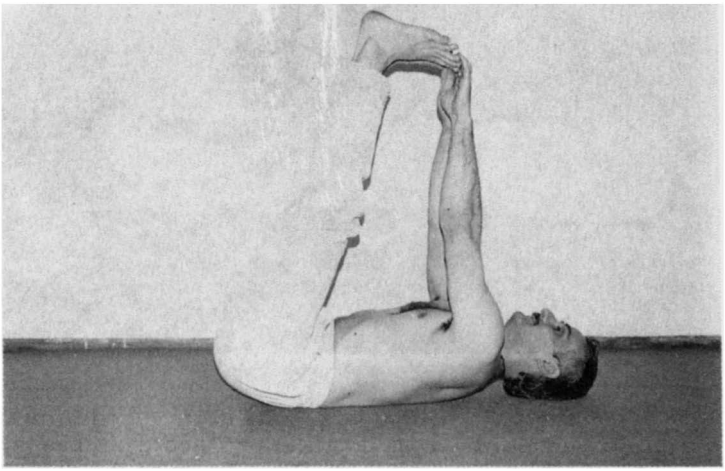


Paschima baştan topuğa kadar bütün vücudun arka kısmı, edebiyatta ise Batı demektir. Yüzden ayak başparmağına kadar vücudun ön kısmı Doğu, başın en üst noktası Kuzey, topuk ve ayak tabanı ise Güney kısmını oluşturmaktadır. Bu asanada, ismi de belirttiği gibi, vücudun arka kısmı tamamen gerilir. **Ugrasana** heybetli, güçlü ve soylu; **Brahmacharya** ise dini çalışma, kendini kontrol etme ve evlenmeme yemini demektir.

Sırtınız düz olacak biçimde battaniye üzerinde oturun ve nefes alın. Nefesinizi verirken mümkün olduğu kadar öne doğru eğilip ellerinizle resimlerdeki tutma şekillerden birini alın. Bir dakika bu pozisyonda kalın. Zamanla bu süreyi arttırabilirsiniz. Bu asanayı yaparken karın kaslarınızın rahat olmasına ve düzenli nefes alıp vermeye dikkat edin. Aksi takdirde nefes almakta güçlük çekersiniz.

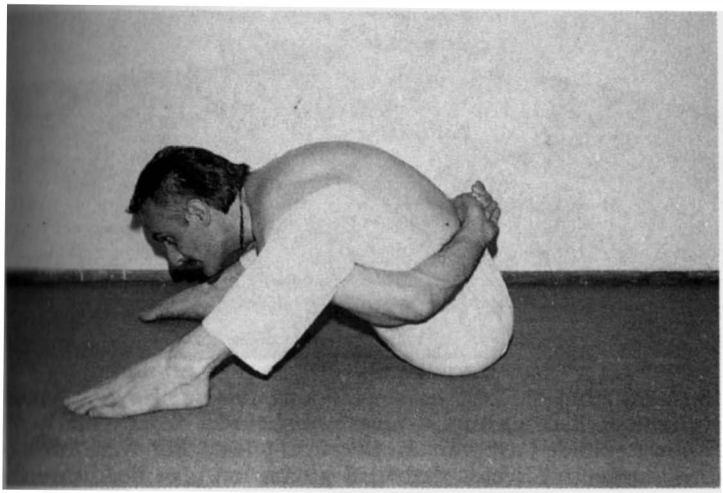
Bu asana, karın boşluğundaki iç organları çalıştırır ve güçlendirir. Aynı zamanda omurgaya ve sindirime iyi gelir, böbrekleri canlandırır ve güçlendirir.

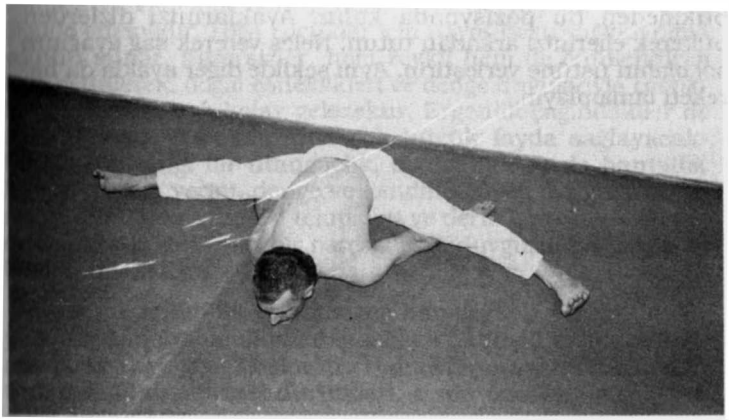
URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA

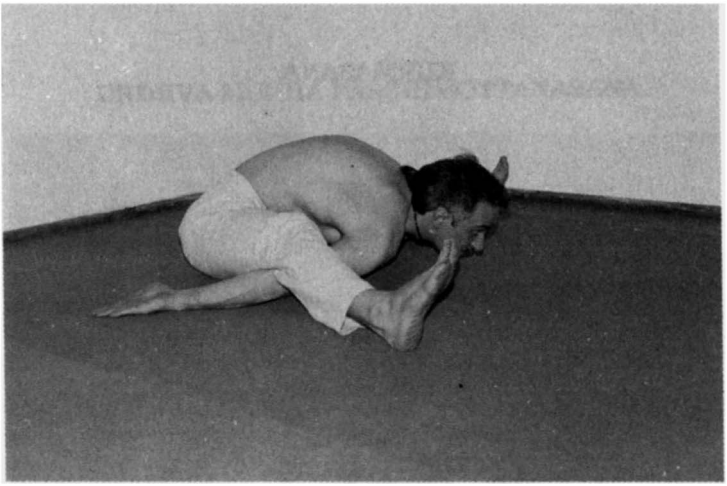


Yere yatın. İki ayağınızı düz olarak kaldırıp ellerinizle ayak başparmaklarınızı tutun. Bu asana Paschimottanasana'nın yatış şeklindeki bir varyasyonudur. Derin nefes alıp vererek bu pozisyonda bir dakika kalın. Nefes vererek el ve ayaklarınızı yere bırakın.

KURMASANA







Yere ayaklar bir buçuk omuz genişliğinde, dizler yukarıya bakacak şekilde kırıp oturun. Ellerinizi teker teker dizlerinizin altından geçirin. Nefes verirken, yüzünüzü yere değdirerek bacaklarınızı düzleştirin. Bu pozisyonda 30-60 sn. kalın. Şimdi elin içi yukarıya bakacak şekilde bileklerinizden çevirin ve elleri arkaya doğru yerleştirin. 30-60 sn. dirseklerinizi bükmeden bu pozisyonda kalın. Ayaklarınızı dizlerden bükerek ellerinizi arkadan tutun. Nefes vererek sağ ayağınızı sol olanın üstüne yerleştirin. Aynı şekilde diğer ayakla da hareketi tamamlayın.

HAYAT DÖNGÜSÜ

"Bütün yaşamların ve ölümün
ötesinde saf bir ruh vardır...
Bu, insanoğlunun içindeki ruh
yani Atman'dır..."
Chandogya Upanishad

Yoga disiplini, tüm hayat için rehberlik sağlar. Yoga, çok yönlü ve kapsamlı bir bilimdir; öyle ki tüm hayat şartlarına ve evrelerine uyacak şekilde değiştirilebilir. Başlangıçta "asana"ya (hareket) zayıf ve formda kalmak için başlamış olabilirsiniz, sonra bir değişim sürecine girdiğinizde, nefes alıp-verme egzersizlerinin ve meditasyonun değerini keşfedersiniz.

Bu bölümde, çok çeşitli ihtiyaçlara cevap vermesi için asana'yı uyarlama yollarına bakacağız. Özel bir dikkatle inceleyebilmek için hayatı üç döneme indirgedik. Hamilelik, çocukluk ve ileri yaşlar. Bu kategorilerden hiçbiri şu anki durumunuza uymuyorsa bile, buradaki temel hareketlerden fikir alarak, kendi başlangıç noktasından ileri gidebilirler.

Yoganın sebep olduğu zihin huzuru, yarattığı fiziksel canlılık ve esneklik hem gençler hem de yaşlılar için aynı ölçüde önemlidir. Yoga çocuklar için hayat boyu sağlıklı olma yolunu sunar. Egzersizler, hem zevkli hem de ödüllendirici hale getirilerek, doğal esneklikleri ve denge duyularıyla çocuklara, asanalar çok kolay gelecektir. Ergenlik çağındakiler de tüm egzersiz durumlarında çok büyük fayda sağlayacaklardır. Herhangi bir utangaçlık, sıkılganlık ya da hantallık kısa zamanda yerini, denge ve kendine güven duygusuna bırakır. *Pranayama* (nefes) teknikleri ve derin gevşeme, özellikle de *mantra* büyümenin bir parçası olan duygusal problemlerle başa çıkmakta çok etkilidir.

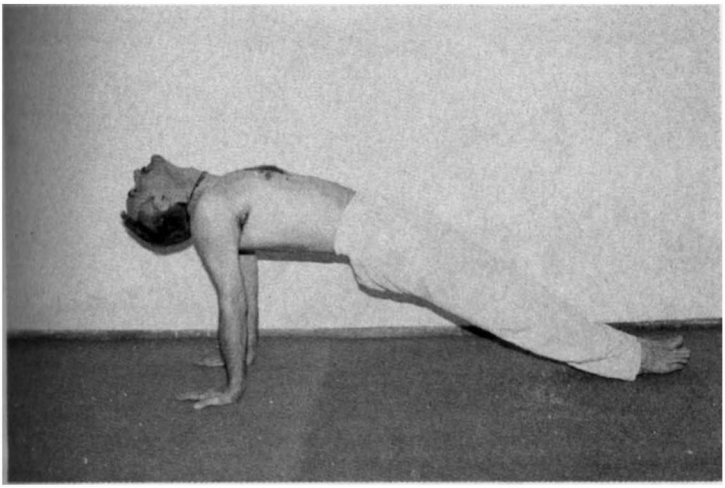
Bir çok kadın ilk çocuklarına hamileyken, hamilelik boyunca mümkün olduğu kadar sağlıklı ve güçlü kalma yolunu ararlarken, yogaya başlarlar. Hamilelik süresince annenin tüm ruhsal ve zihinsel durumları, cenin üzerinde yüzde yüz etkili olmaktadır.

Yeni bir hayatın yaratılışı, ilerideki 70-80 yıl yada daha fazla devam edecek olan olaylar zincirini başlatacak en büyük mucizelerden biridir. Kendinize fiziksel, zihinsel ve ruhsal bakımdan bakmak için daha önemli bir zaman olamaz. Eğer siz ve eşiniz düzenli bir şekilde asana, pranayama ve meditasyon yapabilirseniz, daha ileriki dönemlerde, yeni doğmuş bir bebeğin ilk zorlu aylarında çok rahat edersiniz. Siz ve eşiniz, hatta arkadaşlarınız ve çocuklarınız ile birlikte bir seri asana, pranayama ve mantra yoga yapabilir ve bu işten, özellikle de zikir yogası olan *Japa* yani mantra yogadan oldukça zevk alabilirsiniz.

Asananın yavaş ve nazik hareketleri, nefes alıp-verme egzersizleri beyne giden oksijeni artırdığından, zihnin ve bedenin genç ve aktif kalmasına yardım eder, bu yüzden ileri yaşlar için idealdir. Bir çok asana bir sandalyeye oturarak, bazıları ise yatakta yapılabilir. Hatta bir takım nedenler yüzünden, asanaları fiziksel olarak uygulayamıyorsanız bile, bu egzersizleri yaptığınızı hayal edebilirsiniz. Bu, konsantrayon için müthiş bir egzersizdir. Ayrıca fiziksel egzersizin sağladığı bir çok faydayı da beraberinde getirir. Nefes alıp-verme dikkatli ve bilinçli yapıldığında, en küçük hareket bile bir asana haline gelebilir. Felçli olan bir yoga öğrencisi, bir çok seansı dua eder pozisyonda, ellerini bir araya getirmek için çalışmakla geçirmiştir. Bu onun için, egzersiz yapmaktan ve mükemmelleştirmekten büyük zevk aldığı bir asanadır.

Sebep ister iş değişikliği olsun, isterse bir ilişkiyi bitirme ya da sigarayı bırakma olsun, hepimiz yaşamımızda zorlu zamanlardan geçeriz. Böyle zamanlarda düzenli yoga egzersizleri size, fırtınalarda ihtiyaç duyduğunuz güveni ve süreklilik hissini veren bir limandır. Gerilimlerimizin ve korkularımızın çoğu, gerçekten kim olduğumuz gibi, temel bir yanlış kavramdan doğar. Ancak kendinizi değişmez ve ölümsüz olan Ben'le özdeşleştirmeyi öğrendiğinizde, hayatın olaylarına huzur ve sükunetle karşı koyabilirsiniz.

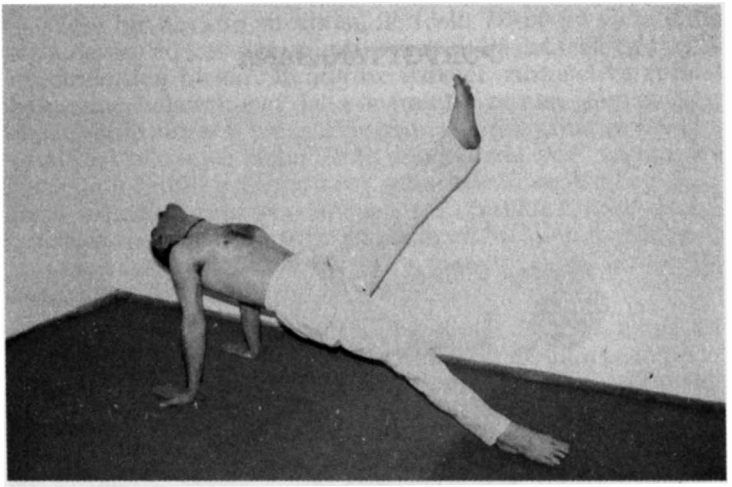
PURVOTTANASANA

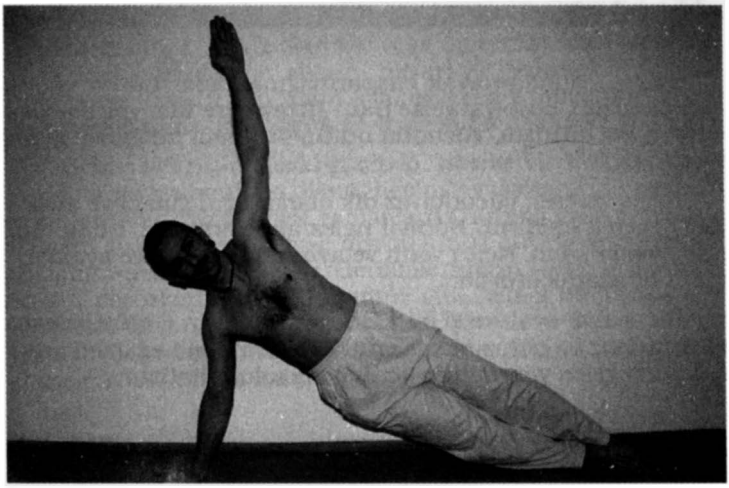


Purva, alından ayak başparmağına kadar bütün vücudun ön kısmı, edebiyatta ise Batı; **Uttana** ise tam gerilme demektir. Bu duruşta, vücudun bütün ön kısmı tamamen gerilir.

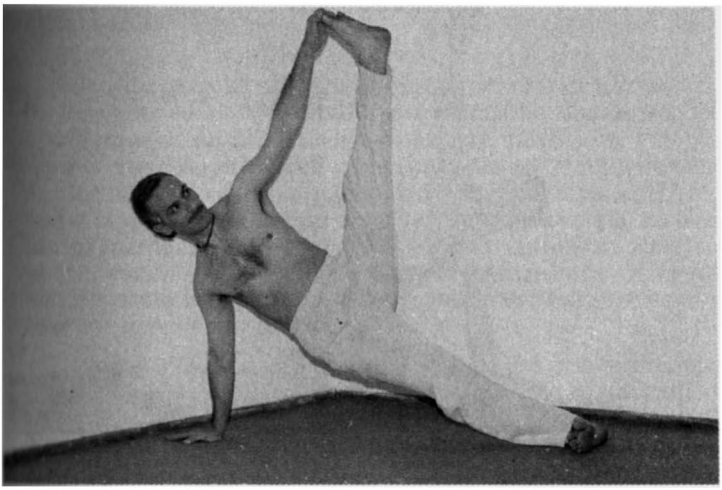
Nefes vererek vücudunuz dik olarak ağırlığını el ve ayaklara vererek kaldırın. Normal nefes alıp verme ile 1 dak. bu pozisyonda kalın. Nefes verin ve aynı zamanda el ve ayakları rahat bırakarak oturun.

Bu asana, ayak ve el bileklerini güçlendirir. Göğüs kafesini genişletir ve omuz eklemlerini çalıştırır. Öne eğilmeli asanalardan gelen yorgunluğu azaltıp vücudu rahatlatır.





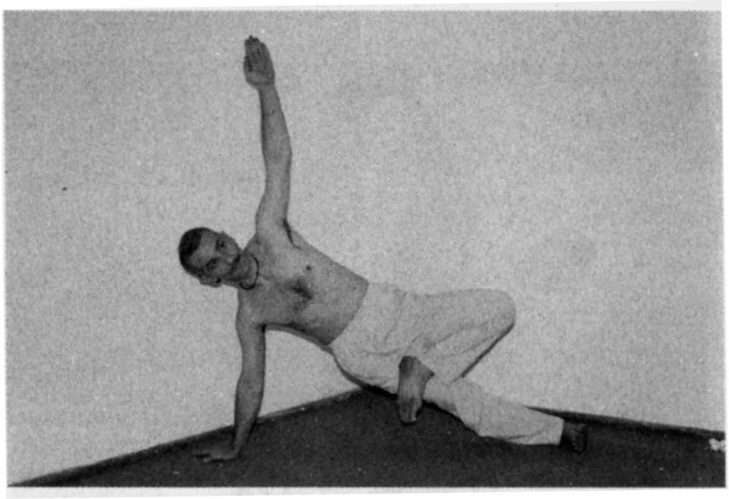
VASISTHASANA



Bu asana, bilgi Vasiştha'ya adanmıştır.

Vücudunuzu düz tutarak sağ eliniz ve ayağınız destek olacak biçimde kalın. Sol ayağınızı ise dizden kırmayarak sol elle tutun. Bir dakika kadar bu pozisyonda kalın. Hareketi diğer kol ve bacakla tamamlayın.

Bu asana, el bileklerini güçlendirmesinin yanısıra bacakları çalıştırır, omurganın arka bölgesini kuvvetlendirir.



Vücut Kaslarının Yoga Egzersizleri ile İlişkisi

VÜCUT ÇATISI

Hergün gerçekleştirdiğimiz en olağanüstü denge başarısı iki ayağımız üzerinde dimdik durmamızdır. İnsan iskeleti, ağırlığımızı desteklemek ve yaymak için müthiş bir güç ekonomisi göstererek, kendisini hizada tutar. Ayağın kemeri, omurganın o kusursuz eğimi, her eklemin tasarımı, kalça kemiğinin kavisleri, hayati organları korumak ve güç ile hareket özgürlüğünü birleştirmek için tasarlanmıştır. Eklemler güçlü, esnek bağ dokusuyla sımsıkı tutturulmuştur ve tüm vücut yapısı kaslar sayesinde desteklenir, hareket eder ve tekrar hizasına geri döner.

İskelete ait kaslar, karşıt güçlerin dengesi prensibiyle çalışır, yani bir kas hareketi sağlamak için kasılırken, bir diğeri de gevşer ve esner. Eğer esneyen yani "antagonistik" kas (tersine çalışan zıt kas) kullanılmamaktan dolayı zayıf ve ham ise, kasılan kas yeterli biçimde çalışamaz. İşte gerinmemizin ve esnememizin nedeni vücudumuzu harekete geçirmektir. Stres, her harekete karşı koyan ve hareketi iki kat daha yorucu yapan kasların daimi olarak gerilmelerine neden olur. Bu gerilimi yoga gevşeme teknikleriyle yok etmek, harekete gençleştirici bir rahatlık verir ve ağrı ve acılardan kurtulmayı sağlar. Yaşlanma süreci, aynı zamanda eklemleri birleştiren bağ dokusunun ve kasların yüzeyinin sağlığını ve sıklığını kaybetmesine neden olabilir, bu yüzden de ani bir zorlama, yırtılmalara ya da kopmalara yol açabilir.

Yoga asanaları, birçok sporun sebep olduğu sert kasılmalara sebep olmaksızın, kasların ve bağ dokusunun yumuşak ve nazik bir şekilde esnemesini sağlar. Yavaş hareketler ve derin nefes alıp vermeler, laktik asitin (süt asidi) liflerde toplanmasını önleyerek, kaslara giden oksijeni artırırken, bir kasın gerilmesi de daha güçlü bir kasılmaya yardımcı olur. Kasların esnemesi ve kasılması, dokularda ve organlarda dolaşımı harekete geçirir ve kirli kanın dönüşünü artırır.

Çocukken en küçük bir kasımızı bile hareket ettirmekten büyük bir zevk alırız. Bu doğal hareket, vücudu formda ve kas yapısını dengede tutar. Ancak yetişkinler olarak hareket sahamız, tekrar edilen işler tarafından sınırlandırılmıştır. Bir masada saatler boyu baş öne eğik, alt omurga kavislenmiş şekilde oturmak, kafatası bitimindeki bağ dokuların kısalmasına neden olabilir, öyle ki dik durmaya çalışmak, bazen tüm omurga boyunca acıya sebep olur (Çünkü omurgada bulunan bağ dokuları birbirine bağlıdır). Bütün gün süren masa başı çalışmasından sonra, *Balık* ve *Omuz Duruşu* pozisyonları çok yararlı olabilir. Hatalı duruş genellikle omurganın alt kısmında, kalçalarda ve kalça kemiğinde yersiz bir baskıya neden olur ki bu baskı da, sırt ağrısı ve katılıkla sonuçlanır. Hatta çantayı hep aynı omuzda taşımak gibi basit bir hareket bile, bir taraftaki kasların. bir omurun yerini değiştirmesine varacak kadar aşırı şekilde gelişmesine neden olarak, tüm çatıyı bozabilir. Öne eğilme hareketi bunun için en doğru asanadır. Ancak buna benzer tüm sıradan sağlık problemleri için önlem almak, tedavi etmekten daha iyidir. Dolaşımı sağlamak, vücudun her parçası üzerinde sistemli bir şekilde çalışmak ve böylece kasların sağlıklı ve dengede olması için düzenlenmiş tam bir asana serisini düzenli olarak uygulamak, sizi bütün hayatınız boyunca genç ve çevik tutacaktır.

KASLAR

İskeletinize bağlı kaslar soldan sağa, önden arkaya, değişik hareketleri kapsayan katmanlar halinde simetrik olarak düzenlenmiştir. Her kas, çekme noktasında bir eklemeye ve birleşme noktasında da bir merkeze sahiptir.Kaslar genellikle çiftler halinde çalışırlar, örneğin diziniz büküldüğünde, fleksör (bükülme hareketini yapan kas) çekmek için kasılır, ekstensör (bir uzvu çekip uzatan kas) ise bükülmeyi sağlamak için gevşer. Dizinizi düzelttiğinizde de bunun tam tersi olur. Asansörlerin ve depresörlerin bir parçayı indirip kaldırmalarına benzer bir şekilde çeken ve iten kaslar da, vücudun merkez çizgisinden uzağa veya ona doğru hareket etmesini sağlarlar. Ayrıca bir parçayı eksenin üzerinde döndüren kaslar, bir eklemi, bükülmez hale gelene kadar geren kaslar, sfinkterler (büzgen kaslar) ve bazı özel hareketler vardır. Yoga asanaları, (örneğin aşağıda görülen Öne ve Arkaya eğilme hareketleri gibi) karşılıklı çalışan her kası sistemli bir şekilde sırayla çalıştırıp onların genç, esnek ve birbirleriyle dengede kalmalarını sağlarlar. Burada görülen resimler, vücudun yüzeye yakın tabakalarında bulunan başlıca kasları göstermektedir. (Omurganın derin kısımlarında yer alan kaslar görülmemektedir)

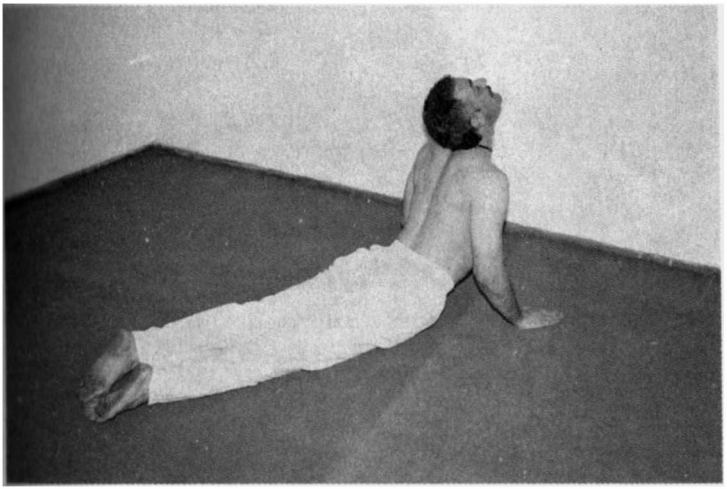




Başın Dize Değdirilmesi

(Üstte) Dizin arka kısmında bulunan kirişleri ve sırt kaslarını gererek, diz, ayak ve boyun ekstensörlerini çalıştırır. **Kobra Hareketi** ise, diz, ayak (tabanı), omurga ve boyun fleksörlerini çalıştırır (altta).

BHUJANGASANA

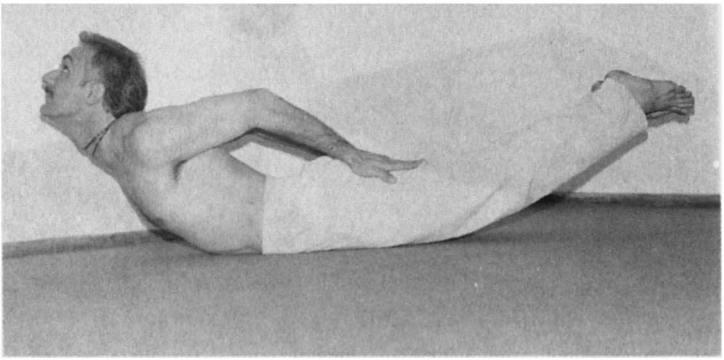


Bhujanga yılan demektir.

Yüzüstü yatın. Bacaklar yan yana, yerde kalacak biçimde nefes alarak vücudunuzu ellerin yardımıyla yerden kaldırın. Kalçanızın yerden kalkmamasına özen gösterin. Normal nefes alıp vererek bu pozisyonda 20 sn. kalın, 2-3 defa bu asanayı tekrarlayın.

Bu asana, incinmiş omurga için çok faydalıdır. Omurga disklerinin hafif kayması durumunda diskleri tekrar eski yerine getirir.Bu hareketi yaparak omurga güçlenir ve göğüs kafesi tamamen genişler.

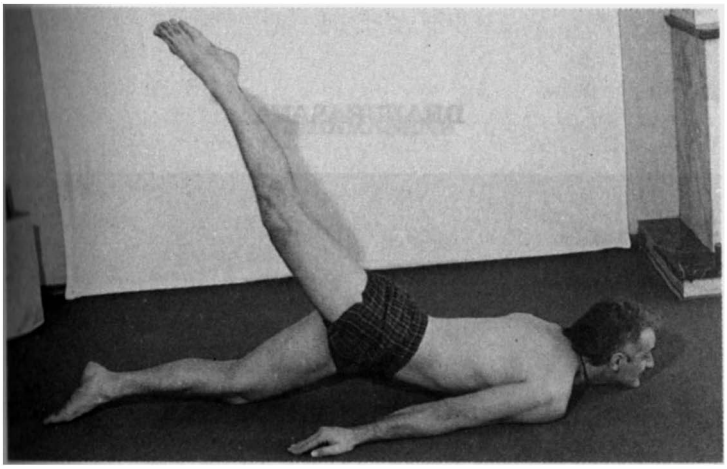
SALABHASANA



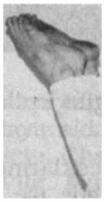
Salabha çekirge demektir. Bu asana vücut yerde duran bir çekirgeyi andırdığı için bu ismi almıştır.

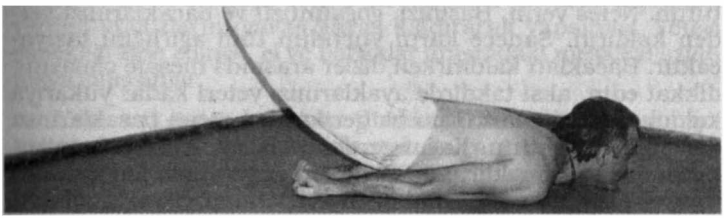
Yere yüz üstü yatın ve ellerinizi arkaya doğru uzatın. Nefes vererek başınızı, göğsünüzü ve bacaklarınızı mümkün olduğu kadar yukarıya kaldırın. Dizlerin ve ayak bileklerinizin birbirine değmesine, ellerinizin ise yere değmemesine dikkat edin. Normal nefes alıp vererek bu pozisyonda 1 dak. kadar kalın. Karın kaslarınızın güçlenmesiyle göğüs ve bacaklarınızın yukarıya kalkması kolaylaşacaktır.

Bu asana, sindirime yardımcı olur ve gastrit gibi hastalıklarda rahatlamanızı sağlar. Omurga geriye doğru gerildiğinden dolayı daha esnek olur. Kuyruk sokumu ve bel bölgesindeki ağrıları dindirir. Omurgadaki omurların kaymasından şikayetçi olan kimseler, bu asanayı düzenli uyguladıklarında yararlarını göreceklerdir. Mesane ve prostat bezinin de sağlıklı kalmasını sağlar.



Yüz üstü yatın. Ellerinize ağırlık vererek ve çeneyi öne doğru uzatarak sağ ayağınızı kaldırın. Bu pozisyonda 1 dak. kadar kalın. Ayağınızı indirip, derin nefes alın. Aynı hareketi sol ayakla da tamamlayın.

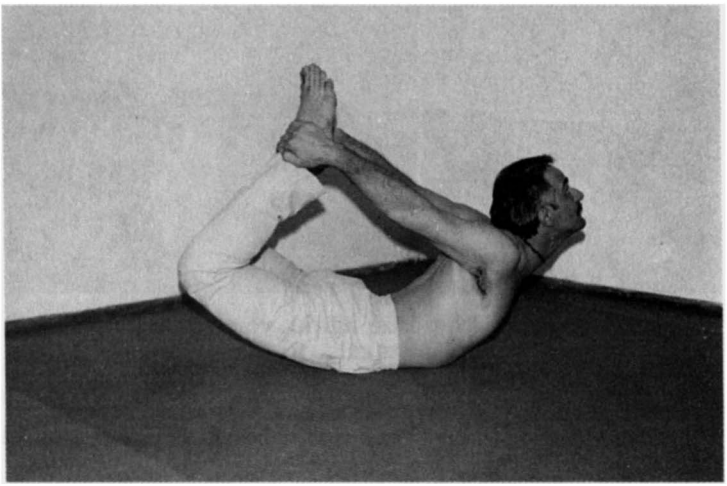




Yukarıdaki hareketin aynısını, ama bu sefer iki ayağınızı aynı anda kaldırarak uygulayın.

Bu asana, boyun ve boyun omurgasına iyi gelir. Sırt ve omuz kaslarını güçlendirir, kan dolaşımını artırır.

DHANURASANA

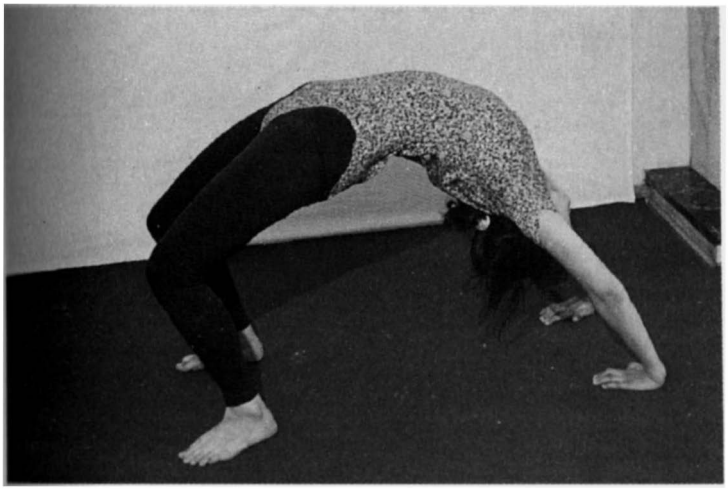


Dhanu yay demektir. Eller yay ipi gibi kullanılır ve bu asana yayı andırır.

Yere yüz üstü yatın, nefes vererek bacaklarınızı dizlerden bükün. Sağ elle sağ ayak bileğini, sol elle ise sol bileğini tutun. Nefes verin. Başınızı, göğsünüzü ve bacaklarınızı yerden kaldırın. Sadece karın vücudun tüm ağırlığını taşıyacaktır. Bacakları kaldırırken dizler arasında mesafe olmasına dikkat edin, aksi takdirde ayaklarınızı yeteri kadar yukarıya kaldıramayacaksınız. Tam bir gerilmeden sonra bacaklarınızı dizlerden birleştirin. Karın gerilmiş olacağı için, nefesinizin hızlanması normaldir. 20-60 sn. bu pozisyonda kalın. Nefes vererek ellerinizi ve bacaklarınızı yere bırakın.

Bu asanada,omurga arkaya doğru gerilir. Yaşlı insanlar bunu sağlayacak hareketler yapmadıkları için, omurgaları sertleşir. Bu hareket omurga esnekliğini geri getirdiği gibi karın bölgesindeki iç organları da çalıştırır.

CHAKRASANA



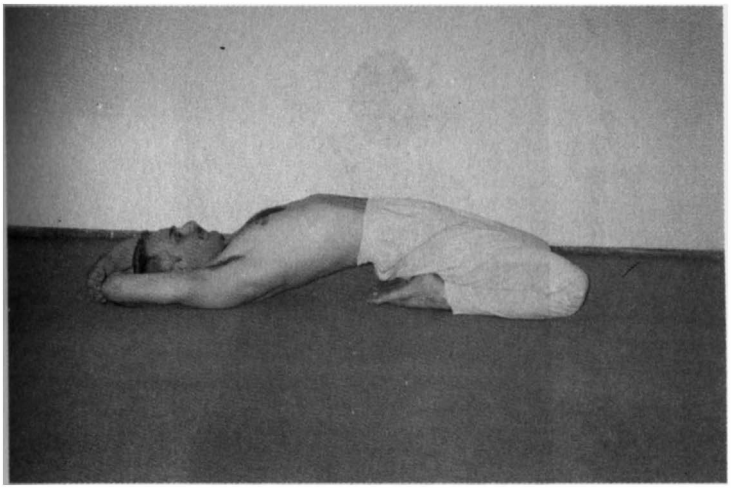
Bu asanayı yapanlar, vücutları üzerinde mükemmel bir kontrol sağlayacaklardır. Tüm chakraları ve enerji merkezlerini uyardığı için, Chakrasana en dinamik arkaya doğru eğilme hareketi sayılır. Aynı zamanda müthiş derecede insanı canlandırır, keyif ve neşe verir. Bu hareketi ilk defa yapanlar, yerden vücutlarını yavaş yavaş kaldırarak yapsınlar. Yeteri esnekliği elde edince, el ve bacaklar arasındaki mesafeyi azaltmaya çalışsınlar.

Yere sırt üstü, bacaklar dizden kırık ve dizler yukarıya bakacak şekilde yatın. Ayaklarınızı kalçanızın yanına getirin. Ellerinizi arkaya doğru bükerek, omuzlarınızın yanına, parmaklar ayaklarınıza bakacak şekilde yere koyun. Ayaklarınızın arasında mesafe bırakın. Aynısı eller için de geçerlidir. Nefes alın. Kalçanızı kaldırın ve tüm ağırlığınızı ellerinizin üzerine vererek alnınızı yere koyun.

Bu asana, daha zor arkaya doğru eğilme hareketleri için bir alıştırmadır. Tam bir gerilme, omurgayı güçlendirir, vücu-

dun canlı ve esnek olmasını sağlar. Sırtın güçlü ve hayat dolu hissedilmesini sağlar; kollar ve el bileklerini ise güçlendirir. Başa da dinlendirici ve yatıştırıcı etkisi vardır. Canlılık, enerji ve hafifleme hissi verdiği için bu hareket günde birkaç kez tekrarlanabilir.

SUPTA VIRASANA

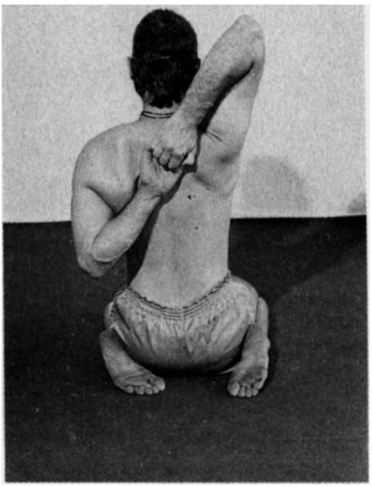


Supta yere yatmak demektir.

Diz üstü otururken ayaklarınızı yana doğru açın ve yere oturun. Dizlerin değmesine dikkat edin. Nefes verin, ellerinizle topuklarınızı tutun ve ağırlığınızı dirseklerinize vererek arkaya doğru uzanın. Önce başınızı, daha sonra da vücudunuzu yere koyun. Eller vücudunuzun yanında veya arkaya doğru uzatılabilir. Bu hareketi ilk defa yapanlar ise dizlerini birleş-tirmeyebilirler. Derin nefes alın. Nefes vererek hareketi bırakın.

Bu asana, kalçayı ve karın bölgesinde bulunan iç organları esnetir. Bacak ağrısı olanlar, bu hareketi 10-15 dak. uygulamadan sonra kendilerini çok rahat hissedecekler. Bu hareket, koşan, uzun zaman yürüyüş yapan veya ayakta duran insanlar için önerilir. Yemeklerden sonra veya bacaklarınız sabahları dinlenmiş olarak kalkmak istiyorsanız akşam yatmadan önce yapabilirsiniz.

GOMUKHASANA

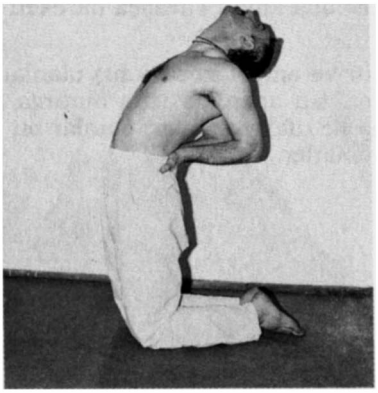


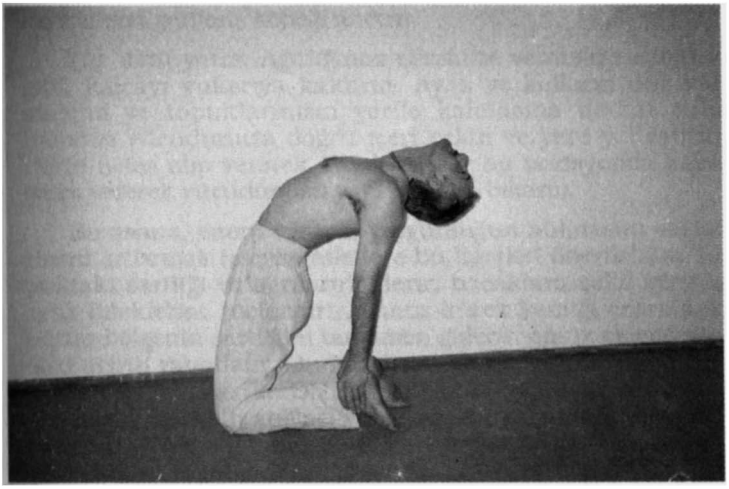
Go inek, **Mukha** yüz demektir. **Gomukha** ise yüzü ineği andıran insan anlamına gelir. Gomukha daha bir çeşit müzik aleti veya ineğin yüzü gibi bir tarafı dar, diğer tarafı geniş anlamını da taşır.

Diz üstü oturun. Sağ elinizi üstten, sol elinizi alttan olmak üzere, resimdeki gibi arkadan birleştirin. Normal nefes alarak 1 dak. bu pozisyonda kalın. Boynunuzu ve başınızı dik tutun. Pozisyonu bırakın. Bu hareketi sol el üstten, sağ el alttan olacak biçimde tamamlayın.

Bu asanada göğüs genişler ve sırt dik olur; omuz eklemleri ise serbest hareket eder.

USTRASANA



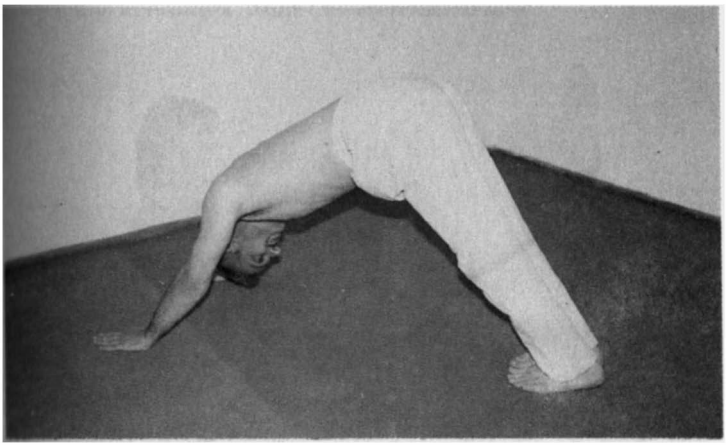


Uştra deve demektir.

Diz üstü durun. Karın ve göğüsünüzü dışa verin, sırtınızı ise düz tutun. Nefes verin ve ellerinizi ayak tabanlarınıza, parmaklarınız arkaya bakacak şekilde yerleştirin. Omurganın yere paralel olmasına dikkat edin. 30 sn. kadar normal nefes alarak bu pozisyonda kalın. Yavaşça hareketi bırakarak oturun.

Sırtı kambur ve omuzları sarkmış olanlar bu asanadan yararlanabilirler. Bu asanada tüm omurga arkaya gerilir. Yaşlı ve omurga ile ufak sorunları olanlar bu asanayı çekinmeden uygulayabilirler.

ADHO MUKHA SVANASANA

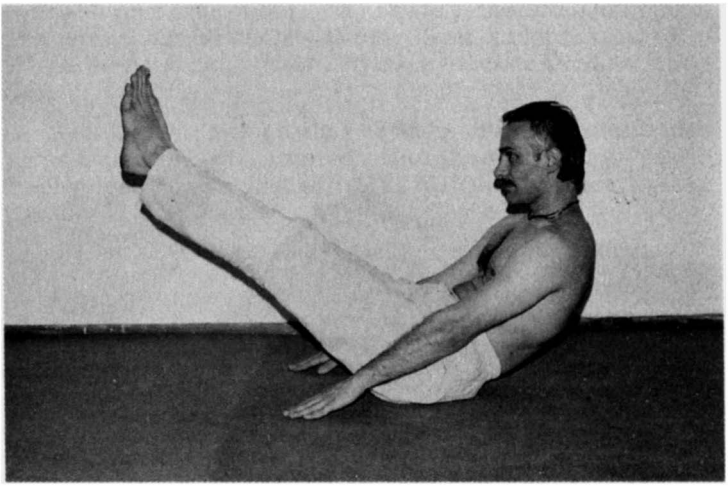


Adho Mukha yüz yere doğru, **Svana** köpek demektir. Bu hareket gerilmiş köpeği andırır.

Yüz üstü yatın. Ağırlığınızı ellerinize vererek, resimdeki gibi, kalçayı yukarıya kaldırın. Ayak ve kolların düz kalmasına ve topuklarınızın yerde kalmasına dikkat edin. Başınızı vücudunuza doğru içeri çekin ve yere yerleştirin. Derin nefes alıp vererek 1 dak. kadar bu pozisyonda kalın. Nefes vererek vücudunuzu yavaşça yere bırakın.

Bu asana, enerji vererek yorgunluğun atılmasını sağlar. Hızını arttırmak isteyen atletlere bu hareket önerilebilir. Topuktaki sertliği ve ağrıları giderir; bacaklara şekil verir ve ayak bileklerini güçlendirir. Omuz-kürek kemiği arasındaki bütün bölgenin sertliğini tamamen giderir, omuz eklemlerindeki artriti rahatlatır. Bu harekette, karın kasları omurgaya doğru çekilir ve gerilir. Diafram göğüs kafesi boşluğuna doğru çekildiğinden kalp atışları yavaşlar. Bu rahatlatıcı bir pozisyondur. Yüksek tansiyonu olan insanlar da bu asanayı çekinmeden yapabilirler.

PARIPURNA NAVASANA



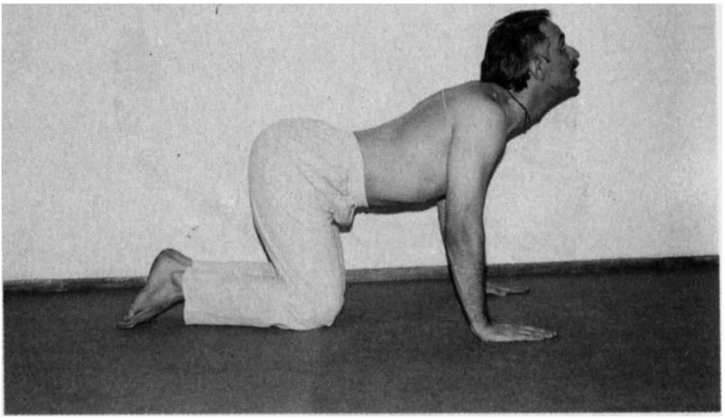
Paripurna bütün, **Navasana** ise kayık demektir. Bu pozisyon kayık şeklini andırdığı için bu ismi almıştır.

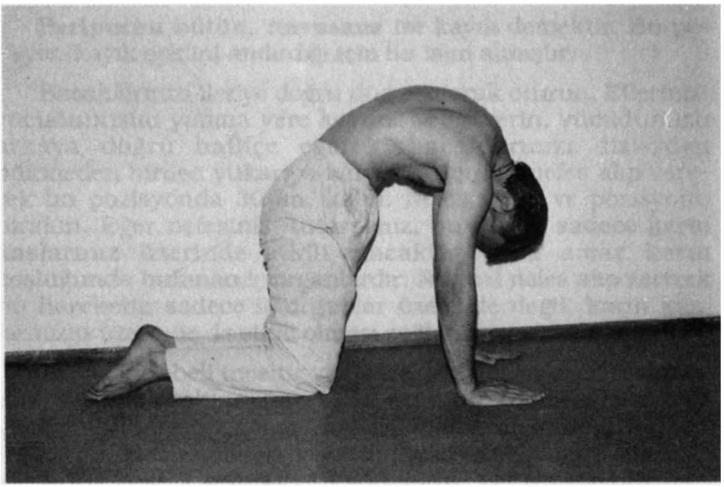
Bacaklarınızı ileriye doğru düz uzatarak oturun. Ellerinizi vücudunuzun yanına yere koyun. Nefes verin, vücudunuzu arkaya doğru hafifçe eğerek, bacaklarınızı dizlerden bükmeden birden yukarıya kaldırın. Normal nefes alıp vererek bu pozisyonda 30 sn. kalın. Nefes verin ve pozisyonu bırakın. Eğer nefesinizi tutarsanız, bu asana sadece karın kaslarınız üzerinde etkili olacaktır, oysa amaç karın boşluğunda bulunan iç organlardır. Normal nefes alıp vererek bu hareketin sadece iç organlar üzerinde değil, karın kaslarınızın üzerinde de etkili olması sağlanır.

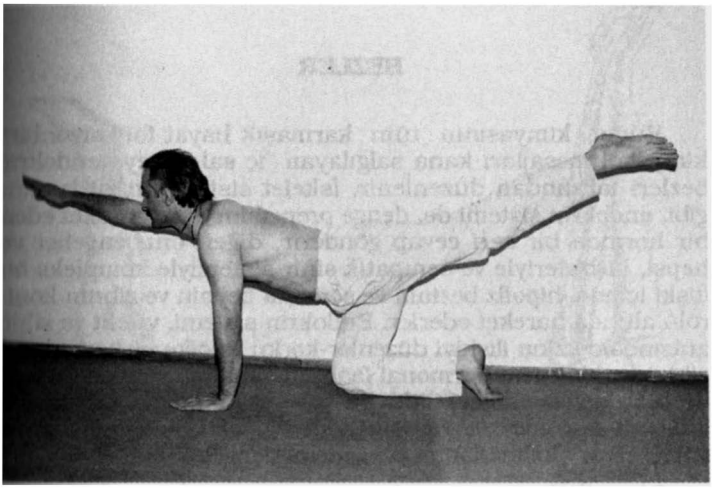
Bu asana, beli inceltir ve böbrekleri güçlendirir. Aynı zamanda bağırsaklar üzerinde etkilidir. Zamanla sırtın güçlenmesine yardıcı olur. Yaşlı insanların otururken, kalkarken, yürürken, bilinçli veya bilinçsiz her zaman elleriyle sırtlarına destek verdiklerini görüyoruz. Bu tür davranışlar,

yaşlı insanların sırtlarının zayıf olduğunu ve vücutlarının ağırlığını kaldıramadıklarını gösteriyor. Sırt güçlü olunca ve desteğe ihtiyaç duymayınca, herkes yaşı ilerlemiş olmasına rağmen kendini genç hisseder. Bu asana, hayat verir ve yaşlılıkta kendimizi rahat hissetmenizi sağlar.

BHIDALASANA







Bhidala kedi demektir. Bu pozisyonda vücudunuzun bütün ağırlığı el ve ayaklara verilir ve bu duruş dört ayak üzerinde duran kediye benzetilir.

Diz ve ellerinizin üzerinde durun. Derin nefes alıp başınızı kaldırın ve yukarıya bakın; belinizi aşağıya doğru eğin. Nefesinizi yavaşça boşaltarak başınızı aşağıya indirin ve resimdeki gibi sırtınızı yukarıya kambur çıkartarak kaldırın. Bu hareketi 10 kez derin nefes alıp vererek tekrarlayın. 3. resimde kedi pozisyonunun el ve ters ayakla yapılış varlasyonu gösterilmektedir. 15 sn. bu pozisyonda kalın. Aynı hareketi diğer el ve ayakla uygulayın.

BEZLER

Vücut kimyasının tüm karmaşık hayat fonksiyonları, kimyasal mesajları kana salgılayan "iç salgı" veya endokrin bezleri tarafından düzenlenir. İskelet sisteminin zıt kasları gibi, endokrin sistemi de, denge prensibine göre hareket eder- bir hormon bir seri cevap gönderir, diğeri onu engeller ve hepsi, birbirleriyle ve sempatik sinir sistemiyle kompleks bir ilişki içinde, hipofiz bezinin ve sonuçta beynin ve zihnin kontrolü altında hareket ederler. Endokrin sistemi, vücut ve zihin arasındaki yakın ilişkiyi düzenler-korku ve öfke, aşk ve ıstırap gibi duygular hem hormonal faaliyeti yansıtır, hem de bu faaliyeti fazlasıyla etkiler. Ciddi bir şok veya bir facia, bütün sistemi alt üst eder ve hastalığa neden olabilir. Yoga, uzun süreli zarar oluşmadan önce, sistemi dengeleyebilir.

Dişi cinsiyet hormonları

Yumurtalıklar ana östrojen kaynağıdır. Bu hormon, aylık periyodları, hamileliği, emzirmeyi, fiziksel görünümü ve cinsiyeti düzenler. Arkaya ve öne doğru yapılan eğilme hareketleri, rahime ve yumurtalıklara masaj yapar. Kobra hareketi, özellikle ağrılı ve düzensiz aylık periyodlarda yardımcı olur.

Erkek cinsiyet hormonları

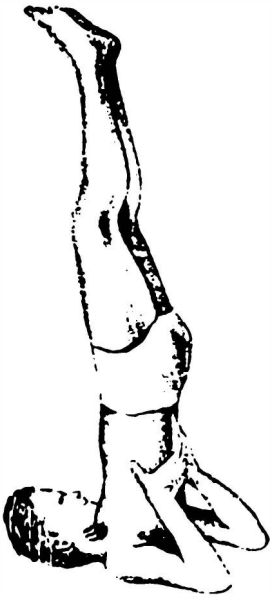
Testisler, erkek cinsiyet hormonu testosteronun ana kaynağıdır. Düzenli yapılan asanalar, pranayama ve gevşeme uygulamaları, erkeklik hormonlarını dengede tutar ve cinsel problemlerin ve düzensizliklerin giderilmesine yardım eder.

Hipofiz bezi

Bu temel bez, diğer bütün endokrin bezlerindeki salgılamayı düzenler ve doğrudan beyin tarafından kontrol edilir. Baş Duruşu bunun için en yararlı asanadır.

Tiroid ve Paratiroid

Tiroid, temel metabolizma hızını, büyümeyi ve hücre işlemlerini kontrol eder. Paratiroid, kandaki kalsiyumu ve fosfatı denetler. Omuz Duruşu tarafından her ikisine de masaj yapılır.





Pankreas ve Adrenalin (Böbrek Üstü) bezleri

Bu bezlerin salgıları hayati önem taşır ve duygusal ve fiziksel durumu fazlasıyla etkiler. Pankreas, kan şekerini düzenlemek için, insülin üretir. Pankreasa ve dalağa masaj yapan Tavus Kuşu Duruşu yararlıdır. Adrenal korteksi, cinsiyet hormonlarını ve hayati kortikosteroidleri üretir; medulla (omurilik), vücudu "ya dövüş ya da kaç" konumuna getiren adrenalini (sempatik sinir uçlarından da çıkar) salgılar. Asanalar, rahatlama pozisyonları ve meditasyon, stres reaksiyonlarını ve adrenalin salgısını stabilize eder, yani sabitleştirir.

SİNİRLER

Sağlıklı bir sinir sistemi, hayattaki her olayı soğukkanlı ve sakin karşılamanızı sağlar. Bütün kasların, organların ve dokuların tam kapasiteyle çalışmasını temin eder; daha keskin bir duyu algılaması oluşturur ve tüm varlığınızda bir canlılık ve enerji hissi yaratır. Sinir sistemi fazla sayıda tek hücreden veya nöronlardan meydana gelir. Bunların her biri, hızlı sinir uyarılarını veya sinyallerini aktaran bir hücre yapısı ve uzun çıkıntılı liflere sahiptir. Lif demetlerinin hepsi, asanalarla gerilen ve temizlenen büyük sinirleri meydana getirir. Asanalar, dokulardan toksinleri temizleyerek, sinirler arasında bulanan ince sinir uçlarındaki ve sinopslardaki nörotransmisyonundan yararlanır. Yoga, strese karşı sinir sisteminin tepkisini stabilize etmek, merkezi sinir sisteminden tekrar tekrar gelen alarmlar tarafından oluşturulan sabit adale tansiyonunu ortadan kaldırmak ve fazla atan kalbin istek dışı semptomlarını, terlemeyi, sempatik sinir sisteminin neden olduğu heyecanı yatıştırmak için faydalı olarak gösterilmektedir.

Çevre (Periferik) Sinir Sistemi

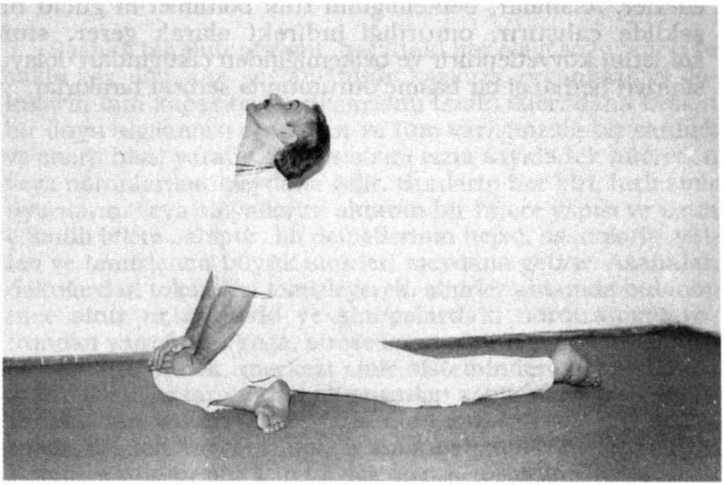
Omurgaya ait sinirler, her bir bölümde, omuriliğin bir tarafından diğer tarafına olmak suretiyle, omuriliğin iki yönünde uzanır ve ince bir şekilde kollara ayrılarak, periferik sisteme şekil verirler. Kasları harekete geçiren (mesaj götüren) lifler, her bir adaleye emir taşırlar; duyumsal (mesaj getiren) lifler ise, tüm alıcı sinirlerden bilgi getirirer. İstem dışı hareketlere aracılık eden otonom sistem de (sempatik, parasempatik) omurgadan kaynaklanır; sempatik sinir lifleri, büyük gangliyonları, sinir düğümlerine (kontrol merkezleri), belkemiğine yakın olan yerlere taşır ve bunlar, omurganın gerilmesi ile kuvvetlenir. Yogiler, sempatik sistemin istemli etkisini elde edebilmektedirler.

Merkezi Sinir Sistemi

Merkezi sinir sistemi, vücudun güç kaynağı ve iletişim merkezidir. Onun omurilikteki derin köklerinden, omurgaya ait sinirler, sistemin tüm kısımlarına hizmet etme üzere etra-

fa yayılırlar. Omuriliğin içinde, durmaksızın çalışan bir ulaşım yer alır ve uyarılar süratla yukarı ve aşağı doğru, mesaj getiren ve götüren liflere ve beyne gidip gelerek hareket ederler. Asanalar, belkemiğinin tüm bölümlerini güçlü bir şekilde çalıştırır, omuriliği indirekt olarak gerer, sinir köklerini kuvvetlendirir ve belkemiğinden çıktığından dolayı, sinirleri herhangi bir basınç durumunda serbest bırakırlar.

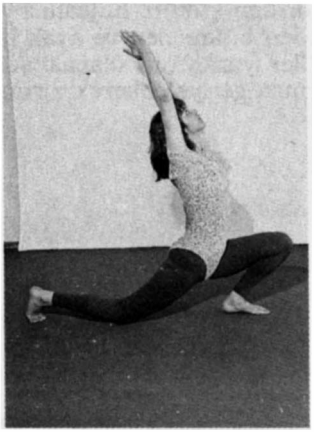
EKA PADA RAJAKAPOTANASANA

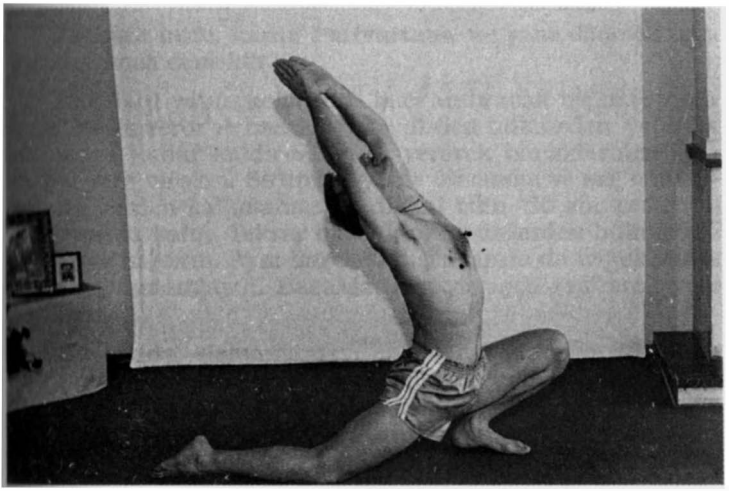


Eka bir, **Pada** ayak veya bacak, **Kapota** kumru veya güvercin demektir. **Rajakapota** güvercinlerin kralı demektir. Bu asanada göğüs güvercinki gibi öne gittiği için bu ismi almıştır.

Yere oturun. Sağ ayağınızı dizden bükerek topuğunuz sağ iç baldıra değecek şekilde yerleştirin. Sağ ayağınızı ise arkaya düz kalacak şekilde alın. Çenenizi yukarıya kaldırarak göğsünüzü öne verin. Göğüs kafesi genişlediği ve karın kasıldığı için nefes hızlı olacaktır ama normal alıp vemeye çalışın.

ANJANEYASANA

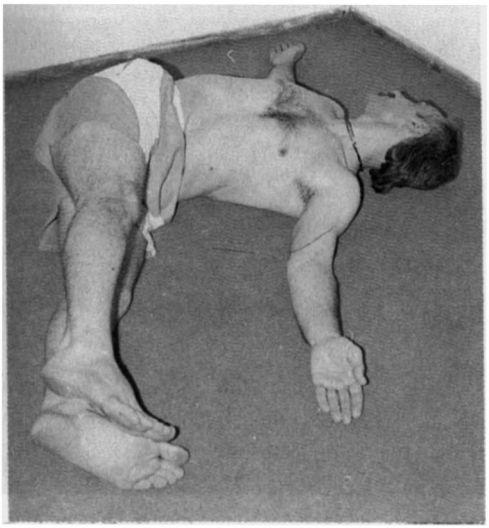




Anjaneyasana'da vücudunuzu hilal (yoganın sembolü) şeklinde eğiyorsunuz. Bu pozisyonu tam yapabilmek için vücudun esnekliğe ve denge gücüne sahip olması gerekir. Bacaklarınızdaki esnemeyi artırmak için kalçanızı bırakın rahat yere gitsin.

Sol ayağınızı dizden bükün. Kalçanızı yere doğru iterek, arka ayağınız dizden bükmeden ve ayak bileğiniz kırık, bir pozisyon alın. Eller yan yana olacak şekilde nefes alın, başınızı ve kollarınızı geriye çekerek sırtınızı arkaya doğru eğin.

JATHARA PARIVARTANASANA

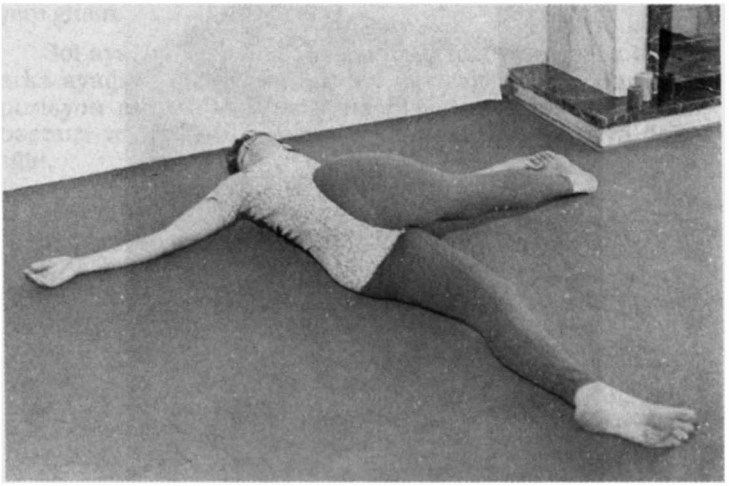


Jathara mide, karın; **Parivartana** ise yana dönmek veya yuvarlanmak demektir.

Sırt üstü yatın, kollarınızı haçı andıracak biçimde yana açın. Nefes verin ve bacaklarınızı dizden bükmeden, yere dik oluncaya kadar kaldırın. Nefes vererek bacaklarınızı sola doğru yere bırakın. Sırtınızın yerde olmasına ve sağ omuzunuzun yerden kalkmamasına dikkat edin. 20 sn. kadar bu pozisyonda kalın. Tekrar bacaklarınızı dizlerden bükmeden yukarıya kaldırın. Aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın. Bacaklarınızı yavaşça indirerek yere bırakın.

Bu asana, şişmanlamayı engeller. Karaciğer, dalak ve pankreas bezini aktif hale getirerek barsakları güçlendirir, gastriti iyileştirir. Bu hareketin yapılması, iç organların düzenli çalışmasını sağlar, bel tutulmalarına da iyi gelir.

SUPTA PADANGUSTHASANA

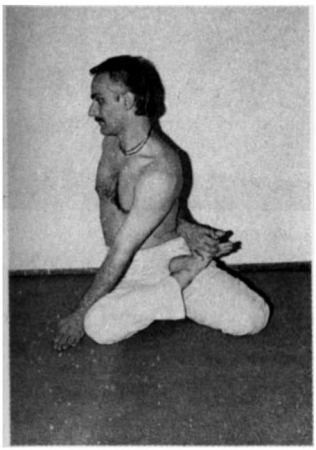


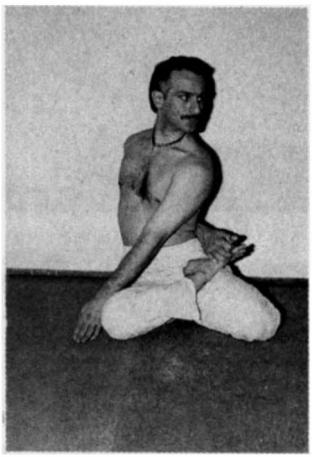
Supta yere yatmak, **Pada** ayak, **Angustha** ise ayak başparmağı demektir.

Bacaklarınızı düz öne uzatarak sırt üstü yatın. Sağ ayağınızı düz kaldırın ve sol elinizle ayak başparmağınızı tutun. Ayağınızı dizden kırmadan sola yatırın. Hareketi bırakmadan tekrar ayağınızı bırakmayarak yukarı kaldırın ve pozisyonu bırakın. Hareketi sol tarafa da uygulayarak tamamlayın.

Bu asana bacakların düzgün gelişimini sağlar. Fıtığı önler ve kalça eklemlerindeki sertliği yok eder. Kalça sinir ağrısı ve bacak felci olan insanlara yarar sağlar. Bu bölgedeki kan dolaşımı artığı için siniriler yenilenir.

BHARADVAJASANA

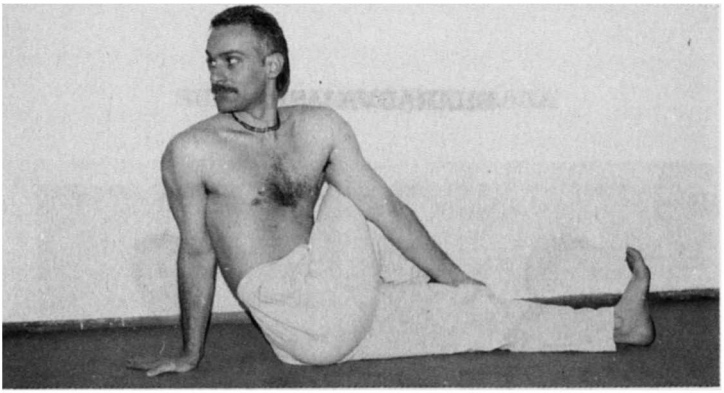




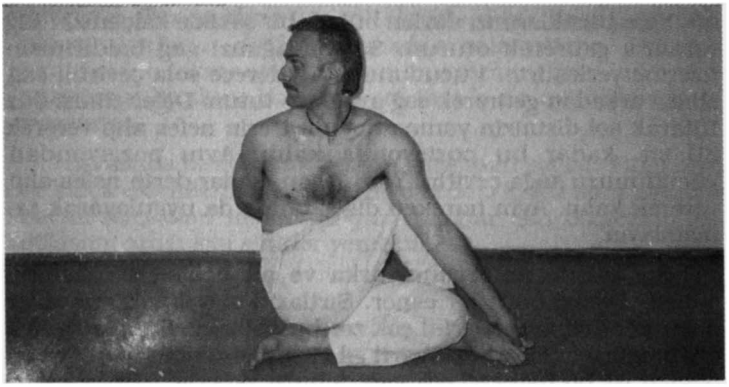
Bharadvaja, Kaundavas ve Pandavas'ın askeri muganisi olan ve Muhabharata'daki büyük savaşta dövüşmüş olan Drona'nın babasıydı. Bu asana Bharadvaja'ya adanmıştır.

Yere bacaklarınızı dizden bükük bir şekilde kalçanızın sağ tarafına getirerek oturun. Sol bacağınızı sağ baldırınızın üzerine yerleştirin. Vücudunuzu 45 derece sola çevirin, sağ elinizi arkadan getirerek sağ ayağınızı tutun. Diğer elinizi düz tutarak sol dizinizin yanına koyun. Derin nefes alıp vererek 30 sn. kadar bu pozisyonda kalın. Aynı pozisyondan vücudunuzu sağa çevirin. Yine 30 sn. kadar derin nefes alıp vererek kalın. Aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak tamamlayın.

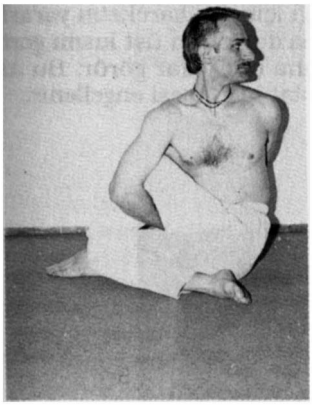
Bu asana, omurganın arka ve alt bölgeleri üzerinde çalışır. Diz ve omuzlar esner. Sırtları kolay bükülmeyenler diğer dönüş hareketlerini çok zor bulabilirler. Bu asana sırtı daha esnek hale getirir. Artrit gibi rahatsızlıklardan şikayetçi olanlar ise bu hareketi çok yararlı bulacaklardır.

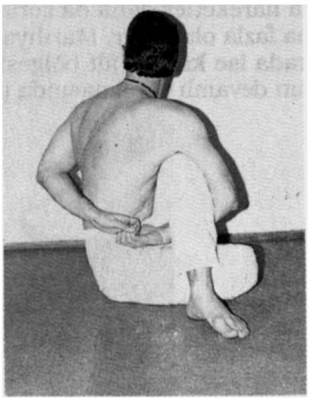






ARDHA MATSYENDRASANA





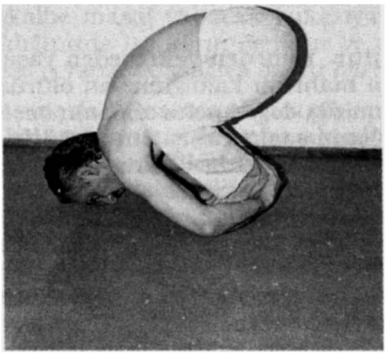
Ardha yarım demektir. Hatha Yoga Pradipika'da, **Matsyendra** Hatha Vidya'nın kurucularından biri olarak bahsedilir. Bir zamanlar Lord Şiva ıssız bir adaya gitmiş ve kendi eşi olan Parvati'ye Yoga'nın sırlarını açıklamış. Bunları anlatırken, kıyı yakınında bulunan bir balık herşeyi konsantre ile dinlemiş ve de dinlerken hareketsiz kalmış. Yoga'yı öğrendiğini gören Şiva, onun üzerine su serpmiş ve birden balık Matsyendra (Balıkların Lordu) olmuş ve zamanla Yoga bilgisini yaymış. Paripurna Matsyendrasana Matsyendra'ya adanmıştır. Ardha Matsyendrasana ise onun hafifletilmiş varyasonudur.

Yere oturup, sol ayağınızı dizden bükün ve üzerine oturun. Sağ ayağınızı sol bacağınızın dış yan tarafına taban yere tam oturacak şekilde yerleştirin. Vücudunuzu 90 derece sola çevirerek kolunuz, resimdeki gibi, sağ ayağa kavrayacak şekilde ellerinizi arkadan birleştirin. Başınızı sağ tarafa çevirerek bu hareketin biraz daha zor şeklini yapmış olacaksınız.

Bu hareketi ilk defa yapanların başlangıçta nefesleri kısa ve hızlı olacatır, ama zamanla bu pozisyonda 1 dak'ya kadar normal nefesle kalabilecekler. Bu hareketin aynısını diğer tarafa da uygulayın.

Bu asanada Marichyasana'daki yararlar görülür. Ama burada hareketler daha da zorlaştığı için, bu hareketin yararları daha fazla olacaktır. Marihyasana'da karnın üst kısmı gerilir. Burada ise karnın alt bölgesi daha çok yarar görür. Bu asananın devamlı yapılmasında prostat büyümesi engellenir.

MALASANA



Mala çiçek demektir.

Ayak tabanlarınızın tamamen yerde olmasına dikkat ederek ve ayaklarınız yan yana olacak şekilde çökün. Vücudunuzu bacaklarınızı arasından, ellerinizi dizlerin arkasından tutacak şekilde eğin. Nefes verin, başınızı öne doğru eğerek alnınızı ayak parmaklarınızın üzerine veya yanına yerleştirin. Normal nefesle 1 dak. kadar bu pozisyonda kalın. Nefes alın ve pozisyonu bırakın.

Bu asana iç organları güçlendirir, sırt ağrılarını azaltır. Adet dönemlerinde bel ağrıları olan bayanlar bu asanayı yaparak rahatlayacaklar ve sırt ağrıları dinecek.

NEFES ALMA

"Eğer nefes yoldan saparsa, zihin de kararsızlaşır, ancak eğer nefes sakin ise zihin de huzurlu olur."
Hatha Yoga Pradipika

Nefes hayattır. Yemeden ve içmeden yaşayabiliriz, ama nefes almaktan mahrum kaldığımız an ölürüz. Bu nedenle, normal yaşantımızda doğru nefes almanın önemine ne derece az dikkat ettiğimiz şaşırtıcıdır. Bir yogi için, uygun nefes almanın iki ana amacı vardır : Kana ve oradan beyne daha fazla oksijen götürmek; ve pranayı, yani hayati enerjiyi kontrol etmek ve böylece zihni de kontrol altına alabilmektir. **Pranayama**, yani nefesi kontrol etme bilgisi, özellikle bu ihtiyaçlara uygun düşen ve bedenin sağlığını canlı tutan bir seri egzersizden oluşur. Aynı zamanda zihnin zevk veren düşüncelerden uzaklaşmasını sağlar. Mutlak gerçek üzerinde konsantre olmak bir başlangıçtır. Nefes egzersizleri sayesinde düşünce sabit hale gelir, sakinleşir ve huzurlu olur; ve düşünce (pranayama yoluyla) eğitim aldıktan sonra duyuları kontrol edebilir. Şunu bilmek gerekir ki, nefes yalnızca huzurlu olmak ve zevk almak için değil,düşünceler yoluyla duyularımızı kontrol edebilmek için de gereklidir. Çünkü duyular her zaman hissedilebilen şeylerin peşindedirler ve ancak terbiye edilmiş düşünce sayesinde duyulara hakim olunabilir. Huzurlu olmak, heyecanlı ve meraklı olmamak, vücudun sağlıklı olması ise nefes egzersizlerinin sağladığı ikinci derecedeki faydalardır.

Nefes almada üç temel tür vardır: Köprücük kemiğinden (yüzeysel); kaburgaların arasından (orta düzeyde) ve karından (derin) nefes almadır. Komple bir yogi nefesi bu üçünü birleştirir; derin nefes ile başlar ve kaburga ve köprücük kemiği bölgelerinden nefes alma ile devam eder.

Çoğu insan, nasıl uygun bir şekilde nefes alınacağını unutmuştur. Ağızdan ve kısık nefes alıp verir ve omuzları kaldırarak veya nefes alırken karnı içeri doğru büzerek, diyaf-

ramı ya çok az kullanırlar ya da hiç kullanmazlar. Bu şekilde sadece çok az miktarda oksijen alınır ve ciğerlerin yalnızca en üst kısmı kullanılmış olur, bunun sonucunda da zindelik ve hastuliklara karşı direnç azalır.

Yoga uygulamaları, bu alışkanlıkları değiştirmenizi söyler. Doğru nefes almak, ağzı kapatarak, burundan ve ciğerlerinizin tümünü harekete geçirecek şekilde tam bir nefes alıp verme demektir. Nefes verdiğinizde, karın büzülür ve diyafram, kalbe masaj yaparak yukarıya doğru hareket eder; nefes aldığınızda ise karın genişler ve diyafram, karın organlarına masaj yaparak aşağıya doğru hareket eder.

Tıpkı bir asana'da üç aşama olması gibi, pranayamada da her nefes üç bölümden oluşur: Nefes alma, nefesi tutma ve nefes verme. İnsanlar genellikle, nefes almanın nefes için en gerekli ve en önemli kısım olduğunu düşünürler, ancak aslında en önemli olan bölüm nefes vermedir. Nefes verirken ne kadar çok kirli havayı dışarı atarsanız, nefes alırken de ciğerlerinize o kadar çok temiz hava alırsınız. Yoga nefes egzersizleri, nefesi tutma ve nefes verme süresinin uzatılmasına özel bir önem vermektedir. Gerçekten de bazı egzersizlerde, nefes verme süresi, nefes alma süresinin iki katı, nefesi tutma süresi ise dört katı uzunluğundadır.

Burnunuzdan nefes aldığınızda, alınan hava ısınır ve filtre edilir. Ancak yoga görüşüne göre, burundan nefes almanın asıl önemli nedeni prana'dır. Tıpkı havadaki güzel kokuları içinize çekmek için burnunuz ile nefes almaya gerek duymanız gibi, içinize çektiğiniz prana miktarını azami orana çıkartmak için de, burundan nefes almanız gerekir. Çünkü burnun arka kısmında, prananın, merkezi sinir sistemi ve beyne ulaşmak için içerisinden geçtiği koklama ile ilgili organlar yer alır.

Yoga nefes egzersizleri size, pranayı kontrol etmeyi ve böylece düşüncelerinizi nasıl kontrol altına alabileceğinizi öğretir, zira bu ikisi birbirine bağlıdır. Kızgın veya korkmuş bir durumda iseniz, nefesiniz de kısık, hızlı ve düzensizdir; bunun tam tersine eğer gevşemiş veya derin düşünme durumunda iseniz, nefesiniz de yavaşlayacaktır. Siz de bunu kendinizde kolayca deneyebilirsiniz. Bir süre için odanızdaki en alçak sese kulak veriniz. Bunu kendinizi vererek yaptığı-

nızda, nefesinizi farkında olmadan yavaşlatacak ve hatta durduracaksınız.

Bu nedenle, nefes alma şekliniz zihninizin durumunu yansıtır; nefesinizi kontrol altına alarak, zihinsel durumunuzu da kontrol etmeyi öğrenirsiniz. Nefesinizi düzene koyarak, yalnızca oksijen ve prana'yı alış miktarınızı artırmakla kalmaz, aynı zamanda kendinizi konsantrasyon ve meditasyon uygulamasına da hazırlarsınız.

TEMEL NEFES EGZERSİZLERİ

Yoga nefes egzersizi, yani pranayama, bedeni canlandırır, duyguları yatıştırır ve zihinde büyük bir berraklık oluşturur. Egzersizleri uygulamadan önce, doğru olarak, diyaframın tamamını kullanacak şekilde nefes aldığınızdan emin olmalısınız. Prananın akışını kolaylaştırmak ve akciğerlerin genişlemesi için, yoga nefes egzersizleri omurga, boyun ve baş aynı hizada dik olacak şekilde yerde otururak, ya Kolay Oturuş, Lotus ya da bu pozisyonlarda rahat edemiyorsanız, o zaman bir sandalyeye otururak uygulanır. Temel Nefesler beş egzersizden oluşur. **Kapalabhati** ve **Anuloma Viloma**, önem açısından Temel Asana egzersizlerine eşittir ve bu iki nefes egzersizi, pranayama egzersizlerinin belkemiğini oluştururlar. Bunları başlangıçta, günlük asana egzersizlerinize başlamadan önce ayrı olarak uygulayınız. **Anuloma Viloma** nadileri temizleyen en iyi egzersizdir ve böylece bedeni, ileri derecedeki pranayama'ya hazırlar. **Brahmari, Sitkari** ve **Sitkali** vaktiniz geniş olduğunda, diğerleri ile birlikte uygulayabileceğiniz ikinci derecedeki pranayama egzersizleridir.

KAPALABHATİ

Kapalabhati, bir pranayama egzersizi olmasının yanısıra, altı Kriya'dan, yani arındırma uygulamalarından da birisidir. Akciğerlerin aşağı kısımlarındaki kirli havanın kuvvetli bir nefesle dışarı atılması, oksijence zengin, taze havanın alınmasına imkan sağlar ve tüm solunum sistemini temizler. Pranayama uygulamasına başlamak için bu, dinlendirici özelliğe sahip harikulade bir egzersizdir. Kelime olarak anlamı "kafatası aydınlanması" egzersizi olup, gerçekten de vücuttaki oksijen miktarını artırarak, zihni berraklaştırmada ve konsantrasyonu artırmada etkisini gösterir. **Kapalabhati**, bir seri nefes verme ve nefes alma egzersizleri ile ardından uygulanan nefes tutma uygulamasından oluşur. Nefes verirken, karın kaslarınızı, diyaframı yukarı kaldırarak, sıkıca büzmeniz ve havayı akciğerlerden şiddetlice dışarı atmanız gerekir; nefes alırken de kaslarınızı gevşereterek, akciğerlerin

hava ile dolmasını sağlamalısınız. Nefes verme kısa, enerjik ve işitilebilir; nefes alma ise daha uzun, ağır ve sessiz olmalıdır. Diyaframın yukarı ve aşağı tekrar tekrar inip kalkması mideyi, kalbi ve karaciğeri güçlendirir. Yirmişer pompalamadan oluşan 3 raund ile uygulamaya başlayın ve kademeli olarak bunu 60'şarlık raundlara çıkarın.

Bir Raund Kapalabhati

İki kez normal nefes alıp verin. Nefes alın ve hızlı bir tempoda karnınızı içeri çekerekten nefes verin ve karnınızı gevşereterek tekrar nefes alın. Bunu 20 kez hep aynı ritimle ve nefes vermeye her seferinde özen göstererek tekrar edin. Sonra nefes alın, nefesinizi tamamen boşaltın, tam bir nefes alın ve nefesinizi, rahatça uygulayabildiğiniz sürece tutun. Daha sonra da yavaşça nefesinizi bırakın.





ANULOMA VİLOMA

Burun deliklerinden sırayla nefes alıp vererek uygulanan bu nefes egzersizinde, bir burun deliğinden nefes alır, nefesinizi tutar ve diğer burun deliğinden de nefesinizi bırakırsınız. Burada ölçü 2:8:4'tür. Sol burun deliği **Ida** nadisinin, sağ burun deliği ise **Pingala** nadisinin kanalıdır. Eğer gerçekten sağlıklı iseniz, 1 saat 50 dakika kadar **Ida** (sol) burun deliğinden, daha sonra da **Pingala** (sağ) burun deliğinden nefes alıp verebilirsiniz. Ancak bir çok kişide bu doğal ritim bozulmuş durumdadır. **Anuloma Viloma,** bedendeki prana akışını dengeli bir hale getirerek, kanallardan eşit şekilde akışı yeniden sağlar, ki eğer pranayı, merkez nadi olan Sushumna'ya getirmeniz gerekiyorsa öncelikle bu dengelenme şarttır. Bir raund **Anuloma Viloma,** aşağıda gösterildiği şekilde, altı adımdan oluşur. Başlangıçta bu nefes egzersizini 3 raund halinde uygulayınız ve bunu yavaş yavaş yirmi raunda çıkartınız, bu arada yukarıda verilen 2:8:4'lük ölçüyü de artırınız.

Bir Raund Anuloma Viloma

1- Sağ burun deliğini başparmağınız ile kapatarak, sol burun deliğinden nefes alınız.

2- Her iki burun deliğinizi kapatarak nefesinizi tutunuz.

3- Sol burun deliğini yüzük ve serçe parmaklarınızla kapalı tutmaya devam ederek, nefesinizi sağ burun deliğinden bırakınız.

4- Sol burun deliğini kapalı tutarak, sağ burun deliğinden nefes alınız.

5- Her iki burun deliğinizi kapatarak nefesinizi tutunuz.

6- Sağ burun deliğinizi başparmağınız ile kapatarak, sol burun deliğinden nefesinizi bırakınız.



Vishnu Mudra

Anuloma Viloma'da, sağ elinizle burun deliklerinizi kapatarak **Vishnu Mudra**'yı uygularsınız. İşaret ve orta parmaklarınızı, şekilde gösterildiği gibi, avucunuzu burnunuza doğru, yukarıya kaldırınız. Baş parmağınızı sağ burun deliğinizin üzerine, yüzük ve serçe parmaklarınızı da sol burun deliğinizin üzerine doğru içe kıvırınız ve elinizi yerleştiriniz; aşağıdaki şekilde gösterildiği gibi uygulayınız.



BRAHMARİ

Brahmari'yi uygularken, nefes borusunun üst kısmını biraz kapayınız ve horlar gibi bir sesle her iki burun deliğinizden nefes alınız, sonra da bir arı vızıltısı gibi bir ses çıkararak yavaşça nefesinizi veriniz. Nefes alma işlemi bogaz bölgesini temizler ve titreşim verir. Nefes verirken çıkardığınız vızıltı sesi, nefesi uzatarak, daha uzun bir sürede nefes vermenizi sağlar. Bu şekilde uzatarak nefes verme, hamile bayanlar için, doğuma hazırlık açısından çok faydalıdır. Vızıltılı nefes olarak da bilinen **Brahmari** tatlı, berrak bir ses de verir ve bu nedenle şarkıcılar için oldukça tavsiye edilmektedir. **Brahmari** egzersizini 5 ila 10 kez tekrar ediniz.

SİTKARİ

Sitkari ve **Sithali**, Yoga egzersizleri içinde, nefesin burundan çok ağızdan alındığı nadir örneklerdendir. **Sitkari** 'de dilin ucunu damağın üst kısmına bastırıp, ağzınızdan bir ıslık sesi çıkararak yavaşça nefes alırsınız. Nefesinizi mümkün olduğunca uzun süre tuttuktan sonra, burnunuzdan nefesinizi bırakınız. Bunu 5 ila 10 kez tekrar ediniz. **Sitkari**'nin yüzü güzelleştirdiği söylenmektedir. Hatha Yoga Pradipika'da şöyle der: "Bunu uygulayarak insan, güzellik içinde aşk tanrısına yaklaşır". **Sitkari** ve **Sithali**'nin her ikisi de bedeni serinletir, açlığı ve susuzluğu giderir. Bu nedenle özellikle sıcak havalarda ve oruç tutarken faydalıdır.

SİTHALİ

Burada, arka sayfadaki şekilde görüldüğü gibi, dilinizi bir parça dışarı çıkarıp, kenarlarını yukarı doğru kıvırarak, nefes alırken onu bir kamış gibi, havayı yavaş yavaş içinize çekmek için kullanın. Nefesinizi tuttuğunuz esnada ağzınızı kapatınız, daha sonra da burnunuzdan yavaşça nefesinizi veriniz. Dilinizi yuvarlayamıyorsanız, başlangıçta dilinizi, sadece dudaklarınızın arasından yavaşça dışarı doğru uzatınız ve havayı, dilin alt yüzeyi aracılığıyla hafifçe içeriye çekmeye çalışınız. Bu egzersizi 5 ila 10 kez tekrar ediniz.



PRANA VE ÖZSEL BEDEN

Tüm yoga uygulamalarının amacını, prananın, yani yaşam gücünün ya da bir başka ifadesiyle hayati enerjinin hareket etmesi oluşturur. **Prana** maddede mevcuttur, ancak madde değildir; havada bulunur, ama oksijen değildir. O, enerjinin havada, yiyeceklerde, suda, güneş ışığında taşınan ve maddenin tüm biçimlerine hayat veren ince, özsel bir şeklidir. **Asana** ve **Pranayama** uygulamaları sayesinde daha çok prana alınır ve vücutta depolanır, bu da büyük bir canlılık ve dayanıklılık verir. Fiziksel bedene ilave olarak, yogiler insanı, onu çevreleyen diğer iki (astral ve nedensel) bedenin de sahibi olarak görürler. Prana, astral ve fiziksel beden arasındaki yaşam zinciridir ve ancak genel olarak astral bedenin içinden aktığı nadilerin içerisinde bulunur. **Apana** olarak bilinen durumda iken, hem pozitif hem de negatif bir enerji olarak mevcuttur. Prananın kendisi, içeri doğru getiren bir itme gücüne sahiptir ve bu güç yukarıya doğru hareket eder; apana ise dışarı doğru götüren bir etkiye sahiptir ve bu da aşağıya doğru hareket eder. Bunların her ikisi **Muladhara chakra**'da birleştiği zaman, Kundalini enerjisi uyanır. Patanjali'nin Yoga Sutra'sında ruh, **pratiyagatma** ve **paragatma** olarak adlandırılır. Ruhun zevk alma özelliğine sahip olmasından dolayı, ona **paragatma** denilir. Ruh vücutta bulanan 5 tür havanın faaliyetinin içinde yer almaktadır, ki bunu nefes sistemleri sayesinde görüp idrak edebilirsiniz. **Prana**, kalp bölgesinde hareket eder ve solunumu kontrol eder. **Apana**, karnın alt bölgesinde dolaşır ve vücuttan atılan idrar ve dışkı faaliyetlerini denetler. **Samana**, sindirime yardımcı olması için mide ısısını artırır. **Udana**, göğüs boşluğunda yer alır ve oksijen ve besin girişini kontrol eder. **Vyana** ise, bütün bedene yayılmıştır ve nefes ve besin sayesinde oluşan enerjiyi tüm bedene dağıtır. Patanjali Yoga sisteminde, kişiye vücudunda bulunan bu beş tür havanın faaliyetlerinin teknik açıdan nasıl kontrol edilmesi gerektiği öğretilmektedir. Vücuttaki bu hava faaliyetlerinin nihai amacı, ruhu maddi bağımlılıktan arındırmak ve kurtarmaktır ki buna da **pratiyagatma** denilmektedir. **Pratiyagatma**, maddenin faaliye-

tinden bir nevi uzaklaşmaktır. Bütün faaliyetler, duyular ve hissedilen objelerdir. Örneğin: Kulak duymak, göz görmek, burun koku almak, dil tat almak ve ten dokunmak içindir. Bu nedenledir ki, bu duyuların hepsi dışarıdaki objelere yönelmiş durumdadırlar. Bu duruma **"Pranavayu Faaliyetleri"** denmektedir. **"Apana Vayu"** aşağıya doğru hareket eder, **"Samana Vayu"** ayarlama ve dengeleme içindir. **"Udana Vayu"** yukarıya doğru hareket eder, **"Vyana Vayu"** ise sıkıştırma ve gevşeme hareketleri içindir.

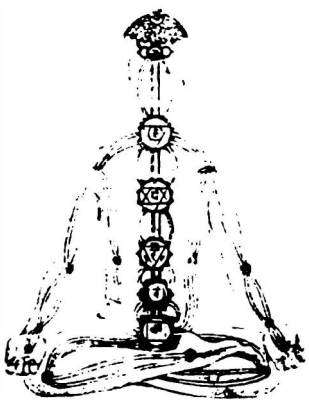
Bir kişi bilinçli ve aydınlanmış seviyeye ulaştığı zaman, kendisini tanımak ve anlamak amacıyla bu beş havayı kullanır. Düşünceyi, duyguları ve bütün duyuları kontrol etmek için hayati enerjiyi kontrol etmek gerekir. Bu egzersizler, duyuları kontrol etmek ve ruhsal konularda ilerlemek için tavsiye edilmiştir. Bunlar, vücutta bulunan havayı kontrol etmeyi sağlamaktadırlar. Prana yukarı, apana ise aşağı doğru hareket eder. Bir Yogi, prana ve apananın akış yönünü ters çevirerek durdurabilir, ki buna **Kumbaka** denilmektedir. Kumbaka Yoga ile yogiler ömürlerini uzun seneler boyu uzatabilmektedirler. Ayrıca yiyeceklerinizi azaltmak duyuları kontrol etmeniz konusunda size çok yardımcı olacaktır. Duyularınızı kontrol etmediğiniz sürece, maddenin esaretinden kurtulmanız imkansızdır. Nefes egzersizleri genelde düşünce gücüne ve konsantrasyona yardımcı olur ve kişiye iç huzuru sağlar; düşüncede oluşan bu huzur ise ruhsal şuuru uyandırmak ve bilinçli olmak için mükemmel bir başlangıçtır.

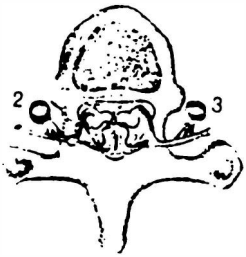
KUNDALİNİ ve NADİLER

Nadiler, prananın içinden aktığı sinir kanalları ya da astral bedenin tüpleridir. Asanalar ve pranayama, nadileri temizlemek amacıyla uygulanır, çünkü bunlar tıkalı olduklarında, prana serbestçe dolaşamaz ve sonucunda sağlık zayıflar. Eski yogilere göre yaklaşık 72 bin nadi vardır. Tüm nadilerin içerisinde en önemli olanı, fiziksel bedende omuriliğe karşılık gelen **Sushumna**'dır. Sushumna'nın her iki tarafında da **İda** ve **Pingala** yer alır ki, bunlar da omuriliğin sempatik sinir düğümlerine karşılık gelmektedirler. (Diğer sayfada yer alan omur kesitinde gösterilmiştir.) **Kundalini** uyumakta olan ya da statik kozmik bir enerjidir ve genellikle çöreklenmiş halde uyuyan bir yılan olarak tasvir edilmektedir ve **Muladhara Chakra**'daki **Sushumna**'nın en alt kısmında yer alır ve pranayama ve diğer yoga uygulamaları sayesinde uyandırılıp harekete geçirilir.

KOZMİK ENERJİNİN TÜRÜ

İda ve **Pingala**, astral bedenin en önemli nadisi olan **Sushumna**'nın etrafında bir helezon oluşturur. Hareketsiz durumda olan Kundalini uyandığında, yedi chakra boyunca yükselerek, **Sushumna**'ya doğru hareket etmeye başlar.



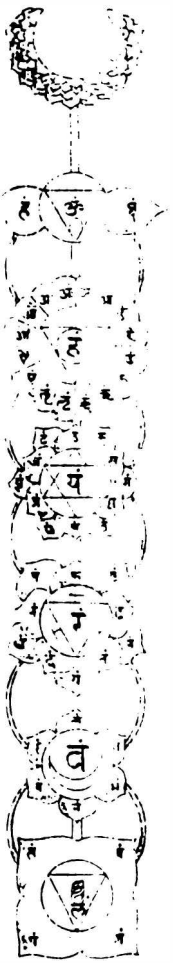


1. **Sushumna Nadisi** (Omurilik)
2. **Pingala Nadisi** (Sempatik Sinir Düğümleri)
3. **İda Nadisi** (Sempatik Sinir Düğümleri)

YEDİ ÇAKRA

Çakralar astral bedendeki enerji merkezleridir. Bunların altı tanesi **Sushumna** boyunca yer alır; yedincisi ise **Sahasrara Çakra**'dır ve başın tepe kısmında bulunur. Hepsi de belli bir sayıdaki taç yaprak ile tasvir edilir ve hasıl oldukları **nadi** sayısına karşılık gelirler. Her bir yaprak, **Kundalini** enerjisinin çakralardan geçmesiyle ortaya çıkan bir ses titreşimini temsil etmektedir. Ayrıca **Sahasrara** dışındaki tüm çakraların kendine has bir rengi, unsuru ve **bija** (tohum) mantrası vardır (sağdaki resimde görüldüğü gibi) ve bu altı tanesi, fiziksel bedende omurga boyunca yer alan sinir merkezlerine karşılık gelmektedir. **Sushumna**'nın kök kısmında bulunan çakra **Muladhara**'dır ve bu, kuyruk sokumu kemiğindeki sinir merkezlerine denk gelir. Burada **Kundalini** uyur durumda bulunmaktadır. Bundan sonraki çakra **Swadhisthana**'dır ve karın altı sinir ağına karşılık gelir. Üçüncü çakra olan **Manipura**, karın boşluğuna denk gelir ve prananın ana depo merkezidir. **Anahata**, kalp bölgesinde yer alır ve kalp sinir ağına karşılık gelir. **Vishuddha** gırtlak bölgesinde bulunur ve gırtlağa ait sinir ağına denk gelir. **Ajna** çakra kaşların arasında bulunur ve kafa boşluğunda yer alan sinir ağına karşılık gelir. **Sahasrara**, yani yedinci ve en

yüksek çakra, fiziksel bedende, beyin epifizine denk gelmektedir. **Kundalini** çeşitli çakralardan geçtikçe, bilincin farklı durumları deneyimlenir, **Sahasrara**'ya ulaştığında ise, yogi **samadhi** durumuna erişir; böylece maddi düzlemlerde bu işleme devam ederek, zaman, yer ve neden kavramlarının ötesine geçen bir varoluş çizgisini elde eder.



Sahasrara Çakra

Bin yapraklı uç çakrasıdır ve Sonsuz'a (Mutlak'a) karşılık gelir. Kundalini bu noktaya ulaştığında, yogi samadhi, yani bilinçüstü durumuna erişir.

Ajna Çakra

Kar beyazı rengindeki bu çakranın iki yaprağı vardır. Zihnin merkezinde bulunur ve mantrası OM'dur.

Vishuddha Çakra

Bu deniz mavisi renkli çakra 16 yapraktan oluşur. Unsuru eter ve mantrası Ham'dır.

Anahata Çakra

Duman renkli bu çakra'nın 12 yaprağı mevcuttur. Unsuru hava ve mantrası Yam'dır.

Manipura Çakra

Kırmızı renkli bu çakra 10 yapraktan oluşur. Unsuru ateş ve mantrası Ram'dır.

Swadhisthana Çakra

Beyaz renkli bu çakra'nın 6 yaprağı vardır. Unsuru su ve martrası Vam'dır.

Muladhara Çakra

Sarı renkli bu çakra 4 yapraktan oluşur. Unsuru toprak ve mantrası Lam'dır.

İLERİ DÜZEYDEKİ NEFES EGZERSİZLERİ

Öncelikle **Kapalabhati** ve **Anuloma Viloma**'yı bir kaç ay boyunca uygulayarak, onları kolayca ve rahatsızlık hissetmeksizin yapacak dereceye ulaştığınızda, artık bu daha ileri düzeydeki nefes egzersizlerini de katarak pranayama uygulamanızı genişletmeye başlayabilirsiniz.Bu ileri düzeydeki nefes egzersizleri hafife alınmamalıdır, onlar prana akışını kontrol eden ve gizli **Kundalini** enerjisini yukarı çeken çok güçlü birer vasıtadır. Bunlara yönelmeden önce ideal şekilde güçlenmiş ve bir kaç ay boyunca her gün asana, pranayama, meditasyon ve tamamen vejeteryan bir beslenme uygulayarak, kendinizi hem fiziksel hem de ruhsal açıdan arındırmış olmanız gerekir. Bu ileri düzeydeki nefes egzersizlerine ilaveten, her gün en az 20 raund **Anuloma Viloma**'yı uygulamaya da devam ediniz.

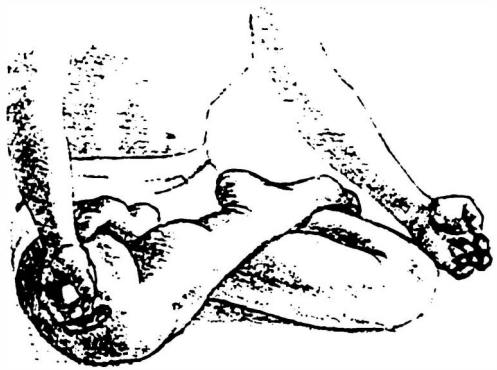
ÜÇ BANDHA

Bandha'lar yani "kilitler", ileri düzeydeki nefes egzersizlerinin uygulanması sonucunda ortaya çıkan prananın geniş kaynaklarının kullanılabilmesi ve muhafaza edilmesi için uyarlanmış özel duruşlardır. Bunlar sadece prananın dağılıp gitmesini önlemekle kalmaz, ayrıca prananın akışını düzenleyebilmenize ve onu ruhsal enerji haline dönüştürebilmenize olanak sağlar. Bunu pranayama ile birlikte uygulamadan önce, bir kaç gün ayrı olarak uygulamanız gerekir. **Prana** ile **apanayı** birleştirmek için, **Jalandhara** ve **Moola Bandha**, nefesi tuttuğunuz esnada aynı anda uygulanmalıdır. **Uddiyana Bandha**, nefes verdikten sonra, **pranapana**'yı **Sushumna** nadisine doğru çıkartmak ve **Kundalini'yi** yukarıya çekmek için kullanılır.

Jalandhara Bandha

Nefesinizi tutarken, çenenizi göğsünüze (Omuz Duruşu'nda olduğu gibi) sıkıca dayayınız. Böylece **prananın**, bedenin üst kısmından kaçmasını önlemiş olursunuz. Sonra **Bandha**'yı serbest bırakıp, başınızı yukarıyı doğru kaldırırken nefes veriniz.





Uddiyana Bandha

Nefesinizi tamamen verdikten sonra, karnınızı yukarı ve geriye, omurgaya doğru çekiniz. Bu hareket, pranayı, **Sushumna** nadisine doğru yukarı çekmeye zorlar.

Moola Bandha

Nefesinizi tutarken, anüsteki büzgen kasları ve karın kaslarınızı sıkıştırınız. Bu hareket, apananın, bedenin alt kısmından kaçmasını önler ve prana ile birleşmesi için onu yukarı doğru çeker.

UJJAYİ

Ujjayi, sinir ve sindirim sistemini kuvvetlendirir ve balgam söktürür. Eski Yogi metinlerine göre, hastalıklar ya balgam ya gaz ya da safranın vücuttaki fazlalığından ileri gelmektedir. Gerek **Ujjayi** gerekse **Surya Bheda** vücuda ısı veren pranayama'lardır ve bu şekilde nefes, serinletici olan burun kanalında, yani Ida nadisinde hapsedilir. **Ujjayi**'yi uygularken, her iki burun deliğinden tam bir nefes alın ve bu arada nefes borusunun üst kısmını hafifçe kapatın (Barahmari'de olduğundan daha az). Hava burnunuzun arka kısmından geçeceği için hafif bir hıçkırma sesi meydana gelir. Nefesinizi tutarken **Jalandhara ve Moola Bandha'ları** uygulayınız. Sonra bu iki kilidi de gevşetiniz ve sağ burun deliğinizi sağ el başparmağınızla kapatarak, sol burun deliğinden nefesinizi bırakınız. Uygulamaya bir oturuşta 5 raund ile başlayın ve bunu kademeli olarak 20 raunda kadar artırın.

BHASTRİKA

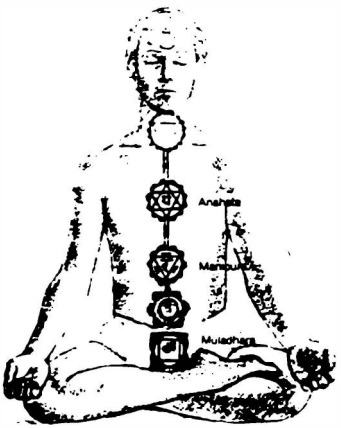
Kundalini'yi uyandırmak için uygulanan egzersizlerin içinde en güçlü olanıdır. "Körük" anlamına gelen **Bhastrika,** bir seri pompalama ve ardından Kapalabhati'de olduğu gibi nefesin tutulmasından meydana gelir. Ancak ikisi arasında önemli farklar vardır : Bu egzersizde akciğerleri, solunum sistemine ait tüm kasları kullanarak, daha hızlı ve daha kuvvetli bir şekilde pompalamanız gerekir; her iki burun deliğinizi de kapatarak nefesinizi tutarken bir yandan da **Jalandhara** ve **Moola Bandha**'ları uygulayınız ve bu egzersiz esnasında vücudunuz ısındığından, solunum ile serinlik verilmesi için, sadece sağ burun deliğinizden nefesinizi bırakınız. Daha sonra da **Uddiyana Bandha**'yı uygulayınız. **Bhastrika**, sinir ve dolaşım sistemleri için uygulanan en iyi pranayamadır; zihni berraklaştırır ve bir merkezde odaklaşmasını sağlar. Uygulamaya, 10'ar pompalamadan oluşan 3 raund ile başlayınız ve bunu 100'er pompalamadan oluşan maksimum 8 raunda kadar yavaş yavaş artırınız.

Pranayama İle Birlikte Çakralar (Şuur ve Bilinç Merkezleri) Üzerinde Meditasyon

SAMANU

Samanu, nadileri arındırmak için yapılan ve pranayama'yı çakra imgelemi ile, ve hava, ateş, ay ve toprak ile ilgili bija mantralarını japa ile birleştiren ileri bir uygulamadır.

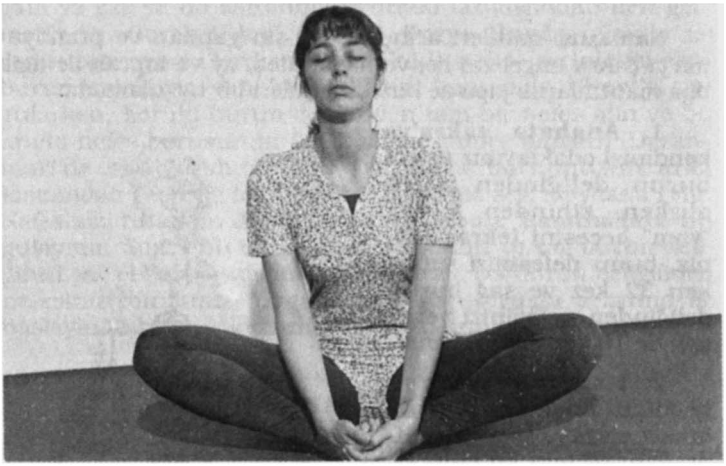
1. Anahata çakra'ya kendinizi odaklayınız ve sol burun deliğinden nefes alırken, zihinden 8 kez "yam" hecesini tekrar ediniz, bunu nefesinizi tutarken 32 kez ve sağ burun deliğinden nefesinizi verirken de 16 kez tekrarlayınız.



2. Manipura çakra'ya kendinizi odaklayınız ve zihinsel olarak "ram" hecesini, aynı ölçüyü kullanarak tekrar ediniz. Ancak bu kez sağ burun deliğinden nefes alıp, sol burun deliğinden nefesinizi bırakınız.

3. 1'de yer alan işlemi uygulayınız, ancak bu kez burnun ucundaki ayın merkezine kendinizi odaklayınız ve zihninizden "tam" hecesini tekrarlayınız. Nefesinizi tutarken, a'-yın kevserinin tüm bedeninize yayıldığını hayal ediniz. Daha sonra, **Muladhara çakra**'ya odaklanın ve zihinsel olarak "lam" hecesini tekrar ederek nefesinizi yavaşça bırakınız.

BHADARASANA

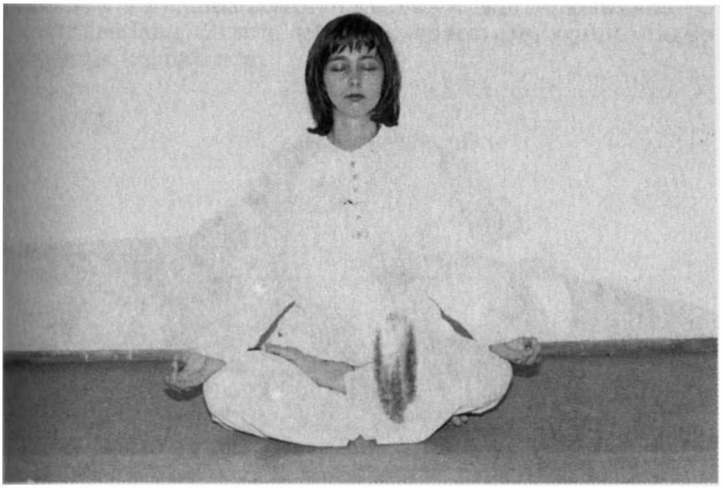


Bhadara kelebek demektir.

Sırtınız düz ve ayak tabanlarınız yan yana olacak şekilde bacaklarınızı dizlerinizden kırarak oturun. Ayak topuklarınızı mümkün olduğu kadar vücudunuza yaklaştırın ve dizlerinizi aşağı yukarı hareket ettirin.

Bu asana sayesinde Lotus pozisyonu için gerekli olan esnekliği kazanacaksınız.

ARDHA PADMASANA

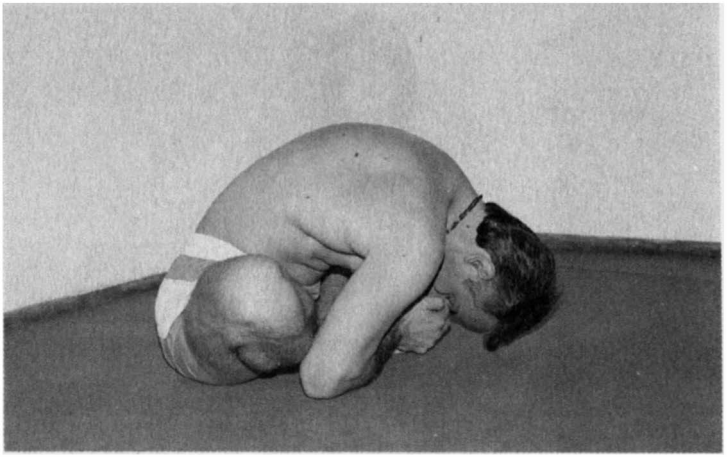


Ardha yarım, **Padma** ise lotus demektir. Ardha Padmasana yarı lotus pozisyonudur.

Yere oturun. Sol bacağınızı dizden kırarak ayağınızı vücudunuza yaklaştırın. Sağ bacağınızı da aynı şekilde kırarak sol bacağınızın üzerine yerleştirin. Sırtınızı düz tutun ve normal nefes alıp vererek bu pozisyonda kalabildiğiniz kadar kalın.

Bu asana diz, leğen ve ayak bileği eklemlerini esneterek tam lotus pozisyonunu almak için gerekli olan esnekliği kazandıracaktır.

BADHA KONASANA



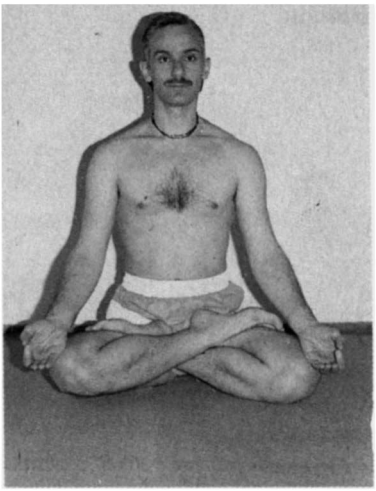
Badha yakalanmış, **Kona** ise açı demektir.

Yere oturun. Dizlerinizi bükerek ayaklarınızı tutun ve dizlerinizi yere değinceye kadar itin. Sırtınızı dik ve dizlerinizi dirseklerinizle bastırarak vücudunuzu öne doğru eğin, çenenizi yere değdirin. Normal nefes alıp vererek 30-60 sn. bu pozisyonda kalın. Nefes vererek bırakın.

Bu asana özellikle boşaltım sisteminde bozuklukları olan insanlar için önerilir. Leğen, alt karın ve sırta kan gelişini, böbrekler, prostat ve idrar torbasının da sağlıklı kalmasını sağlar. Kalçadaki ağrıları azaltır, fıtığı önler, haya'daki ağrı ve ağırlığı azaltır. Bu pozisyon kadınlar için de mükemmeldir. Yumurtalıkların düzgün çalışması ve adet döneminin düzenli olmasını sağlar. Her gün birkaç dakikalığına bu pozisyonu alan hamile kadınlar ise kolay doğum yaparlar. Padmasana ve Virasana ile birlikte, bu asana nefes egzersizleri ve meditasyon için de önerilir. Meditasyon esnasında eller yerde ve

göğüs altında olması gerekiyor, ama bu pozisyonda kalma biraz tecrübe istiyor. Bu asana, yemeklerden sonra da uygulanabilir ama o zaman başınızın yerde olmamasına dikkat etmeniz gerekmektedir. Çok iyi biliniyor ki Hindistan ayakkabı tamircileri arasında boşaltım sistemiyle ilgili rahatsızlıklar çok nadir rastlanır. Bunun sebebi de onların günboyunca bu pozisyonda kalmalarıdır.

PADMASANA

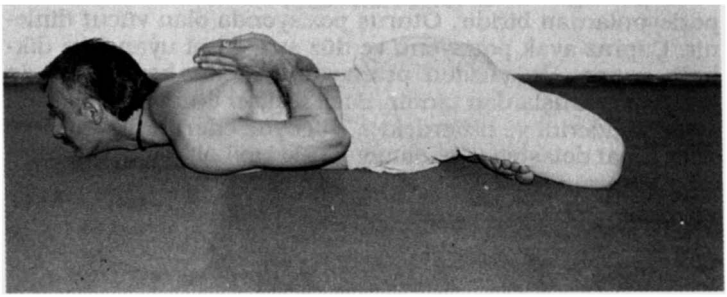


Padma lotus demektir. Padmasana (lotus pozisyonu) en önemli ve yararlı asanadır. Budha bu pozisyonu alarak sık sık resimlerde vs. gösteriliyor. Bu duruş bir meditasyon pozisyonudur. Kundalini, vücudun Kusursuz (Tanrısal) Kozmik Enerjisidir. Onun sembolü ise vücudun merkezinde bulunan uyuyan bir yılandır. Bu gizli enerji uyanmayı bekliyor ve omurgadan, Sushumna Nadi'den (sinir enerjinin geçtiği kanal) ve vücudun altı chakrasından (enerji merkezlerinden) geçerek beyne ulaşmayı bekliyor. Bu en temel pozisyonlardan biridir ve Sirşasana ve Sarvangasana ile birlikte uygulanır.

Yere oturun. Sol ayağınızı dizden bükerek ve mümkün olduğu kadar vücudunuza yaklaştırarak sol ayağınızın üzerine koyun. Sağ ayağınızı da aynı şekilde sol ayağınızın üzerine yerleştirin. Sırtınızın dik olmasına dikkat edin. Kollar dizlerin üzerinde, baş ve işaret parmaklarını değdirerek, yer-

leştirin. Aynı hareketi bacakları değiştirerek uygulayın.

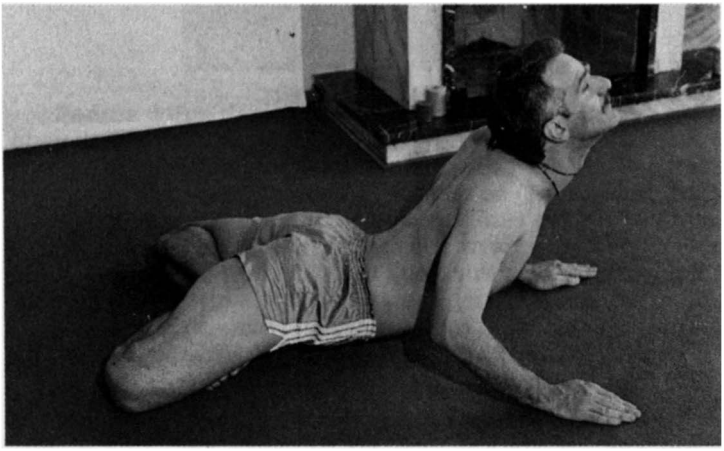
İlk diz ağrıların geçtikten sonra, Padmasana en rahatlatıcı pozisyonlardan biridir. Oturuş pozisyonda olan vücut dinlenir. Çapraz ayak pozisyonu ve düz sırt, zihni uyanık ve dikkatli yapar. Bu yüzden prânayama (nefes kontrolü) için önerilen oturuşlardan biridir. Basit fiziksel düzeyde, bu asana ayak bileklerini ve dizlerdeki sertliği yok eder. Kan, karın ve sırta rahat dolaştığı için, omurga ve karın bölgesindeki organlar güçlenir.



PADMASANA

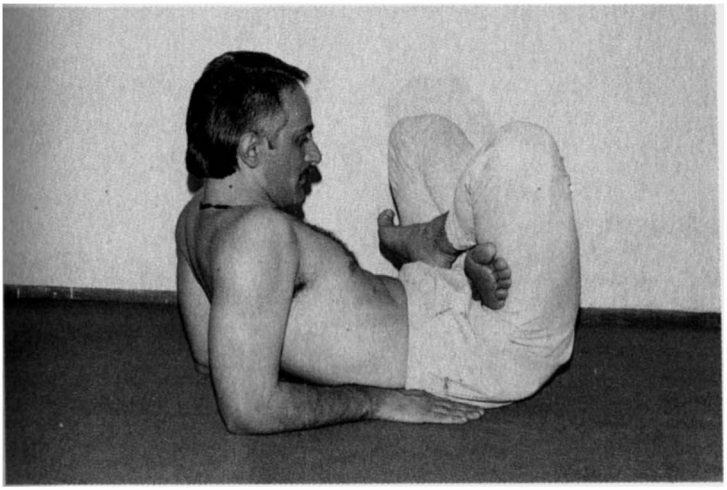
(Yorgunluğa karşı adaleleri güçlendirir)

Lotus pozisyonunda yüzüstü yere yatın ve ellerinizi taç şeklinde arkadan birleştirin. Derin nefes alıp verin.



Bu hareket Lotus Poisyonlarının bir variyasyonudur.

TOLANGOSANA



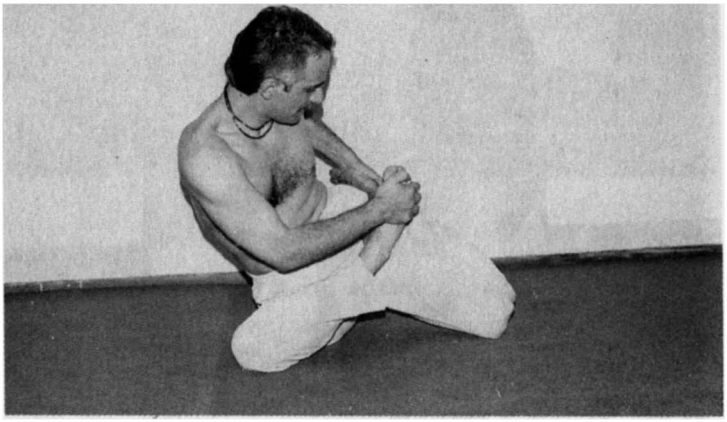
Tola terazi demektir. Bu asana terazinin bir gözünü andırdığı için bu ismi almıştır.

Lotus pozisyonunda oturun. Dirseklerinizi yere koyun ve vücudunuzun ağırlığını onlara vererek kalçanızı kaldırın. Derin nefes alıp çene kilitlemesiyle tutun. Nefes verin ve pozisyonu bırakın.

Bu asana, adalelerin gerilmesini sağlar ve onları güçlendirerek vücudu yorgunluğa karşı dirençli yapar.

Lotus pozisyonunda yüz üstü yere yatın. Belirli bir süre bu pozisyonda kalın. Kalçanız yerde kalacak şekilde ellerinize yaslanarak vücudunuzu kaldırın. Bacaklarınızı değiştirerek aynı hareketi yapın (solda).

VAMADEVASANA

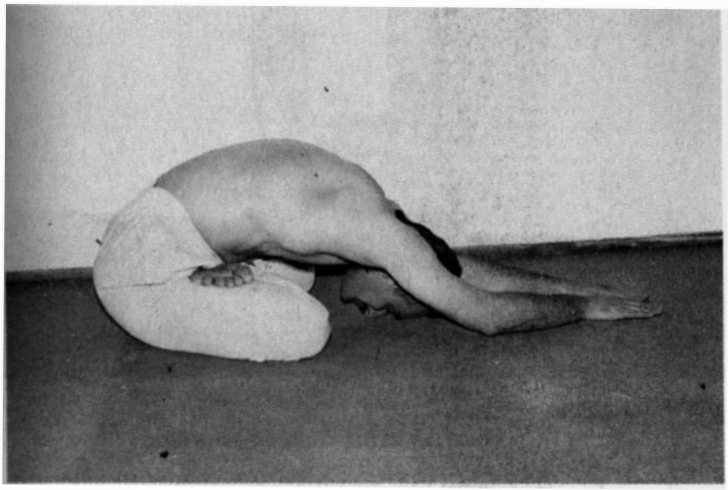


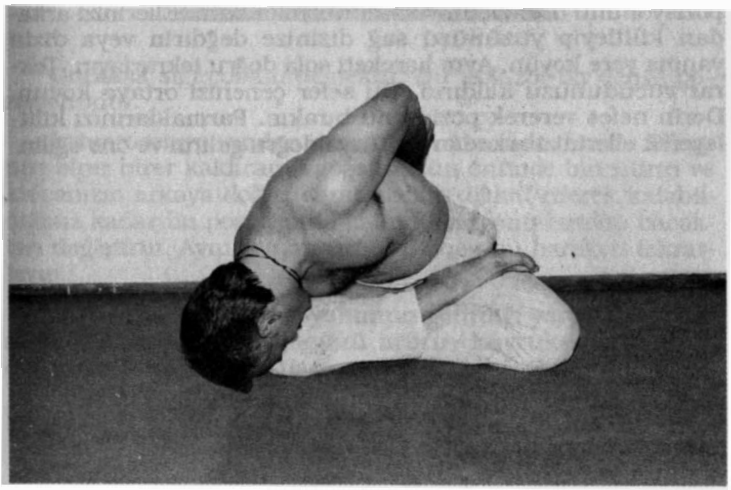
Vamadevada ve aynı zamanda **Şiva**'nın (Yo edicinin) ismidir.

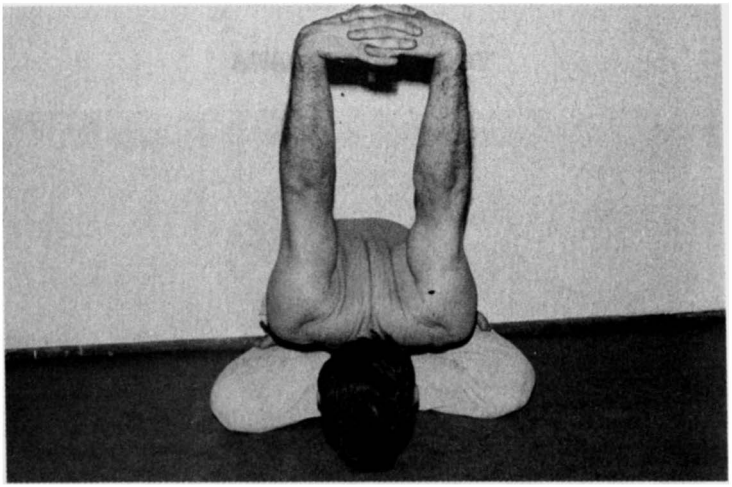
Yere oturun, bacaklarınızı dizden kırarak sağ ayağınızı ortaya, sol ayağınızı ise kalçanızın altına yerleştirin. Ayaklarınızı ellerinizle kavrayarak ayak tabanlarını birbirine değecek şekilde tutun.Normal nefes alıp vererek 30 sn. kadar bu pozisyonda kalın. Nefes vererek pozisyonu bırakın ve aynı şekilde diğer tarafa da uygulayarak egzersizi tamamlayın.

Bu asana ağrıları azaltır, bacaklardaki sertliği yok eder ve cinsel organların sağlıklı çalışmasını sağlar. Omurgayı güçlendirir ve hazmı kolaylaştırır.

YOGA MUDRASANA



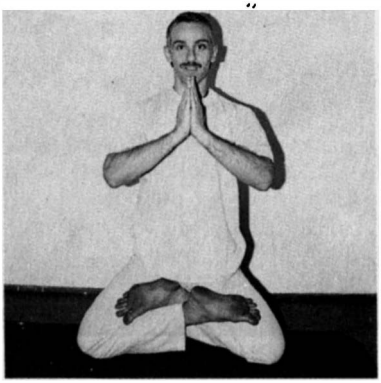




Bu asana Kundalini'nin uyandırılmasını sağlar.

Lotus pozisyonunda oturup çenenizi yere koyun (elleriniz dirseklerinizden kırık olacak şekilde öne yerleştirin). Lotus pozisyonunu bozmadan vücudunuzu kaldırın. Ellerinizi arkadan kilitleyip yüzünüzü sağ dizinize değdirin veya dizin yanına yere koyun. Aynı hareketi sola doğru tekrarlayın. Tekrar vücudunuzu kaldırın. Bu sefer çenenizi ortaya koyun. Derin nefes vererek pozisyonu bırakın. Parmaklarınızı kilitleyerek ellerinizi arkadan yukarıya doğru getirin ve öne eğilin.

GORAKSASANA

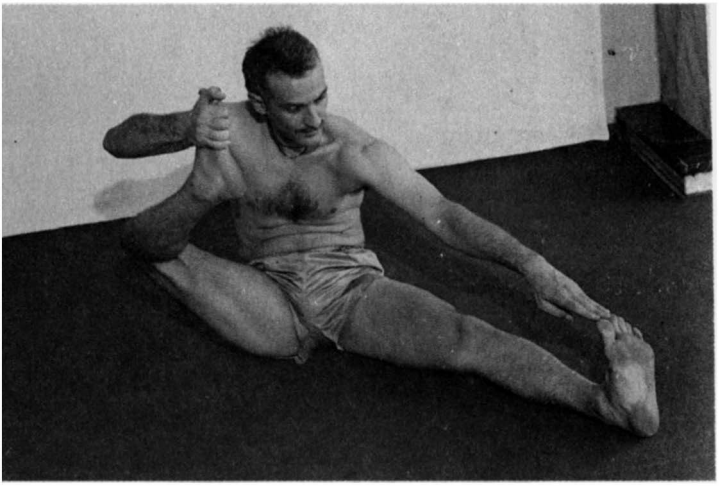


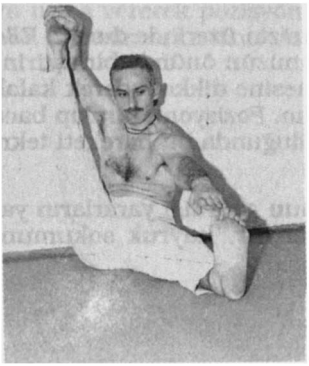
Gorakşa sığırçobanı demektir. Bu çok zor bir denge pozisyonudur.

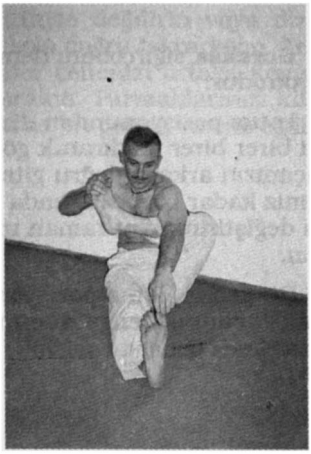
Lotus pozisyonundan dizlerinizin üzerinde durun. Ellerinizi birer birer kaldırarak göğsünüzün önünde birleştirin ve kalçanızın arkaya doğru gitmemesine dikkat ederek kalabildiğiniz kadar bu pozisyonda kalın. Pozisyonu bırakıp bacakları değiştirin. Aynı zaman uzunluğunda bu hareketi tekrarlayın.

Bu asana, lotus pozisyonunun getirdiği yararların yanısıra, vücudun denge gücünü artırır, kuyruk sokumunun daha esnek olmasını sağlar.

AKARNA DHANURASANA





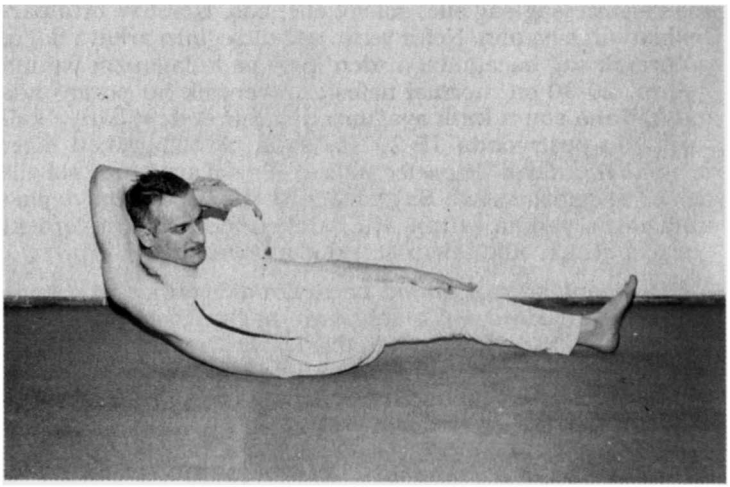


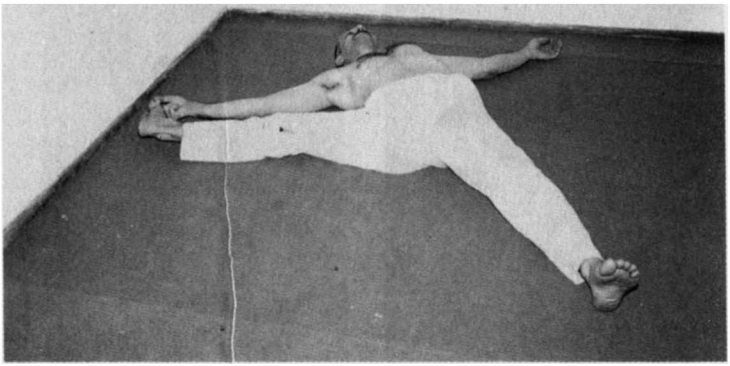
Karna kulak, ön ek olan **a** yakınında, **Dhanu** ise yay demektir.

Bacaklarınızı düz ve öne uzatarak oturun. Ayak başparmaklarınızı (sağ-sağ elle, sol-sol elle) baş, işaret ve orta parmakları arasına alın. Nefes verin, sağ dirseğinizi arkaya doğru götürerek sağ bacağınızı dizden kırın ve kulağınızın yanına getirin, 20-30 sn. normal nefes alıp vererek bu pozisyonda kalın. Daha sonra kırık ayağınızı düzleştirerek yukarıya kaldırın. Bu pozisyonda 15-20 sn. kalın. Aynı hareketi diğer ayakla tekrarlayın. Bu sefer ise sağ elle sol ayağınızı, sol elle de sağ ayağınızı tutun. Sağ bacağınızı dizden bükün ve yine kulağınızın yanına getirin. Bu hareketler esnasında yerdeki bacağın dizden bükülmemesine dikkat edin.

Bu asana ağrıları azaltır, bacaklardaki sertliğe iyi gelir ve cinsel organların sağlıklı kalmasını sağlır. Bacak kaslarını esnek yapar, karın kasları kasıldığı için bağırsaklar hareketlenir, kalça eklemlerindeki ufak çarpıklıkları düzeltir, omurganın alt kısmını çalıştırır. Bu asana, vücudu fazla zorlamadan yapılmalıdır.

SUPTA PADANGUSTHASANA



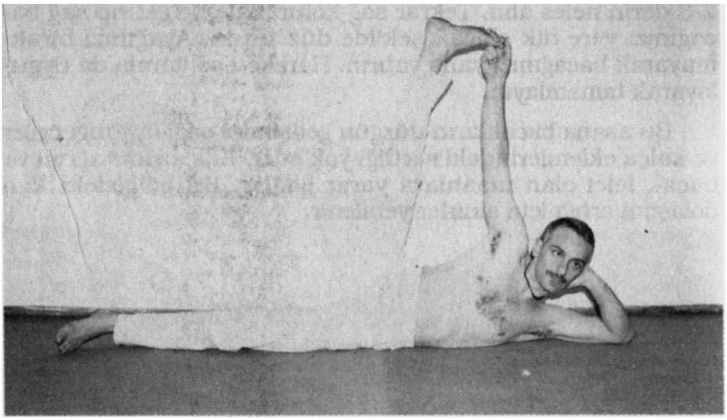


Supta yere yatmak, **Pada** ayak, **Anguştha** ise ayak başparmağı demektir.

Bacaklarınızı düz öne uzatarak sırt üstü yatın. Sağ ayağınızı düz kaldırın ve sağ elinizle ayak başparmağınızı tutun. Ayağınızı dizden kırın ve vücudunuza doğru çekin. Ayağınızı bırakmadan kolunuzu başınızın arkasından geçirin. 2-3 derin nefes alın. Tekrar sağ kolunuzu öne getirip sağ bacağınızı yere dik olacak şekilde düz tutun. Ayağınızı bırakmayarak bacağınızı yana yatırın. Hareketi sol tarafa da uygulayarak tamamlayın.

Bu asana bacakların düzgün gelişimini sağlar. Fıtığı önler ve kalça eklemlerindeki sertliği yok eder. Kalça sinir ağrısı ve bacak felci olan insanlara yarar sağlar. Bu bölgedeki kan dolaşımı artığı için sinirler yenilenir.

ANANTASANA

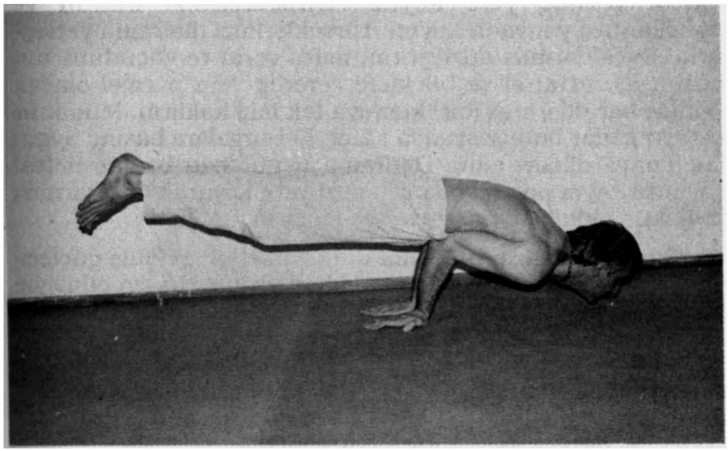


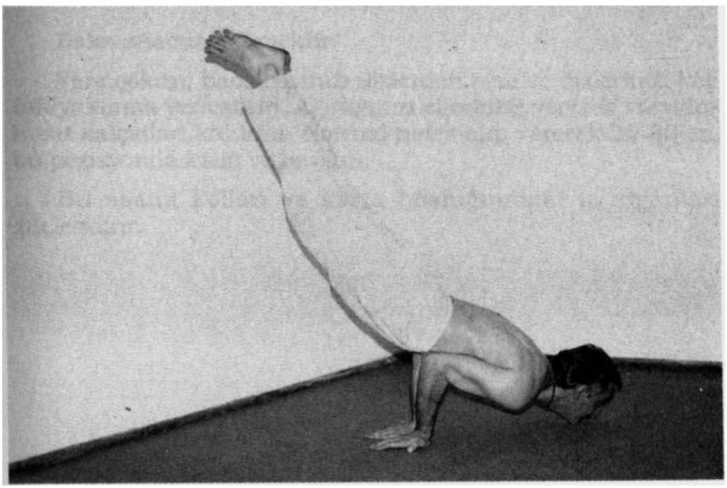
Ananta Vişnu'nun veya Vişnu'nun yatağının (Seşa yılanı) ismidir.

Vücudunuzu yan çevirin ve başınızı elinize dayarak yere yatın. Sağ ayak başparmağınızı tutup bacağınızı yukarıda düz tutun. Normal nefesle 15-20 sn. bu pozisyonda kalın. Nefes verin ve pozisyonu bırakın. Diğer tarafa aynı hareketi tekrarlayın.

Bu asana leğen bölgesine iyi gelir, bacak kaslarının esnemesini sağlar, sırt ağrılarına iyi gelir ve fıtığı önler.

MAYURASANA



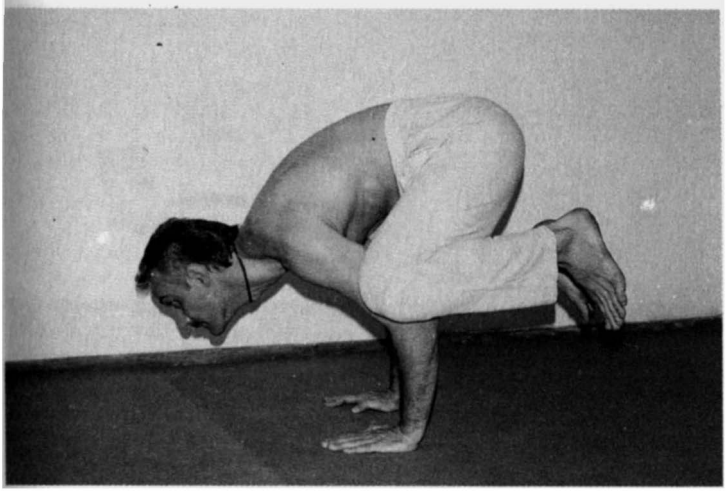


Mayura tavus kuşu demektir. Tavus kuşu yılanı parçaladığı gibi, bu asana vücuttaki toksinleri yok eder.

Diz üstü yere çökün ve el parmaklarınız ayaklarınıza bakacak şekilde yere koyun. Dirseklerinizi bükün ve önkollarınızı yanyana koyun. Dirseklerinizi diaframa yerleştirin. Bacaklarınızı düzleştirin, nefes verin ve vücudunuzun bütün ağırlığını el ve bileklere vererek yere paralel olacak şekilde bacaklarınızı (birlikte veya tek tek) kaldırın. Mümkün olduğu kadar bu pozisyonda kalın. Kaburgalara basınç uygulamamaya dikkat edin. Diaframa uygulanan basınç nefesi çalıştırır. Aynı pozisyonda çenenizi yere koyarak ayaklarınızı mümkün olduğu kadar yukarıya kaldırın.

Bu asana, karın bölgesini mükemmel bir şekilde güçlendirir, dirseklerin karın ortasına uyguladığı basıncın etkisiyle iç organlarda kanın düzgün bir şekilde dolaşmasını sağlar, dolayısıyla sindirim gücünü artırır, midedeki ve dalaktaki illeti iyileştirir ve yanlış beslenme alışkanlıkları sonucundaki toksin maddelerinin birikmesini önler. Bu hareket aynı zamanda da ön kolları, bilek ve dirsekleri güçlendirir. Şeker hastaları bu hareketi son derece yararlı bulacaklardır.

BAKASANA

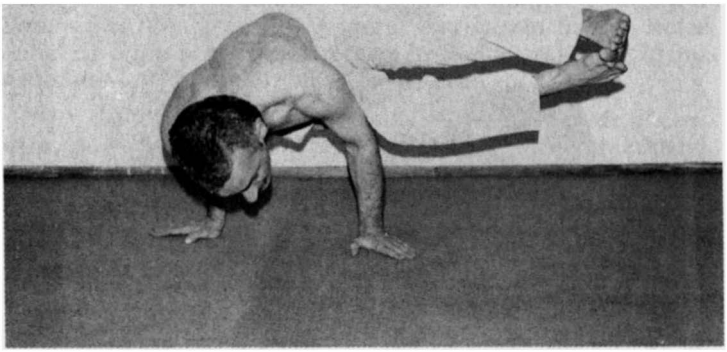


Baka macuna demektir.

Yere çökün, bacaklarınızı dizlerden açın ve dizlerinizi koltuk yakınına yerleştirin. Ağırlığınızı ellerinize vererek vücudunuzu kalçadan kaldırın. Normal nefes alıp vererek 20-30 sn. bu pozisyonda kalın ve bırakın.

Bu asana kolları ve karın boşluğundaki iç organları güçlendirir.

DWI PADA KOUNDINYASANA

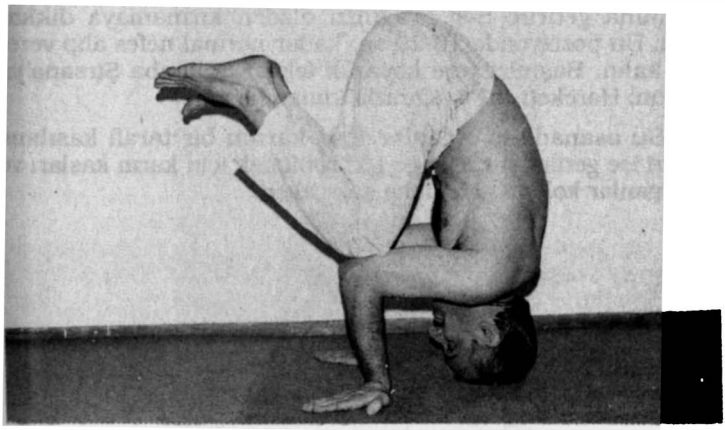


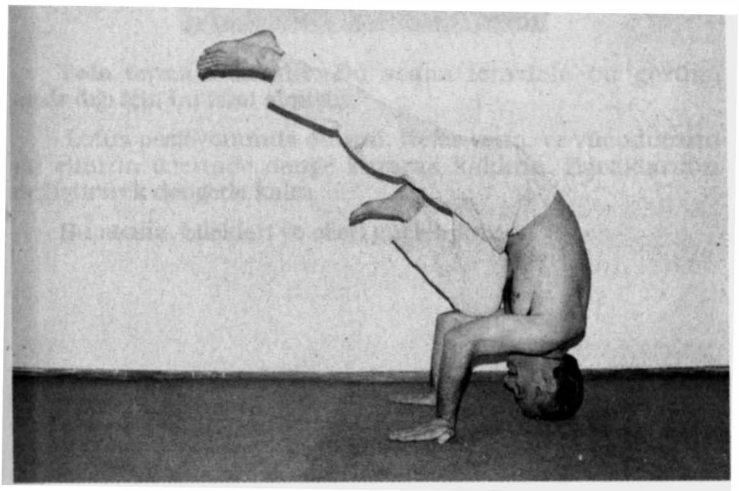
Dwi Pada (dwi-iki, pada-bacak veya ayak) iki ayak demektir. Bu asan **Koundinya**'ya adanmıştır.

Salamba Sirşasana'dan sonra bacaklarınızı yere paralel olacak şekilde sola çevirin; hafifçe yere indirerek sol koltuk altı yakınına yerleştirin. Baş ve vücudunuzun üst kısmını yerden kaldırın ve 10-20 sn. kadar bu pozisyonda kalın. Tekrar Salamba Sirşasana'ya geçerek sol tarafa da aynı şekilde hareketi tamamlayın.

Bu asana karın organlarını güçlendirir, canlandırır. Kalın barsağı hareket ettirdiği için, burada bulunan toksinleri yok eder. Omurganın daha esnek, boyun ve kolların daha güçlü olmasını sağlar.

EKA PADA BAKASANA



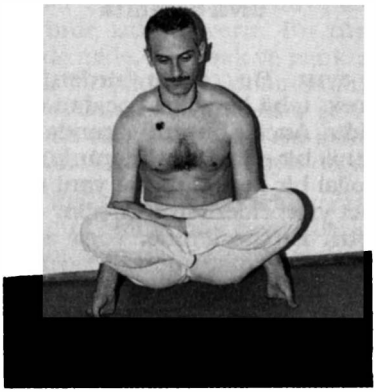


Eka bir, **Pada** ayak veya bacak, **Baka** ise macuna demektir.

Salamba Sirşasana'dan bacaklarınızı yere paralel oluncaya kadar indirin. Sol bacağınızı dizden kırın ve sol koltuk yakınına getirin. Sağ ayağınızı dizden kırmamaya dikkat edin. Bu pozisyonda 10-20 sn. kadar normal nefes alıp vererek kalın. Başınızı yere koyarak tekrar Salamba Şirsana'ya dönün. Hareketi sağ ayağınızla tamamlayın.

Bu asanada iç organlar veya karnın bir tarafı kasılmış diğeri ise gerilmiştir. Dengeyi kurabilmek için karın kasları ve iç organlar kollara göre daha çok çalışır.

TOLASANA



Tola terazi demektir. Bu asana terazinin bir gözünü andırdığı için bu ismi almıştır.

Lotus pozisyonunda oturun. Nefes verin, ve vücudunuzu iki elinizin üzerinde denge kurarak kaldırın. Bacaklarınızı değiştirerek dengede kalın.

Bu asana, bilekleri ve elleri güçlendirir.

BESLENME

"Bırakın Yogi perhiz yapsın ve ölçülü yesin; yoksa ne kadar akıllı olursa olsun, başarı kazanamaz."
Siva Samhita

Ne yersek oyuz. Bu cümle birden fazla anlam için doğrudur. Yiyecek, tabii ki fiziksel açıdan iyi durumda olmamız için gereklidir. Ancak bunun yanında, yiyeceğin aklımız üzerinde de önemli bir etkisi vardır, çünkü yiyeceğin özü akli şekillendirir. Doğal bir beslenme saf yani **sattvic** olan, taze, hafif ve besleyici yiyeceklerden (örneğin; meyve, tahıllar ve sebzeden) oluşur. Bu beslenme, yoga alıştırması için en uygun ortamı hazırlayarak, vücudu zayıf ve çevik, aklı da açık ve keskin tutar. Pranayla dolu olan saf ve ölçülü bir beslenme, hem vücuda hem de akla canlılık ve uyum getiren, fiziksel ve zihinsel sağlığın mümkün olan en iyi garantisidir. Bu bölümde, yoginin beslenmesinin arkasındaki nedenleri inceleyeceğiz ve nasıl daha dengeli ve hazmı kolay yemek yeme alışkanlığı edinileceğine dair tavsiyelerde bulunacağız.

Yogilerin yemek yeme alışkanlıkları, basit olarak en doğal olanıdır. Güneş, hava, toprak ve su, meyve, sebze, baklagiller, kuruyemiş ve tohumları oluşturmak üzere bir araya gelirler. En çok fayda elde ettiğimiz yiyecekler bunlardır. Buna kıyasla et, balık yada kümes hayvanlarından elde edilen yarar ikinci sırada gelir. Biz, kendileri için değişik bitkilerden elde edilmiş doğal enerjiyi kullanan canlıların etlerini tüketiyoruz. (İşin ilginç yanı, bizler yalnızca otobur hayvanları - inek, koyun, keçi - çok istisnai olarak da etobur canlıları, örneğin, köpek yiyoruz.) Eğer bir tarafa bitkisel yiyecekleri ve onların yararlarını, diğer tarafa ise hayvansal yiyecekleri (et, balık, yumurta, vs.) alıp onları mukayese edecek olursak bitkisel yiyeceklerin verdiği sonucun huzur, iyilik, düşüncenin ve şuurun keskin ve uyanık olması; buna karşın hayvansal yiyeceklerin verdiği sonucun ise şehvet, öldürme isteği ve sinirlilik

olduğunu görürüz. Üstelik, örneğin genelde doktorlar ülserli bir hastaya et yemesini tasviye etmektedirler, oysa bunun tam tersine et, mide için oldukça zararlıdır ve aslında ülserin nedenidir. Genelde asabi olan bir kişinin bu rahatsızlığı et yemesinden kaynaklanır, ki bu kişiler ülser olmaya, vejeteryan olanlardan çok daha müsaittirler. Çünkü çoğu mide hastalıkları ve ülser aslında sinirsel kökenli rahatsızlıklardır. Bunun nedeni de hayvansal yiyecekleri kullanmaktır. Zira hayvansal yiyecekler vücutta negatif titreşime sebep olur ve kişiye düşüncelerinde ızdırap verir. Bu tür kişilerin hastalıklara, özellikle de mide, bağırsak ve pankreas yaraları gibi rahatsızlıklara hızlı bir şekilde yakalanma ihtimali çok daha yüksektir. Çünkü et de alkollü içecekler gibi hemen etkisini gösterir ve coşturucu etkiye sahiptir. Bu nedenle de çok faydalıymış gibi gözükür. Oysa durum böyle değildir.

Sinirli olan bir kişi sigara içer, korkuyorsa içki, üzgün ise uyuşturucu ve yorgun olduğunda çay kullanır. Bu gibi maddeler aniden etkisini gösterir ve kişinin bu nedenlerine (sinirlilik, korku, üzüntü, yorgunluk) geçici bir rahatlama sağlar. Kişi bu sayede rahatsızlıkları son buldu sanır, oysa bunlar vücutta sadece yerleşip birikmekle kalmaz, kompleks haline de gelebilir ve kişiyi kötü sonuçlara maruz bırakır. Eğer bu sinir düğümleri doğal bir şekilde vücuttan dışarı atılmazlarsa, kişi zayıf ve yaşlı olduğunda, acı ve hastalık şeklinde bedenden dışarı çıkarlar.

Hayvan eti çok yüksek oranda toksin ihtiva eder (Besin zehirlenmesi vakalarının %80'nine et yada et ürünleri neden olmuştur) ve hastalığa sebep olmaya yatkındır. Ayrıca hayati vitamin ve minarellerden yoksundur ve ihtiyacımız olandan daha fazla protein içerir. Et yiyerek, buna uygun olarak yaratılmamış vücutlarımızı, tabii olmayan bir beslenmeye alışması için zorluyoruz. Dişlerimiz ve bağırsaklarımız etoburlarınkinden çok farklıdır. Aslında meyva yiyen maymunların anatomisi ve fizyolojisi bizimkine en yakın olanıdır.

Ancak, asıl önemli olan doğal yarar ve sağlıktan ayrı olarak, et yemek hem gereksizdir hem de israftır. Masanın üzerine konulacak bir kilo ağırlığındaki eti elde edebilmek için, o hayvanı çok daha fazla kilo ağırlığındaki hububatla beslemek gerekir, burada ziyan edilen yiyecek, hayvana enerji sağlamak

için kullanılır. Protein dönüştürücüleri olarak canlı hayvanlar yetersizdirler. Bir dönüm hububat, insanın tüketmesi için, hayvan yetiştirmeye ayrılmış bir dönümden beş kat daha fazla protein üretecektir. Tahıllar için- 10 kat fazla - ve lifli sebzeler için - 15 kat fazla bu sayı çok daha çarpıcıdır. Hatta bazı sebzeler çok daha besleyicidir.

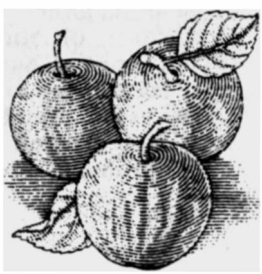
Doğal beslenmede kendimize her zaman şu soruları sormamız gerekir: "Yediğimiz şeylerin, bilinç ve şuurumuza, fikir ve bedenimize ne gibi etkileri vardır? Öldürerek ve kan dökerek elde ettiğimiz yiyecekler, yalnızca sinir bozukluğu, kontrolsüz düşünceler ve birçok değişik hastalıktan başka bize ne veriyor? Şiddet ve vahşilik vermiyor mu? Yaşamımızda çok normal olan şiddet, vahşilik ve öldürme gibi istekler bunlardan kaynaklanmıyor mu?

Ayrıca doğal bir beslenme tarzı yaratırken, kendi kendimize sormamız gereken şey, yaşayan bir başka canlının, genellikle en barbar koşullarda kesilerek elde edilen etini, vicdanımız sızlamadan yiyip yiyemeyeceğimizdir. Medeni denilen bu dünyada bizler, et endüstrisinin korkunç gerçeklerinden uzaklaştırılmış ve uyutulmuş durumdayız. Güzelce paketlenmiş et ve balık porsiyonlarıyla karılaştığımızda, artık o ürünle aslında, bizim için gereksizce öldürülmüş hayvan arasında hiç bir bağlantı kuramıyoruz. "**Ahimsa**" , yani yaşayan tüm varlıkların kutsallığı, yogi felsefesindeki en yüce kanunlar arasındadır ve eğer ruhsal olarak gelişeceksek, bu gözardı edilemez. Yogi için bütün yaşam kutsaldır; tüm yaratıklar, kalpleri ve duygularıyla, soluk alarak ve hissederek yaşayan birer varlıktırlar; yani et veya balık yemeyi düşünmek bile tamamiyle imkansızdır. Bir kez yiyeceğinizin nereden geldiğini ve sizi nasıl etkilediğini bilinçli olarak farkettikten sonra, zihniniz yavaş yavaş açılacak ve birdenbire anlayacaksınız ki, tüm yaratıklar tıpkı sizin gibi ilahidirler.

ÜÇ GUNA

Bilinmeyen evrende enerjinin üç niteliği vardır. Bunlar **Guna**'lar olarak bilinirler ve denge durumunda bulunurlar. Bunlar **Sattva** (saflık, temizlik), **Rajas** (faaliyet, hırs, değişim işlemi), **Tamas** (karanlık, cahillik ve eylemsizlik)'dir. Enerji bir kez şeklini aldığında, bu üçünden biri baskın çıkar. Örneğin bir elma ağacında meyvaların bazısı olgun **(sattvic)**, bazısı henüz olgunlaşmakta **(rajasic)** ve bazısı da çok olgundur **(tamasic)**. Hangisinin önde olduğu önemli değildir. Diğer ikisi de aynı ortam içinde, daima birarada bulunurlar. Elmaların büyük çoğunluğu olgundur; bir kısmı çürümüş ve bir kısmı da bir durumdan diğerine geçiş halindedir. Bunları çıplak gözle farkedemesek bile bu böyledir. Üç **Guna** bütün varlıklarda ve faaliyetlerde görülür. Eğer bir insan hırsızlığa kalkışırsa, eylem temel olarak **rajasic**'tir. Hırsızlığı düşünmek ve buna kalkışmak ise çoğunlukla **tamasic, rajasic** veya **sattvic**'tir. Bunların hangisinin olacağı, duruma göre değişir. Bütün insanlarda bu üç **Guna**'dan birisi baskın çıkar ve bu, onların bütün davranışlarına, düşüncelerine ve yiyeceklerine yansır. Yanızca aydınlanmaya ulaşmış olanlar **Guna**'lara tamamiyle baskın çıkarlar.

Sattvic Gıdalar



Bu en saf diyettir. Ciddi bir Yoga öğrencisi için en uygun olandır. Vücudu besler ve onu barış içinde tutar. Zihni sakinleştirir, temizler ve onun azami kapasitede çalışmasını sağlar. **Sattvic** bir diyet, gerçek sağlık verir. İyi bir vücut ve huzur içindeki bir zihin arasındaki enerji akışını dengeler **Sattvic** gıdalar: **tahıllar, rafine edilmemiş ekmek, taze meyva ve sebzeler, saf meyva suları, süt, yağ, peynir, baklagiller, fındık ve türleri, tohumlar, filizler (filiz tohumları), bal ve bitki çaylarıdır.**

Rajasic Gıdalar



Çok sıcak, acı, ekşi, keskin ve tuzlu yiyecekler rajasic gıdalardır. Vücudu beslemek pahasına zihni feda ederek, vücudun zihinsel ve fiziksel dengesini bozarlar. Çok fazla **rajasic** gıda, vücudu gereğinden fazla uyarıp, tutkuları coşturur ve zihni huzursuz yaparak, kontrol edilemeyecek duruma getirir. **Rajasic** gıdalar şunlardır: **Acı maddeler, keskin ve kuvvetli baharatlar, çay ve kahve gibi uyarıcılar, balık, yumurta, tuz ve çikolata. Hızlı ve telaşlı yemek yemek de rajasic kabul edilir.**

Tamasic Gıdalar



Tamasic gıdaların ne vücuda ne zihne faydası vardır. Prana'yı (enerjiyi) azaltırlar. Zihin ve muhakeme gücünü bulandırır. Onun yerine tembellik hissini verir. Vücudun hastalıklara karşı direnme gücü zedelenir ve zihin, kızgınlık ve hırs gibi kötü hislerin etkisi altına girer. **Tamasic** gıdalar şunlardan oluşur: **Et, alkol, tütün, soğan, sarımsak, sirke gibi fermante olmuş gıdalar, bayat veya geçmiş yiyecekler. Aşırı fazla yemek yemek de tamasic grubuna girer.**

DOĞAL GIDALAR

Çok yakın zamana kadar, et yiyen kişilerin çoğu vejeteryanlara belirli bir kuşkuyla bakmaktaydılar ve onları, pirinç (esmer pirinç) ve fındık parçalarından oluşan lezzetsiz bir diyetle yaşayan huysuz veya maymun iştahlı insanlar olarak yargılamaktaydılar. Bugünlerde insanlar daha iyi bilgiler ediniyorlar, ancak vejeteryan diyeti bazen hala sıkıcı ve ilgi çekmeyen ve hayati gıdaları içermeyen bir diyet olarak görülmektedir. Gerçek ise bunun tam tersini göstermektedir, aslında bu suçlamayı savunması gereken biri varsa, o da et yiyen kişilerdir. Dengeli bir vejeteryan diyetinin oldukça sağlıklı olduğunu ve vücudun ihtiyacı olan bütün protein, mineral vb. gibi maddeleri sağladığını gösteren tıbbi kanıtlar vardır. İstatistik olarak, vejeteryanların kalp krizi, inmeler böbrek hastalıkları ve kanser gibi hastalıklara yakalanma şansı daha düşüktür. Hastalıklara karşı daha dirençlidirler ve vejeteryanlarda şişmanlık problemi et yiyenlerinkinden daha azdır. Meyva, sebze, baklagiller, kuruyemiş, tohumlar ve tahıllardan elde edilen bir diyet yeterlidir. Ayrıca bu yiyecekler, çok değişik tatlar ve birleşimler sunarak, birçok farklı şekilde hazırlanabilir. Vücudu sağlıklı tutmak için diyetiniz, suyun yanısıra, tabloda yer alan elementlerin herbirini içermelidir. Karbonhidratlar ve yağlar enerji veren besinlerdir. Proteinler, vitaminler ve mineraller ise, vücut yapıcı ve onarıcı maddelerdir. Tam ihtiyaç miktarları kişiden kişiye değişir. Örneğin faal insanlar karbonhidrat ve yağlara, çocuklar ve hamile kadınlar ise protein ve kalsiyuma daha fazla ihtiyaç duyarlar.

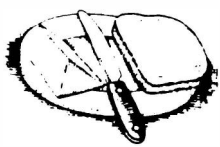
PROTEİN SORUNU

Et yiyenlerin vejeteryan beslenmeye karşı olmalarının asıl nedeni, protein yetersizliği konusudur. Ama işin ilginç yanı, yiyeceklerdeki en kötü proteini alanlar aslında yine et yiyenlerdir. Bu protein ya ölüdür yada ölmek üzeredir. Bizler de hayvanız ve tıpkı diğer otobur hayvanlar gibi, proteinimizi bitki dünyasından alabiliriz. Hayvansal protein karaciğerde çözülemeyecek kadar çok ürik asit içerir. Bunun bir kısmı dışarı atılır, ama kalanı eklemlerde depolanır. Bu da eklemlerin sertleşmesine ve sonunda da mafsal iltihabı (artrit) gibi sorunlara yol açar. Kuruyemiş, süt mamülleri, spirulina ve baklagiller, özellikle de soya fasulyesi ve mamüllerinin (tofu ve soya sütü gibi) hepsi yüksek kaliteli protein sağlarlar. Batılılar, gerçekte duyduklarından daha fazla proteine ihtiyaç duyduklarına inanarak, kafalarını proteine takmışlardır. Aslında çeşitli bilimsel kurumlar arasında, günlük protein ihtiyacı konusunda hatırı sayılır bir anlaşmazlık vardır. Dünya Sağlık Örgütü şimdilik, vücut dokularının beslenmesi ve onarılması için, günlük 25-50 gr. protein alımını yeterli bularak tavsiye ediyor.

Tam protein öğünleri

Basit vejeteryan öğünleri, elenmemiş undan yapılan ekmek ve peynir ya da fasulye (haşlanmış veya salata olarak) ve sütlü tahıllardan oluşan, proteince iyi dengelenmiş öğünlerdir.







TAMAMLAYICI BESİNLER

Tüketti̇ği̇mi̇z protei̇n mi̇ktarından daha önemli̇ olan şey, onun nitelği̇di̇r. Proteinler, bazıları vücut tarafından sentez edilebilen amino asitlerden oluşurlar. Fakat diğerleri de diyete eklenmelidir. Diyetteki dengeli bir amino asit içeriğinin anahtarı, tamamlayıcı besinlerin birleşimidir. Bir vejeteryan olarak, aldığınız besinlerden maksimum derecede faydalanmak için, tam bir protein öğünü oluşturmalısınız. Bazı temel birleşimler şunlardır: Tahıllar (elenmemiş undan yapılan ekmek, pirinç, vs.) ile baklagiller (fasulye, bezelye, mercimek); tahıllar ile süt mamülleri ve tohumlar (susam ya da ayçiçeği) ile baklagiller.

Bu prensibe örnek olabilecek üç basit öğün şunlardır: Tahıllar ve süt, ekmek ve peynir ve pirinç ile fasulye. Bu satırlarda yer alan yiyecekler, vücudun gerekli tüm protein ihtiyacını karşılarlar. Ayrıca bu gıdalar, lezzetli ve çok az bir hazırlık gerektiren yiyeceklerdir ve size, sonsuz çeşitlilikte menüler hazırlayan yaratıcı bir aşçı olma fırsatını da verir. Bunlar, en iyi durumlarında bulunan taze, doğal besinlerdir.

YAĞ ve LİFLER

Bu vejeteryan diyeti, aynı zamanda liflerle doludur ve damar sertliğine karşı koruyucu tipte olan yemek yağlarınca zengindir. Rafine edilmemiş bitkisel besinlerde toplanmış olan besin liflerinin eksikliği, ince barsaklarda birçok düzensizliğe neden olur. Güney İngiltere'de yapılan araştırmalar, vejeteryanların et yiyenlere göre, hemen hemen iki kat daha fazla lif tüketti̇klerini göstermektedir. Ayrıca vejeteryanlar çok daha az yağ tüketirler ve yedikleri yağlar, kandaki kolestrolü yükselten doymuş hayvansal yağlar değil, damar sertliğine karşı koruyucu tipte olan yağlardır.

BESİN DEĞERLERİ TABLOSU

Birkaç sıradan yiyeceğin analizi, şaşırtıcı derecede farklı değerler ortaya koymuştur. Örneğin, kuruyemişler ve peynir protein yönünden, ekmek ise minerallerce zengin besinlerdir.

Simgeler

Na	Sodyum
K	Potasyum
Ca	Kalsiyum
Mg	Magnezyum
P	Fosfor
S	Sülfür
Cl	Klor

Besinler (100 gr)	**Protein** (gr)	**Karbon H.** (gr)	**Yağ** (gr)	**Mineral** (10mg üzeri)	**Vitamin** (10mg üzeri)
Elma	0.3	11.9	-	K	A
Muz	0.7	11.4	0.2	K, Mg, P, Cl	B
Portakal	0.6	6.2	-	K, Ca, Mg, P	A,C
Kabak(çiğ)	1.9	3.8	-	K, Ca, Mg, P	B, C
Patates (Közde)	2.6	25.0	0.1	K, Mg, P, S, Cl	B, C
Domates	0.9	2.8	-	K,Mg, P, S, Cl	A,B,C
Mercimek	7.6	17.0	0.5	Na, K, Ca, Mg, P, S	B
Fasulye	5.8	10.6	0.4	K, Ca, Mg, P, S,Cl	A,B,C
Ekmek (elenmemiş undan)	0.7	41.8	2.7	Na,K,Ca,Mg,P,S,Cl	B
Makarna	4.2	26.0	0.3	K, Mg, P, S, Cl	-
Pirinç	2.2	29.6	0.3	K, P, S	B
Tereyağ	0.4	-	82.0	Na, K, Ca, P, Cl	A
Peynir, çedar	26.0	-	33.5	Na,K,Ca,Mg,P,S,Cl	A
Süt	3.3	4.7	3.8	Na,K,Ca,Mg,P,S,Cl	A
Yoğurt(sade)	5.0	6.2	1.0	Na,K,Ca,Mg,P,Cl	-
Kuruyemiş (badem)	16.9	4.3	53.5	K, Ca, Mg, P, S	A, B
Margarin (nb)	0.1	0.1	81.0	Na, P, S Cl	-
Bal	0.4	76.4	-	Na, K, P, Cl	-

BESLENME TARZINIZI DEĞİŞTİRİN

Vejetaryan olmak olumlu bir adımdır. Böylelikle, sadece et yemeyi kesmeye karar vermiş değil, yeni bir hayat şekline de kapı açmış olursunuz. Bazıları için bu değişiklik kolaydır, bazıları için ise daha uzun zaman gerekebilir. Bu değişikliği birdenbire yapmak yerine, yavaş yavaş eti ve balığı kaldırarak, onların yerine iyi dengelenmiş vejeteryan gıdaları koyarak yapmak en iyi yoldur. Bundan sonra, et yeme tehlikeli isteğinizin zaman içinde azaldığını farkedeceksiniz. Bu konu ile ilgili biraz araştırma yapmanızın da size faydası olacaktır. Dengeli nasıl beslenileceği, et yemenin tehlikeleri hakkında kitaplar okuyabilirsiniz. Vejeteryanlık kavramına kafaca hazır olmak, bu dönüşümü çok daha kolay kılacaktır. Yoga ile ciddi olarak ilgilenen herkesin, et ve balık yemeyi kesmesinin yanısıra, *yumurta, alkol, sigara, kahve, çay ve diğer uyuşturucuları* da bırakması gerekir. Vejeteryan olmak isteyenleri düşündüren, dışarıda yemek yiyememe sorunudur. Halbuki, son on yıldır birçok vejeteryan lokantaları açılmaktadır. Kaldı ki, sizin için hazırlanmış menü olmasa bile, yine de kendinize, severek yiyebileceğiniz birşeyler her zaman kolayca bulunabilir. Tam bir diyet, asanaları yapmanızı kolaylaştıracaktır. Ne kadar az et yerseniz, vücudunuz da o kadar esnek olacaktır. **Sattvic** diyet, yoga çalışmalarınızı kolaylaştırdığı için, muntazam olarak yaptığınız asanalar, pranayama ve meditasyon çalışmalarının da sayesinde bilinciniz değişecek, **rajasic** ve **tamasic** gıdalar sizin için çekici olmaktan çıkacaklardır.

Aşağıda, bu değişiklikleri kolaşlaştıracak bazı ipuçları verilmiştir:

1. Zengin protein içeren gıdaları muntazam bir şekilde aldığınızdan emin olun.

(Fındık, ceviz gibi kabuklu yemişler, baklagiller, rafine edilmemiş tahıl ve peynir)

2. Her gün çiğ sebzelerden oluşan salatalar yiyin. *(Sebzeleri, vitamin özelliklerini kaybetmeyecek değişik şekillerde kesmeniz veya rendelemeniz ya da bütün halde yemeniz en uygun yoldur. Böylece farklı birleşimleri uygulayıp, bir çeşitlilik elde edersiniz.)*

3. Diyetinize bol miktarda lifli ve yeşil sebzeler katın.

4. Eğer yemeğinizi pişiriyorsanız, besin değerini saklamak için, mümkün olduğu kadar çabuk pişirin. Buharda ya da tavada, hızlı bir şekilde pişirmek en iyi yoldur.

5. Her gün taze meyva yiyin. Eğer pişireceksenız de, bunu çabuk yapın, çünkü uzun veya yavaş pişirme, birçok vitamini öldürür.

6. Yediğiniz gıdaların taze ve sağlıklı olmasına dikkat edin. *(Bayat yemişler, geçmiş ve çürük meyvalar, pörsümüş yeşil yapraklar* ***tamasic*** *hale gelirler ve gerçek besin değerlerinin çoğunu kaybederler)*

7. Rafine edilmiş, doğal olmayan yiyeceklerden *(Beyaz un, beyaz ekmek, kekler, rafine edilmiş tahıllar, konserve meyva, sebze ve içecekler, hidrojenize edilmiş zeytinyağı gibi doymuş yağlardan)* kaçının.

8. Yiyeceğiniz öğün kadar pişirin. Yemeği yeniden ısıtmak, birçok besin değerini öldürür.

9. Yemeklerinizde ve diyetinizde yeni birleşimleri deneyerek çeşitlilik kazandırıp, yaratıcı ve yenilikçi olun.

10. **Rajasic** ve **tamasic** gıdaların yerini tutacak **sattvic** gıdaları kullanmayı öğrenin. Örneğin, yumurta yerine tofu, şeker yerine bal, siyah çay yerine bitki çayı gibi.

ORUÇ TUTMAK

Bir temizlenme ve kendini disipline sokma anlamında olan oruç, tarih içerisinde eski zamanlara uzanır. İlk Amerikan Kızılderilileri, Yüce Ruh'u görebilmek amacıyla oruç tutarlardı. İsa, çöllerde kırk gün kırk gece geçirmişti ve Musa, Sina Dağı'nda oruç tutmuştu. Yogiler ise, çoğunlukla zihni ve duyuları kontrol altına alabilmek, aynı zamanda onları arıtmak ve böylece bedeni yeniden canlandırmak amacıyla oruç tutarlar. Aslında oruç, bedenin, hastalıkları ve ağrıları iyileştirmek için kullandığı doğal yoldur; ormanlarda yaşayan hayvanlar, yaralandıklarında ya da hastalandıklarında yemek yemeyi keserler ve bizler de ateşimiz yükselince iştahımızı kaybederiz. Normal hayatta, enerjinin büyük bir kısmı sindirim işlemi için ayrılmaktadır. Sindirim sistemini dinlendirmek, vücudun kendisini toksinlerden kurtarmasını sağlayarak, bu enerjiyi, ruhsal gelişme ve kendi kendine iyileşme için harcamak üzere serbest bırakır. Ancak oruç tutma asla rejim yapmayla karıştırılmamalıdır. Orucun amacı, kilo vermek değil, bedeni ve zihni arıtmaktır. Üstelik bazı kişiler oruç tuttuktan sonra kilo bile almaktadırlar.

Oruç Nasıl Tutulmalı?

Öncelikle ne zaman ve ne kadar süreyle oruç tutmak istediğinize karar vermelisiniz. Çok fazla meşgul olmadığınız ve herhangi bir ilaç kullanmadığınız bir zaman seçiniz. Haftada bir gün oruç tutmak, irade gücünüzü kuvvetlendirmek açısından iyi bir disiplindir; ancak eğer sistemi toksinlerden temizlemek istiyorsanız, daha fazla zamana ihtiyacınız olacaktır. Dört günlük oruçlar kesinlikle, herhangi bir denetleme olmaksızın uygulanabilir, ancak daha uzun süreli oruçlar değil. Ne tür bir oruç uygulayacağınıza karar veriniz -su, meyve suyu veya sebze suyu orucu -ve sadece ona sadık kalınız. Bir su orucunda, günde 5 ila 7 bardak saf şişe suyu veya memba suyu içiniz. Ancak içinde bulunan pranayı tamamen alabilmeniz için suyu, yavaş yavaş içmeniz gerekir. Meyve veya sebze suyu orucunda da aynı miktarlarda içiniz, ancak meyve veya sebze suyunu, hemen yutmak yerine

"çiğneyiniz". Lavmanlar ve kriyalar, özellikle de orucun başlangıcında uygulanırlarsa, temizleme işlemini hızlandırırlar. Lavmanlar yani Basti, barsaklardaki artıkları dışarı atar; Kunjar Kriya ise, orucun ilk gününde, mide tabanındaki toksinleri atmak için faydalıdır. Dört bardak ılık suyu, herbirine bir çay kaşığı tuz koyaraktan içiniz, sonra midenizi kasınız ve iki parmağınızı, boğazınızın aşağı kısmına, tüm suyu yukarıya getirene kadar basturınız.

Orucun ilk üç günü en zor olanıdır. Vücut kendisi zehirlerden temizlemeye çabaladığından baş ağrısı, paslı dil, nefesin kokması ve kusma gibi durumlardan biriyle karşılaşabilirsiniz. Kalp çarpıntınız olursa, su orucundayken, meyve suyu içiniz; meyve veya sebze suyu orucunda iseniz, meyve ilave ediniz. Bazı durumlarda nefes alma güçlükleri ortaya çıkabilir, ancak bunlar pranayama sayesinde ortadan kaldırılabilir. Kalp çarpıntısı veya nefes almayla ilgili problemler devam ederse, orucu yavaş yavaş bozunuz.

Oruç tutmak kan dolaşımını yavaşlatır, bu nedenle vücudunuzu sıcak tutmak için, her zamankinden daha kalın giysiler giymelisiniz. Aniden ve hızlı hareket ederseniz, başınız biraz dönebilir. Oruç süresince, bir çok kirli artık cilt boyunca dağılır. Bu nedenle makyaj yapmamanız ve terlemeyi önleyici ilaçlar kullanmamanız gerekir, zira bunlar gözenekleri kapatırlar. Oruç süresince, enerjinizi muhafaza etmeyi öğrenmelisiniz. Her sabah sakin bir yürüyüş yapmalı, ancak jogging gibi gayret gerektiren egzersizlerden kaçınmalısınız. Birikmiş toksinlerin parçalanması ve vücuttan atılmasının hızlandırılması için hergün en azından bir seri asana ve nefes egzersizi uygulamanız gerekir. Ayrıca meditasyona da zaman ayırmalısınız.

Oruç süresince, düşünceleriniz oldukça sebatkar olacaktır. Bir kaç gün sonra, mideniz artık yemek istemeyecek ve orucun bazı yararlarını farketmeye başlayacaksınız. Örneğin koku alma duyunuz güçlenecek, zihinsel enerjiniz ve konsantrasyonunuz artacaktır. Yemek yemekten kaçınmak, ruhsal gelişmeniz için daha çok zaman ayırmanız ve kendi düşünme, davranış, yemek yeme, vs. biçimlerinizi kontrol edebilme derecenizi kavrayabilmeniz açısından size fırsat tanıyacaktır. Bütün bu öğrendiklerinizi boşa harcamamak

için, orucu uygun ve sistemli bir şekilde açmanız çok önemlidir.

Oruç Nasıl Açılmalı?

Orucun belki de en zor kısmı, onu uygun bir şekilde açmaktır. Çünkü yemek yer yemez, zihniniz daha da çok yemek yemek isteyecektir. Ancak tıpkı uyurken, bir sorunlar denizi içinde hemen uyanmak istemememiz gibi, oruçtan sonra da, vücudunuzu yeniden yemek yemeye yavaş yavaş alıştırmanız ve ilk olarak yiyeceğiniz besini dikkatle seçmeniz gerekir. Başlangıç için süreyi gereğinden fazla uzun tutmadığınızdan emin olmak için, orucunuzu akşamleyin açınız ve bu besin, tüm sisteminizden geçene kadar, başka bir şey yemeyiniz. Vejeteryanlar, yarım kilo kadar taze meyvelerden (Çekirdeksiz üzüm, kiraz veya usaresi olan diğer meyvelerden) yemelidirler. Ancak muz, elma veya turuçgiller yenmemelidir. Et yiyenler gibi, ağır gıdalarla beslenen kişiler, aynı miktarda buharlanmış ıspanak veya pişirilmiş domates almalıdırlar. Sonra dört günlük bir oruç şu şekilde sürdürülür:

1. Gün : Sadece yukarıda verilen meyveler, ayrıca sindirime yardımcı olması açısından bir çay kaşığı saf yoğurt.

2. Gün : Sadece salata yiyiniz.

3. Gün : Buharlanmış sebzeler ile hafif hububatlar, örn. Karabuğday veya darı.

4. Gün : Yavaş yavaş normal beslenmenize dönünüz.

Eğer dört günlük oruç tuttuysanız, iki gün sadece taze meyve ve vs. alarak, yukarıdaki programı iki kez tamamen uygulayabilirsiniz. Oruç süresince çay, kahve, alkol ve baharatlardan kaçınmalı ve 1. ve 3. günlerde lavman uygulanmalıdır.

Bu rejime tamamen sadık kalmaya çalışınız, böylece sisteme gereğinden fazla yüklenmemiş olursunuz. Bernard Shaw'ın dediği gibi: "Herhangi bir ahmak da oruç tutabilir, ancak orucu uygun bir şekilde bozmak akıl işidir."

ORTA YOL

Shakyamuni, uzun yıllar önce gezgin bir derviş olarak yaşamış, aç ve susuz olarak, bir deri bir kemik kalana kadar dolaşmıştı. Sonunda bu uğraşından bezdi ve yemek yedi. Bir incir ağacının altına oturdu ve tâki aydınlanmaya ulaşıncaya kadar kımıldamamaya yemin etti. Bütün gece boyunca şeytanlar tarafından taciz edildi, ama gün ağardığında amacına ulaşmış ve **Nirvana**'ya erişmişti. Kendisi Budha olarak, hoşgörü ve riyazetin en uç noktaları arasındaki orta yolun hikmeti hakkında vaazlarda bulunmaya devam etmiştir.

Budha oruç esnasında meditasyon yaparken

(aşağıda) Kuzey Hindistan'dan, 19. yüzyıla ait bir heykel

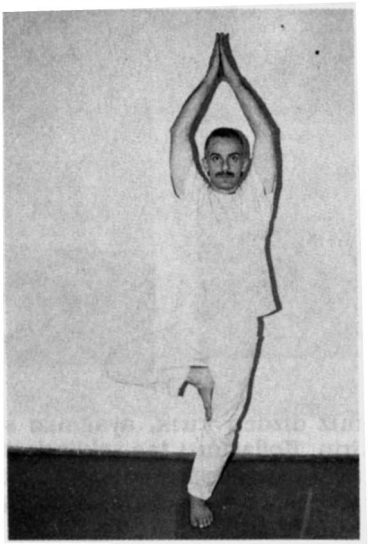




Aydınlanmaya ulaşmış bir kişi

(Yukarıda) Budha'nın 5. yüzyıla ait tanınmış bir tasviri, Sarnath, Hindistan.

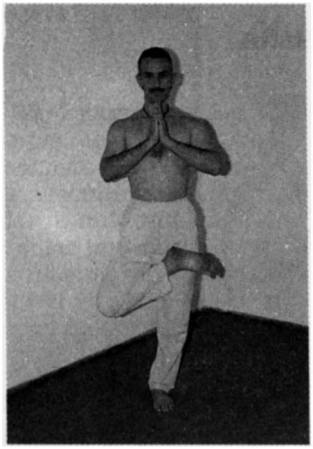
VRKSASANA

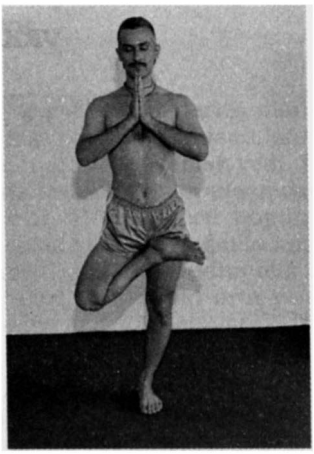


Vrkşa ağaç demektir.

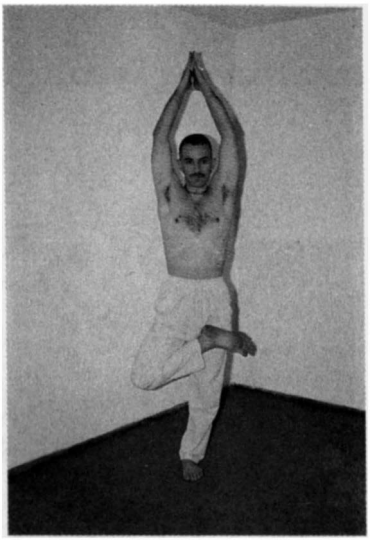
Sağ ayak topuğunuzu sol iç baldırınıza yerleştirin ve kollarınızı yukarıda birleştirin. Bu pozisyonda derin nefes alıp verin. Hareketi sol ayakla da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asana bacak kaslarını güçlendirir ve denge gücünü artırır.

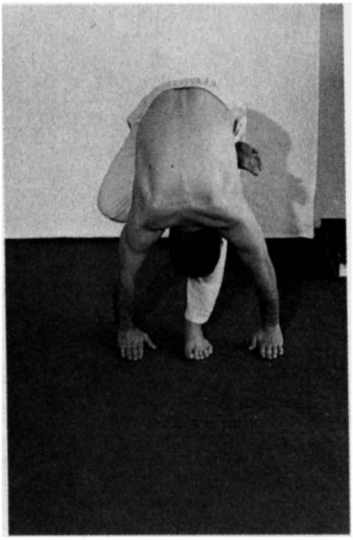




Sağ bacağınız dizden kırık, ayağınızı sol baldırımızın üzerine yerleştirin. Kollarınızı taç şeklinde önde birleştirin. Gözlerinizi kapatıp üçüncü göz (kaş ortası bölgesi) üzerinde konsantre olun. Hareketi sol ayakla da uygulayarak asanayı tamamlayın.



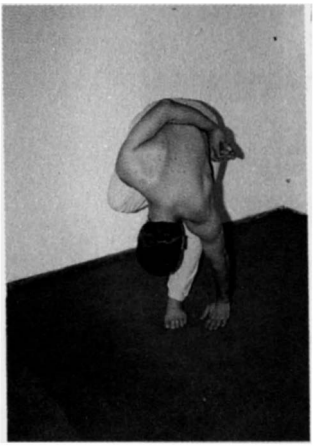
Bir önceki pozisyonu alıp kollarınızı kaldırın ve normal nefes alıp vererek bu pozisyonda kalın. Diğer ayakla hareketi tamamlayın.

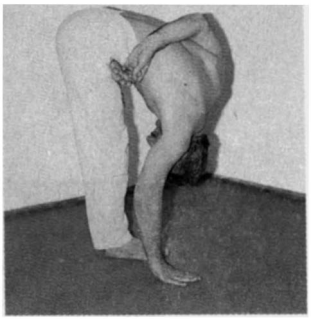


Yine bir önceki pozisyonu alıp öne eğilin ve ellerinizi yere koyun. Diğer ayakla hareketi tamamlayın.

Ağaç pozisyonları huzur verir ve denge gücünü artırır.

ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA



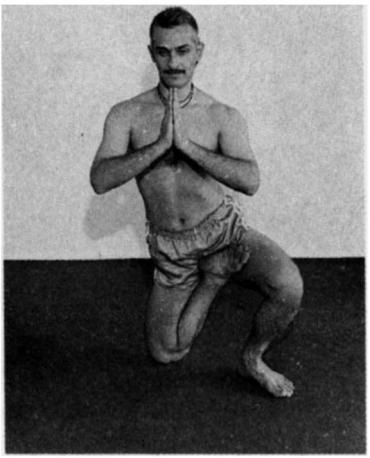


Ardha yarım, **Baddha** eğilmiş, yakalanmış, tutulmuş, **Padma** ise lotus demektir. **Uttana** tam bir gerilme demektir.

Sağ bacağınızı dizden kırarak sol baldırın üzerine yerleştirin. Sağ eliniz arkadan gelecek şekilde ayak parmaklarınızı tutun. Başınızı dizinize değdirin ve sol elinizi yere koyun. Aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

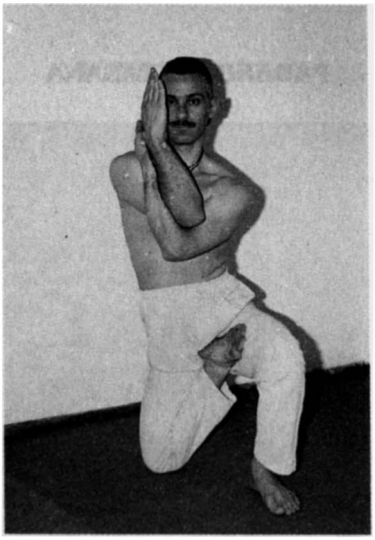
Bu asana sayesinde dizlerdeki sertlik ortadan kalkar. Karın iç organları sıkıştırıldığından sindirim gücü artar ve perilstatik hareketler atık maddelerin yok olmasını sağlar; omuzların arkaya gitmesini kolaylaştırdığı için göğüs genişler, böylece serbest ve derin nefes alış verişi sağlanır.

VATAYANASANA



Vatayana at demektir. Bu asana atı andırdığı için bu ismi almıştır.

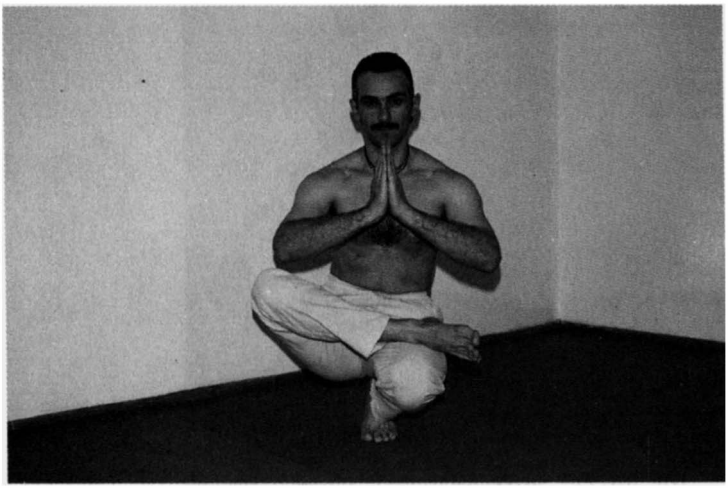
Yarım lotus şeklinde sağ bacağınızı alın ve dizinizi yere değdirin. Diğer bacağınızla denge sağlamak için, dizden kırık olacak şekilde yere basın. Kollarınızı taç şeklinde önde birleştirin. Sol bacağınızla hareketi tekrarlayarak asanayı tamamlayın.



Bir önceki duruşu alarak sadece kollarınızı, resimde olduğu gibi önde kilitleyin.

Bu asana sayesinde kalça eklemleri kanla beslenir ve böylece ufak çarpıklıkları düzeltir.

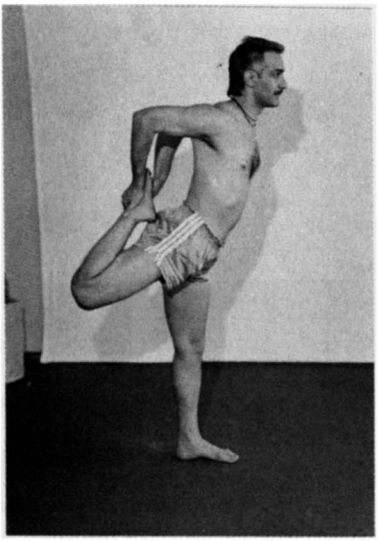
PADANGUSHTASANA



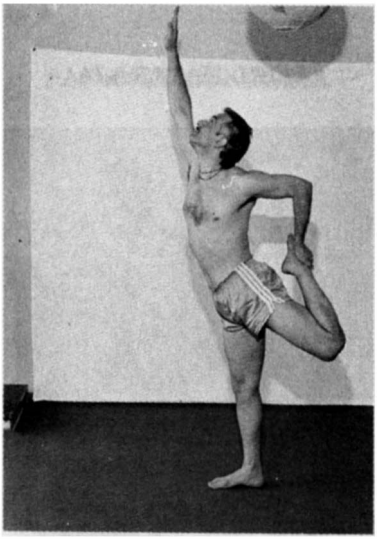
Bu kelimenin anlamı ayak ucuna basma pozisyonudur.

Vatayanasana pozisyonundayken dengeyi sağladığınız bacağınızı dizden kırarak topuğunuzun üzerine oturun. Ellerinizi taç şeklinde önde birleştirin. Hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

LORD NATARAJA

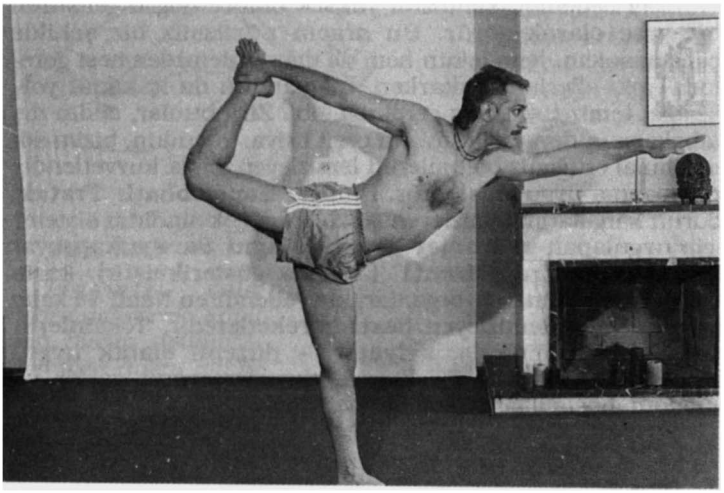


Sağ bacağınızı dizden kırıp dirsekler içeri gelecek şekilde iki elle arkadan tutun.



Bir önceki pozisyondayken sol elinizi ve başınızı yukarıya kaldırıp üçüncü göz üzerinde konsantre olun. Pozisyon esnasında derin nefes alıp verin. Aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

NATARAJASANA



Nataraja (nata - dansör, raja-kral) dansörlerin kralı olan Şiva'nın ismidir. Bu kuvvetli ve güzel hareket Dansın Kralı ve Yoga'nın kaynağı olan Şiva'ya adanmıştır.

Sol elinizi arkaya uzatarak sol ayağınızı tutun ve sonra ayağınızı kaldırarak vücudunuzu hafif öne eğin. Sağ elinizi öne uzatın ve derin nefes alıp vererek bu pozisyonda 10-15 sn. kalın. Aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak tamamlayın.

KRİYALAR

Yogi bedenini, kendisini yüksek bilince doğru geliştiren bir araç olarak görür. Bu aracın pürüzsüz bir şekilde çalışması için, hem içinin hem de dışının temizlenmesi gerekir. Tıpkı ellerimizi yıkarken, bir yandan da iç kanal yollarınızı temiz tutmamız gerektiği gibi. Zira bunlar, cildin dış tabakasının devamıdırlar. Altı çeşit kriya, vücudun, bizim sık sık ihmal ettiğimiz bölümlerini temizleyen ya da kuvvetlendiren arınma uygulamalarıdır. Bunlar, **Kapalabhati; Tratak;** burun kanallarını temizleyen **Neti;** daha çok sindirim sistemi için uygulanan ve **Kunjar Kriya** ile **Agni Sara**'yı kapsayan **Dhauti; Vastra Dhauti** (aşağıda gösterilmiştir); karın bölgesinde bulunan iç organları kuvvetlendiren **Nauli** ve kalın barsağın içini temizleyen **Basti** hareketleredir. Toksinlerin sistemden atılmasıyla, **kriyalar,** - düzenli olarak uygulandıklarında- zihni keskin ve duyuları canlı yapar ve vücudun hastalıklara karşı direncini artırırlar.

Neti

Neti, hergün bir aynanın önünde ayakta durarak uygulanabilir. Burun deliklerinin içindeki açılmaları görebilmeniz için, başınızı geriye doğru yatırmalısınız. Burada iki metot vardır. **Sutra Neti** 'de, bir sonda veya yaklaşık 30 cm. uzunluğunda mumlanmış bir ipi burun deliğinin içinden geçirir ve ağzınızdan çıkarırsınız, daha sonra hareketi diğer tarafa da uygularsınız. İpin ağzınızdan geçtiğinden emin olmanız için biraz uygulama gerekebilir. İp, daha çok burun deliklerinizden yukarı veya aşağı,boğazınıza doğru gider. **Jala Neti**'de, az tuzlu suyu bir burun deliğine boşaltıp, diğerinden suyu dışarı akıtmanız için, ağızlıklı, yuvarlak bir kap kullanmanız gerekir. Eğer diğer burun deliği tıkalı ise, su ağzınızdan aşağıya akacaktır, siz de onu tükürerek çıkarabilirsiniz. Bunu her iki tarafa da uyguladıktan sonra, fazla suyu, bir kerede bir tarafa üfleyerek çıkartın.

Sutra Neti



İpi, ılık tuzlu suya daldırın. Burun deliğinizden içeriye sokun. İpin ucunun, ağzınızın arkasından çıktığını gördüğünüzde, içeriye doğru itin ve yavaşça dışarıya çekin.

Jala Neti

Başınızı sola doğru yatırarak, suyu sağ burun deliğinizden içeri doğru akıtın ve sol burun deliğinizden (veya ağızdan) dışarı çıkartın.



Vastra Dhauti

Yogiler, bunu, haftada bir kez uygularlar. İlk şartı, sabahleyin, boş mideyle uygulanmasıdır. Yaklaşık 4.5 m. uzunluğunda, kenarları dikilmiş, ince bir kumaş parçasını yutmayı ve daha sonra da onu, yavaşça dışarı çıkarmayı gerektirir. Bu hareket, midedeki ve yemek borusundaki birikmiş balgamları çıkartmak için uygulanır. İlk önceleri mide bulantısı hissedebilir ve sadece 2.5-5 cm yutmayı başarabilirsiniz. Ancak eğer hergün üç beş cm. daha almayı uygularsanız, zamanla tüm parçayı yutabileceksiniz. Bu uygulamadan sonra, bir bardak süt içmelisiniz. Vastra Dhauti, ehliyetli bir Yoga öğretmenin denetiminde yapılmalıdır.

Vastra Dhauti

Uzun bir ince kumaş parçasını ılık ve tuzlu suya daldırın. Suyu yudum yudum içerken, kumaş parçasını yavaşça yutun. Bunu yapabildiğiniz kadar devam edin daha sonra da yavaşça yukarıya çekin ve ağzınızdan çıkartın.



NAULİ



Burada merkezi karın kaslarınızı, çalkalama hareketiyle çevirmeniz söz konusudur. İstem dışı kaslarınızı idare etmeyi öğrenmeniz gerektiğinden, bu hareket, konsantrasyon ve kontrol gerektirir. **Nauli**'yi uygularken, odak noktası olarak, karın bölgenize konsantre olmanız harekete yardımcı olacaktır. **Agni Sara**'yı uygulamak sizi egzersize hazırlar. Harekete, kasları ayırmayı deneyerek başlayın, böylece bu, karnınızın merkezinde, aşağıya doğru, dikey bir çizgi oluşturur. Daha sonra sol elinizle, aşağıya bastırarak, kası sağa (ve sonra da sola) doğru hareket ettiriniz. Sonunda düzgün, deniz dalgası gibi bir hareket elde edeceksiniz ki,bu hareket çoğunlukla iç organları canlandırmaktadır. Bu hareket mideyi, barsakları, karaciğeri kuvvetlendirir, adetle ilgili problemleri giderir ve prana akışını artırır.

NAULİ (sağda)

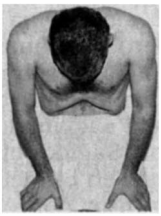
*Bacaklarınız birbirinden ayrılmış olarak ayakta durunuz, dizlerinizi hafifçe öne doğru bükünüz, ellerinizi kasıklarınız üzerine koyunuz. Nefes veriniz, **Uddiyana Bandha**'yı uygulayınız. Karın kaslarınızı kasınız, merkezi karın kasını ayırınız (yukarıda). Sonra (sırayla) ellerinizle kası, bir yandan diğer yana hareket ettirmek için bastırınız (sağda).*

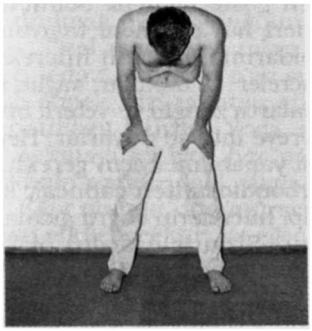


BASTİ

Bu, barsakların aşağı kısımlarının temizlenmesi için doğal bir metoddur. Lavman gibi, suyu, barsakların içine almayı gerektirir. Bir legen suyun içine oturunuz, yuvarlak kenarlı ve yaklaşık 10 cm. uzunluğundaki bir boruyu, rektuma (kalın barsağın makada bitişik olan son kısmı) sokunuz, daha sonra **Uddiyana Bandha ve Nauli**'yi uygulayarak suyu yukarıya çekiniz. Boruyu çıkardıktan sonra, suyu çalkalamak için **Nauli**'yi uygulayınız ve daha sonra suyu çıkarınız. Lavmanda su, vücuda verilir. **Basti**'de ise bir vakum hareketi oluşturursunuz. Böylece su, doğal bir şekilde yukarıya çekilir.

NAULİ





Büyük dalga anlamını taşıyan **Uḍḍola**, Nauli'de iç organların aşağı yukarı ve yanlara olan hareketlerini ifade eder. **Nau** kayık, **li** ise üzerine yatmak, kaplamak veya saklamak demektir. Nauli fırtınalı denizde bir kayığın hareketleri olarak ifade edilebilir. Nauli bir asana değildir, ve yanlış yapıldığında vücuda çok zarar verebilir. Bu yüzden herkese önerilmez.

Bacaklarınızı dizlerden biraz kırın ve bir omuz boyu genişliğinde açın. Biraz öne eğilin, ellerinizi kasıklara üzerine, çenenizi ise göğüs kemiğinizin üst noktasına yerleştirin. Derin nefes alıp birdenbire verin, nefes almadan karın iç organlarınızı omurgaya doğru iterek 5-10 sn. kalın. Tekrar yukarıda açıklanan nefes alımından sonra devam ederek aynı işlemi tekrarlayın. Karnınızı gevşetin ve yavaş yavaş nefes alın. Birkaç derin nefes aldıktan sonra başından sonuna kadar olan bütün işlemi döngü şeklinde 24 saatte bir altı veya sekiz defa tekrarlayın. Nauli'yi yaparken karnınızın aç olmasına dikkat edin.

Nauli iç organlarınızı güçlendirir, mide ısısını artırıp toksinleri sindirim yolu ile yok eder.

VÜCUDU BESLEYEN DEVİR

(Sindirim - Solunum - Dolaşım)

Vücut ruhun tapınağıdır, biz de vücudumuza buna göre özen göstermeliyiz. Sonuçta vücut sağlığımız, muhtelif işlevleri hayati önem taşıyan organların ve dokuların, yapı bloklarının ve canlı hücrelerin sağlıklı olmalarına bağlıdır. Hücreler ve dokular, sağlık için toksinlerden arınmış, gerekli gıdalarca zengin ve yeterli bir iletişim sistemine sahip özel bir çevreye ihtiyaç duyarlar. Her hücrenin en acil ihtiyacı, görevini yapabilmek için gerekli olan oksijeni sağlamak ve artık karbondioksitten çabucak kurtulmaktır. Sağlıklı ciğerler ve kalp, hücrelerin doğru gıdalar almasındaki en birincil gerekliliktir. Sizin için doğru olan yemeği, günün doğru zamanlarında yemek yoluyla sağlıklı bir sindirime sahip olacaksınız ve kanınız bu gıdaları kusursuz bir şekilde emecek ve artık maddeleri tamamen ayıracaktır.

Hücrelerin etrafındaki mikrosirkülasyon (küçük dolaşım), vücudun sağlıklı ve hayati varlığı anlamına gelir. Derinizin herhangi bir bölgesine bastırdığınızda, kan çekildiği için burası önce soluk bir renk alır, sonra kan geri gelince kırmızı olur. İşte Yoga asanaları da dokularınız üzerinde, sanki tüm artık maddeleri yok etmek için bir sünger parçasını yavaşça ve nazikçe sıkan, sonra da bütün hücrelere taze, hayat veren gıda ve enerji dolaşımını sağlamak için dokuları esneten bir el gibi çalışır. Asanaları uygularken derin nefes almak, hücrelere daha fazla oksijen gönderir ve daha fazla karbondioksidi dışarı atar. Kirli kanın döngüsünün artması, kalbin daha iyi kasılmasını teşvik eder. Asanalar ayrıca, hayati organlara masaj yapar ve sindirim kaslarını, devinimlerini artırmaları için harekete geçirir.

Çağdaş hayatın gereklerinin, özellikle doku seviyesinde sağlığa zararlı bir etkisi vardır. Hareket etmeden ya da vücudu esnetmeden uzun süre oturmak, hem mikrosirkülasyonun (küçük dolaşım) hem de makrosirkülasyonun (büyük dolaşım) tembelleşmesine neden olur. Kirli hava soluyoruz ya da sigara içiyoruz ve vücudun kullanmayacağı madde-

ler içeren ya da tamamen zehirli yiyecekler yiyiyoruz. Dolaşım tembelleşip ağırlaşınca, böbrekler ve karaciğer tam yeterlilikte çalışamaz, toksinler oluşur ve dokuları tıkarlar. Örneğin et, bizim normalde dışarı attığımızdan çok daha fazla ürik asit içerir; bu da dokulara zarar verebilir ve gut ya da romatoid artrit gibi hastalıklara sebep olabilir.

Hazımsızlık, varis ya da baş ağrıları gibi rahatsızlık veren belirtiler, bir arabanın yakında bozulmak üzere olduğunu bildiren uyarı lambalarına benzerler. Özel asanalar bunları hafifletebilecekken, sadece belirtileri tedavi etmek ve tüm sisteminizin düzgün işleyişini gözardı etmek, sizi rahatsız etmesinler diye, uyarı ışıklarını kapatmaya benzer. Yoga size, vücudunuza bir bütün olarak bakmayı (çünkü her parça diğerini etkiler) ve vücudunuzla zihniniz arasındaki yakın ilişkinin farkına varmanızı öğretir. Eğer olumlu düşünürseniz, vücudunuzdaki her hücre bundan etkilenecektir. Ve eğer yaşam tarzınızı değiştirip, onun yerine sağlıklı yaşamak için gerekli beş prensibi temel edinirseniz, tüm sisteminiz en mükemmel şekilde çalışacak ve böylece vücudunuzun tüm fonksiyonları da daha sağlıklı bir çevrede işlev görecektir.

SİNDİRİM

Diyaframın solunum hareketleriyle, sindirim organlarına sürekli masaj yapılması, onların sağlıklı olmalarını sağlamaktadır. Arkaya ve öne doğru yapılan bükülme hareketleri ve omurganın çevrilmesi, bu işleme yardımcı olmaktadır. Agni Sara Pozisyonu direkt olarak diyafram üzerinde çalışmaktadır.



Agni Sara

Bu asananın pompalama hareketi, özellikle sindirim için yararlıdır. Bacaklarınız açık olarak durun, dizleri bükün, elleri uyluk kemikleriniz üzerine koyun ve karnınıza doğru bakın. Nefes verin, karnınızı içe ve yukarı çekin, nefesenizi tutun ve göbeğinizi içe ve dışa pompalayın. Nefes almaya ihtiyacınız olduğunda, pompalamayı bırakın, normal bir nefes alın, nefes verin ve devam edin. 10 - 18 pompalama hareketi her sefer için yeterlidir.

SOLUNUM

Akciğerler, vücudun oksijen ihtiyacının giriş kapısıdır. Sağlıklı ve esnek ciğerler, gazlarla kanın değiş tokuş yapıldığı yer olan tüm küçük hava keseciklerini şişirecek derin nefesle iyice genişler ve sonra atık karbondioksiti çıkarmak için iyice büzülür. (Tamamen olmasa bile, biraz hava fazlası her zaman ciğerlerde kalır.) Yoga asanaları ve karından nefes alıp verme, hayati kapasiteyi artırıp, kasları kuvvetlendirerek ve dokuları esneterek, solunumla ilgili tüm fonksiyonları düzenli hale getirir; **Pranayama** ise nefes kontrolünü öğretir ve solunum yollarının temizlenmesini sağlar. Derin nefes almak ve nefesi tutmak için **Çekirge ve Tavus Kuşu** pozisyonları; derin nefes boşaltmak için **Nauli** ve **Uddiyana Bandha**; diyaframı çalıştırmak için ise **Kapalabhati** özellikle yararlıdır.

Solunum Kasları

Akciğerleriniz, göğüs boşluğundaki oyukta, tıpkı körük gibi çalışırlar. Havayı emmek için bu boşluk genişler, göğüs kafesi büyür ve diyafram, karın bölgesindeki organlara masaj yaparak aşağıya doğru hareket eder. Nefes verdiğinizde, karın boşluğu büzülür, göğüs kafesi içeri çekilir ve diyafram, kalbe masaj yaparak yukarıya doğru hareket eder ve böylece hava dışarı atılmış olur.

Solunum Yolları

Burun kanalındaki filtreler hava, ciğerlere, gırtlak ve nefes borusu aracılığıyla çekildiğinden, havayı ısıtır ve nemlendirir. Yoga asanalarında burundan nefes almanızın bir nedeni de budur. Üşüttüğünüzde veya boğazınız ağrıdığında **Omuz Duruşu**, **Balık** ve **Aslan Pozisyonları** yararlıdır.

Hava Kesecikleri

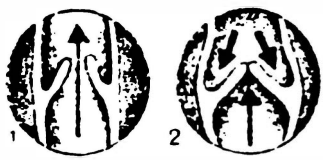
Ciğerlerde, bronşlar çok ince kısımlara ayrılıp, akciğer alveollerinde (hava kesecikleri) son bulurlar. Eğer aldığınız nefes kısıksa, hava kesecikleri boş ve inik bir şekilde kalırlar, oksijen girişi azalır ve enfeksiyon ihtimali artar. Saman nezlesi ve astım gibi alerjik ve sinirsel durumlarda, ciğerlerdeki bronşlar ve hava kesecikleri sıkışır; gevşeme pozisyonu, pranayama ve karından nefes alıp verme yararlı olabilir.

DOLAŞIM

Kan akışı, vücudun ana ulaşım sistemidir, kırmızı kan hücrelerini dokulara oksijen götürür ve karbondioksiti alır; beyaz hücreler enfeksiyonda, gıdalarla, mesaj taşıyan kimyasallar vb. ile savaşır. Etkin dolaşım, sağlıklı bir kalbe ve ana arterlerden ve ince kılcal damarlardan oluşan damarların elastik ve açık olmalarına bağlıdır. Bütün asanalar, özellikle de Başaşağı Pozisyonu dolaşım için çok yararlıdır. **Nauli** ve **Kapalabhati** kalbe masaj yapar. Bu arada bu asana hareketleri serisi tarafından kalbe uygulanan basınçtaki yükselme ve düşüş, daha güçlü bir kalp kasının oluşmasına yardımcı olur.

Bacaktaki damar ve damar kapakcıkları

Bacak kaslarınızın hareket etmesi, periferik (çevre) damarlarda biriken kirli kanı, kanın geri akışını önlemek için kapanan (2), ötesindeki kapakçığa (1) sevkeder. Ayakta durmak, kapakcıklardaki basıncı artırır.



Varis

Uzun süre ayakta durmakla oluşan basınç ve periferik (çevre) damarlardaki kapakcıkların yetersizliği, kanın tekrar yüzeye yakın damarlara geri akmasına neden olur. Bunlar, damarların genişleyip bozulmesine yol açar ki, bu da **varis** olarak bilinen durumu oluşturur.

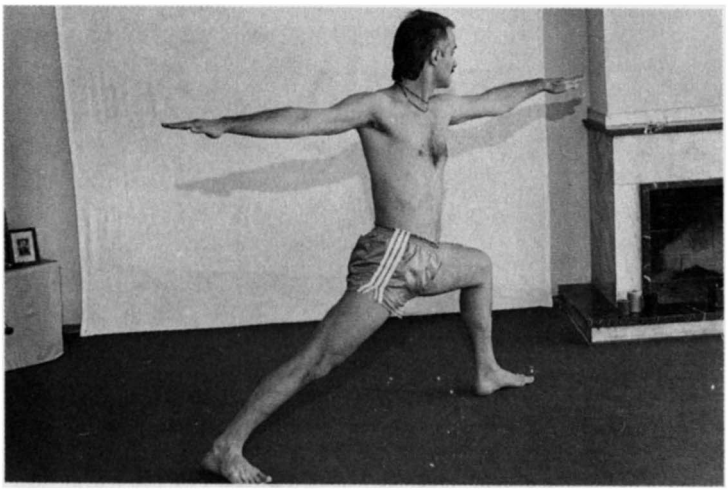




Başaşağı Pozisyonu

Vücudu başaşağı çevirmek, yerçekiminin etkisini tersine çevirir, damar kapakcıklarını ve damar duvarlarını dinlendirir. Kan, kalbin çabalamasına gerek kalmaksızın, baş ve boyun kısmına doğru akar. Bu hareketin düzenli olarak uygulanması, varisi önler ve varsa, varis durumunu hafifletir.

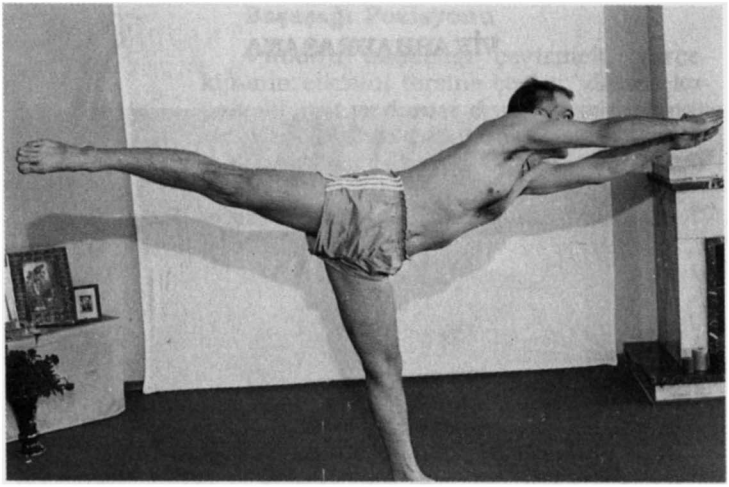
VİRABHADRASANA



Bu asana Şiva'nın saçından yaratılan güçlü kahraman Virabhadra'ya adanmıştır.

Ayaklarınızı açın ve sol bacağınızı 90 derecelik açı yapacak şekilde dizden kırın. Vücudunuzun ağırlığını sola verin, sağ bacağınızın düz kalmasına dikkat edin. Kollarınızı (sol - öne, sağ - arkaya) uzatın ve sol elinize bakın. Bu pozisyonda derin nefes alıp vererek 20-30 sn. kadar kalın. Hareketi sağ tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asana sayesinde bacak kasları şekil ve form alır, bacakta kramp oluşumu engellenir; bacaklar daha esnek olur ve karın iç organları canlanır.

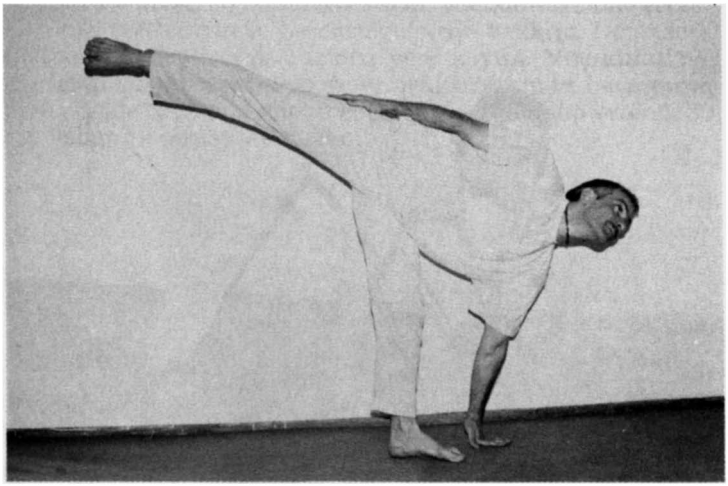


Bir önceki pozisyondayken vücudunuzu kırık olan ayağa doğru çevirin. Bedeninizi öne doğru eğerek ellerinizi önde birleştirin. Nefes verin, arka ayağı yere paralel oluncaya kadar kaldırın ve öndekini düzleştirin. Bu pozisyonda 20-30 sn. kadar kalın ve aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asana iç organların sıkıştırılmasına ve canlanmasına yardımcı olur, bacak kaslarına şekil ve form kazandırır, kuvvet ve çeviklik kazandırdığı için koşuculara önerilir. Bu asanadaki bütün hareketler insanın kendini taşıma gücünü artırır. Bütün ağırlığımızı topuklara verdiğimizden simetrik gelişimimiz ve omurganın esnek olması engellenir. Bu yanlış duruş aynı zamanda vücut ve zihinsel çalışmayı azaltır. Ayak tabanların üzerinde durarak vücut ve zihin çalıştırılacaktır.

Bu asana zayıf kalbi olan insanlar tarafından yapılmamalıdır. Çok güçlü olan insanlar bile bu pozisyonda uzun süre durmamalıdır.

ARDHA CHANDRASANA

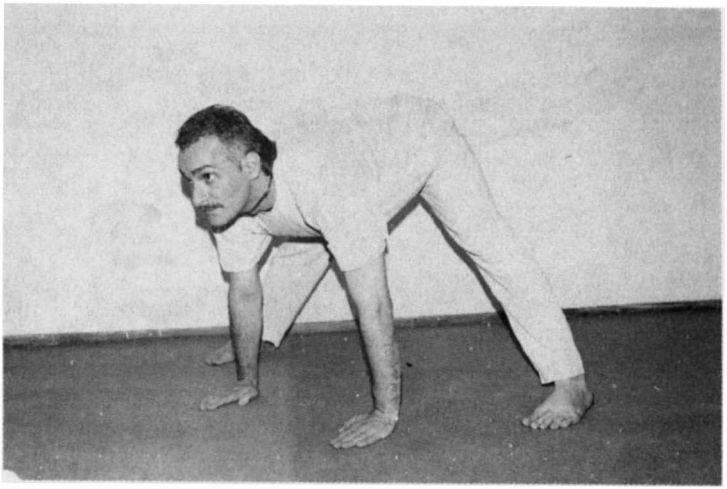


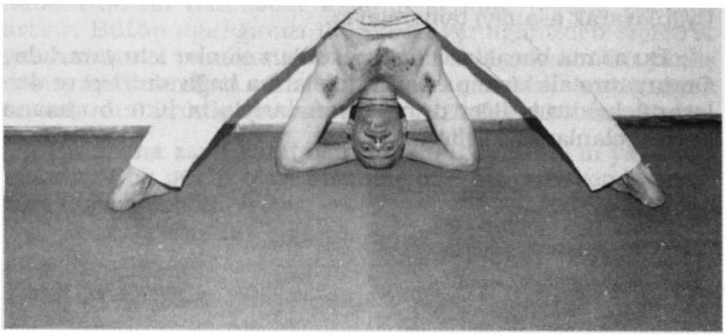
Ardha yarım, **Chandra** ise ay demektir.

Sağ elinizi yere koyun ve sol bacağınızı yere paralel oluncaya kadar kaldırın. Sağ elinizi vücudunuzdan ayırmayın, çenenizi yukarıya kaldırın. Bu pozisyonda derin nefes alıp vererek 20-30 sn. kadar kalın ve aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asana bacaklarla ilgili sorunları olanlar için yararlıdır. Omurganın alt kısmını, bacak kaslarına bağlı sinirleri ve dizleri güçlendirir; diğer duruş asanalarıyla birlikte bu asana gastriti olanlara iyi gelir.

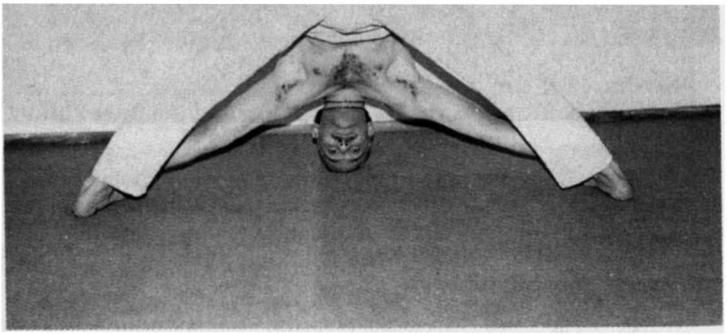
PRASARITA PADOTTANASANA



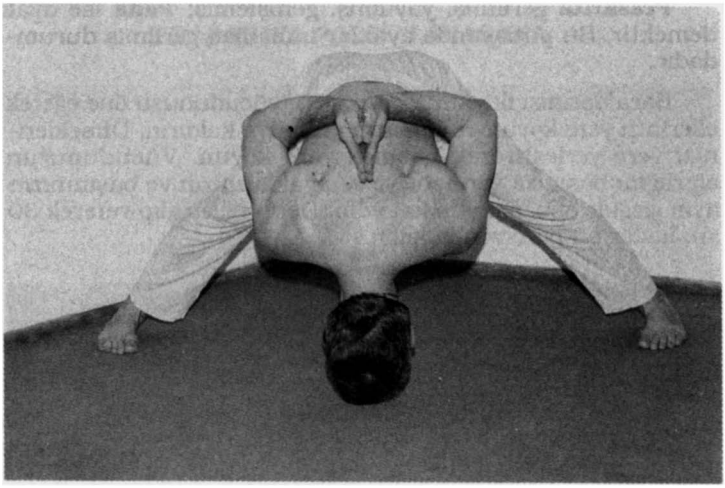


Prasarita gerilmiş, yayılmış, genişlemiş; **Pada** ise ayak demektir. Bu pozisyonda ayaklar tamamen gerilmiş durumdadır.

Bacaklarınızı iki omuz boyu açın, vücudunuzu öne eğerek ellerinizi yere koyun ve çenenizi yukarıya kaldırın. Dirseklerinizi yere yerleştirerek başınızı yere koyun. Vücudunuzun ağırlığını başınıza vermemeye ve ayaklarınızın ve başınızın aynı çizgide olmasına dikkat edin. Derin nefes alıp vererek 30 sn. kadar bu pozisyonda kalın.



Bir önceki pozisyondayken ellerinizle ayak bileklerinizi tutun.

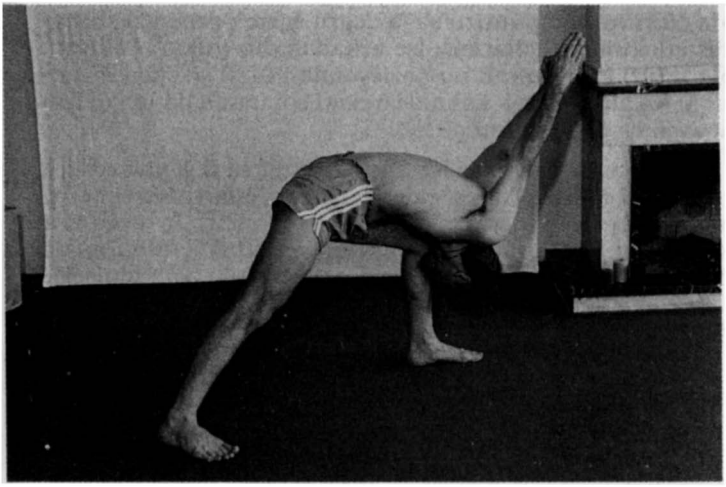


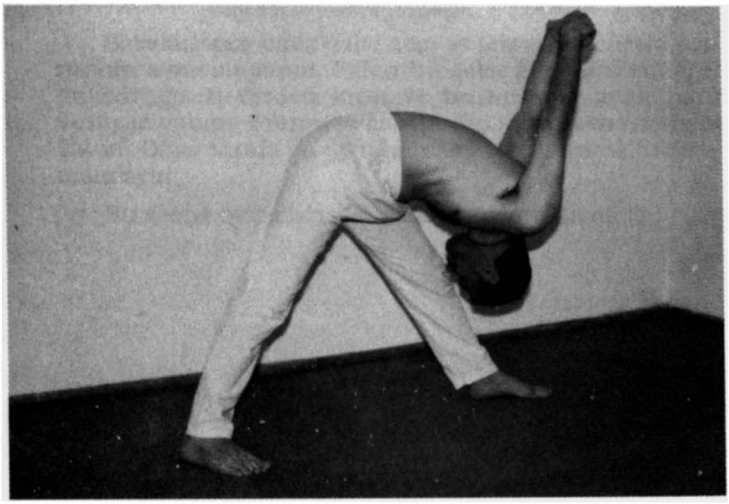
Bu hareket bir öncekine göre daha zordur. Ellerinizi yerde değil belde veya resimdeki gibi arkada, taç şeklinde birleştirin.

Bu asanada baldırlar ve çekici (uzaklaştırıcı) kaslar tamamen gerilir; kanın bütün vücut ve baş kısmına dolaşması sağlanır; sindirim gücü artar. Sirşasana'yı yapamayanlar bu asanadan yararlanabilirler. Ayrıca kilo vermek isteyenler de bu asanayı yapabilirler.

Bütün açıklanan duruş pozisyonları başlayanlar için gereklidir. İleri seviyede olanlara ise haftada bir yapmaları önerilir.

PARSVOTTANASANA



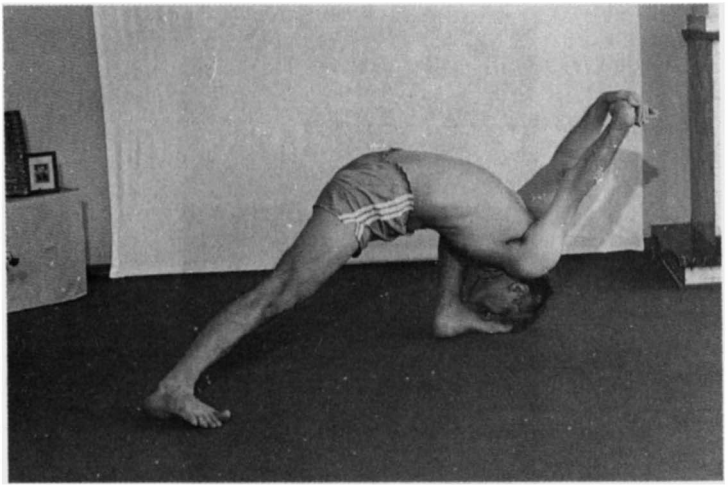


Parsva yan, **Uttana** (ut-tam ve tan-germek, uzatmak) tam gerilme demektir.

Bacaklarınızı iki omuz boyu açın. Kollarınızı arkadan birleştirin ve vücudunuzu sağa doğru eğerek çenenizle bacağınıza dokunun, kollarınızı ise arkadan düz yukarı kaldırın. Sol dizinizi kırmayarak bu pozisyonda 20-30 sn. kadar normal nefes alıp vererek kalın. Hareketi sol tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asana bacak ve kalça kaslarındaki sertliği yok ederek vücudu rahatlatır, kalça eklemlerini ve omurgayı esnetir. Başınızı dizinize dokundurduğunuz zaman iç organlar sıkıştırılır ve canlanır. Bel rahat hareket ettiği için buradaki sertlik de yok olur. Bu pozisyon, düşük omuzlu olan kimselere de iyi gelir. Doğru duruşta, omuzlar arkaya doğru çekildiğinden derin nefes alımı kolaylaşır.

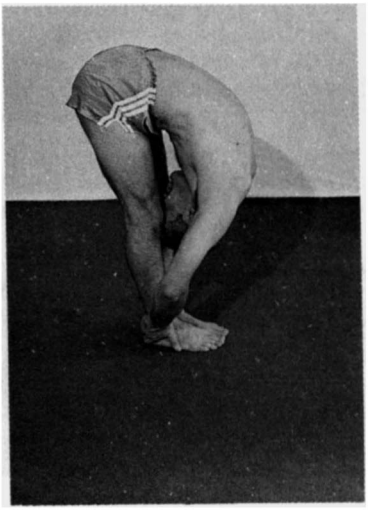
SIRANGASTASANA



Bacaklarınızı biraz daha açın ve tekrar bir önceki pozisyonunun aynısını yapın. Fakat bu sefer vücudunuzu eğerken ön bacağınızı dizden kırın ve burnunuzu ayak parmaklarınızın yanına getirmeye çalışın. Bu asana esnasında nefesi tutun. Diğer tarafa da aynı hareketi uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asana baldırları ve bacak kaslarını esnetir.

PADAHASTASANA

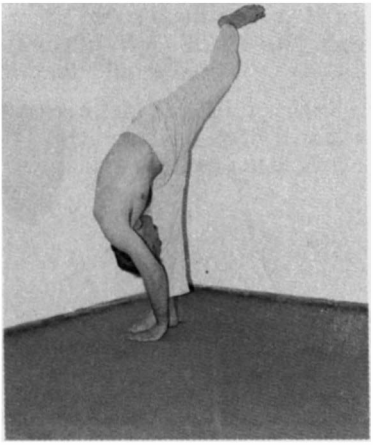


Pada ayak, **Hasta** ise el demektir.

Bacaklarınızı açın. Nefes vererek öne doğru eğilin ve ellerinizle ayak bileklerinizi arkadan tutun. Başınızı bacaklarınızın arasına yerleştirin. Normal nefes alıp vererek 20-30 sn. bu pozisyonda kalın.

Bu asana iç organları canlandırır, karaciğer ve dalak işlek hale getirildiği için sindirim öz sıvılarının salgılanması artar. Karında şişmelerden şikayetçi veya gastritle ilgili sorunları olanlar bu asananın faydalarını göreceklerdir. Omurga ile sorunları olanlar ise bu hareketi yapmadan önce guru'ya danışmalıdırlar.

URDHVA PRASARITA EKAPADASANA

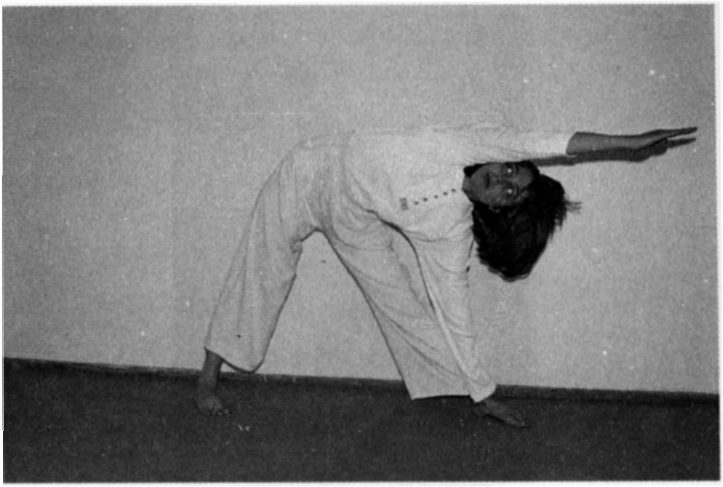


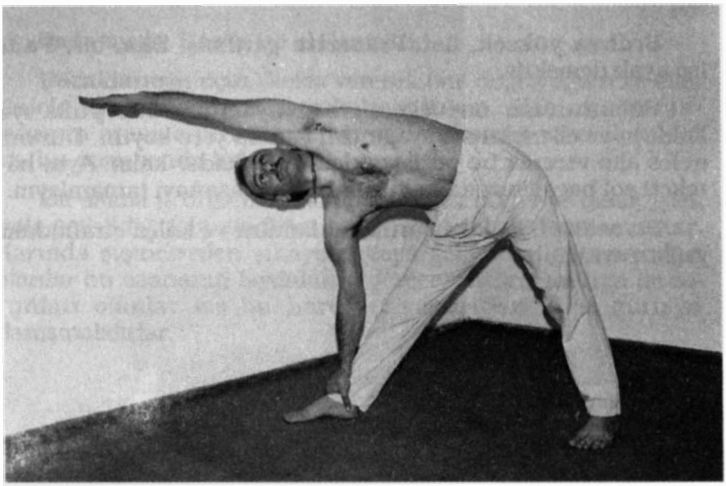
Urdhva yüksek, üst, **Prasarita** gerilmiş, **Eka**, bir, **Pada** ise ayak demektir.

Vücudunuzu öne eğerek sağ ayağınızı düz yukarıya kaldırın ve ellerinizi sol ayağınızın yanına yere koyun. Düzenli nefes alıp vererek bu pozisyonda 20 sn. kadar kalın. Aynı hareketi sol bacağınızı da kaldırarak yapıp asanayı tamamlayın.

Bu asana bacak kaslarını canlandırır ve kalça etrafındaki yağları eritir.

TRIKONASANA



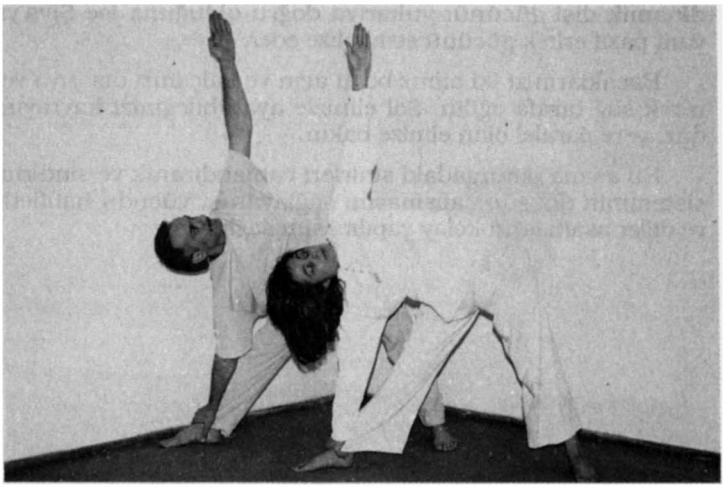


Hindistan felsefesinde üçgen kutsal ilkelerin güçlü bir sembolüdür ve meditasyonda kullanılan yantra ve mandalarda sık sık bulunur. Üçgen aşağı gösterdiğinde Shakti'yi-dinamik dişi gücünü, yukarıya doğru olduğuna ise Şiva'yı, yani pasif erkek gücünü sembolize eder.

Bacaklarınızı iki omuz boyu açın ve kalçanızı dışarıya vererek sağ tarafa eğilin. Sol elinizle ayak bileğinizi kavrayın; düz, yere paralel olan elinize bakın.

Bu asana omurgadaki sinirleri canlandırarak ve sindirim sisteminin düzgün çalışmasını sağlayarak, vücudu hafifletir ve diğer asanaların kolay yapılmasını sağlar.

UTTHITA TRIKONASANA

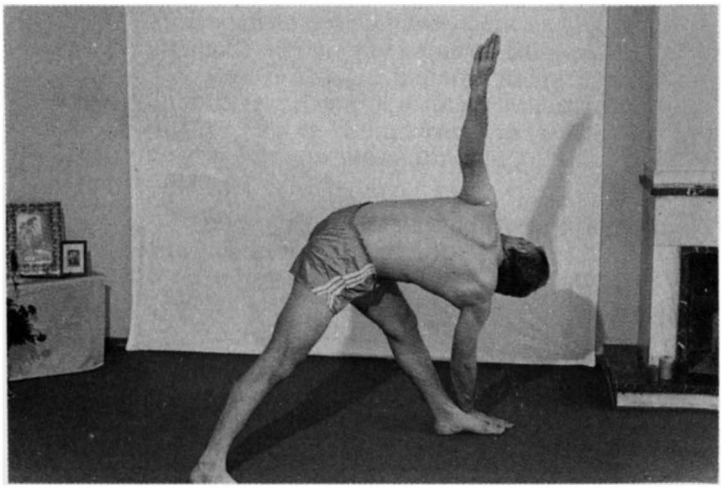


Utthita gerilmiş, yayılmış, **Trikona** (tri-üç, kona-açı) ise üçgen demektir. Bu asana gerilmiş üçgen pozisyonudur.

Bacaklarınızı iki omuz boyu genişliğinde açın. Vücudunuzu sağa doğru belden eğin ve sağ elinizi yere koyun. Yukarıya kaldırmış olduğunuz sol elinize bakın. Derin ve düzenli nefes alıp vererek 30-60 sn. bu pozisyonda kalın. Hareketi sol tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asana bacak kaslarını canlandırır, bacaktaki ve kalçadaki sertliği yok eder, bacaktaki ufak çarpıklıkları düzeltir ve onların düzenli gelişimini sağlar, sırt ağrılarını ve boyun burkulmalarını rahatlatır, ayak bileklerini güçlendirir ve göğüsü genişletir.

PARIVRTTA TRIKONASANA

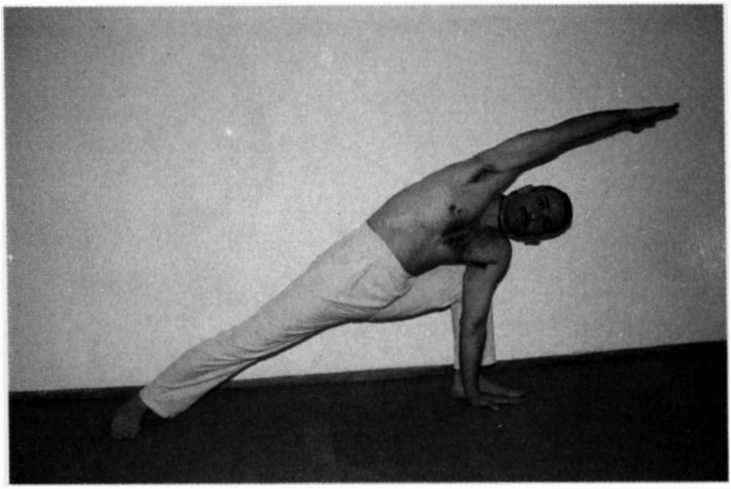


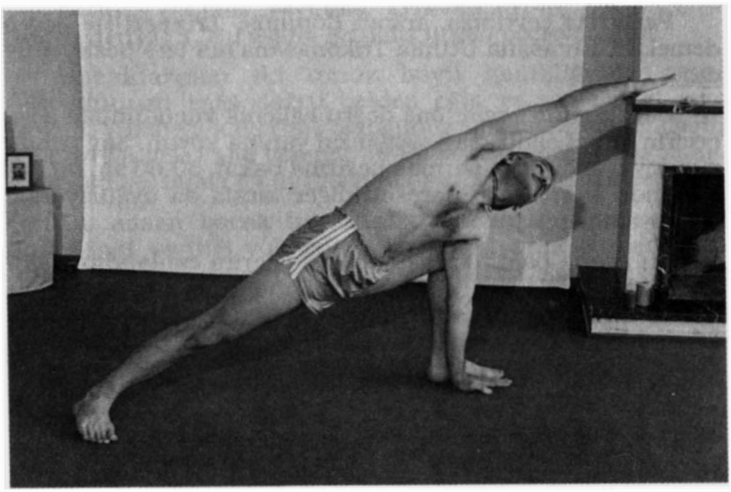
Parivrtta çevrilmiş, arkaya dönmüş, **Trikona** ise üçgen demektir. Bu asana Utthita Trikonasana'nın ters pozisyonudur.

Bacaklarınızı açın, öne doğru eğilerek vücudunuzu sola çevirin ve sol elinizi sağ ayağınızın yanına koyun. Sağ elinizi yukarıya kaldırın ve parmak uçlarına bakın. 30-60 sn. bu pozisyonda kalın. Aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın.

Bu asana baldırları ve bacak kaslarını canlandırır, sırt ağrılarını rahatlatır, iç organları canlandırır ve kalça kaslarını güçlendirir. Omurganın alt bölgesinde kan dolaşımı arttığından omurga ve sırt kasları düzgün çalışır. Bu asanada göğüs tamamen genişler.

UTTHITA PARSVAKONASANA



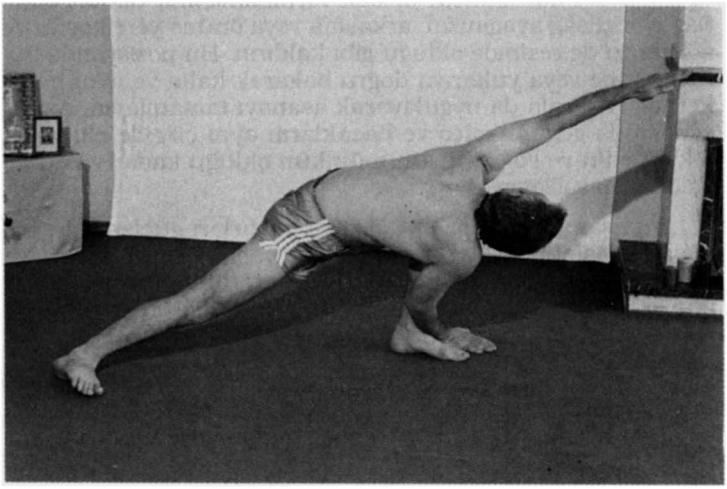


Parsva yan, **Kona** ise açı demektir.

Bacaklarınızı iki omuz boyu genişliğinde açın. Sağ bacağınızı dizden kırın ve vücudunuzu çevirmeden sağ tarafa eğerken sol bacağınızın dizden kırılmamasına dikkat edin. Sağ elinizi sağ ayağınızın arkasına veya önüne yere koyun ve sol elinizi de resimde olduğu gibi kaldırın. Bu pozisyonda 30-60 sn. öne veya yukarıya doğru bakarak kalın ve aynı hareketi diğer tarafa da uygulayarak asanayı tamamlayın. Asana esnasında göğüs, kalça ve bacakların aynı çizgide olmasına dikkat edin ve göğsünüzün mümkün olduğu kadar yukarıya bakmasını sağlayın.

Bu asana ayak bileğini, dizi ve baldırları güçlendirir, göğüsü genişletir ve bel çevresindeki yağları eritir. Artrit ve kalça sinirlerinden kaynaklanan ağrıları rahatlatır; peristatic hareketlerini artırır.

PARIVRTTA PARSVAKONASANA



Parivrta çevrilmiş, arkaya dönmüş, **Parsva** yan, **Kona** ise açı demektir.

Bacaklarınızı iki omuz boyu genişliğinde açın ve sağ bacağınızı dizden kırarak vücudunuzu sağa çevirerek eğilin. Sol kolunuzu sağ bacağın arkasına yerleştirin, sağ elinizi ise resimde olduğu gibi düz yukarıya kaldırın. Derin ve düzenli nefes alıp vererek bu pozisyonda kalın. Diğer tarafta da aynı hareketi tekrarlayarak asanayı tamamlayın.

Bu asanada iç organlar sıkıştırıldığından sindirim gücü artar. İç organlar ve omurga kanla beslenir ve atık maddelerin güç harcamadan atılması sağlanır.

İLERİ YAŞLAR

Yoga'ya başlamak için hiç bir zaman geç değildir. İster 5 ister 105 yaşında olun, aslında hissettiğiniz yaştasınızdır. Yaşamın ileri yılları gerçekten altın yıllar olabilir, çünkü hem fiziksel hem de ruhsal olarak kendinize ayıracak zamanınız olur. İleri yaşlarda çıkan problemlerin çoğu, örneğin romatizma, dolaşım ve sindirim bozuklukları gibi hastalıklar, egzersiz yetersizliğinden, yanlış beslenme alışkanlıklarından ve derin nefes almamaktan ileri gelir. Ancak, vücudunuzun inanılmaz bir yenileyici gücü vardır ve yogaya başladıktan kısa süre sonra bile, çok daha iyi uyuyacak, daha enerjik olacak, hayata daha olumlu bakacaksınız. Eğer bir süreden beri hareketsizseniz, asanayı ilk önce yavaş ve nazikçe deneyin. Temel hareketleri öğrendikten sonra, yavaş yavaş daha ileri haraketleri üzerine ekleyin. Zevk alarak yaptığınız yumuşak hareketlerden, zorlanarak yaptığınız güç hareketlere göre çok daha fazla yarar sağlayacaksınız. Duruşlardan bazıları biraz ileri hareketler gibi görünecek olursa, onları kendi kapasitenizle başlayacak şekilde değiştiriniz. Kendinize karşı iyi davranın ve vücudunuzun sınırlarına karşı da sabırlı olun.Nefesinizin kesileceği noktaya kadar kendinizi zorlamayın, ama eğer nefesiniz kesilecek olursa, soluk alıp vermeniznormale dönünceye kadar "ceset pozisyonu"'nda gevşeyin. Aynı zamanda, vücudunuzdan çok az şey beklemek yoluyla kendinizi sınırlayarak da, çok fazla hoşgörülü olmayın. Bir kaç aylık egzersizden sonra, mümkün olacağına inanmadığınız hareketleri yapabildiğinizi keşfetmekten dolayı çok şaşıracaksınız. Eğer kendinizi, asanalarınızı sabah yapamayacak kadar gergin hissediyorsanız, önce sıcak bir banyo yapın ya da egzersizlerinizi, vücudunuzun gevşemiş olduğu, öğleden sonra saatlerinde yapın. Pranayama ve meditasyonu her gün mutlaka uygulayın. İleri yaşlarda uygun nefes alıp vermenin önemi çok büyüktür ve meditasyon da, kendi içinize dönmenize, korku ve yalnızlığı azaltmanıza yardımcı olacaktır. Bu vücudun ruh için yalnızca bir araç olduğunu aklınızdan çıkarmayın, gerçek BEN ölümsüzdür.

MEDİTASYON

"Tıpkı suyun bir nehirde akışı gibi, meditasyon da, algı ve düşüncelerin sürekli olarak akışıdır"

Swami Vishnu Dewananda

Bilinçli ya da bilinçsiz olarak hepimiz, meditasyonun vereceği zihinsel huzuru ararız. Zamanın nasıl geçip gittiğinin farkına bile varmaksızın, şöminenin yanında oturmuş örgü ören yaşlı bir kadından tutun da, bir yaz öğleden sonrasında, vakit geçirmek için nehire açılan kayıkçıya kadar hepimizin, bu sükuneti bulmak için kendine ait yöntemleri, kendine özgü meditatif alışkanlıkları vardır. Çünkü dikkatimiz tamamen bir konuya çekilmiş durumdayken, zihin sakinleşir; düşüncelerimizi tek bir objede sınırlamayı başardığımızda, durmak bilmeyen iç konuşmalarımız da diner. Gerçekten de düşüncelerimiz absorbe edildiğinde hissettiğimiz o hoşnutluk hali genelde, yaptığımız işin kendisinden ziyade, konsantrasyon halindeyken üzüntü ve sorunlarımızın unutulmasından ileri gelmektedir.

Fakat bu işlemler, sadece ilgimizi absorbe ettiği sürece kısa süren sakin bir boşluk sağlarlar. Ancak zihin bir kere başka bir yöne cezbedildi mi, yine her zamanki gibi kendi normal, amaçsız dolaşmalarına geri döner, geçmişe ait düşünceler veya geleceğe ilişkin hayallerle, sürekli olarak bir başka düşünceye atlayarak enerjisini boşa harcar. Daha uzun süren bir hoşnutluk hali elde edebilmek için, zihni meditasyon yoluyla eğitmeniz gerekir.

Meditasyon, zihnin sürekli olarak gözlem altına alındığı bir uygulamadır. Bu, düşünceyi tek bir noktada yoğunlaştırmaktır; Ben'i idrak edebilmek için, zihin sakin bir duruma getirilir. Düşünce dalgalarını durdurmak yoluyla, gerçek tabiatınızı anlar ve onun içinde yatan bilgeliği ve huzuru keşfedersiniz.

Bir mumun alevine ya da diyelim bir mantraya odaklana-

rak, dikkatinizi konsantre olunan objeye bir çok kez geri getirirsiniz, böylece zihnin hareket alanı küçük bir daire ile sınırlanmış olur. İlk başta düşünceleriniz gezinmekte ısrar edecektir; ancak düzenli uygulama sayesinde, zihnin bir noktaya yoğunlaşmış durumda kaldığı süreyi uzatmayı başarırsınız. Başlangıçta dikkatinizin halen kararsızlık gösterecektir. Buna meditasyondan çok konsantrasyon demek daha uygun olacaktır; meditasyonda kesintisiz bir düşünce akışı elde edersiniz. İkisi arasında, teknik açından değil, sadece derece olarak fark vardır. **Swami Vishnu** bunu şöyle açıklar: "Konsantrasyon sırasında kişi zihninin dizginlerini eline alır; meditasyonda ise bu dizginler gerekli değildir, zira zihin artık kendi isteğiyle tek bir düşünce dalgasında kalmaktadır"

Patanjali'nin sekiz aşamasında, konsantrasyon ve meditasyon Raja Yoga'nın altıncı ve yedinci basamaklarıdır, sekizincisi ise samadhi yani bilinç üstü halidir ki bu, zamanın, uzayın ve nedenin ötesinde, bedenin ve zihnin aşıldığı ve tümüyle birliğin oluştuğu bir durumdur. Samadhi'de meditasyon yapan kişi ve konsantrasyon objesi bir olur, zira ayrılık ve ikilik duygusu benliğin yarattığı bir durumdur. Eski Veda'lara göre, konsantrasyon yani **dharana**, zihnin bu noktada onüki saniye süreyle yoğunlaşmasıdır; meditasyon yani **dhyana** ise onüki **dharana**'ya eşittir, yani iki buçuk dakikadır; **samadhi** ise onüki **dhyana** kadar yani yarım saatten biraz daha az bir süre devam eder.

Nasıl ki bir büyüteç yardımıyla güneş ışınlarını bir noktada odaklamak, onları yakacak derecede sıcak duruma getiriyorsa, tıpkı bunun gibi, düşüncenin dağınık haldeki ışınlarını bir noktaya toplamak da, zihni keskin ve güçlü hale getirecektir. Meditasyonu devamlı uygulayarak, çok daha yüce bir amaç duygusu ve irade gücü elde edeceksiniz; düşünceleriniz daha berrak ve kuvvetli hale gelecek ve bu, yaptığınız herşeyde etkisini gösterecektir.

Swami Vishnu'nun yazdığı gibi : "Meditasyon kolay elde edilmez. Güzel bir ağaç yavaş yavaş büyür. Onun çiçek açmasını, meyve vermesini ve sonunda meyvesini tatmayı beklemek gerekir. Meditasyonun çiçekleri de, bütün varlığa nüfuz eden, ifade edilebilir bir huzurdur. Meyvesi ise .....tarif edilemez".

ZİHNİN HAKİMİYETİ

Zihin tıpkı bir göl gibidir, yüzeyi düşünce dalgacıkları ile bozulmaktadır. Onun içinde yer alan Ben'i görebilmek için, öncelikle bu dalgaları sakinleştirmeyi öğrenmeniz gereklidir, böylece zihnin uşağı değil onun efendisi olursunuz. Zira uyanık olduğunuz saatlerin çoğunda zihin, bir düşünceden diğerine çalkalanır durur, arzular, nefretler, hisler ve anılar gibi gerek hoş gerekse hoş olmayan duygularla cezbedilir. Zihni huzursuz eden güçlerin içinde çoğunlukla duygular, hayal ve arzular doğurarak konsantrasyonu bozarlar. Radyoda sevilen bir melodiyi duymak, zihni onu ilk kez dinlediği zamana götürür, baştan çıkarıcı bir koku veya anî bir iç ürpermesi düşüncelerinizi dağıtabilir. Tüm duyguların içerisinde, görme ve işitme en güçlü olanlarıdır, bunlar zihni bitip tükenmeksizin dışarıya yöneltir ve değerli zihinsel enerjiyi boşa harcarlar. Bu nedenle meditasyon ya sesleri (mantralar) veya imgeleri (Tratak'ta olduğu gibi) kullanır.

Zihin, doğası gereği daima mutluluğu arar, arzu ettiği şeyi bir kez elde etti mi de boş yere doyuma ulaşmayı umar. Arzu edilen nesneyi algıladığında, zihin geçici olarak sükunete ulaşır, ancak kısa bir süre sonra bu düzen tekrar başlar, çünkü zihin değişmeden aynı kalmış ve asıl amaç yerine gelmemiştir. Örneğin, dışarı çıkıp yeni bir araba aldığınızı hayal edin. Bir süre için kendinizi mağrur ve hoşnut hissedersiniz, zihniniz huzurludur. Ancak daha sonra, daha yeni bir modeli ya da farklı bir rengi arzu etmeye veyahut arabanızın çalınması veya çarpması endişesini duymaya başlarsınız. Bir zevk olarak başlayan bir şey, başka bir memnuniyetsizlik kaynağına dönüşür, zira bir istek giderilirken, diğer birçok istek meydana getirilmektedir.

Yoga bize, içimizde bir zevk ve bilgelik kaynağına, zihin hareketsizken algılayıp beslenebileceğimiz bir sükunet potansiyeline sahip olduğumuzu öğretir. Eğer biz bu mutluluk arzusunu, geçici dış nesnelere bağlamak yerine, içimize yöneltebilirsek, huzur içinde nasıl yaşanacağını keşfetmiş olacağız.

DÜŞÜNCELERİN HAREKETLİLİĞİNE ŞAHİT OLMA

Meditasyon sırasında, zihnin bir alet durumunda olduğunun farkına varırsınız. Ancak her gün kısa bir süre konsantrasyon uygulaması yaparak, zihinde ne kadar çok hareketliliğin bulunduğunu ve şimdiki zamanda ne kadar da az yaşadığınızı farketmeye başlarsınız. Algılamanın farklı bir hali olan bu kısa süreli karşılaşma sayesinde, onları gözlemlemeyi öğrenebilirsiniz ve böylece düşünce biçiminiz değişme gösterir. Zihni kontrol etmek için en yararlı yollardan birisi, duygu, düşünce ve davranışlarınıza bağlanmayı bırakmanızdır. Onlarla özdeşleşmek yerine, sadece geri çekilip, sanki başka birisini dışarıdan izliyormuşcasına şahit rolünü üstlenin. Kendinizi yargılamaksızın ve övmeksizin, bu şekilde tarafsızca gözlemlemekle, duygu ve düşünceleriniz sizin üzerindeki gücünü yitirecek, bedeninizi ve zihninizi, kontrol edebileceğiniz bir alet olarak görmeye başlayacaksınız. Benliğin oyunlarından kopmakla, kendiniz için sorumluluk almayı öğreneceksiniz.

Nasıl ki, Lotus çiçeğinin güzel ve tatlı kokusu, ancak çamurlu sudan yükselip güneşe doğru yukarıya yöneldiğinde ortaya çıkmaktaysa, bizim yaşantılarımız da, ancak biz Maya'yı, yani hayal dünyasını terkedip meditasyon sayesinde Tanrı'ya yöneldiğimizde, güzellik içinde büyüyüp gelişecektir.



GÜNLÜK YAŞANTIDA MEDİTASYON

Kısa bir süre meditasyon yaptıktan sonra, zamanınızın geri kalan kısmında dizginleri serbest bırakırsanız, zihninizi uysallaştırmayı başarmanızı bekleyemezsiniz. Zihniniz bir noktada konsantre olmuş halde ne kadar uzun süre kalırsanız, meditasyona oturduğunuzda o kadar kısa süre içinde bir noktada yoğunlaşmayı başarabileceksiniz. İlerideki sayfalarda verilen meditasyon tekniklerinden başka, zihninizi bir noktada sabitlenmiş halde tutabileceğiniz bir çok yol vardır. Örneğin yürürken, nefesinizi attığınız adımlarla aynı zamanda almayı deneyin; üç adımda nefes alın ve üç adımda verin. Yavaş yavaş ve kontrollü olarak nefes alıp vermek zihni de sakinleştirir. Kitap okurken, sayfanın sonuna geldiğinizde durun ve nekadarını hatırlayabildiğinizi kontrol ederek, konsantrasyonunuzu test edin. Ayrıca Japa'yı sadece meditasyon ile sınırlamayın, örneğin mantranızı işe giderken yolda ya da asanalarınızı yaparken veya yemek hazırlarken tekrarlayın. Herşeyden önemlisi, mükün olduğunca pozitif düşünmeye çalışın. Zihninizdeki huzurun, kızgınlık veya mutsuzluk ile yok olduğu günlerde, kendinizi çok defa karşıt duyguya yoğunlaştırarak, örneğin nefret yerine sevgi, şüphe yerine inanç veya umut gibi karşıt duygular kullanarak sakinleşebilirsiniz. Bu basit yöntemleri kullanarak, yavaş yavaş zihninizi konsantrasyon durumuna alıştıracaksınız. Dış tesirlerin sizi daha az etkilediğini farketmeye başlayacaksınız. İşyerenizde zorlu bir hafta geçirseniz ya da kırlarda güzel bir gün yaşasanız da, haliniz hep aynı kalacak, çünkü içinizdeki öz daha güçlü olacaktır. Yaşamın özü olan değişimlerin içinde, siz değişmeden ve kendinizden emin bir şekilde kalabilmeyi öğreneceksiniz.

MEDİTASYON TÜRLERİ

Yoga'da başlıca iki tür meditasyon vardır: Somut yani **Saguna** (kelime anlamı "sıfatlı") ve soyut yani **Nirguna** (sıfatsız). **Saguna** meditasyonda, zihnin kolayca üzerinde kalabileceği bir objede yoğunlaşırsınız, bu bir imge ya da görülebilen bir sembol ve hatta, sizi bütünlüğe ulaştırabilecek bir mantra da olabilir. **Nirguna** meditasyonda ise, yoğunlaşacağınız nokta soyut bir fikirdir, örn. Mutlak gibi, sözlerle ifade edilemeyen bir kavramdır. **Saguna** meditasyonda ikilik mevcuttur; meditasyonu yapan kişi, kendisini mditasyon objesinden ayrı olarak düşünür. Ancak **Nirguna** meditasyonu yapan kişi kendisini obje ile bir olarak algılar. Bu bölümde verilen meditasyon teknikleri çoğunlukla **Saguna** türüdür, her ne kadar Mutlak hakkındaki düşünceniz soyut olsa bile, zihni soyut bir kavramda tutmak daha zordur. Ancak bunu yapabilecek olanlarınız için iki **Nirguna** mantra veriyoruz; Om ve soham. Yaptığınız meditasyonun Saguna ya da **Nirguna** olması önemli değildir, sonuçta hedef aynıdır, yani Guna'ları aşmaktır. **Swami Vishnu** verdiği derslerde şöyle der: "Hayatın amacı, zihni Mutlak'ta sabitleştirmektir".





Saguna ve Nirguna Meditasyonu

Kendinizi, Mutlak'ı temsil eden kürenin merkezinde oturmuş olarak hayal edin. **Saguna** meditasyonda (sağda) kürenin yüzeyindeki, örneğin OM ya da haç gibi bir sembole odaklanır ve onunla birleşirsiniz. **Niguna** meditasyonda (solda), Mutlak'ın sembollerinden ya da görünüşlerinden biri ile özdeşleşmezsiniz. Farkındalığınız genişler, sizi kuşatır ve kürenin kendisi ile birleşir.

MEDİTASYON İLKELERİ

Tıpkı uyku gibi, meditasyon hali de tasavvur edilemez, o kendiliğinden oluşur ve sadece uygulandığı zamanda meydana gelen bir durumdur. Ancak meditasyona doğru adımları izleyerek başlarsanız, hızlı bir şekilde ilerleme sağlayabilirsiniz. Kişilerin, meditasyonunun basit adım ve aşamalarını anlayabilmeleri için, **Swami Vishnu**, diğer sayfada verilen 12 prensibi formüle etmiştir. Burada şart olan, meditasyonu, yaşantınızdaki düzenli bir alışkanlık haline getirmeniz ve onu her gün aynı yerde ve aynı saatte uygulamanızdır. Böylece, tıpkı midenizin öğün zamanlarında yemek yemeyi beklemesi gibi, zihniniz de meditasyona oturduğunuzda, buna gecikmeksizin hemen cevap verecektir. Düzenli olarak uygulama yaptığınızda, bir kaç ay sonunda zihniniz, bu sükunet zamanını kendiliğinden ister hale gelecektir. Meditasyon için günün en uygun saatleri, gün ağarırken ve gün batarkenki vakitlerdir. Zira bu saatlerde atmosfer spiritüel enerji ile dolmaktadır. Ancak bu saatler sizin için mümkün değilse, o zaman kendiniz için, yalnız kalacağınız ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir zaman seçmeniz gerekir. Meditasyonu başlangıçta 20 dakika kadar uygulayın ve aşamalı olarak bu süreyi 1 saate kadar artırın. Yeryüzünün manyetik bölgesinin süptil etkilerinden fayda elde edebilmek için, yüzünüz Doğu'ya veya Kuzey'e dönük olarak oturun. Meditasyona başlamadan önce, sıcak tutması için üzerinize bir battaniye örtebilirsiniz. Oturuş şeklinizin sabit ve rahat olması gerekir, zira rahatsız durumda olursanız, konsantrasyonunuz bozulacaktır. Meditasyona başlamadan önce, zihninizi dinginleştirin ve geçmişe, geleceğe ve şimdiye ait tüm düşünceleri unutun. Ayrıca nefesinizi de düzenlemeniz gerekir, çünkü bu, zihnin sakinleşmesine yardımcı olan prana akışını kontrol etmeyi sağlayacaktır. Zihninizin huzursuzluğunu gidirmek için onunla mücadele etmeye çalışmamalısınız. Zira bu, daha çok düşünce dalgaları üretmekten başka bir işe yaramayacaktır. Yapmanız gereken, sadece kendinizi düşüncelerden ayırmak ve zihninizi gözlemlemektir.



Meditasyon Duruşları

Lotus ya da Kolay Oturuş pozisyonları, sağlam bir destek oluşturmak ve prana akışını zaptetmek için üçgen şeklinde bir akış yolu sağlar. Ancak eğer dizleriniz yere değmiyorsa, kalçanızın altına bir yastık koyunuz. Bir sandalyede oturmayı da tercih edebilirsiniz. Avuç içleriniz yukarı gelecek şekilde, baş ve işaret parmaklarınızı **Chin Mudra** şeklinde birleştirerek, ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştiriniz.

MEDİTASYONA BAŞLARKEN

Çok eski devirlerden bu yana sürmekte olan meditasyon geleneğinde, farklı teknikleri içeren büyük bir çeşitlilik mevcuttur: Bazıları bunun için sesin gücünü kullanır, diğerleri ise görsel sembolleri veya nefesi kullanırlar. Ancak hepsinin de ortak bir amacı vardır, ki bu da, meditasyon yapan kişinin kendini anlama durumuna ulaşabilmesi için, zihnin dağınık haldeki ışınlarını tek bir noktada yoğunlaştırmasıdır. Bizim size, uzun süreli uygulama için en çok tavsiye edeceğimiz teknik **Japa**, yani bir mantranın tekrar edilmesi yöntemidir. Ancak meditasyona henüz yeni başlamışsanız, mantra kullanmanın yanısıra, başlangıçta zihninizin disiplin altına girmesine yardımcı olması amacıyla herhangi bir başka teknik de kullanabilirsiniz.

YONİ MUDRA

Yoni Mudra, pratyahara'da yani duyuların geri çekilmesi safhasında kullanılan bir uygulamadır. Kulaklarınızı, gözlerinizi, burnunuzu ve ağzınızı kapatarak, tıpkı bir kaplumbağanın ayaklarını kabuğunun altına çekmesi gibi, kendinizi içinize doğru çekersiniz. Gün boyunca, zihin sürekli olarak bilgilerle ve beş duyudan kaynaklanan uyarılarla bombardımana maruz kalır. Ancak duyular kontrol altına alınıp da zihin artık dışarıya yönelmediğinde, artık konsantre olmayı bekleyebilirsiniz. Asanaları boş mide ile uygulayarak, duyulardan birisini kesmenin nasıl bir his olduğunu zaten daha önceden tatmıştınız, ve hatta asanalarınızı gözlerinizi kapalı olarak uygularken de. **Yoni Mudra**, sizi zihninizin içinde sakin bir şekilde dinlendirerek, duyuların şiddetli nüfuzunu daha çok farkında olmanızı sağlar. Bu, kendinizi bilhassa huzursuz ve endişeli hissettiğiniz zamanlarda başvura-bileceğiniz bir tekniktir. Konsantrasyonunuz derinleştirçe uygulamanız esnasında, anahata'yı veya yükselmiş bir farkın-dalığın sinyalleri olan flüt, trampet veya zil benzeri mistik iç sesleri duymaya başlayacaksınız. Yoga metinlerinden biri olan Siva Samhita, **Yoni Mudra** hakkında şöyle der :

"Yogi, havayı sıkıca hapsederek, kendi ruhunu ışık şeklinde görür".

Yoni Mudra

Başparmaklarınızla kulaklarınızı kapatın. Gözlerinizi işaret parmaklarınızla örtün ve burun deliklerinizi orta parmaklarınızla kapatırken, kalan parmaklarınızla da dudaklarınızı bastırın. Meditasyon sırasında, nefes alıp vermek için orta parmaklarınızı serbest bırakın.



KATEGORİLİ (SIRALI) KONSANTRASYON

Meditasyonu öğrenirken başlangıçta, dikkatinizi bir noktada yoğunlaştırmış halde tutmaya çalışmak zor gelebilir. Dikkatinizi vermek üzere kendinizi eğitmek için başlangıçta, konsantrasyon alanınızı, objelerden oluşan bir kategori ile daraltmayı deneyebilirsiniz, burada zihninizin halen küçük bir hareket serbestliği mevcuttur. Kategorili konsantrasyon egzersizinde, aşağıda görüldüğü gibi, konsantrasyon objesi olarak çiçekleri seçebilirsiniz. Bunların bir tanesi üzerinde konsantre olduktan sonra, zihniniz gezinmeye başladığında bir diğerine geçebilirsiniz. Eğer çiçekler üzerinde konsantre olmak size kolay gelmiyorsa, meyveler ya da ağaçlar gibi farklı bir obje grubunu seçebilirsiniz. Sadece önemli olan, zihninizi tek bir obje grubu ile sınırlamanız ve seçtiğiniz objeleri birbirinden ayrı olarak hayal etmenizdir. Bu egzersizi uygulamak zihninizi daha ince bir odakta keskinleştirecek ve size tek bir noktaya konsantre olmanın prenbisini öğretecektir. Tasvirleri gözünüzün önüne getirmekte zorluk çekmediğinizde ve tek bir obje grubunda kalmayı başardığınızda, artık tek bir noktaya konsantre olmaya hazırsınız demektir.

Kategorili Konsantrasyon

Gözleriniz kapalı halde, her köşesinde farklı bir çiçek bulunan bir bahçeyi gözünüzde canlandırın. Birinci çiçeğin nitelikleri hakkında inceleme yapmaya başlayın. Daha sonra zihniniz yorulduğunda, dikkatinizi diğer köşedeki çiçeğe kaydırın ve bu kez onun üzerinde yoğunlaşın ve bu şekilde devam edin. Her birini net bir şekilde gözünüzde canlandırmanız gerekir.



TRATAK

Tratak yani sürekli olarak sabit bir noktaya bakmak mükemmel bir konsantrasyon egzersizidir. Bu, önce bir nesneye ya da bir noktaya sabit şekilde, gözü kırpmaksızın bakmayı sonra da gözleri kapatarak o nesneyi zihin gözünüzde hayal etmeyi kapsar. Bu uygulama, bir noktaya iğnenin ucu inceliğinde odaklanmanızı sağlayarak, düşüncelerin dağılmasını engeller ve dikkati bir noktaya toplar. Gözler nereye giderse zihin de onu takip eder, bu nedenle bakışınızı tek bir noktaya sabitlerseniz, düşünce de tek nokta haline dönüşür. **Tratak**, öncelikle konsantrasyon gücünüzü artırmanın ve düşüncelerinizi arındırmanın yanısıra görmeyi de daha iyi hale getirir ve optik sinirler aracılığıyla beyne canlılık verir. Bu, Kriyalar olarak adlandırılan altı tür arınma uygulamasından biridir.

Tratak en çok mum ile uygulanır, ama aynı şekilde, devamlı bakmanız için hedef olarak çeşitli diğer objeleri de kullanabilirsiniz. Bir parça kağıda siyah bir nokta çizip onu duvara asabilir veya bir chakrayı ya da yantrayı da kullanabilirsiniz. Yantralar, zihni odaklaştırmaya yarayan geometrik diyagramlardır. Tıpkı bir mantra gibi, her yantranın da belli bir mistik anlamı mevcuttur. Ayrıca OM gibi bir sembole veya bir tanrı imajına bakmayı da deneyebilirsiniz. Uygulamanızı sadece içeride bulunan nesnelerle sınırlamanız da gerekmez; doğal dünya size odaklanabileceğiniz çok sayıda uygun nokta sunar. Gündüzleri, bir çiçek, bir deniz kabugu sizin dikkatinizi toplayacağınız bir hedef vazifesi görebilir; geceleyin ise bakışınızı aya veya parlak bir yıldıza sabitleştirebilirsiniz. Konsantrasyon için seçtiğiniz nesne hareketsiz ve nispeten küçük olursa, ona odaklandığınızda istenen sonucu verecektir. Yogiler **Tratak** için aşağıda gösterildiği şekilde, genelde kaşların arasındaki ya da burnun ucundaki bölgeyi kullanırlar.

Tratak tekniği, seçtiğiniz obje ne olursa olsun, kapalı mekan dışında meditasyon yapıldığında, onu ortama doğal

olarak adapte etme gereğinin dışında, hemen hemen ayın kalır. Seçtiğiniz objeyi göz hizasında, yaklaşık 90 cm. kadar uzağınıza koyun. Önce nefesinizi düzenleyin, daha sonra objeye, gözünüzü kırpmaksızın bakmaya başlayın. Objeye sert veya gevşek bir şekilde bakmayın, sadece devamlı olarak ve kendinizi zorlamadan bakın. Yaklaşık bir dakika sonra gözlerinizi kapatın ve iç bakışınızı devam ettirerek, objeyi **Ajna** ya da **Anhata Çakra**'da tasavvur edin. Gelen görüntü kaybolduktan sonra gözlerinizi açın ve tekrar uygulayın. Hatha Yogi Pradipika'da denmektir ki: "Bakışlarınız sabitlenmiş bir şekilde küçük bir objeye, gözünüzden yaşlar gelinceye kadar bakınız." Eğer gözleriniz, devamlı baktıktan kısa bir süre sonra çok sulanırsa, bu gözlerinizi kapatmanız için bir işarettir. Bakma sürenizi gittikçe daha da uzatacaksınız. Konsantrasyonunuz derinleşip, bakışınız daha sürekli hale geldiğinde, gözlerinizin açık ve sonra da kapalı durumda olduğu süreleri uzatın ve bunu bir saat kadar uygulayın. **Tratak**'ı gündüz uyguladığınızda zihninize zorla girmeye çalışan, istenmeyen düşüncelerle karşılaşabilirsiniz. Bu durumda sadece, dikkatinizi tekrar konsantrasyon objenize getirmeyi sürdürün, zihniniz daha çok sabitleşecektir. Uygulama sayesinde, seçtiğiniz objeleri gözlerinizi kapattığınızda, çok net bir şekilde görebileceksiniz.





Alın ve Buruna Bakma

Kaşlarınızın arasındaki "üçüncü göz"'e (solda) veya bur-

nun ucuna (sağda) devamlı olarak bakmak, göz kaslarınızı güçlendirirken, bir yandan da konsantrasyonunuzu geliştirir. Başlangıç için bir dakika süresince bakmak yeterlidir, daha sonra bu süre 10 dakikaya kadar çıkartılır. Gözlerinizi zorlamayın, eğer gözleriniz ağrıyorsa ya da yorgunsa, önce biraz kapatın. Alın noktasına bakmak Kundalini'yi uyandırır, burun ucuna bakmak ise merkezi sinir sistemini etkiler.

OM



Bir Yogi için başka hiçbir sembol OM hecesinden daha güçlü değildir. **Mandukya Upanishad'** da buna kanıt olarak şöye der: "OM, bu ezeli ve ebedi kelime, varolmuş, varolan ve varolacak olan herşey demektir." Sanskritçe yazılışında, alttaki uzun kavis rüyalı uyku halini, yukarıdaki kavis uyanıklık (bilinçlik) durumunu ve şeklin merkezinden çıkan kavis de, derin ve rüyasız uyku halini sembolize eder. Hilal şeklindeki ay, hayal örtüsü olan "maya"yı, yani sembolü ve nokta ise, transandantal (aşkın) durumu, yani kemale erme halini temsil eder. Kişideki bireysel ruh, örtüyü aşıp da transandantal konuma ulaştığında, üç durumdan ve onun niteliklerinden kurtulur.

OM Üzerinde Uygulanan Tratak

Yandaki Sanskritçe OM hecesini **tratak** için kullanırken, bakışlarınızı onun üzerinde, saatin ters yönünde dolaştırınız.

Muma Sabit Bir Şekilde Bakmak

Bir mum alevi, tratak için en çok kullanılan objedir, çünkü parlak bir alevin görüntüsünü gözlerinizi kapattığınızda devam ettirmek kolaydır.

MEDİTASYONUN AMACI

Belki bilinçsizlikten belki de maddi kazanç sağlamak amacıyla, konsantrasyon ve meditasyonun gerçek amaçları hiçbir zaman doğru olarak izah edilmemiştir. Bu konuda yazılan tüm metinler, konsantrasyon ve meditasyonun sadece yan dallarını açıklamakla yetinmişlerdir. Meditasyon, yani konsantrasyon ve dikkat, yani bütün duyu ve düşüncelerimizi bir noktada yoğunlaştırmak; bütün bu yaptıklarımız ve dikkatimiz, bizim bilincimizi üretmektedir. Bütün bu bilinçlerin toplamı ise, ölüm anındaki bilincimizi tayin etmektedir. Ölüm anındaki bilincimiz nasıl ise, gelecek hayatımızda ona göre beden alırız ve eğer bu bilinç, ilahi bilinç olursa bizi ulu amaca ulaştırmaktadır. Yoksa ölüm anındaki bilincimize göre, 8.400.000 maddi bedenden birini alacağız, ki bu tüm canlı varlıkları ve melekleri de içermektedir. **Veda**'larda yer alan bir örnekte şöyle der: "Nasıl ki rüzgarın esintisi bir gül bahçesinin veya bir yerdeki bir pisliğin kokusunu uzaklara kadar taşırsa, aynı şekilde fikir ve şuur da, şahsın ölüm anındaki düşünce ve bilinci hangi konu üzerine cezbedilirse, ruhun istek ve arzularını o düşünceye göre özel bir bedene taşır." Biz, yaşam süresince düzenli bir uygulamayla, ölüm anındaki fikir ve bilincimizi tayin edip oluşturabiliriz. Meditasyon ve konsantrasyonun amacı dikkatimizi özel bir konuda konsantre etmektir, ki bu da çok ızdırap veren bir aşama olan ölüm anında, dikkatimizi o konu (ruhaniyet) üzerinde oluşturabilmektir. Çünkü gelecek hayatımız tamamen ölüm anındaki bilincimize bağlıdır. Tıpkı bir üniversite öğrencisinin bir sömestr boyunca incelediği özel bir konuda dönem sonunda sınava girmesi ve ancak başarılı olduğu takdirde bir üst sınıfa geçme hakkını kazanması gibi, biz de yaşamamız boyunca kendini tanıma (Self-realization) ve Tanrı'yı idrak etme (ilahi bilinç) eğitimi alırsak, ki bu bilinç de bütün Yoga sistemlerinin amacıdır ve ölüm anındaki sınavdan başarı ile geçersek, bir üst seviyeye, yani daha ileri bir aşamaya ermiş olacağız. Aksi takdirde, ölüm anındaki düşüncemize bağlı olarak, başka bir durum için tekrar başka bir bedene gireceğiz.

MANTRA

Sanskritçe'de mantra (man-düşünce, tra-korumak veya serbest bırakmak), düşünceyi korumak veya serbest bırakmak anlamına gelir. Mantralar özel ses ve titreşimlerdir. Titreşim ve dalgaya sebep olan bu sesler bir tür enerjidir. Bu dalgalar şifa veren enerjiye sahiptir. Bazı dalgalar ve titreşimler cam kırma özelliğine bile sahiptirler.

Onlar (mantralar), enerji dalgalarıdır ve bu dalgalar her zaman bu evrende vardılar ve olacaklar. Yapıcı gücü yokedici gücünden daha fazladır. Mantranın tekrar edilişi sizi gerçeğe yöneltir ve bu yolda, gerçeğin ve tabiatın kurallarının daha çabuk idrak edilmesini sağlar.

Bu gerçek nedir? Gerçek hiçbir zaman değişmez, o ruhsal yönün bir parçasıdır, her zaman bağımsızdır ve hiçbir ispatı da yoktur, ispatı kendisidir. Gerçekler, duyularla idrak edilmez, çünkü duyular genelde bize yanlış ve sahte şeyleri gösterir, bizi **Maya**'ya (seraba) götürür, onlara yaklaştığımızda ise bizden uzaklaşırlar. Büyük hocalar ve bilginler, duyularımızın ötesine geçip gerçeğe ulaşma yolunu bize gösteriyorlar. Bu büyük yol Japa Yoga'dır, yani mantrayı tekrarlama vasıtasıyla elde edilen sonsuz bilinçtir. Amacı mükemmel ve sonsuz hoşnutluğa ulaşmaktır. Bu güvenli yol bu amaca ulaşmak içindir ve herkes tarafından yapılıp başarı gösterilebilir. Enerji, yani titreşimler, insanı motive eder. Sonsuz bir kaynaktan gelen bu enerji, yaşamda hareketliliğin sebebidir. Bütün düşünceler, söz ve davranışlar özel bir frekansta titreşime (enerjiye) sahiptirler ve omurga üzerinde yer alan süptil enerji merkezlerini **(chakraları)** motive ederler. Örneğin, aşk ve sevinç duyguları dördüncü **chakra** kalıbını etkiler ve bir pozitif titreşime sebep olur. Mantra, aynı etkiyi göstererek, doğrudan dördüncü **chakrayı** etkileyip aşk ve sevinç duygularının uyarılmasını sağlar. Diğer taraftan da negatif bir düşünce, yani üzüntü veya nefret, negatif bir titreşime sebep olup aşağısında bulunan **chakraları** etkiler

üstteki **chakraların** uyanılmasını engelleyerek şahsın ruhsal yönden gelişimini engeller. Bu şekilde sabit ve düzenli egzersizler vasıtasıyla zikir eden kişi sonuçta ermiş olup ruhsal gözü (üçüncü göz veya Shiva), yani altıncı **chakra** olan **ajna**'yı açar. Üçüncü göz (ruhsal göz) fiziksel bir göz değildir. Onun yeri iki kaşın ortasındadır ve ruhsal bakış ve bilinci gösterir. Ermişlik ve altıncı **chakra**'nın (üçüncü gözün) açılması Japa Yoga'nın sürekli, düzenli, dikkatli ve konsantre ile yapılmasına bağlıdır. Bin yapraklı **sahasrara chakrası**, diğer bir ismiyle bin yapraklı nilüfer çiçeği, üçüncü gözün üstünde bulunan üst baş noktasında bulunur. Bu **chakrayı** açınca mutlak bilince, **samadhi** 'ye (edebideyete, mutlak'a) ulaşılabilir, yani herkes bu bilinç üstüne çıkabilir.

İSTEK VE ARZULARIN KAYNAĞI

Beynimizde, çok ince bir şekilde, negatif ve pozitif tecrübeler, ki bunun kaynağı geçmişteki (geçmiş hayatımızdaki) yaşanmış olaylardan gelir, zihnimizin bilinçsiz bölgesinde ince istekler şeklinde mevcuttur ve düşünce, onların tekrar tecrübe edilmesini ister. Bu ince istek ve arzular bilinçli olarak arzu şeklinde ortaya çıkıyor ve daha sonra söz ve davranışa aktarılıyor. Aynen geçmiş hayatımızda, vücudumuzda kalmış olan negatif bir tecrübenin, şimdiki hayatımızda mantıksızca nefret şeklinde kendisini göstermesi gibi.

Reenkarnasyon'un (yeniden doğuş'un) temeli üzerinde oluşmuş olan Vedic öğretileri, eski yaşamımızdaki özellikler, gelecek hayatımızda ve hatta çocukluğumuzda kendisini belli eder diyor. Şimdiki hayatımızda özel bir konu ile karşılaştığımızda nefret veya sevgi göstermemiz olasıdır. Örneğin, nasıl bir mevsimin şartları özel bazı bitkilerin yetiştirilmesi ve meyve vermesi için uygunsa, aynı şekilde insan da yaşam tünelinden geçerken, değişik mutluluk veya üzüntü veren şeylerle karşılaşır; yani uygun şartlarda iyi veya kötü olaylar kendisini gösterir. Geçmişteki olaylar ve davranışlar bu olayların ve tecrübelerin nedenidir. Önceden ekilmiş olan bir tohumun ürünü uygun zamanda toplanacaktır. Örneğin, eğer buğday ekerseniz, ürününü hemen alamazsınız; tohumun filizlenmesi ve ürün vermesi için zamana ihtiyaç vardır. Bütün yaptıklarınız da tohum gibi vücut toprağında kalıyor ve uygun zaman ve şartlarda filizlenecek, gelişecek ve daha sonra da meyvasını verecek, bize acı ve tatlı sonuçlarıyla kazandıracaktır. Budur mutluluğun ve mutsuzluğun, şanslılık ve şansızlığın, aşk ve nefretin, istek ve arzuların nedeni.

GERÇEK OLMAYAN (SAHTE) İSTEKLER

Bütün istek ve arzularımız, sahip olmak ve diğer insanlarla daha iyi ilişki kurmak içindir.

Elbette hakikat budur ki, sahiplik Tanrıya aittir ve gerçek (hakiki) ilişki de Tanrı ile olur. İçimizdeki sahip olmak ve diğer insanlarla ilişki kurmak istek ve arzusu, şekil değiştirmiş gerçek isteklerin yansımasıdır. Aslında biz hiçbir şeye, hatta bedenimize bile sahip değiliz, çünkü zamanı gelince onu terketmemiz gerekecek. Aynı zamanda da kimseyle gerçek bir ilişkimiz yoktur, birkaç senelik olan geçici ilişkiler gerçek değildirler, çünkü Hak ve hakikat ebedi ve değişmezdir. Biz sadece kalıplarımızı (bedenlerimizi) görüp, bu beden ve kalıplara göre birbirimizle ilişki kuruyoruz. Bu yüzden de bunlar bize mükemmel ve devamlı bir mutluluk vermez. Mutluluk ve hoşnutluk için bunlara bağlı kalmamız gerekir, çünkü sürekli olan mükemmellik ve mutluluk bizim içimizdedir ve uzun vadeli uygulanan Mantra Yoga sistemiyle onları tekrar uyandırıp, neye sahip olursak olalım, maddi şeylere bağlı kalmadan, bize şükretme imkanı verecektir.

MANTRA NE YAPIYOR?

Mantranın tekrarlanması, iç barışı, huzuru, sonsuz mutluluğu ve sürekli hoşnutluğu getirir. Bu konuda hiçbir şüpheniz olmasın.

Bu, ileri seviyedeki bir bilince yönelterek aydınlanmaya ve ermişliğe ulaşmak için sebep olan bir metodtur. Japa Yoga'da mantra düzenli ve arka arkaya tekrarlanır ve böylece insanın içinde yeni güçleri yaratır, düşünceleri uyandırır, toprak ilişkisinden bize daha üstün bir gerçeğin aydınlanması için imkan sunar. İnsanın enerji seviyesini yükseltir. Fazla güç

yarattığı zaman, sinirsel baskıyı (stresi), kas ve sinir kasılmalarını yok eder. Bu yüzden kişinin günlük işlerini en yüksek verimle yapıp diğer insanlarla da daha iyi ilişki kurmasını sağlar. Bunlar, kanaatkarlık bahşeder ve sürekli bir hoşnutluk durumu yaratılmasına sebep olur.

BASKI, SIKINTI, GERGİNLİK, IZDIRAP, STRES VE HEYECAN

Baskı, heyecanların ve kronik gerginliğin asıl köküdür; soğukluğa, umutsuzluğa ve fiziksel hastalıklara sebep olur. Elbette, bu baskılar değişik insanlarda, değişik bilinç seviyelerine göre farklılık gösterir. Mesela, bir kişinin hayatını etkilemiş ve umutsuzluğa sebep olmuş bir baskı, diğerleri için tahammül edilebilir, hatta hoş gelebilir.

Genelde baskı, sıkıntı ve ızdırap, kalbe ve diğer iç organlara zarar verip, zaafa neden olur. Bunlar böbrek rahatsızlıklarına sebep olup kan dolaşımı üzerinde etki yapar. Sebepsiz ve mantıksız öfke, sinirli el ve ayak hareketleri gibi, diğer fiziksel problemlerin de ortaya çıkmasına sebep olur. Sonuç olarak da insanı çok hassas ve kırılgan yapar. Asabi (sinirli) denilen çok heyecanlı ve hassas olan bu tür insanlar, gündüz işlerini zor yapar ve her zaman diğer bilinmeyen ve kontrol edilemeyen güçlerin, saldırganlık ve eziyetin tehdidi altında kaldığını hissederler. Bu şahsın içinde huzur yerine kararsızlık ve ızdırap dalgaları mevcuttur, sonuçta da diğerleriyle mantıklı ve huzurlu ilişki kurmak kendisi için mümkün değildir. Bunlar devam ettiği zaman, sinir verici baskılar nedeniyle, heyecan ve duygusal barajları oluşturur. Neticede düşünce, günlük işlerini yapamaz ve kişi bu tür baskılar altında çok telaşlı olur. Bu sinir verici baskılar uzun süre tekrarlandığında devamlı yorgunluğa sebep olup, bedeni zayıf ve yorgun düşürür ve dahası, düşünce uykuda bile huzura kavuşamaz.

Günlük yaşamımızda her zaman mecburen çok çalışmak ve çabalamak gerektiği düşüncesindeyiz. Böylece yeterli uykuda bile bu şartlarla dolu yaşamımız, beden ve düşüncelere huzur vermez. Neticede, üzerimizde birikmiş olan baskılar sebebiyle hiçbir pozitif duygu ve harekete sahip olmuyoruz. Bu yüzden de içkiye, uyuşturucu maddelere ve haplara sığı-

nıyoruz, ve eğer biraz daha mantıklı olursak psikiyatriste, psikoloğa vs. başvaruyoruz. Japa Yoga yöntemi bu kronik yorgunluğu giderir ve uykusuzluğu yok ederek yerine derin tatlı bir uyku getirir. Fazla uyku ile, tedavi olmayan gerginlik ve yorgunluk yok olur. Zikir eden şahsın, fazla enerji elde ettiğinden, uyku zamanını azaltıp enerji elde etmek için fazla uykuya ihtiyacı yoktur. Kişinin bu fazla enerjisi kendisine çok yarar sağlar. Kişinin sigara, içki, uyuşturucu madde alma isteği azalır. Tırnak yeme, sinirli el ve ayak hareketleri gibi asabi alışkanlıklar ve iç titreşimler yok olup, kişi ruhsal yönden huzur verici dalgaların içine girer; düşünceyi okuma, yani telepati gücünü elde eder. Neticede, kişi dış dünya ile daha iyi bir iletişim içerisine girer.

Mantra huzur verip zaaftan gelen acıları yok eder. Kronik baş ağrıları, migren ya da vücudu zayıf düşüren negatif düşünceden meydana gelen hastalıklar mantra yolu ile tedavi ediliyor. İnsan, huzura kavuştuğu zaman sinir sistemini olumsuz etkileyen baskılardan kurtulur. Bu yüzden de Mantra Yoga yöntemine güvenebilirsiniz. Neticede Japa Yoga, kendine güven, pozitif düşünce ve daha iyi davranışlara yol açar. Güçle dolu ruhsal dalgalar ya da yüce titreşimler, acının asıl kökünü yok edip vücut hücrelerini **sattva**, yani iyilik yapma isteği doğurtan temiz bir enerjiyle doldurur ve bu enerji mikropları yok eder. Vücut hücrelerine ve dokulara canlılık verir ve bu da üç **guna**'nın ötesinde olan "**pure sattva**" nın sebidir.

MANTRA ÖZ TEKAMÜLÜ ARTIRIR

Batı psikolojisinde, kişinin yaşamış olaylardan almış olduğu yara ve acılarını canlındırma yöntemini onaylar. Tekrar canlandırma yöntemi, eski umutsuzluk, başarısızlık ve korkuların bizde oluşturmuş olduğu bu heyecan, gerginlik ve stresi uzaklaştıramaz ve bazen tam tersine, bu duyguların bizde daha da belirginleşmesine sebep olur. Mantra Yoga meditasyonu baskıların nedeni üzerinde çalışır ve problemleri, eski olayları tekrar canlandırmaksızın ve acılara tuz ekmeksizin, kökünden tedavi eder. Beyinde toplanmış olan eski tecrü-belerin neden olduğu negatif etkiler mantra yolu ile çözülür ve kişiye gerçekler hakkında başka bakış açısı kazandırır. Her insanda uyandırılmayı bekleyen bir mükemmel, çoğalmış, bitmeyen bilgi ve ebedi mutluluk kaynağı vardır. Telaş ederek enerjiyi uyandırırsak ve aynı zamanda düşük seviyeli vücudumuzu unutursak, kendi asıl gerçeğimize (bütün ger-çeğin parçası olan "ben" bilincine) ulaşağız. Bu da öz teka-mülün daha yüksek seviyesine doğru gitmemizi sağlar. Bu öz tekamül hızlanır, yükselir, iç ve doğal olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlar, insanın yeteneklerini ve gerçek kimliğini ortaya çıkarır. Japa Yoga yöntemi bilinci uyandırır, sakinleştirip keskinleştirir; böylece de geçmiş hayatımızdan ve gençliğimizden kalan çoğu gereksiz ve kötü alışkanlıklarımızı yok eder, aynı zamanda da ufkumuzu ve diğer insanlarla olan ilişkilerimizi tamamen değiştirir ve yaşamda hangi seviyede olursa olsun insan, mutluluğu ve hoşnutluğu tecrübe eder, böylece akıl ve ruh dengesini sağlar.

MANTRA GÜVENİ ARTIRIR

Japa Yoga yöntemi kendinize olan güveni artırır, bilinci uyandırır, yaşam problemleriyle karşılaşmayı ve diğer insanlara daha az bağlı kalmayı sağlar. Kendinizi tamamen muhafaza etmek için içinizde olan güce yaslanacak, ortamın ve çevrenin baskılarından sıyrılıp temiz, gerçek ve dürüst davrana-

caksınız. Mantra, duyularınızı ve yaşamınızı bir seviyede tutup, benlik örtüsünü oluşturan tepki ve engelleri iter, neticede de insan daha mutlu ve tevazülü olur. Düşünce, kendi duyu organlarıyla ilgili tecrübelerine bağlıdır ve hiçbir zaman kendi asıl özü olan mutluluk ve neşeliliği elde edemez. Düzenli ve devamlı uygulanan Mantra Yoga yöntemiyle bilinç seviyesini yükselterek, bu ebedi mutluluğu, neşeliliği ve bilinci tecrübe edebiliriz.

Fil insanın en büyük düşmanıdır, ama terbiye edildiğinde itaat eder ve onun muhafızı olur. Aynen, terbiye edilmemiş bir fikir, vahşi bir fil gibi, sahibi için tehlikelidir; ama saf şuurun ve yüce ruhun kontrolü altına girdiğinde ve evcilliştirildiğinde, en iyi dostu ve muhafızı olur. Japa Yoga yoluyla (mantra tekrarlanması) vahşi bir fikir evcilleşir ve böylece insan için en iyi dostu ve itaatkarı olur.

Eğer Japa Yoga devamlı uygulanırsa bedene ve zihne mükemmel huzur verir.

SÜPER BİLİNCE GİDEN KANALLAR MANTRA YOLUYLA AÇILIR

Ruhsal, ulu ve mükemmel olan dalga ve titreşimler her zaman mevcuttur, ama düşünceler, davranışlar titreşimler nedeniyle bu pozitif ve yararlı enerjilerin yolunu kapatırlar ve bu kapatılmış olan yollar ulu ve mükemmel titreşimlerin girişini engeller. Uygun düşünce ve yiyeceklerle bu engeller bir kenara atıldığında enerji akışlarını hareket ettirir. Mantrayı tekrarlamakla ve iç enerjileri serbest bırakmakla yaşamımızda özellikle bakış açısı ve idrâk konusunda mükemmel bir tecrübeye sahip oluruz. Mantra Yoga ile içimizdeki keşfedilmemiş ve ince olan şeylerin farkına varacağız ve hatta bu tecrübeleri diğerlerine de aktarabilir, yani diğer insanların derinliklerine inip onları tanıyabiliriz.

İlginç olan şudur ki, Mantra Yoga uyguladığınız zaman, sizin pozitif düşüncelerinizin titreşimi diğer kişileri ve çevrenizi etkilemekte ve çevredekilerin negatif düşünce titreşimlerini de azaltmaktadır. Hatta yaptığınız egzersizlerin sayesinde onlar huzuru bulacak, böylece çevrenizde manyetik ve rahatlatıcı bir etki yaratmış olacaksınız. Eğer kişi bu egzersizleri düzenli ve sürekli olarak uygularsa, etrafında ahenk ve huzur verici bir atmosfer yaratır ve kendisi onun merkezindedir. Herkes bilinçsiz bir şekilde onun etkisinden zevk alır, yanında kendisini huzurlu ve güvenli hisseder. Onun enerjisi herkesi hafifletir ve sakinleştirir. Yani serbest hale gelmiş olan enerji ve titreşimler meydana gelir, fiziksel bedenden dışarı çıkar ve çevredekileri etkiler. Bunun yanısıra, derin mantra meditasyon egzersizlerinin verdiği tecrübeyle ruhsal tabiata vakıf olacak ve en yüce mutluluk derecesine ulaşacaktır. Çevreden ve her türlü baskıdan kurtulup herşeyden zevk alacaksınız. Çünkü bu baskılar, sınırlı enerjiler ve alçak titreşim tepkiler yoluyla meydana gelir. Oysa siz iç ve yüce enerjilerin nasıl oluştuğunu öğrenip, mükemmelleştiğinizde, bu baskı ve acıların artık çok az etkisinde kalacaksınız. Böylece, yaptıklarınız, sizi bilinçüstü-nihai gerçek, en üst yarar-durumuna ulaştıracaktır.

MANTRALAR

Ses, titreşimlerinin ya da dalga uzunluklarının oluşturduğu bir enerji formudur. Bazı dalga uzunluklarının iyileştirme gücü vardır, diğerleri ise camın kırılması için yeterlidir. **Mantralar**, Sanskritçe heceler, kelimeler veya cümlelerdir ki bunlar, meditasyon sırasında tekrarlandığında, kişiyi bilincin daha yüksek bir durumuna ulaştırır. Onlar evrende her zaman için varolmuş ve ne yaratılabilen ne de yok edilebilen sesler yani enerjilerdir. Gerçek bir mantrada altı ortak özellik bulunur: Bir mantra orjinal olarak ortaya çıkmış ve onun sayesinde kendini idrak edebilmiş bir bilge tarafından nesilden nesile aktarılmıştır; belli bir vezne ve kendisini temsil eden bir tanrıya sahiptir; özünde onu fevkalade gücü ile kuşatan bir **"bija"**'sı yani tohumu vardır; ilahi kozmik enerjiye yani **shakti** gücüne sahiptir; ve son olarak da, yoğun bir şekilde tekrarlanması yoluyla saf bilincin ortaya çıkmasına kadar kilitli olarak kalması gereken bir anahtarı vardır. **Japa** yani mantranın tekrar edilmesi, sadece zihninizi gerçek bir noktaya odaklamanızı sağlamakla kalmaz, ayrıca bu sesin içinde gizli olan enerjiyi de serbest bırakır. Enerji, zihinde belirli bir düşünce formu yaratarak, kendisini tamamen açığa çıkarır. Bu nedenle onu doğru telaffuz etmek çok önemlidir. İçtenlikle uygulayarak bir mantrayı tekrar etmek, ses titreşiminin düşünce titreşimi ile birleştiği nokta saf düşünceye ulaştırır ve burada artık anlamın farkında olunmaz. Bu şekilde mantra sizi, gerçek meditasyona, birlik durumuna, ikiliğin olmadığı mertebeye götürür. Başlıca üç tür mantra vardır: **Saguna** mantralar Tanrı'ya veya Mutlak'ın suretlerine dua eder; **Nirguna** mantralar soyuttur ve meditasyon yapan kişinin Mutlak'la özdeşleşmesini ifade eder; **"Bija"** yani tohum mantralar ise OM'un görünüşleridir ve direkt olarak en eski elli sesten türemişlerdir. En iyisi bir mantraya, onu kendi prana enerjisi ile kuşatacak olan bir guru aracılığı ile başlamaktır. Ancak eğer bu mümkün değilse, mantraları tekrar edin ve rahatlık veren bir tanesini seçin. **Bija** mantralar burada yer almamaktadır, çünkü onlar yeni başlayanlar için çok kuvvetli mantralardır.

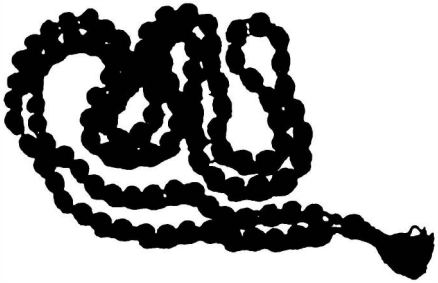
JAPA YÖNTEMLERİ

Mantranızı konuşur veya şarkı söyler tarzda yüksek sesle, fısıldayarak ya da zihinden tekrar edebilirsiniz. Zihnen uygulanan **japa** en etkili olanıdır, zira mantralar "sesli" yani fiziksel seslerin çok ötesindeki bir dalga boyunda yer alırlar. Ancak başlangıçta, zihin bir çok probleme odaklanıyorsa, meditasyonunuza mantrayı sesli olarak söylemekle başlayabilirsiniz, daha sonra zihinsel tekrara geçmeden önce, fısıldayarak söyleyebilirsiniz. Kullandığınız **japa** yöntemi hangisi olursa olsun, mantrayı nefesiniz ile birlikte tekrarlamak çok faydalıdır. Ayrıca **japa**'da kullanılan üç tür teknik konsantrasyon gücünüze yardımcı olacaktır. "**Mala**" adı verilen bir tesbihi kullanabilir ve tespih tanelerini sayarak, mantanınızı tekrarlayabilirsiniz. Sağ elinizin başparmağını, aşağıda gösterildiği şekilde, parmaklarınızın eklemleri arasındaki çizgileri saymak için bir işaretleyici olarak kullanabilirsiniz. Son olarak da mantranızı, bir yandan zihinden tekrar ederken diğer yandan da bir yere yazabilirsiniz.

Parmak çizgilerini saymak

*Sağ başparmağınızı küçük parmağınızın en üst çizgisine koyun ve **mantrayı** her tekrar edişinizde, önce orta çizgiye sonra da en alt çizgiye doğru hareket ettirin, daha sonra ise dördüncü parmağın çizgilerine geçin ve böylece devam edin. Dört parmağın üçer çizgisini kullanmak on iki tekrar eder; dokuz raund ise yüzsekiz, yani bir **mala** kadar tekrar meydana getirir.*





Mala kullanmak

Bir malada 108 tespih tanesi ve bir de "**meru**" boncuğu (imame) bulunur. Malayı sağ elinize alın, meru ile başlayın ve mantranızı tekrarlarken, tespih tanelerini başparmağınız ve orta parmağınız arasında birer birer kaydırın. **Meru**'ya gelince, malayı ters yöne döndürün. **Meru**'dan sonra öbür tarafa geçmeyin.

SAGUNA MANTRALAR

Ram

Gerçekliğin, dürüstlüğün ve faziletin erkek tezahüründeki enerji formu olan bu güçlü mantra üç tohum sesten meydana gelir.

Sita

Bu mantra, **Ram** 'ın dişi tezahüründe olan enerji formudur. Prakriti'nin, yani **Ana** şeklindeki tabiatın soyunu temsil edir. **Ram** ile birlikte **Sitaram** şeklinde de söylenebilir; bu iki mantranın bir araya gelmesi, ideal bir evlilik ya da birleşme için enerji oluşturur.

Shyam

Kozmik aşk ve merhameti, erkek tezahüründe anlatan bu mantra, tüm duyguları koşulsuz sevgiye dönüştürmektedir.

Radha

Radha, **Shyam**'ın dişi tezahürü olup, **İlahi Ana**'nın kozmik aşkını sembolize etmektedir.

Om Namah Sivaya

Bu mantra, negatif özelliklerimizi yok eden, arındırıcı bir enerji formudur ve özellikle zahit tabiatlı olanlar tarafından seçilmektedir. Siva'nın dansı, maddenin özünde yer alan hareketli temsil eder. Siva dansını bitirdiğinde, maddenin aldatıcı görünüşü de yok olacaktır.

NİRGUNA MANTRALAR

Om

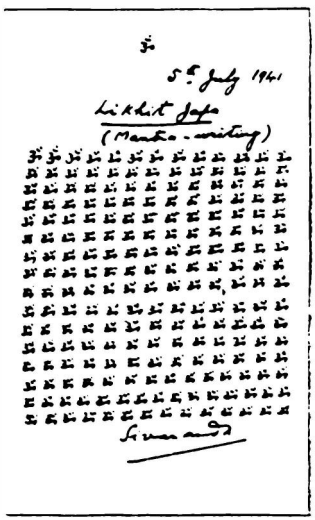
Om orjinal mantradır, o tüm seslerin ve harflerin kökenini oluşturur, bu nedenle bütün diller ve düşünceler ondan kaynaklanmıştır. "O" sesi bedenin içinde meydana gelir ve yavaşça yukarıya getirilerek, başın içinde titreşen "m" sesiyle birleşir. **Om**'u yirmi dakika boyunca tekrar ettiğinizde, bedeninizdeki tüm atomlar serbest kalmaktatır.

Soham

Bu mantra aslında her nefes alışımızda "So" ve her nefes verişimizde "ham" şeklinde, farkında olmaksızın sürekli tekrar edilmektedir. "Ben O'yum", yani "zihnin ve bedenin sınırlarının ötesinde olan ile Bir'im" anlamına gelmektedir.

Likhita Japa

Likhita Japa, yani yazılı; mantra yazmak isterseniz, bu amaç için kullanacağınız özel bir not defteriniz olmalıdır. Başlamadan önce, mantrayı kaç kez veya ne kadar süre ile tekrarlayacağınıza karar verin. Amaç mümkün olduğunca çabuk yazmak değil, her bir tekrarda, onun anlamını hissederek ve önemini bilerek yazmaktır. Seçtiğiniz mantrayı yazarken Sanskritçe yazılışını veya harf olarak çevrilmiş yazılımını kullanabilirsiniz. Sadece sürekli soldan sağa yazmak yerine, yazdığınız mantra ile şekiller oluşturmayı da deneyebilirsiniz. Yukarıda, **Swami Sivananda**'nın kendi yazdığı **Likhita Japa**'sından bir örnek yer almaktadır.



MAHAMANTRA
(Yüce Mantra)

Kendini tanımak, bilinçüstünü elde etmek, tekrar doğum ve ölüm çarkından kurtulmak ve yüce amaca ulaşmak için zikredilen bir mantradır.

Duygularımız maddidir ve maddi unsurlardan oluşmaktadır, dolayısıyla Mutlak Gerçek (Tanrı), yüce ruh ve ruhsal olduğu için, duyular O'nu idrak etmekten acizdir. Çünkü madde ruhu idrak edemez. Oysa Tanrı sesi ve titreşimleriyle, zikir yogası (japa yoga) metoduyla tanınıp idrak edilebilir. Tecrübe ve maddi duyularımızın ötesinde olan her şeyi titreşim ve ruhsal duyular yoluyla idrak edebiliriz. Ruhsal duyularımız şu anda maddi duyularımız tarafından kuşatılmış durumdadır. Ama ruhsal titreşimler yoluyla yavaş yavaş ruhsal duyularımızı uyandırıp faal hale getirebiliriz. Bu mantra en yüce ve en büyük ruhsal titreşimdir, ki bu mantra ruhsal duyularımızı uyandırıp bizi en yüce idrak ve bilgiye ulaştırır.

Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare

Bu, uygulaması çok kolay olan çok gizli bir meditasyondur. Yüksek sesle söylendiğinde oluşan titreşimler yoluyla, kişinin dilini, kulağını ve düşüncesini harekete geçirerek, insanın en yüce bilince ulaşmsına ve mutlak gerçeği idrak etmesine yardım etmektedir. Bu **mahamantra**, kirlenmiş olan düşünce aynasını temizleyip, kalpten karanlık ve cehaleti söküp atar, düşüncede var olan tüm ızdırapları ve düzensizlikleri uzaklaştırıp, kişiyi çok derin ve içsel bir yapıya dönüştürür; onu zikretmesi barış ve mutluluk getirir. Yaşa-

mın sırları ve hayatın amacı konusu kişinin ilgisini çekmeye başlar ve bütün mutsuzluklarının ve mevcut olan maddi problemlerinin nedeninin kaynağını öğrenmeye başlar ve bütün mutsuzluklarının ve mevcut olan maddi problemlerinin nedeninin kaynağını öğrenmeye çabalar. Kişinin düşünceleri ilahi hale gelir ve iyi niteliklere sahip olur. Düşünceleri çok keskinleşir; yaşamın gerçekleri ve doğaüstü yetenekler ona açık hale gelir. Çevreye bakış açısı daha iyi ve geniş olur. Düzenli ve sürekli olarak bu yüce mantrayı zikretmek, sonsuz aşk, günden güne ilerleme, sınırsız güç, yücelme, sınırsız bilgi, sınırsız zevk verip bunun yanında tekrar doğum ve ölümden kurtuluş, yüce Tanrı katına erişme ve sonuç bekleme, menfaat, kibirli olma ve cahillik gibi- engelleri aşmak için güç ve yetenek verir. Kişiye gizli bilgiyi ve mevcut olan (bilinen evrendeki) bilgiyi bahşeder. Bunun sonucunda kişi mutlu olur ve zevk alır. Düşünceleri kargaşa ve düzensizlikten arındırıp, kalbe aydınlık ve mutluluk verir. Bütün kötülük, alçaklık, cahillik ve kötü işleri yok eder; hatta en kötü ve cani insan da bu **mahamantra**'yı öğrenip zikrettiğinde düşüneleri aydınlanır, öyle ki Brahman'ın aydınlığı bütün ilahi ihtişamıyla, zikir yapan kişinin kalbini aydınlatır ve kişiyi ilahi enerjinin etkisi altına alır.

Mahamantra'nın zikredilmesi yoluyla en kötü günahlar bile yok olup, üzüntü, özlem ve sıkıntılar kaybolur. Sınırsız başarı, sınırsız enerji ve alçak bilinç seviyesinin neden olduğu esaretten kurtulma imkanı verir. Kendini beğenmek, kibir, mağrur olmak, cahillik engellerini yok eder. Bütün düşünce düğümlerini açar. Nefsine hakim olamamaktan kurtarır. Kişiye yaşamın değerlerini tanıtıp ahenk verir. Gizli bilgileri açıklar, maddenin ötesindeki yüce ilahi bilgiyi bahşeder. Kişiyi hazırlayıp yavaş yavaş tekamül yoluna yöneltir. Dünyevi yolların vasıtasıyla bilinci açar; sınırsız kontrol, tevazu ve sınırsız ruhsal idrakı bahşeder.

Eski Veda metinleri şöyle der: "Üç asırdan sonra Kali Yuga (karanlık asır) başladığı zaman, Narada adındaki büyük bir bilge, çok derin meditasyon vasıtasıyla bir soru sormuştu: "Bu karanlık deryada, Maya (hayal ve serap) ve zıtlık nasıl aşılır?" Brahman şöyle cevap verdi : **Manahamantra** denilen bu yüce mantrayı izle. O, kişiyi Kali Yuga okyanusunun karanlığından, serabından ve cehaletinden kurtarır;

bütün alçaklık ve kötülükler bu **Mahamantra**'yı zikretmek yoluyla yok olurlar. Krishna'nın adının zikredilmesi, dünyevi lezzetlerden daha yüce bir zevk verir. Bu **mahamantra**, heyecan, kargaşa ve mutsuzluk dolu bu asırda en büyük ilaçtır".

YOGA'NIN ASIRLARI
(Zaman Devirleri ve Özellikleri)

Nasıl ki zaman saat, gün, hafta, ay, yıl ve asır gibi birimlerle ölçülmekteyse, bunun gibi eski **Veda**'ların ve Yoga felsefesinin içinde de değişik evreler ve özellikler mevcuttur; örneğin ilkbahar, yaz, sonbahar, kış mevsimleri gibi, bunların herbirinin kendine göre özellikleri vardır. Her tarih devri 4 Yuga'yı (asrı) oluşturur ve bunlar da tarihi birer mevsimdir: 1- Sattya Yuga (tarihin ilkbaharı), 2- Trata Yuga (tarihin yaz mevsimi), 3- Devapra Yuga (tarihin sonbaharı), 4- Kali Yuga (tarihin kış mevsimi). İçinde bulunduğumuz asır Kali Yuga'dır. Şimdiye kadar bu asırdan 5000 sene yaşandı ve daha 427.000 sene yaşanması gerekmektedir. Bu devir, ızdırap, merak, kavga, heyecan, ilahi kuralları önemsememe gibi özellikleri temsil eder. Genelde kaçınma, hürmet ve huşu giderek azalmakta ve ilahi kuralların ancak 1/4 'i uygulanabilmektedir. İnsanlar daima meraklı ve ızdırap doludurlar ve hiç kimse kendini tanımak ve gerçeği bilmek için kendiliğinden bir çaba göstermemektedir. İnsanlar sadece, yemek yemek, yatmak, çiftleşmek ve sahip olmak gibi sosyal sorunlarıyla meşguldürler ve artık yaşamın gerçek amacını anlamak için vakit bulamamaktadırlar. Bunca olumsuzluğa rağmen, Tanrı'nın bir zuhuru olan Lord Sri Cheytanya Mahaprabhu'nun lütfuyla, ki o Kali Yuga'nın altın zuhurudur, bu Kali Yuga'dan kurtuluş yolu, Tanrı'nın kutsal adlarını zikretmek ile kolaylaşmıştır (Mahamantra). Bu sistem karanlık devir olan bu devirde **Mantra Yoga** ve **Bhakti Yoga** için verilmiş ve teyit edilmiştir. Zahit olarak hizmet etmek (Bhakti Yoga) ve Mahamantra'yı zikretmek, kişiyi gerçeği ve süper bilince ulaştırır. **Veda**'lara göre, tarihin bu dört devri 1000 kez tekrar olunduğunda, bu süre Brahma'nın sadece gündüzüne eşittir. Bu dört devrin toplamının 1000 kez daha tekrar edilmesi ise Brahma'nın 1 gecesine eşittir.Maddi yaratılışın ilk canlı varlığı olan Branma'nın ömrü 100 senedir. Bunu dünyevi rakamlarla hesaplarsak, bu süre 311.040.000.000 senedir. Bu sürenin bitiminde bütün herşey yok olacak ve bir bu kadar süre boyunca hiçbir yaşam var olmayacaktır. Bu dönem bittiğinde ise, tekrar yaşam başlayacak ve esir ruh-

ların geçmiş karma'ları ve yeni bedenlerin karma'larıyla yaşama devam etmesi için bu çark tekrar dönmeye başlayacaktır. Bu zaman çakrı ebediyete kadar mevcuttur ve her zaman da var olacaktır. **Bhagavad Gita**'ya göre, Brahma'nın ömrü, ebediyet gözüyle, sadece 1 anlık bir süredir ve zaman okyanusunda binlerce Brahma'lar mevcuttur ve bunlar tıpkı denizdeki köpüklerin suyun üzerine çıkarak suya karışıp gitmesi gibi yaşarlar.

Nama Merita kitabında (Veda kitaplarından biri), Kali Yuga asrı hakkında şu bilgiler veriliyor: "Kendini bilme bilgisi ile meşgul olan, "kim olduklarını" ve "gerçeği" arayan binlerce kişi arasında yalnızca bir ya da iki kişi gerçeği bulup özgürlüklerine kavuşmaktadır. Özgürlüklerine kavuşmuş olanların oluşturduğu binlerce kişiden de belki sadece bir ya da iki kişi nihai gerçeği, yani "Krishna'nın kim olduğunu" idrak edebilir. (Krisha Tanrı'nın sayısız kutsal isimlerinden biridir ve "mükemmel cazibe" anlamındadır; ki o bütün güçlere, bilgilere, güzelliklere, servete, şöhrete sahip ve hiç bir şeye ihtiyacı olmayandır. Bunlar olmaksızın o yine de mükemmel olandır.) Bununla beraber Krishna'nın tanınması ve idrak edilmesi basit bir konu değildir. Bu **Kali Yuga** (cehalet) asrında, ki bilinçsizlik, cahillik ve kargaşa onun simgesidir, tekrar doğum ve ölümden kurtuluş gerçekten herkesin elde edebileceği bir şey değildir. İnsanın değişik yolları denemesi gerekir, yani herşeyden önce çağdaş, ilahi ve insani medeniyeti bulması gerekir; sonra dindar olması gerekir, yani sadaka vermesi, insanların refahı için iyi şeyler yapması ve kurban vermesi (yani bilgi almak ve maddi servetten feragat etmek kurban anlamına gelir) gerekir. Daha sonra kurtulma aşamasına gelir. Kurtulup özgürlüğüne kavuştuktan sonra Krishna'nın (Tanrı) kim olduğunu idrak edecektir.

Ancak bu yöntemi konuşmak bile bu devirde öyle basit bir şey değildir. Srimad Bhagavatam'da (Bütün Veda bilgilerinin özü) Kali Yuga asrında yaşayan insanlar hakkında şöyle demektedir: "Ömürleri çok kısa (90 yaşına ulaşanlar çok azdır) olur, halsizlik ve tembelliğe müsait, çok yavaş ve zekası düşüktür ve her zaman çok uyurlar. Uykuda geçmeyen zamanlarında ise çalışıp para kazanmakla meşguldürler. Çoğunun ruhsal işler için sadece 1-2 saat vakitleri olur. O zaman onların ruhsal bilgi almaları ve idrak etmeleri konu-

sunda ne beklenebilir ki? Hatta eğer kişi ruhsal konuda ilerlemek istediğinde karşısına insanlardan para alan bir çok sahte ruhani topluluğun çıkması da mümkündür. Hatta bazıları Veda'ların gizli mantralarını her vesile ile satarlar ve aldatmak isteyen kişiler bu mantraları uygun olmayan bu kişilerden pahalı bir şekilde satın alıp kendilerini memnun hissederler. Bu asırda insanlar zavallı ve mutsuz yaratıklar olarak tanıtılıyor. Onlar yemek yemek, yatmak, çiftleşmek ve savunmak gibi bu yaşamın öncelikli talepleri ile ilgili problemlerle uğraşmaktadırlar, oysa bu gibi olaylar (yemek yemek, yatmak, çiftleşmek ve savunmak), hayvanlar aleminde sorunsuz bir şekilde halledilmektedir. Hatta bu asırda insanlar, yalnız kendi ihtiyaç ve problemlerini çözmek için bir topluluk oluşturduklarında, her zaman savaşmak ve kendini saldırılara karşı savunmak için endişe duyarlar; bunun yanısıra Kali Yuga'da değişik hastalıkların verdiği ızdıraplar ve iktisasi problemler her zaman mevcuttur.:"O zaman Lord Sri Krishna şöyle düşündü: "Bu asırda ermiş olmak için düzenli kuralları uygulayarak kurtuluş mümkün değil." O zaman nedensiz lütuf ile Sri Krishna, Lord Cheytanya Mahaprabhu şeklinde zuhur etti ve kemale ulaşmak için Mahamantra'yı, Tanrı'nın değişik kutsal adlarından birini zikir etmesini tavsiye etti. Bu zikir etme yolu, diğer Yoga yollarının içinde en pratik ve en uygun olan yoldur ve bizi bilinçüstüne ulaştıracak olan yol budur. Bu, ermiş olup olmamaya veya ruhsal yaşam için hayat şartlarının olup olmamasına bağlı değildir. Bu mantra yoga yolunu seçen her kişi hızla arınır ve **Pavitram** yani saf hale gelir. Buna ilaveten bilinçüstü duruma ulaşmak için mantra yoga yolunu seçtiğinde kişi, işlediği günahların tepkisinin gizli haldeki tohumunu yakıp yokeder, nasıl ki bir ateşin içine ne koyarsak küle çevirir, bu zikretme yoluyla da geçmiş yaşamımızda işlenen bütün günahların tepkileri küle çevrilip yok olur.

Nama Merita kitabının başka bir bölümünde şöyle der : "Kali Yuga asrında kendini tanımak için hiç bir yol, hiç bir metod mantra yoga'dan daha iyi değildir. Bu asır için bu metod, tüm farklı yoga sistemlerinin ortak amacı olan bilinçüstüne erişebilmek için tavsiye edilmiştir."

Bütün **Veda**'lar şunu onaylamaktadır: "Kişinin başka bir şey üzerinde değil, sadece Mutlak Gerçek-Vishnu (Tanrı)

üzerinde meditasyon (konsantrasyon ve düşünme) yapması gerekir."

Değişik asırlarda meditasyon yapmak için farklı yollar tavsiye edilmişti. Mistik (gizli) yoga yolu, **Sattya Yuga** asrında (tarihin ilk asrı) mümkündür. Ama bu devirdeki insanlar, o zaman insanların çok çok uzun yıllar-yaşamış olduklarına inanmıyorlar. O asırda, **Sattya Yuga**'da (tarihin ilkbaharı) raja yoga meditasyonu mümkündü. O asırda büyük bir yogi olan Valmiki Muni 6000 sene boyunca meditasyon yapmıştı. Bu asırda bunca problemler varken ve ömürler bu kadar kısayken, bu uzun yol imkansızdır. Değişik pozisyonlarda oturup meditasyon yoluyla gerçeğe ulaşmak için fevkalede uzun bir zaman gereklidir. Bu, 70-80 senelik bir ömürle ve ızdırap dolu bir çok problemle içiçe iken imkansızdır. Belki biraz huzur ve zevk elde edebiliriz. Ama ulaşılması gereken en üst nokta bu değildir. Bu zevk ve huzur, böylesine yüce ve geniş olan gerçeğin içinde sadece küçücük bir kum tanesi gibidir. Eğer bir kişi, para kazanmak ve cebini doldurmak için bu tür gösterileri yapmak isterse, o başka bir meseledir.

Ama kişi gerçekten meditasyon yapmak isterse, en üst noktaya ulaşmak için çok zamana ihtayacı vardır. **Treta Yuga** 'da (2.asır, yaz asrı), kendini tanımak, ayinler ve kurban yoluyla gerçekleştiriliyorda. **Veda**'larda bu metod o asır için verilmiştir. Bir sonraki asırda, **Dvapara Yuga** (sonbahar asrı) gerçeği ulaşmak, Tanrı'ya mabetlerde ibadet etmek yolayla gerçekleşiyordu. İçinde bulunduğumuz asırda (Kali Yuga) aynı sonuçları (önceki ve farklı asırlarda yapılmış işlerin) mantra yoga yoluyla elde edebiliriz.

*** OM TAT SAT ***

Roksan SOBHANİ Bhakti Yoga yolu müridlerinden' (Tanrı'ya hizmet) dir. Yoga ile onbeş yıl önce tanışmıştır. Ama daha önce de transandantal bilgilere, perdenin arkasındaki gerçeklere, evrenin sırlarına ve ruha karşı her zaman özel bir yatkınlık hissetmişti. Manevi bilgileri, özellikle Yoga'yı incelemiş ve bunu pratikte de uygulamıştır. Sonunda beş seneden beri tüm zamanını ve enerjisini Bhakti Yoga'ya ve bu konular üzerindeki araştırmalara adamıştır. "Kendini Tanıma" eğitiminin yolunu ve Bhakti Yoga'yı büyük usta A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada'nın ekolünden gelen öğretmenlerden almıştır.

Roksan SOBHANİ halen Yoga eğitimi vermekle birlikte, kendisini bir öğrenci olarak görüp Yoga yolunda ilerlemeye çalışmaktadır. İnsan hayatını yüceltebilmek (Yoga) için büyük çaba göstermektedir.