YOGA'NIN ÖZÜ



Geleneksel yoga, meditasyon, iyileşme ve mutlu olmak için yenilikçi bir sentez

Sarah Powers Önsöz Paul Grilley

YOGA'NIN ÖZÜ

Sarah Powers

Önsöz Paul Grilley

Fotoğraflar Matthew Carden

Copyright Shambhala Publications, Inc.

Türkiye Yayın Hakları YogaŞala Yayınları'na aittir.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir kısmı, elektronik ya da mekanik, fotokopi ya da kayıtla, ya da herhangi bir bilgi saklama ya da elde etme yoluyla yayınevinden yazılı izin alınmadan hiç bir şekilde çoğaltılamaz.

© 2008 Sarah Powers
Nadiler ve Çakraları gösteren çizimler Kathi Tesarz'a aittir.

Türkçeye Çeviren: Övül Büyükberber
Düzelti: Seyda Malta, Can Malta

ISBN 978-605-4547-00-5
Eylül 2011, İstanbul

YogaŞala Yayınları
Teşvikiye Cad., Celal Derviş Apt. 16/7
Nişantaşı 34100, İstanbul
Tel: (212) 241 00 67
info@yogasala.com

Bu kitabın baskısı Apa Uniprint Basım San. ve Tic. A.Ş. tarafından yapılmıştır.



Yaratıcı ve heyecanlı yazış tarzı ile
bana kelimelerin güzelliğini öğreten Annem için.
Ve büyük ağabeyim Conrad'a, beni yoga ile tanıştırdığı için.

İçerik

	ÖNSÖZ PAUL GRILLEY	ix
1.	Yoga Nedir?	3
2.	Kişisel Yolculuğum	7
3.	Meridyen Teorisi	13
4.	Yin / Yang Yoga Uygulamasına Başlamak	23
5.	Yin Yogada Organ Sağlığı	29
6.	Börekler ve İdrar Kesesi	31
7.	Böbrekler ve İdrar Kesesi İçin Yin Yoga Serileri	37
8.	Karaciğer ve Safra Kesesi	57
9.	Karaciğer ve Safra Kesesi İçin Yin Yoga Serileri	61
10.	Dalak ve Mide	73
11.	Dalak ve Mide Organ – Merdiyenleri İçin Yin Yoga Serileri	75
12.	Akciğerler ve Kalın Bağırsak	85
13.	Kalp ve İnce Bağırsak	87
14.	Akciğer, Kalp ve Bağırsak Organ - Merdiyen Çiftleri için Yin Yoga Çalışması	89
15.	Yin Yogada Zihnin Anatomisi	101
16.	Yang Yoga (Dinamik Akış)	107
17.	Yin Uygulamayı Dengeleyecek Yang Seriler	113
18.	Oturarak Pranayama	161
19.	Temel Buda – Dharma	169
20.	Yüksek Bilinç Meditasyonu	179
	Ekler: Serileme Notları	187
	Önerilen Okumalar	191
	Alıntılar	193
	Yoga Pozlarının Endeksi	195



Önsöz

GEORGE MARTİN'DEN BİR CÜMLE ÖDÜNÇ ALMAK GEREKİRSE, Sarah Powers Beatles'lar gibidir: baştan beri yetenekliydi, ancak ne kadar iyi olabileceği hakkında bir fikrimiz yoktu. Sarah güzel yüz hatları ile kutsanmıştır ve zarif pozlara uygun bir iskeleti vardır. Resminin yoga dergilerinin kapaklarını ve yoga konferanslarının posterlerini süslemesi son derece doğaldır. Yine doğal olarak bilge olması, sürekli okuması, gayretli olması ve karşılaştığı her öğretinin mütevazi öğrencisi olması neredeyse haksızlık olarak gözükebilir. Ve şimdi, biz onun okuyucuları, duru bir yazar olduğunu da keşfediyoruz.

Modern insanlar bilmek isterler, neden – "Neden krallar yönetirler?" "Neden Kilisenin istediğini yapmalıyım?" "Niçin elma düşer?" Emin olmak için, herkes varoluşlarının sorularını sordu, ancak çoğu kutsal kitaplarda yazılanlarla ya da geleneklerle gelen cevaplar ile tatmin oldular. Modern insanlar tüm gelenekleri sorgularlar; aslında, bunlara güvenmezler. Bu, açıklanabilir, yeniden üretilebilir ve test edilebilir prensiplere dayalı yeni bilim, tıp ve din geleneklerini oluşturan modern dharmadır.

Yoga tarihsel olarak "bilimlerin bilimi" olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma sadık kalmak gerekirse, yoga modern bilimsel çizgide kendini yeniden yapılandırmalıdır. Yakın zamana kadar bunu yapmak oldukça zordu, zira eski zamandaki teoriler, bilimin tanımadığı, bedendeki enerji merkezlerinin ve kanallarının tanımlamalarına dayalıydı. Ancak Dr. Hiroshi Motoyama, Dr. Yoshio Manaka, Dr. James Oschman ve buna benzer diğer insanların çalışmalarıyla bu eski zamana ait teorilerin ardındaki gerçeği tekrardan keşfediyoruz. Ve şimdi Sarah Powers eski/yeni yogik prensiplere dayalı pratik bir yoga el kitabı yarattı.

Çakralar nedir? Bizi nasıl etkilerler? Chi nedir? Prana? Yoga pozları sağlığımızı nasıl etkiler? Duygularımız? Düşüncelerimiz? Meridyenler nedir? Akupunktur ve yoganın ilişkisi var mıdır? Asanalar meditasyonu nasıl etkiler? Meditasyon asanaları nasıl etkiler? Sarah'nın kitabı kişiye özel, özlü, ve tüm bu sorulara net cevap veren bir kitaptır.

Bir yoga kitabı kişisel olmalıdır. Tıbbi bir kitap kişisel olmak zorunda değildir ve bir matematik kitabı kişisel değildir. Bunun sebebi bu bilimlerin verilerinin harici ve şahsi olmayan ölçeklerle ölçülebilir olmasıdır. Ancak ruhani bir çalışmanın meyveleri kişiye özeldir; aslında, ruhani yol öznel tecrübedir. Bilim beyin dalgalarını ve kalp atışını ölçebilir, ancak yoginin gerçek testi iç dinginliği ve derinden ruhani anlayışıdır. Ruhani uygulayıcının Sanskrit'çedeki yemininin karşılığı *agama'dır* (doğrudan algılama ya da rapor). Matematik kitabında olmayan şekliyle, eğer bir yoga kitabı kişisel bir unsura sahip değilse, ben buna şüphe ile bakarım.

Sarah'nın kitabı bir yoga kitabıdır. Sadece Budist ya da Taoist değil. Yoga teriminin geçmişten beri ne anlam ifade ettiğini şekillendiriyor: insanın varlığını tüm seviyelerde geliştiren uygulamaların sistemi. Sarah altta yatan fikirleri en net ve özlü şekilde açıklamak için Taoist terimlere, Budist terimlere ve Sanskrit terimlere yer veriyor. Çinli Taocuların birtakım enerjetik düşünceleri diğerlerinden daha iyi tertip etmiş olmaları tarihsel bir tesadüftür, Tibetli Budistler daha derin zihinsel yolları ve Sanskrit insanlar daha derin iç ve dış evren bilimini geliştirmişlerdir. Tüm bu sistemler gerçeği onların yaratıldığı zamandaki en uygun haliyle açıklamışlardır. Bu daha çok bir tıp doktorunun anatomiyi açıklaması için Latin kelimeler, fizyolojiyi açıklaması için kimyasal kelimeler, ve psikolojiyi açıklaması için Almanca kelimeler kullanması gibidir.

Sarah kendi tecrübesinin gerçeğinde herhangi bir geleneğin mezhep imtiyazlarına yer vermeden bir yoga kitabı yazdı. Okuyucuları onun bu dürüst çabasından faydalanacaklar. Samimiyetle ümit ederim ki, Sarah'nın bu kitabını okuyarak seçtikleri yoga stilleri ne olursa olsun, kendi uygulamalarında netlik kazanacaklar.

Paul Grilley

Yoga'nın **Özü**

Beden merkezli yoga uygulamalarında, bedenimizi kemiklerimizi ve dokularımızı çeşitli modellere yontan pozlara (asana) sokarız. Bu, içimizdeki canlandırıcı güce ya da enerji bedenine daha düzgün olarak ulaşmamızı sağlar, ve doğal canlılığımıza yardım eder. Yogadaki fikir, varolmanın görünmez bağının oluşumundaki tecrübeye açılan sonsuz bir evrenin varlığıdır, bu da sürekli bizi etkiler. Çünkü uzanıp gerçekten hayatın bu haline dokunamayacağımız için, genellikle bunun varlığından ya da buna olan tokluktan bihaber oluruz. Tüm yaşamı canlandıran bu enerjik boyuta, Hintliler tarafından prana, Çinliler tarafından chi denir.

İçimizdeki bu hayati enerjinin ne olduğunu öğrenmenin ve onu yönlendirmenin gerekli olmasının nedeni bu enerjinin bedenimizdeki kalitesinin ve hareketliliğinin bizim fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak kendimizi nasıl hissettiğimizi hemen etkiliyor olmasıdır. Bu sebeple, enerji bedenini güçlendirmek, hareketliliğini geliştirmek ve sadece sağlığımızı arttırmakla kalmaz, aynı zamanda daha derin zihin durumlarına giden potansiyeli açar. Bunun olabilmesi için, yoga ve medistasyon için düzenli zaman yaratmamız gerekir. Derslere gitmeye ek olarak, evde de bir uygulama geliştirmek kişisel gelişime olan ilgilimizi nasıl koruyacağımızı öğretir. Bu iç yolculuğa harcanan özel zaman gün boyunca içsel araştırmaya olan tavrı ateşler. Beden – zihin duyarlılığında hem bunu uygulama zamanı denilen zamanda, hem de başka işlerde harcanan zamanlarda yoganın içsel bir yolculuk olduğunu görmeye başlarız. İşte bu noktada artık yoga, birtakım kıyafetler giyip yoga merkezinde ya da spor salonunda yaptığımız bir aktivite değil, aynı zamanda somutlaşan bütünlük için canlı bir araç, ve dönüşüm için olası bir yoldur.

Kişisel Dönüşüme Götüren Yol Yoga

Sanskritçe'de klasik olarak "yol" marga diye adlandırılır. Budist metinlerde bu Buda'nın işaret ettiği şekliyle farkındalıkla yaşanan bir hayat ve sanrılarla varolan sefaletten kaçmadır. Eğer "evi" umutsuzluk ve kopukluktan özgür bir zihin durumu olarak düşünüyorsak, o zaman "yol" bizi eve götürür.

Yol pek çok şekilde düşünülebilir. Budist eğitimci Stephen Batchelor bunun aynı anda hem bir isim hem de bir fiil olduğunu, aynı anda özgür hareketi ve bu hareketin kendisini (yani "yol" içinde temizleme) ifade eden bir temizlemeye izin olarak işaret eder. Tenzin Palmo'nun Tibet Budizm öğretilerinde ilişkilendirdiği gibi, yol dik bir dağa sarılarak yukarı yükselmek şeklinde düşünülebilir. İlk yükseldiğimizde, tırmanış sarp ve zorludur; saf heyecanımız kolayca yıkılabilir ve genellikle niyetimizi tümden terketmek için bir sebep ararız. Doğru yolda olduğumuzdan bile emin olmadığımızı hisseder, bu yolculuğu yapmanın nelere mal olacağını merak ederiz. Ve sonra, birdenbire, bir köşeyi dönüp zirvenin beklenmedik parıltısı ile karşılaşırız. Hedef hala uzaktadır, ama artık biliriz ki bu yol bizi oraya götürecektir.

Gerçek özgürlüğü aradığımız yolculuğumuzda "yol" aldığımızda, unutkanlığın bulutları istekliliğimizi gölgeleyebilir. Yine de, içgörümüzün yanıp sönen ışığıyla inancımızın kanatlarıyla sebat etmeye devam ederiz. İşte tam bu noktada yoganın sağlık sebepleri ile araya serpiştirildiği sıradan hayatımızdan uzaklaşır ve karşımıza hangi engel çıkarsa çıksın farkındalıkla kalmaya adandığımız özgün bir hayat yaşamaya dürüstçe bağlanırız. Bu hayatımızı direnç göstermeyen bir akışla kendimizle ve etrafımızla yaşamak şeklinde düşünülebilir. İşte bu noktada "yolumuz" yogaya dönüşür.

Ama her zaman yola nereden başlayacağımızı bilemeyiz. Arada sırada birkaç yoga dersine girerek farkındalıkla yaşamaya adanmış bir hayata kendimizi adadığımızı nasıl bilebiliriz? Hem Tibet hem de Hint yogasında gerçek anlamda ruhani bir yolda yaşayabilmek için üç seviyede gelişime kendimizi vermemiz gerekmektedir. İlk basamak aklı meşgul etmektir. Başkalarının öğretilerini doğrudan duyarak (ki bu tercih edilir), bunlar hakkında okuyarak ya da her ikisini de yaparak kendimizi keşfetmeyi öğrenmemiz gerekir. İkinci adım zihni ve kalbi meşgul eder. Öğrendiğimizi düşünmeye sevk olur, malzememiz ile güreşir ve üzerinde uzun uzun düşünürüz, bunun bizim için ne ifade ettiğini ve kışkırtan soruları sürekli yansıtırız. Bir sonraki aşamaya geçmeden önce yolun en azından en temel ilkelerini anlamamız ve meraklı sorulardan kurtulmamız gerekir. Üçüncü ve son adım tüm benliğimizi içine alan bir bağlılık gerektirir.

Amacını, metodunu, ve olası kısa ve uzun dönemdeki etkilerini net bir şekilde, anlayarak uygulamanın kendisini bir bütünlük halinde ele almalıyız. Upanişadlardan bir özdeyiş bu sürece ışık tutuyor: "Uygulama yapmadan anlamak anlamadan uygulama yapmaktan daha iyidir. Anlayarak uygulamak uygulama yapmadan anlamaktan daha iyidir. Özgün doğamızda dinlenmek, her türlü anlamadan ya da uygulamadan daha iyidir."

Her üç seviyede de ustaca gezinmek için, öğretmenler ile zaman geçirmeye ihtiyacımız vardır. Kitaplar, yüz-yüze tecrübenin yerine geçmese de, bizi bu yolda tutmak için geçici bir süre tamamlayıcı destek olarak kullanılabilir. Dili ve metodu bizim oluşumumuz ve gelişim seviyemiz ile örtüşenbir öğretmen bulmak yolumuz için çok önemli bir ilk adımdır. Kitaplarını okuyarak, öğretmen bularak ya da, arkadaşlarımızdan duyarak, ya da yerel yoga ve/veya Budist merkezinin etrafında aranarak, sonunda öğretmenin bize verebileceklerini tüm detayıyla araştırmaya kendimizi adamalı ve onun öğretilerini kendi uygulamamıza katma konusunda istekli olmalıyız.

Öğretmenler bize düşünmede, davranmada, ve olmamızda yeni oluşumlar öğreterek kendi yolumuzda paha biçilmez birer kılavuz rolü üstlenirler. Dürüst ve bütün olmaya, ve sorgulamaya bizi yüreklendirirken, örneğin kaçınılmaz fiziksel kısıtlamalar, negatif duygusal ızdıraplar, ve zihinsel bozukluklarda karşılaştığımız zorluklarda bize ustaca yardım ederler. Öğretmenler fırtınalı denizde kendi başımıza kolayca boğulabilecekken bize yol gösterirler, ve bir şekilde bırakabilecekken bize uygulamayı bırakmamaya ya da yol boyunca başka başarılara bağlanıp dağılmamamız için bizi cesaretlendirirler. Zamanımızı geçirmeyi seçtiğimiz öğretmenlerin tamamen aydınlanmış olması gerekmez; onlardan öğrendiğimiz yolun birkaç adım ötesinde olmaları yeterlidir. Bazen bazı öğretmenleri terk etmemiz gerekse de ve yol boyunca diğerlerini edinsek de, kendi özgün doğamızı dinleme kapasitesini derinleştirmeye yardım eden öğretmenlerimiz bizim ruhani arkadaşlarımız ve akıl hocalarımız olarak kalmaya devam edeceklerdir.

Yogik Kozmoloji

Hem Hintli hem Çinli yogiler tüm görünen gerçekliğin başlangıcı ya da sonu olmayan sonsuz genişlikteki görünmez evrensel gücün, tüm hareketin kaynağı olan tek bir nabızdan ya da hareketsiz bir merkezden filizlendiğini düşünürler. Tüm evren ve ötesinin toplamı olarak, ve kelimenin tam anlamı ile her şeklin ötesindeki güç olarak düşünülmüştür. Bu ilkel prensibe Hintlilerce Brahman, Taoistlerce Tao, ve Budistlerce Sunyata denir. Her bir gelenek bu anlatılamaz olayı (aşağı yukarı) kendine göre açıklar, ancak üçü de, sonsuz enerjinin boyutunun yaradılışın ta kendisi olduğu ve bunun da genellikle insanın kalbinde olduğunda hem fikirdir.

Yogik kozmoloji varoluşu üç dünyadan yayılan sonsuz genişlik ya da evrensel güç olarak açıklar. En bariz ve belirgini fiziksel olan gerçek formdur. Duyularımızın hissedebildiği herşeyi, yeryüzü ve onun tüm oluşumlarını, ayrıca bedenimiz ve ona ait olan sıvıları, ve kemikleri, dokuları, organları, kasları ve deriyi içine alır. Bu çoğaltılmış boyutun altında yatan değişimdir, bedende can bulan her varlık sürekli ve birden fazla metamorfoz geçirir ve sonunda yok olur. Buna *annamaya kosha* (*kosha* "kılıf" ya da "katman" anlamına gelir) denir ve bizim bedenimize işaret eder.

Varoluşun ikinci seviyesi bizim fiziksel seviyedeki samimi deneyimimiz ile, evrensel formsuz gerçeklik arasındaki şahsi aracılığımızdır. Süptil hisler (en iyi anlatımı hissedilen şeklidir) enerji, içgüdü, hayal gücü, ve görselleme olarak ile tecrübe edilir. Bu enerji zenginliğini mantığa dayalı kesin metodlarla anlamak mümkün değildir; sadece doğrudan tecrübe ile anlaşılır. Binlerce yıldır tüm bilge geleneklerce tecrübe edilen bir çeşit fiziksel gerçekliğin zihinsel ikilisidir. Bu süptil bedenin alanıdır, tecrübenin olabilmesi için fiziksel sisteme bağlıdır ve bazen psişik ya da ruh diye de adlandırılır. Fiziksel dünya ile varlığımızın formsuz soyut boyutu arasında aracı olur.Tüm varoluş tecrübesi bu süptil ikili ile tezahür eder, ancak biz insanlar daha ileri olan aklımızla aynı zamanda süptil bedene girişin farkında olabiliriz.

Bu enerjik boyutu anlamayı geliştirmek bizi sadece bu çok çabuk değişen fiziksel boyutumuzla özdeşleşmekten özgür kılar. Süptil beden ile bir farkındalık geliştirirsek, fiziksel tecrübemizle ilgili korku bazlı olan bağlılığımızı azaltıp ve kendi varlığımızı, özümüzü, bağımsız doğamızı tanımaya başlayabiliriz. Süptil beden kılıfı üç adet rafine edilmiş katman içerir bunlar; pranamaya kosha (enerji bedeni), manomaya kosha (zihin kılıfı) ve vijnanamaya koshadır (yüksek bilinç).

Üçüncü boyut süptil beden daha da soyuttur. Şekilsiz, renksiz ve cinsiyetsizdir, ve buna anandamaya kosha, ya da arızi beden denir; bu genellikle ruh denilen saf potansiyel enerji boyutu, varlığımızın öz kaynağıdır. Buna hiçbir şekilde anlam yükleyerek ölçemeyiz ancak bu tüm süptil ve fiziksel forma öncülük eder. Bu tüm olasılıkların tasarımıdır. Hint Ayurveda iyileştirme usülleri, Tibet tıbbı, ve Çin Taocu tıbbının tüm anlatımları insan varoluşunun bu üç boyutun açılımından oluştuğu prensibine dayanır.

Tipik olarak geniş bir enerji deposundan ve içimizde uyuyan canlılıktan habersiz olarak yoga uygulamasına başlarız. Genellikle uygun yakıt olmadan ve fazla önem vermeden bedenlerimizin iyi çalışması gerektiğini varsayarız. Ustaca yapılan bir yoga uygulaması ve buna eşlik eden bir beslenme ile, çok daha sağlıklı olabiliriz. Başlangıçta daha önce hiç yapmadığımız şekillerde bedenimizi hareket ettirerek olumlu değişiklikler farkederiz, ve nefesimize, enerji ritmimize, zihin durumumuza ve iç potansiyelimize daha vakıf oldukça sonunda değişim gerçekleşir.

Pozlar, nefes çalışması, ve meditasyon içeren, Taocu ve Çin tıbbının bazı prensiplerini anlayan bir yoga çalışması geliştirdiğimizde gündelik uygulamamızda kendimizi daha derinden anlayamaya başlayabiliriz. Benim yoga yolundaki kendi tecrübem, yoga, Çin tıbbı, ve Budizm'in kesişme noktalarını anlamaya başladığımda çok daha manalı bir hale geldi.

2

Kişisel Yolculuğum

YİRMİ YILDAN FAZLADIR YOGA yapıyorum, ve bu yolda attığım her adımda uygulamaya olan tutkum daha da güçlendi. İlgim, gençken manalı bir hayatın nasıl olacağına dair kafa yorarken başladı. Açlığımı entellektüel olarak doyurmaya başladım, William Butler Yeats'ten, Carl Jung'a, Carlos Castenedadan Ken Wilber'a ve Suzuki Roshi'den Dilgo Khyentse Rinpoche'a kadar herşeyi okudum.

Büyürken, ne olmak istediğimi net olarak bilemememe rağmen, batı tabanlı psikoterapi anlayışını ve okumakta olduğum doğunun meditasyon geleneklerini birleştirmek için benötesi psikolojiden mezun olmaya karar verdim. Programdaki ilk yılda, bedenim, kalbim ve zihnim ile de ilgili bir şeyler yapma zamanının geldiğine karar verdim. Artık bununla ilgili sadece okuyup yazıp çizemezdim. Düzenli ruhani bir uygulama yapmaya hazırdım ve istediğim çalışmanın hem bedeni hem de zihni eğitmeye vakıf olması gerektiğini biliyordum.

Seksenlerin ortasında yoganın popüler olmaya başladığı Los Angeles'ta yaşıyordum. Yoga merkezindeki ilk günümde, sınıfın boş olması çok hoşuma gitmişti, içlerinden biri eşim, Ty olmak üzere iki kişi daha vardı. Uzun yıllardır zaten beraber yaşıyorduk gerçeğin doğası ile ilgili ezoterik kitapları yüksek sesle okumayı seviyorduk, ancak henüz ne bir öğretmenle tanışmış ne de derslere girmiştik. Tüm hayatımız boyunca oldukça atletik olduğumuzdan, saf bir şekilde bu yeni giriştiğimiz beden – zihin eğitimine teslim olmanın bizim için doğal ve kolay olacağını düşünmüştük.

Her poz için nazik ama kesin bir şekilde düzeltilip ipuçları verilene kadar farkındalığımın ne kadar basit ve sade olduğu hakkında bir fikrim yoktu. Bunun bedenim için ne kadar titiz ve fazla bir çalışma olduğunu fark ettiğimde şaşırmıştım, bir yandan zihinsel dikkatim de takip etmekte zorlanıyordu. Zorlanmanın beni teşvik etmiş olmasına rağmen, bir daha asla geri gelmemeye ant içtiğimi hatırlıyorum. Başka bir çalışma sistemi bulmanın daha uygun olacağını zannettim. Çok şükür ki sonuna kadar kaldım, o sırada hakkettiğimiz ödülü aldık: uyku zamanı.

Meleksi bir sesle, öğretmenin bizi derin bir meditasyona yönlendirmesiyle utancım, terlemem, ve gözyaşlarım alışık olmadığım bir bilinç haline doğru yumuşakça eridi. Yatarak dinlendiğimiz Ceset Pozunda (Savasana), kısa ama hayatımı değiştiren bir ışık yandı söndü ve gerçek anlamda parlak canlılığın ne olduğunu anladım. Bunu özlemin yok olduğu derin bir sessizlik olarak tanıdım. Her zaman kronik olarak benim iç dünyamı motive eden ben merkezli ihtiyaçlar ve istekler geçici bir süre için askıya alınmıştı. İlk defa son derece derinden rahatlayıp aynı zamanda uyanık olmuştum.

Tabii ki, bu sadece geçici bir ben – siz olma rahatlığıydı. Dersten hemen sonra, kendi iç gevezeliğim bu iç sessizliğimin masumiyetinin üstünde eğemenliğini kurdu, ama bud a zaten normaldi. Başka türlü olacağını beklememiştim ve bu ödül için minnettardım. Dinginliğe bu kısa dalış iliklerime işledi. Şimdi anlamıştım ki tamamen mutlu ve kendi içinde bölünmemiş olmak mümkündü. Düzenli bir yoga uygulamasının radikal bir şekilde bedenimi ve zihnimi açmada ve şartlanma alışkanlıklarımı görmeye, gerçeği anlamamda ve içgörünün temelinin hazırlanmasında eşsiz bir araç olabileceğini hissettim.

Yoga Öğrencisi Olmak

İlerideki birkaç yıl için, bir değişim aracı olan yogaya bağlılığım çeşitli bilgi birikimleri olan, yogaya kendini adamış öğretmenler aramama sebep oldu. Yolculuğumda bana yardımcı olacak değişik araçlar bulmak istiyordum Bu yeni prensipleri ve uygulamaları kendi hayatımla bütünleştirebilmem için kendimi belli bir öğreti tarzına adamam gerektiğini kısa zamanda keşfettim. Seçebileceğim pek çok disiplin olduğunu da farkettim ve eğer kendimi adayacağım samimi bir uygulama varsa, benim yaradılışım ve eğilimim için uygun olan öğretileri bulmam gerekiyordu. Bu başlangıçta yıldırıcı bir görevdi.

Tek bir yolun benim ilgilendiğim çeşitli şeylere tam anlamıyla varmaya yetmeyeceğini keşfettim. Bazıları yoğun olarak bedene yoğunlaşıyorduve bunu şimdi çok seviyordum, ancak kalp ve zihine hitap etmiyordu. Diğerleri zihni eğitmeye ve terbiye etmeye yönelikti, ancak beden ile uyum sağlamayı ve bedende olmayı ihmal ediyordu Kendimi her seyivede besleyebilmek için ihtiyacım olanı çeşitli stillerden çekip almam gerektiğinin farketmeye başlamıştım.

Yoga pozlarını düzenli olarak yapmaya başladığım zaman, fiziksel uygulama olarak Ashtanga ve İyengar yogaya yöneldim, ancak arada sırada Yin uygulaması da hoşuma gidiyordu. Hala genç olarak bu disiplinlere başladığım için yeni şeyler denemeye doymayan bir coşku ile esnek arkaya eğilebilme becerisinin öldürücü karışımını duydum. Bir sabah, kıdemli bir yoga hocası bizden ilk poz olarak Kafa Duruşu (Sirsasana) yapmamızı istedi. Oradan arkaya eğilmeye düşmemizi, ondan sonra da tekrar Kafa Duruşuna (Sirsasana) geçmemizi ve inmemizi önerdi. Öncesinde ısınma yoktu. "Sadece yap" onun parolasıydı. İlk seferi benim için eğlenceli ve kolaydı. Devam etmemizi önerdi. İkinci seferinde, arkaya eğilmeden kalktıktan sonra, kolayca Kafa Duruşuna (Sirsasana) geçmeyi umarken, içimden bir çatırtı duydum ve lumbar bölgemde katılaşmış bir ağrı hissettim. Yılmıştım.

Yogaya yeni başlamış ve esnek sırtlı biri olarak bedenimin merkezinden nasıl hareket edeceğimin farkında değildim. Çevik omurgamı sağa sola kamçılamaya meğilliydim. Omurlarımı zedelemiştim, ya da omurgamın hizzasını bozmuştum, bu da sinir sisteminde bozukluk yaratmakta ve hücreler ile beyin arasındaki çok değerli bilgi alışverişini engellemekteydi. İyileşme süreci çok şey öğrenmem gereken, oldukça uzun bir yoldu. Kiropraktır ve akupunkturcuları keşfettim ve iç beden gücünü geliştirmem gerektiğini anladım. Gary Kraftsow ve T.K.V. Desikachar'ın tedavi edeci yoga tarzını öğrendim, bu da beni çok değerli başka bir yöne gönderdi. Ne yazık ki ileri seviyedeki arkaya eğilme kapasitemi kaybetmiştim, ancak kısa bir süre sonra güçlü uygulamama acısız olarak kavuşmuştum.

Bel sakatlığım daha az popüler olan, Paul Grilley ile yaptığım Yin yoga denilen yoga uygulamasındaki araştırmamı derinleşmeme esin kaynağı oldu. (Yin yoga pasif olarak yerde geçen ve uzun tutulan, onarıcı pozlara benzeyen ama aynı olmayan bir sistem.) O zaman Paul'ün stili daha sessiz ve içe odaklıydı. O bir poza girerdi ve hepimiz onu takip eder ve ancak o hareket ettiğinde yani bizim de hareket edebileceğimiz sinyali gelene kadar içe dönük, sessiz ve hareketsiz olarak pozda kalırdık. Bundan birkaç ay sonra, her geçen gün belimin ne kadar sağlıklı ve rahat hissettiğini farkettim. Aktif akıcı uygulamam karın ve

bel bölgemde iç gücümü geliştirmeye devam ediyordu. Yin uygulamam ise omurgamın en derininde chi (yaşam enerjisi) akışını harekete geçiriyordu, bu da eklemlerde sıvı akışının tazelenmesine ve omurgamın sağlığının artmasına yarıyordu.

Her Yin uygulamasından sonra hissettiklerim çok hoşuma gittiğinden bu uzun tutulan yoga pozlarının sadece esnekliğimi değil, tüm sağlığımı ve zihinsel iyileşmemi nasıl etkilediğini anlamaya olan ilgim arttı. Yogada enerji bedenini öğrenmiştim, ancak meridyenler (Çin tıbbında enerji yolları için kullanılan terim) ve organ sağlığı ile ilgili anlayış eklemek, kendi kişisel çalışma yeteneğimi genişletip derinleştirecekti. Bu sanki iç havzama ait daha net ve farklı iki tane şeffaf haritaya sahip olmaktı. Meridyen sisteminin dengede olmasının beden ve zihin arasındaki bütünlüğü etkilediğini öğrendiğimde, sadece fiziksel çevikliğimi arttırması için değil, enerjetik canlılığımı ve zihinsel netliğimi de arttırması için "yin – stili" pozları uygulamaya hevesli oldum.

Düzenli olarak uyguladığımda daha sağlıklı hissetmeme rağmen, belirli pozların belirli değişiklikler yarattığını bilmiyordum. Şöyle ki, genellikle hassas kırmızı gözlerimin, oturup bacakları iki yana açıp öne katlanarak yaptığım pozlardan sonra temizlendiğini bilmiyordum. O zamana kadar Karaciğer meridyenin iç bacaktan geçip gözlerin sağlığı ile bağlantılı olduğunu bilmiyordum. Bir süre için daha bunun sadece bana iyi geldiğini ve bununla yetindiğimi biliyordum.

Çin Tıbbını Yoga ile Birleştirmek

Çin tıbbı ve Taoizmin temeli ile ilgili daha fazla çalışmaya başladıkça, yoga uygulamam zenginleşti ve daha usta bir hale geldi. Bu kendi kişisel akupunkturcum olmayı öğrenmek gibi bir şeydi – sadece iğne olmadan. Uygulamamda faydalanabileceğim on iki özellikli meridyeni ve her organın bizi fiziksel, duygusal ve zihinsel etkileyen enerjetik bileşkenlerini öğrendim. Günlük uygulamamdaki pozları ihtiyacım olan şeylere göre sıralamaya başladım. Örneğin, böbrek chi uyumsuzluklarının semptomlarını öğrenmeye başladıkça, kendimdeki dengesizlikleri hemen anladım. Böbrek chi dengede olmadığında, bel ağrısı çekebiliriz, bedenin alt bölgesinde dolaşım zayıflar, ya da üreme organları sağlıksızlaşır.

Bel problemim böbrek chi ile ilgili sorunlarımın olduğunun ilk işareti idi, hem yumurtalıklarımda kist vardı hem de ne zaman koşuya çıksam dolaşım zayıflığından bacaklarım kaşınırdı. Meridyen kavramında daha da derinleştikçe, yoga uygulamamı uygun bir şekilde kişiselleştirmede daha da hevesli oldum. Herkesin yoga uygulamasında daha usta bir hale gelebilmesine yardımcı olacağını hissettiğim için bu kitapta meridyenlerin sağlığı ile ilgili detayları ekledim.

Çinli yogilerin biriktirdiği bilgeliklerden faydalanmanız için Taocu bir uygulamanız olmasına ya da akupunkturcu olmanıza gerek yok. Yoganın kendi uygulamasına ne kadar faydası olduğunu bilen ve seven tekvandoda iki kara kuşağı olan kayınbiraderim gibi, yoga uygulayanların Çin tıbbının konuyla ilgili yönlerinden faydalanabileceğini düşünüyorum.

Yoga ve bütünsel tedaviler sonucunda çok daha sağlıklı bir insan oldum, ancak Yin yogayı günlük uygulamama ekledikten sonra tümden bağışıklık sistemimin ve canlılığımın nasıl değiştiğine hala şaşırıyorum. Bu bedenimin bir zamanlar ihtiyacı olan aşırı dikkati azaltarak (pek çok akupunktur ve kiropraktır seansı), dikkatimin kalbimin ve zihnimin açılmasına ve özgürleşmesine yönelmesine izin verdi.

Budizm'i Yoga ile Birleştirmek

Yogadaki ilk on yılımda, hala çok uyurgezer ve huzursuzdum. Kendime uyanık ve ferah yogik kalbi ve zihni açmak için uygulama yaptığımı söylememe rağmen halen fiziksel olarak iyi hissetmek güdüsüyle motive oluyordum, zihnimi nasıl eğiteceğim hakkında bir fikrim yoktu. Bu zihinsel eğitimin eksikliği maymun iştahlı ve dağınık zihnimi etkilemekle kalmıyor ızdırabımın kaynağı oluyordu.

Bir gün, yine bir meditasyon kitabına, kitapçıda hayatımı değiştiren bir işaretle karşılaştım. Güzel bir kaligrafi ile tahtada yazılı slogan pratik olarak bana bağırdı, "Meditasyon, içe doğru tek yol ve dışa doğru tek yol!" Biri bana tokat atmış gibi hissettim. Artık kendimi meditasyon kitaplarıyla oyalama zamanım sona ermeliydi ve uygulamaya koyulmalıydım.

Benim gittiğim yoga stüdyolarında meditasyon dersleri yoktu (ne ilginç), bu yüzden Budist bir gruba bakmaya karar verdim. Yoga sınıflarında pek olmadığı şekliyle sadece meditasyonun faydalarını

benimsemekle kalmayıp aslında uyguluyorlardı, hatta bazen çok uzun süreler boyunca. Yaklaşık bir yıl boyunca haftalık Vipassana meditasyon derslerine gide gele, gerçekten buna bağlanma zamanımın geldiğini hissettim. Saf bir şekilde on günlük, günde on saatten daha fazla oturulan bir meditasyon inzivasına atladım. Yanlışlıkla, bu konuda bir bilgi birikimim olmadan, on yıllık kendimi adadığım yoga tecrübemin diğerlerine karşı avantaj sağlayacağını zannettim. Söylememe gerek yok, bu sadece fazlaca dağınık ve işkilli zihnim (bunu zaten tahmin ediyordum) için değil ayrıca bedenim için de, o noktada hayatımın en zorlu kısmıydı.

Yirmi dakika için meditasyon yastığında bacaklarımı çaprazlayarak tamamen dingin oturduğumda tarifsiz acılar içindeydim, tıpkı herkesin olabileceği gibi. İlk bir kaç günde kendimi fiziksel can çekişmemde hapsolmuş hissettim ve sık sık buna katıldığım için kendime lanet ettim. Bu dramatik tepki yogadaki ilk hoşnutsuzluğumu çağrıştırdı, böylece kursta kalmanın daha iyi olacağına ve bir şans tanımaya kendimi ikna ettim.

Süpriz bir şekilde, günler geçtikçe, kıpırdanmadan hissettiğim acılarla (bedenimin her yerinde) kalmakla dayanma gücümün arttığını fark etmeye başladım. Yin pozlarında dakikalar boyunca kalmama rağmen, bitip tükenmeyen saatlerce bu şekilde hiç oturmamıştım. Fazlasıyla, çok fazlasıyla gereken bu fiziksel toleransın, yine aynı şekilde tecrübe ettiğim zihinsel berraklığın üzerimde derin bir etkisi oldu. İnzivanın bitimine doğru, daha önceden hiç olmadığım gibi, kendimi değişik bir şekilde açık, savunmasız, ve içten topraklanmış hissettim. Uygulamama her gün meditasyon yapmayı eklemeye söz vererek buradan ayrıldım.

İnzivadan sonra, Yin uygulamam ve fiziksel hisler gerçekten güçlü olduğunda özellikle de bedenimdeki acılar ve zihnimdeki dalgınlıklarla nasıl başaçıkabileceğimi bilmediğimden duygusal olarak ne kadar gergin olduğum üzerine düşündüm. Şimdi nasıl meditasyon yapılacağını bildiğim için, Yin uygulamamın meditasyon becerilerimi geliştirebileceğim bir yer olacağını tahmin ettim, aynı zamanda meditasyon uygulamam da Yin pozlarında kalma kapasitemi zenginleştirecekti.

İşte bu sıralarda Berkeley Budist Manastırında haftada bir meditasyon grubuna gitmeye başladım. Her oturumda, Budist yolun bazı yönlerini detayıyla anlatan bir konuşma yapılıyordu, ve bunu bir saatlik oturarak yapılan uygulama izliyordu. Birkaç hafta sonra, , uzun konuşmaları dinlerken uzun Yin pozlarımı yapabileceğim herkesten uzak odanın arka kısmına geçme kararı aldım. Sonuçtan ne kadar etkilendiğimi anlatamam. Birkaç tane Yin pozundan sonra Meditasyon oturuşumun hiç olmadığı kadar rahat olduğuna hayret ettim, bunun yanı sıra dikkatim sonsuz bir şekilde söyleşinin ritmine bağlanırken aynı anda bedenimi hissediyordum. Konuşmayı sadece entellektüel olarak zihnimin penceresinden geçirmekle kalmayıp aynı anda bedenimin tüm gözeneklerinde ve hücrelerinde hissediyordum.

Pek çok hafta sonra dharma konuşmaları derinden simyasal bir şekilde benliğime süzüldüğünü farkettim. Tüm duyduklarımı hatırlayamama rağmen, bunları uygulamaya geçirmeye ve bedensel çalışmama aktarmaya sabırsızlanıyordum. Yin pozları kaçınılmaz bir şekilde duygusal ve fiziksel zorlukları tetikliyordu,bu yüzden güçlü hislere ve bunlara olan tepkilerime daha az direnerek ve hissetmeye daha açık olarak onlarla bağlantı kurmaya başladım. Zira Yin tarzında yoga uygulaması hislere karşı direnç göstermeyen bir tavır sunuyorsa da, bu özellikli stilin Budist prensiplerinden yüksek bilinç için mükemmel bir eğitim tabanını teşkil ettiğini farkettim.

Günlük uygulamam, içsel düşünceleri de içine alarak genişlediğinden, daha önceki yoga uygulamamın sürekli olarak kendimi değiştirme arzusuyla motive olduğugerçeği üzerine yansıtma yaptım. Bu sağlıklı bir meşgale gibi gözüktüyse de (ve, tabii ki, pek çok şekilde), görünümü değiştirmekle o kadar çok meşguldüm ki durup keyif almayı kaçırmaktaydım. Sadece olduğu şekliyle bedenimin hakkını vermekte acizdim (ya da aslında hayatımın).

Şimdi, gerçek olgunluğa ulaşmak için, hem Yin hem de Yang bakış açılarının vazgeçilemez bir ihtiyaç olduğunu anlıyorum. Tıpkı yeni kabiliyetleri besleyip iyice öğrenmek için olduğu kadar, kendi içimizde koşulsuz olarak rahatlamak için de zamana ihtiyacımız var. Eğer niyetimiz sadece kendimizi geliştirmekse, kendimizi değersiz hissettiren ve nefret ettiğimiz kötülükleri maskeleyip besleriz. Pek çok Budist psikoloğun da dediği gibi insanlar çoğu sürekli olarak ya kaçınmak ya da başa çıkmakla uğraştıkları sıkıcı bir dizi psikolojik yarayı saklar ve bu da onların kendilerini içsel olarak derinlemesine rahat hissetmelerinin önünde engel oluşturur. Pek

çok becerikli ve soğukkanlı görünen olgun kişiler, başarıları ne olursa olsun gerçek anlamda kim olduklarını görme ihtiyacı duyarlar.

Filozof Ken Wilber'in anne ve baba sevgisinin zıt yönlerdeki öneminden yola çıkarak, Yin çalışmayı içimizdeki anne sevgisini geliştiren ve Yang çalışmayı baba sevgisini besleyen uygulama olarak görmekteyim. Anne sevgisi olmak ile ilişkilidir; baba sevgisi gelişme ile paraleldir. Anne sevgisi kendimizi ve başkalarını olduğumuz gibi değerlendirmemize izin verir, buna karşılık baba sevgisi daha çok öğrenecek şeyin olduğunu ve değişimin mümkün olduğunu bilir. Anne sevgisi kabul etmeyi teşvik eder, baba sevgisi gelişmek için ilham verir. Usta bir yoga uygulaması doğamızdaki bu iki ucun, yin ve dinamik olan yangin birleşmesine izin verir. Nihayetinde akıllı ve becerikli yetişkinler olabilmek ve kendimiz ve başkalarıyla özgün samimiyeti tecrübe edebilmek için ikisinden de sağlıklı dozda ihtiyacımız var. Esas teşkil eden bu vasıfları birbirinden soyutlarsak bu tek bir ayak üstünde etrafta zıplamak gibidir – en basit değişiklikte dengemizi kaybetmemize yol açar.

Anne sevgisinin dengelenmemiş gölgeli kısmı, ya da yin fazlası, kendini motivasyon eksikliği, kronik şikayetlenme, mağdur olmuş hissetme, ya da bağlantı kuramama şeklinde gösterir. Buna örnek olarak çok pasif bir kadının kendine bakamaması örnek olarak gösterilir. Öte yandan, baba sevgisinin fazlalığı, ya da yang etkiler, huzursuz tatminsizliği, ve yargılayıcı, mükemmeliyetçiliği teşvik eder ve hoşgörüsüz fanatikliğe yol açar. Kadınsı Yin prensibinin eksik olduğu yerlerde, bedene ve bunu devam ettirirsek, dünyaya bir nesne olarak davranıldığını, merhametli duyguların yadsındığını ve hayatın tüm kırılgan ve hassas taraflarının hırçınca alaşağı edildiğini görürüz. Yang olmaksızın yin beceriksizliğe yol açar, bunun yanı sıra yin olmazsa yang soğuk duyarsızlıktan apaçık suistimale kadar gider.

Günlük hemen hemen çoğu aktivitemiz başarma temelli ve yang odaklı olduğundan, yoga ve meditasyon uygulamalarımızın, kökümüzdeki bu kültürel dengesizliği iyileştirebilmemiz için güçlü yin öğesine ihtiyaçları vardır. Budist psikiyatr Mark Epstein'in önerdiği gibi, meditasyon ruhu "en uygun haliyle çocuk yetiştirmek" ile eş anlamlıdır, ne fazla istilacı (fazlaca yang), ne de fazla terkeden (fazlaca yin) tehdit içermeyen bir ortamdır

Benötesi psikoloji çalışmalarımı birleştirdiğim onca yıldan sonra, çeşitli yoga tarzlarına karşı olan tutkum, Budist bakış ve uygulamalar ile, şimdi her bir satırın nasıl şeffaf bir harita olduğunu ve bunları üst üste koyunca iç labirentime ulaşmaktaki becerimin arttığını görüyorum. Çeşitli gelenekler kesin otorite olmak yerine sadece kılavuzluk ediyorlar. Bu kitapta, ruhani disiplinler sentezlemedeki araştırmamı paylaşıyorum. Bu kitabı ilk önce baştan sona okumanızı tavsiye ederim, bu size yoga ve yüksek bilincin birbirlerini nasıl tamamladıklarına dair daha derin bir anlayış verecektir. Bundan sonra da Yin/Yang yoga uygulamalarına ve yüksek bilinç mediasyonuna başlayabilirsiniz. Ümidim bu kitabın sizi entellektüel anlayışların ötesine götürmesi ve günlük bir araştırma ve uygulama ile gerçek özgürlüğü eşelediğiniz iç sığınağınızı keşfetmeye teşvik etmesidir.

3

Meridyen Teorisi

BİNLERCE YILDIR yoga ve Çin tıbbı fiziksel varoluşun, dinamik bir enerji sistemi ile canlandığını, bunun gözle görünmemekle birlikte tüm tüzahürün kaynağı ya da özü olduğunu varsaymışlardır. Bu başlangıçtan beri varolan enerji, ya da chi, tüm yaşam için zaruri bir güç ve canlılığın kaynağıdır, hareketten ve değişimden ayrılamaz, gezegenlerin dönmesinin, zihinlerimizin düşünmesinin ve kalplerimizin çarpmasının sebebidir. Ne gözün tek bir göz kırpışı ne de zihnimizdeki bir hatıra, tabanındaki chi varolmaksızın vuku bulamaz.

Eskilerin öne sürdüğü gibi, aktif yapan bu enerji, bedende özel, gözle görünmeyen ve insan bedenindeki dokuları, organları birleştiren birbirlerine tutturan kapsamlı enerji akışı yaratan nehirler gibi, meridyen (Çin sistemi) ya da nadis (Hint sistemi) denilen kanallardan akar. Bu meridyenler tüm dokulardan ve kemiklerden akarlar ve eklemleri nemlendirerek bedenin içini dışarıya bağlarlar. Güçsüz ve canlılığı olmayan enerjiye chi'si eksik enerji denir, biçimsiz hareketler içinde akan enerjiye durgun chi denir. Sağlıklı chi hem sabit gücü hem de yumuşak hareketliliği birbirlerine tamamlayan özelliğe sahiptir. Hergün dengeli bir yoga uygulaması yapmayı taahüt etmek, düzenli bir şekilde hepimizde olan, hem eksik chi hem de durgun chiyi (tüm hastalıkların habercisi olan) canlandırmak için esaslı bir yoldur.

Dr. Hiroshi Motoyama ve öğrencisi Paul Grilley gibi pek çok usta tarafından öne sürülen Meridyen teorisi, bedenin iç mekanındaki bağ dokusunun sıvı zengini ve çok hassas bir enerji sistemi olduğunu ve bedene nasıl davranıldığı ile ilgili olarak olumlu olarak etkilenebildiğini öne sürmektedir. Çeşitli bilge geleneklerin pek çok uygulamasına göre chi'yi zenginleştiren disiplinleri içeren parçaları – yoga, tai chi, qigong, secdeye varma, görselleme, mantra, ve buna benzer – bedeni ve zihni ihya eder. Bu farklı üslupların ortak noktasına bakarsak, chi'nin sisteme geçişi için yardımcı olan dört özellikli modelini görürüz.

İlki, bedende meridyenlerin geçtiği belirli yerlere, ki chi buralarda toplanır ya da yayılır, iğne yerleştirmek suretiyle tedaviyi amaçlar. Bu metod kadim akupunktur sistemin temelidir. Bu, özellikle de hastalık ya da sakatlık kendini göstermiş ise günlük yoga uygulamasıyla beraber sistemi dengelemede son derece tamamlayıcıdır. Bu iyileştirme sanatı içimizde dengesini kaybeden her ne ise onun iyileşmesine yardım ederek chi'nin dengelenmesine güçlü bir destek olur. Diğer üç yolun hepsine yoga ile ulaşabiliriz.

Enerjiyi toplamanın ve güçlendirmenin ikinci yolu bedeni çeşitli şekillere sokup dokuları hem çekmek hem de dokulara baskı uygulamaktır. Bu gayret bedenin doğal onarma mekanizmasını harekete geçirir, chi'yi ve kanı daha güçlü ve kaygan yaparak bu bölgelere doğru akmasını sağlar – gerçek anlamda gelecekte daha da kullanılabilir kılar. Hemen hemen bütün egzersiz formları, düzenli yapıldığında ve bittiğinde dinlenildiğinde, tüm bedende dolaşımı harekete geçirir. Geleneksel egzersizlerde olmayan ve bilge geleneklerden gelen hareketleri uygulamanın artısı ise zihni eğitmedeki tamamlayıcı önemidir. Bedenle çalışmak ve aynı zamanda sürekli olarak zihni terbiye etmek, egzersiz sürelerinden sonra da devam ederek tam anlamıyla kendimizi iyi hissetmemizi derinleştirir. Chi akışını etkilemenin son iki yolu zihni terbiye etmeyi de içine alır.

İçimizdeki enerjiyi harekete geçirmenin üçüncü yolu ise nefesi uzatmak ve derinleştirmektir. Yogiler bunu nefeslerini kontrol ederek bulmuşlardır (pranayama denilen bir uygulama), kana daha fazla oksijen verilir ve prananın akışı fazlalaştırılıp uyumlu dağıtım kanallarına gönderilir. Bu uygulamanın duygularda ve zihinde sakinleştirici ve temizleyici bir etkisi vardır, ve bunu yoga pozlarını yaparken, özellikle de Yin çalışmasında uygulamak mümkündür. İlerideki bölümlerde daha değişik metodları işleyeceğiz.

Chi'yi harekete geçirmenin dördüncü metodu en doğrudan ancak bazen de en zor olanıdır. Bu zihindeki odaklanmayı hareketlere getirmemizle bağlantılıdır. Yogiler ve bilim adamları zihin durumumuzun enerji bedenimizle doğrudan ilişkisi olduğu konusunda hem fikirler. Dağınık zihinli bir kişinin dağınık ve dengesiz bir chi akışı olacaktır, bunun yanı sıra odaklanmış zihine sahip birisinin yumuşak ve düzenli akan bir pranası olacaktır. Yogiler öteden beri prananın dikkatimiz nereye giderse oraya gideceğini keşfetmişlerdir. Zihinde odaklanmamız iyileşme amaçlı olarak enerjimizi toplayıp zenginleştirebilir, aynı zamanda da yüksek bilinci yayarak dünyevi tatminlerin ötesine de götürebilir. Zihni odaklı ve duygusal ızdıraplardan özgürleşmiş bir kişi çok az chi uyumsuzluğu tecrübe eder. Odaklı ve açık bir zihin bir mıknatıs gibi chi'yi bedenin merkezine çeker. Enerjimiz bedenimizin merkezinde kaldığı zaman, artık bölünmüş enerjiyi ve duygusal uyumsuzlukları tecrübe etmeyiz, bu da daha kolay bir şekilde meditasyona doğru düşünsel araştırmanın oluşumuna izin verir. Olgunlaştıkça, meditatif konsantrasyon, dikkati dağılmamış ve boşluk ve şekilin ayrılmazlığının uyanıklığındaki ikilemlerin ötesinde farkındalığa açılır.

Dengeli bir yoga uygulaması potansiyel olarak chi'yi güçlendiren bu son üç uygulamayı da kapsar: kasları, kanı ve bağ dokuda yer alan meridyenleri harekete geçirecek pozları yapmak; yavaş nefes alarak sinir sistemini düzenleyerek enerjinin kalitesini arttıracak şekilde farkında olmak; ve zihni odaklayarak dağınıklıklar ile karışan bilinci çözmek.

Taoizmin Temelleri

> Sadece Qi'nin varlığı ile, gezegenler hareket eder, güneş ışıldar, rüzgar eser, elementler varolur, ve insanoğlu yaşar ve nefes alır. Bu bedenzihin-ruhun birleşmesi ve herbir insanoğlunun sayısız yönünün bütünleşmesidir. Bundan saygı ile bahsederiz çünkü çarpıtıldığında hastalığın temelini oluşturur.
>
> —Dianne M. Connelly,
> *Geleneksel Akapunktür*

Taoizm'de, tüm hayat için esas zaruri olana wu chi denir. Sonsuzluk, Büyük Ulu, ya da bazen hareket halinde dinginlik olarak tercüme edilir. Hinduizm'de Brahman (evrendeki bütünlük) terimi ile eş anlamlıdır ve Budizm'de Suntaya yani değiştirilemez açık zekaya karşılık gelir. Bu, ruhu besleyen formsuz bir boyuttur ve her yaşayanda bulunan öz chi'dir. Tüm varoluşun temelinde yatan, limitsiz, herşeyin içine işleyen güçtür.

Chi

> Organik ya da organik olmayan, evrendeki herşey, kendisine ait Qi ile oluşmuştur ve onunla tanımlanır. Çin düşüncesi cisim ve enerji arasında kolayca ayırım yapmaz, ancak chi'yi enerji olmanın sınırında bir cisim ve enerjiyi de materyalize olmanın ucunda düşünebiliriz.
>
> —Ted Kaptchuck,
> *Dokumacısı Olmayan Ağ*

Sonsuzluğun gücü, ya da wu chi, gündelik hayata uyarlandığında buna chi ("çi" diye okunur) denir. Japoncada Ki ya da Qi şeklinde ifade edilir, zihnin chi'nin üzerinde ne kadar büyük bir etkisi olduğunu belirtmek için bazen enerji kavramı zihinsel niyet kapasitesi ile birleştirilir. Bu sonsuzluğu özet bir şekilde tasvir eder. Çincedeki chi, Sanskritçedeki prana, ya da Tibetçedeki lung'ın eşanlamlısıdır. Bu ruh, zihin ve beden arasındaki bağlantıdır. Tüm yaşamın temelidir, tüm yaradılışın arkasındaki yaşamsal güçtür.

Chi sıklıkla İngilizce'ye "enerji", "nefes", "hava", "hayati esas", ya da "evreni harekete geçiren enerji" şeklinde çevrilir. Ne yaratılmıştır ne de yok edilebilir ve sürekli kendini değiştirerek türlü şekillerde ortaya çıkar. Kadim gelenekler varoluşun tüm durumları tüm varlıkları canlı yapan faktör olan chi'nin geçiçi tezahürü olduğuna inanır. .

Chi yaşayan her şeyden fışkırır ve herşey tarafından emilir. Ana enerji kanallarını (meridyenler) açmanın chi'nin dolaşımını arttırdığı ve enerjimizi güçlendirdiği, ve böylelikle daha fazla chi'yi içimizi çekme kapasitesini arttırdığı Yogiler ve Taocular tarafından çok eskiden beri keşfedilmiştir. Bu içimizde ve her yerdedir. Örneğin ağaçlar, farklı chi özlerini verirler. Motoyama Üstadın bize yanında olmaktan hoşlanacağımız ağaçları bulmamızı ve bunların altına düzenli olarak oturmamızı, zira bunlardan çıkan chi'nin bizim iç chi'mizi dengeleyeceğini önerdiğini hatırlıyorum. Ayrıca bazen bazı insanların yanında bulununca gerçekten iyi hissettiğimizi ve diğerlerinin yanında iyi hissetmediğimizin sebebinin iyi hissettiklerimizin bizim iç chi'mize uygun chi göndermesiyle bağlı olduğunu söylemiştir. Benzer şekilde, birtakım insanlarlaa hiç konuşmamış olsak bile, bize birtakım huzursuzluk hisleri verebilir. Onlardan çıkan chi bizim enerjimiz ile iyi uyuşmaz.

Yin ve Yang

Taocular'ın önerdiği üzere chi fiziksel hakimiyette yoğunlaştığı zaman, yin ve yang adı verilen ve birbirlerini tamamlayan iki zıt kutuba ayrılır. Chi sürekli değişken devrelerde yapılanır ve yayılır, sonsuz bir şekilde çok çeşitli yollarla somutlaşır. Bu iki enerjinin özü birdir (ikisi de chi'dir) enerjinin farklı özelliklerini yansıtırlar ve ebediyen birbirlerine bağlıdırlar. Tüm varoluşun esası, pozitif ve negatif kutupları olarak anlaşılabilirler.

Taocular fiziksel gerçekte enerjetik dağılımı açıklamak için meşhur siyah – ve – beyaz yuvarlağı kullanırlar. Siyah kısım chi'nin yin unsurunu ifade eder ve daha karanlık, daha zor görünenen, ve daha derine saklanmış olana karşılık gelir. Genellikle dağın gölgede kalmış tarafı ile bağdaştırılır. Beyaz kısmı enerjinin yang kısmını ifade eder. Bu gerçeğin daha açık, belirgin yüzeydeki kısmıdır. Dağın aydınlık yüzüdür. Bir yuvarlakta gösterilirler, yaşamın döngüsünü ve yapısındaki birliği ifade ederler. Birbirinden ayrı, zıt kutuplar olarak gözükseler bile, ikisi arasında çizilmiş olan çizgi düz değildir. İçe doğru bükülü ve S şeklindedir, ebedi örgü ile birbirlerini tamamlarlar. Sürekli karşılaşan ve bir tarafı sürekli değişerek öbür taraf olan iki nehir gibidirler. Her bir kısımdaki zıt renkteki minik nokta hiçbir zaman biri olmadan öbürünün olamayacağını resmeder. Varoluşun tüm halleri yin ve yang chi'nin kısa süreli tezahürürdür.

Benzer şekilde, fiziksel olarak yapılan herhangi bir uygulamaya yogada, hatha, denir, iki ayrı ancak birbirini tamamlayan enerjileri ifade eder. Hatha iki bölüme ayrılabilir: ha, sıcak, güneş benzeri tezahür



(Güneş Tanrısı Surya'dan); ve tha serinletici ya da ay elementi (Ay Tanrıça'sı Chandra'dan) anlamına gelir. Hatha yoga ha ve tha'nın evliliği, yin ve yang enerjilerinin dengede olma halidir. Yin ve yang terimleri, beraber varolan zıtlıkları yansıtırlar.

Bir şeyi yin olarak ifade ettiğimizde, bunun daha serin, hareketsiz, gizli, ya da daha merkezde, kadınsı, ve toprağa yakın olduğunu anlatırız. Tersine, yang olan şeyler daha ılık, uysal, yüzeysel, erkeksi, ve göğe daha yakındır. Bu terimler birbirlerine bağlıdır, bir vakumda varolan statik gerçek gibi birbirlerinden ayrılamazlar. Aynı kaynaktan varolduklarından, biri ya da diğeri farklı zamanlarda daha baskın olurlar, ancak sürekli birbirleri ile diyalog içindedirler ve zıt güçleriyle doğal bir denge ararlar.

Yin ve yang chi'nin kendini ifade ettiği şeklin tanımıdır ve genellikle karşılaştırılmalı bir şekilde kullanılırlar. İnsan bedeninde, alt taraf yere daha yakın olduğundan üst beden ile karşılaştırıldığında yin kısmını ifade eder, bedenin üst kısmı ise gökyüzüne daha yakın olduğundan yang kısmını ifade eder. Bedenin içi merkeze daha yakındır ya da daha gizlidir, böylelikle yüzeydeki yang kısımlar ile karşılaştırıldığında daha yindir. Kemikler ve bunları birbirlerine bağlayan (bağlar) bağ doku bedenin daha çok içindedir ve bu sebeple yüzeydeki deri, kaslar, ve yang dokular ile karşılaştırıldığında daha yin dokular olarak tanımlanır.

Bu yin/yang benzerliği kullanarak, ritmik hareket olan ve kasları çalıştıran herhangi bir uygulama, her ne kadar bazı stillerin doğasında daha fazla Yang olsa da, genel olarak Yang uygulama olarak kabul edilir. Yang yoga uygulamaları ilk olarak kasları güçlendirmeyi ve uzatmayı hedeflerler, bu da tabii ki organların ve kemiklerin ve bunun yanı sıra dolaşım sisteminin sağlığını da iyileştirir. Bu tüm Hatha yoga stillerini, İyengar, Ashtanga, Anusara ve Bikram, ve bunun yanı sıra örneğin, koşma, bisiklet, yüzme, ya da tırmanma gibi aktiviteleri kapsar. (bu uygulamaların genellikle yin yönlerinin de bulunduğunu belirtmek gerek) Yin dokular Yang uygulamadan etkilenirler, ancak kasları çalıştırmak ve hareket ve bu hareketlerde öncelikli olarak kısa süre kalınması sebebiyle chi yang dokulara dağılır, aynı zamanda zihnin enerjetik ve tepki veren yönlerini de canlandırır.

Buna zıt olarak, temelde sabit olarak kalınan ve pek çok kas grubunun yumuşamasına izin veren ve aynı zamanda iskeletimizi bir taraflara çekip eklemlere baskı uyguladığımız bir uygulama Yin tarzında bir çalışma olarak kabul edilir. Yang dokular da Yin uygulamadan etkilenerek esnerler, ancak beden ne kadar çok hareketsiz kalırsa, chi daha çok derindeki yin dokularda yoğunlaşır (kemikler ve bağlar). Dinginliğe vardığımızda, varolmamızın yin durumu – düşünceye dalmış, algılayı özelliklerimiz – de gelişir. Bedenimizin iç kısmı ya da dış kısmı, veya teslim olabilme ya da aktif olabilme becerilerimiz üzerinde daha fazla etki etmek istiyorsak, bilinçli olarak yoga pozlarını farklı bir tavırla uygularız. İki yol birbirinden üstün değildir, ve ideal olarak ikisinde de usta olmayı öğrenip birbirlerini tamamlayan bu uygulamaların beden – zihin canlılığımızın ve bütünleşme kapasitesimizi güçlendirmesine izin veririz.

Yin dokularının sağlığını korumak istediğimizde, onların kaslarımız ya da yang dokularımız gibi güçlenemeyeceğini anlamamız gerekir. Yin dokular, doğalarında daha az esnek olduklarından ve yang dokulara göre çok daha az akışkan sıvı içerdiklerinden, onlar gibi esneyip uzayamazlar. Kendi doğal hareket kabiliyetinde esnekliklerini muhafaza edebilmeleri ve aynı zamanda onların içinden geçen meridyenlerin beslenebilmesi için Yin dokuların çekilmesi ve yumuşakça baskı uygulanması gerekir.

Sağlıklı yin dokularınımuhafaza edebilmek ve nemlendirebilmek için, onlardan uygun şekilde daha fazla şey istemeliyiz. Yoga pozlarımızı yin şeklinde yapmalıyız. Bu da pozda kısa bir süre kalmak ve kaslarımızı çalıştırarak kemiklerimize sarılmak (yang dokuyu çalıştırmak için ustaca bir yöntem) yerine, iskeletimizi agresif olmadan ayırmak ve doğru basınç uygulayarak ve bu şekilde sabit kalarak, kasların devreye girmeden esnemesine izin vermektir. Bağ doku fazlaca sıvı ihtiva etmediğinden, çalışmaya yang dokular kadar cevap vermezler. Bu durumda bir pozda bir çok nefes kalmak yerine, Yin yogada pozlarda bir çok dakika kalırız.

Yang uygulama fizik tedaviye benzer olsa da, Yin uygulamanın durağan basıncı çeken bir tedavi şekline benzer. İskelet, germe şeklinde esnetilerek yavaşça çekilir ve uzun zaman bu şekilde kalınır. Her bir, üç ya da beş dakikalık ya da daha uzun süreli

seans bağ dokuyu esnetmeye değil, onları düzgün bir şekilde şarj etmeye teşebbüstür ve bu şekilde bedenin doğal tepkisi olarak strese karşı chi dolaşımı tetiklenir.

Eğer bağ dokuları agresif olmadan doğru bir şekilde uyarırsak, gerçek anlamda her seanstan sonra daha güçlü ve esnek hale gelirler. Zaman içinde, ısrarcı bir uygulama ile, hayatımızın sonuna kadar eklemlerimizi esnek olarak muhafaza edebiliriz. Çok usta bir uygulayıcı, zarar görmüş ve formu bozlumuş dokuları bile iyileştirebilir, zira chi iyi edendir.

Örneğin, Kobra Pozunu (Bhujangasana) kollarımız bükülü ve sırt kaslarımızı ve bacaklarımızı aktif yapıp uygularken; burada sadece birkaç nefes kalırız; ve bunu birkaç kez tekrar ederiz. Bu durum bunu Yang uygulama yapar, çünkü chi'nin kas dokuda artmasını hedefler, bu da bedenin yukarıya ve arkaya eğilmesini sağlar. Chi'nin dağılımı omurganın etrafındaki kaslarda ve kanın dolaşımı ise bedenin arkasında, kollarda ve bacaklarda vurgulanır.

Bunun tersine, aynı pozu kollarımızı düz yaparak ve onlara yaslanıp dinlenerek, sırtımızdaki pek çok kas grubunu dinlendirerek ve bacaklarımızı pasif bırakarak yapabiliriz. Bu Yin uygulamaya girer – bu kez buna Fok Balığı Pozu denir (sayfa 43'e bakınız), chi'nin akışını omurganın etrafındaki bağ dokuda (boylamasına olan dokular) yayarız ve chi'nin dağılımını bu dokulara akan enerji kanallarında arttırırız (ki buralarda Böbrek meridyeni vardır). Bu pozu yine aynı şekilde omurgamız için uygun olan hislere bağlı olarak, bazı kas gruplarını rahat bırarak ve bazılarını da çalıştırarak uygulayabiliriz. Herhangi bir poz için ne kadar aktif ya da pasif kalınacağı her uygulayıcının kendi sezeceği bir sorumluluktur ve sadece kişisel tecrübe ile bilinebilir.

Kobra Pozu (Bhujangasana) gibi, pek çok yoga pozu Yin ve Yang şeklinde uygulanmak üzere düzenlenebilir, uygulama Yin yaklaşımında yapılacaksa chi'nin dağılacağı bölgeyi daha az elastik olan merkez dokularda ve kemiklerde hedefleyerek, Yang yaklaşım ile yapılacaksa daha hareketli olan yüzeydeki dokularda ve kaslarda hedefleyerek düzenlenebilir. Bu her iki stili birbirleriyle birleştirebilmek için oldukça yaratıcılık gerekir. Bazıları bir gün Yin pozlarını vurgulayıp ertesi gün Yang seriyi yapmayı daha faydalı bulur. Esnek olmayan insanlar Yang seriler ile başlayıp dersin sonlarına doğru Yin ile yavaşlamayı tercih ederler. Daha esnek vücutlular Yin pozları ile başlamayı (ısındıkları zaman kaslarının tüm yükü taşımasına engel olmak için) ve daha sonra Yang pozları yapmayı tercih edebilirler. Yine de bazıları sabahları Yang pozları yapıp enerjilerini yükseltebilir ve uzun bir günden sonra akşam çözülmek için Yin seriyi yapabilirler. Bunlar hep çeşitli etkileri sağlamak için tutarlı seçeneklerdir. (Serileme önerileri için eklere bakın.) Önemli olan kendimizi düzgün olarak nasıl tartacağımızı öğrenmek, dengesizlikleri farketmek, ve beden – zihin doğal dengesine doğru ustaca hazırlanmış bir uygulama yapmaktır.

Düzenli olarak uygulama yapmaya zaman yarattıkça, ruh hallerimizi teşhis ederek daha içe dönük (yin) ve daha dışa dönük (yang) olarak ayırtedebiliyoruz. Doğamızın zıttını destekleyecek bir uygulama yaratmak genel iyiliğimizi doğrudan artıracak bir yoldur, aynı zamanda psikolojik olgunluğumuzun da genişlemesine yardım eder. Halen yatkın olduğumuz kısımları uygulamamıza katabiliriz (düşünceli olduğumuzda sessiz bir uygulama ya da verimli olduğumuzda kuvvetli bir uygulama), ancak doğamızın sadece bir tarafına yönelip diğer tarafı devre dışı bırakırsak dengeden kaçmış olacağımızı bu yeni bakış açısıyla artık biliyoruz.

Hızlı hareket eden, hızlı konuşan bir borsacı Ashtanga yoganın akışını ya da Bikram yogadaki sıcaklığı ve yoğunluğu sevebilir. Bu uygulamalar bu kişiye iyi gelebilir, ancak biriktirdiği hız ve oyalanmanın farkında değilse aslında kendi yin doğası için gerekli olan biriktirme ve yansıtma, açılma ve dinleme hassasiyetini geliştiremeyecektir. Sonuç olarak, uygulamasındaki (ve hayatındaki) saldırgan ve hırslı tavır farkedilmeyecek ve bu savaşma alışkanlığını besleyecektir. Bu tavır, rekabetçi sporlarda üstün olsa da, yoga da çabaladığımız sonucu alabilmek için, bizi iç huzurdan ve içgörüden uzaklaştırır, daha fazla açgözlülük yaratır, sakatlanma riskini arttırır, ve ben merkezciliği kamçılar.

Başka bir insan tipi de doğasında sessiz ve içe dönük ya da korumacı, deneysel ve pasif olandır. Yin uygulama doğal gelse de, düzenli bir Yang uygulamadan da faydalanabilir. Güç ve dayanıklılığı geliştirmesi ve doğasındaki bu yang özellikleri ortaya çıkarması ve geliştirmesi gerekir. Aktif

uygulamalar yaparak ve bunları takip ederek sağlıklı bir irade geliştirmeyi vurgulamaya ihtiyacı olabilir. Yin uygulama yaparken, uyanık dikkatinin bedendeki hislere daha da odaklanmasından fayda sağlayacak, böylelikle zihninin meşguliyetinden kurtulacak ve pasif bir uygulamanın koruyucu kozasında "takılıyor" olacaktır. Her ne kadar hayatlarının değişik kesitlerinde dengeyi kurabilmek için buna veya başka bir çalışmaya ağırlık vermeleri gerekse de, çoğu insanın hem genel sağlık durumlarını hem de bütünlüklerini koruyabilmeleri için her iki uygulamaya da ihtiyaçları olduğunu farkettim.

Psikolojik eğilimimiz ne olursa olsun, dengelenmiş bir yoga uygulaması hayatımızın değişen ritimlerine karşı çok daha fazla hassas olmamıza izin verir. Bazı günler aşırı derecede yorgun ya da duygusal olarak tükenmiş hissedebiliriz. Bu gibi günlerde bolca Yin yogadan faydalanabiliriz, ılımlı bir pranayama, ve meditasyon bizi yeniden iyileştirir ve şarj eder. Diğer günlerde fazla hareketten veya fazlasıyla detayları çözmekten bir dengesizlik oluşmuş olabilir. Bu bizim chi birikimimizin sürekli dışa akmasına sebep olur ve bizi mütemadiyen daha da çok çalışmaya sürükleyebilir. Nefesle yakından uyumlu ve zihnin odaklanacağı şekilde yapılan akıllı bir Yang uygulama bu iç karmaşayı tekrardan düzenleyebilir. Enerjimizi hareket vasıtası ile tazeleyip zenginleştirmek isterken daha kabul edici ve sezgisel yanımızı da harekete geçirebilmek için Yin uygulaması ve meditasyonu da uygulamamıza dahil etmeliyiz. Bu, sabırlı ve daha yavaş ritimler için toleranslı olmamıza destek olur, aynı zamanda kendi iç keşifimizde daha derine gidebilmemiz için bize yol gösterir.

Her ne kadar iki stilde de uygulamalar esas olsa da, pek çok kişi için Yin'den önce Yang uygulama ve meditasyon için gayret göstermektense asanaları (pozları) öğrenmek daha kolaydır. Hatta tamamen sağlıklı ve makul hareketlilikteki yetişkinler için bile, uzun aralıklarla hareketsiz kalma hali sadece zor hisleri ortaya çıkartmakla kalmaz aynı zamanda karmaşık ve genellikle tahamülsüz düşünceleri ve hisleri de yüzeye çıkartır. Beden fiziksel hareketten sonra dinlendiğinde, kaslar içerdikleri ortalama sıvıya tekrardan kavuşurlar. Bir kişinin – çok çevik biri bile – uzun süreli yerde yapacağı bir pozda ya da meditasyonda hissedebileceği sıkıntı arka bacak kaslarında ya da sırtında değildir. Öncelikli olarak dizlerinde, kalçalarında, sakrum bölgesinde, ve lumbar omurgasında, tüm eklem yerlerinde ya da yin dokularındadır.

Her ne kadar zorlanma fiziksel rahatsızlıktan kaynaklı gözükse de, pek çok kişi için zihinsel sorunlar baskındır. Zorluğa direnç göstermeden açılmak yüksek bilinç eğitiminin alanıdır ve hayat için son derece pratik ve özgürleştirici bir araçtır. Yin pozları (Yang'den daha fazla olarak) bedenlerimizde ve zihinlerimizde daha rahat olmamıza yavaşça yardım ederek meditasyon uygulamasına başlamak için uygun bir zemin oluşturabilir. Bu kısa ancak güçlü üç – beş dakika aralıklarında dingin olmayı öğrendikten sonra, on ila yirmi dakikalık bir meditasyon uygulaması o kadar da yıldırıcı gözükmez.

Pozların hangi düzenleme ile ve hangi seri ile yapılacağını öğrenme süreci bedeni, kalbi ve zihni en iyi şekilde besleyip canlandıracaktır, bu her uygulayıcının sorumluluğu ve ayrıcalığıdır. Öğretmenler ve öğretiler bu sürece başlamak için esastır ve sürekli olarak koyulduğumuz yoldaki seçimlerimizde yardımcı olacaktır, ancak kimse bizim kişisel öznel tecrübemizi yaşayamaz ve hangi uygulamanın bizim için en iyisi olduğuna karar veremez. Bu bizim kendi deneme ve yanılmamızdan gelmelidir, ve kendimizi keşfetmeye olan ilgi ile sürekli olarak beslenip yenilenmelidir.

Yin/Yang Organlar

Tüm maddeler birincil fonksiyonlarına ve diğer şeylerle etkileşimlerine bakılarak yin ya da yang olarak tanımlanabilir. Örneğin, eğer tartışmamız fiziksel aktiviteler ise, yoganın her türü diğer sporlar ile karşılaştırıldığında daha yin kalır, çünkü yogada odaklanma ve niyet daha içseldir. Eğer tartışma yoganın değişik türleri arasında olursa, o zaman ayakta yapılan hareketleri ve ters duruşları içeren bir seri, uzun süreli öne katlanmaların yapıldığı bir seriye göre daha yang olacaktır.

Bedenin kendi için konuştuğumuzda, organlar ve kemikler merkeze daha yakındır, bu sebeple daha yin olarak düşünülebilinir, bunun yanı sıra kasların ve derinin yüzeye daha yakın olması onları yang yapar. Eğer organların kendi aralarında ilişkisinden bahsediyorsak, yine yin ya da yang olarak belirlenseler de, her organın

destekleyici, besleyici yin elementi ve aktif yang elementi bulunmaktadır. Yin organlar chi, kan, öz *(jing)*, ve ruh *(shen)* gibi temel madde olan saf enerji ile ilgilenen organlardır. Bunlar birincil enerjileri değiştirir, düzenler, ve depolarlar. Yin organlar böbrekler, karaciğer, dalak, kalp ve akciğerlerdir.

Yang organlar saf olmayan maddeler ile, örneğin, hazım edilmemiş yiyecek, idrar ve dışkı ile ilgilidirler. Onların görevi besini almak ve hazım etmek, yararlı parçalarını emmek ve nakletmek ve dışa atmaktır. Yang organlar, idrar kesesi, safra kesesi, mide, ve küçük ve büyük bağırsaklardır.

Beş Element Teorisi

Organların enerji ile ilgili fonksiyonlarını ve meridyenleri öğrenirken (ve bunları uygulamamızda nasıl dengelememiz gerektiğini), onların da doğadaki maddeler gibi çalıştığını düşünmek bize yardımcı olabilir. Eski Taocular evrensel prensiplerin insanın sağlığına ve genel iyiliğine uygulanabileceğini belirlemek için doğayı incelemişlerdir.

Doğadaki beş element ateş, su, odun, metal, ve topraktan oluşur. Bu beş element kadim Asyalı filozofların gözlemlerinden seçilmiştir ve bu da doğal yaşamın, insan bedeni de buna dahil olmaz üzere her bir elementin özelliklerinin birleşmesiyle olduğu teorisini oluşturmuşlardır. Çin tıbbı zaman içinde test edilmiş zihnin insan bedeninin çeşitli kısımlarının sağlığı ile nasıl etkileştiğini teşhis eden teoriyi analiz etmektedir. Bu beş element sembolik olarak enerjinin beş halini fiziksel elementlerle ifade ederler. Bunlar kelimesi kelimesine tayin edilemese de davranış benzerlikleri olarak düşünülebilir.

Beş doğal element beş yin organıyla eşleşir ve her yin/yang organ çiftinin enerji seviyesinin dengede ya da dengesiz davrandığını ifade eder. Kalp ve ince bağırsak neredeyse ateş gibi davranırlar, ya da yükselen enerji gibi. Enerjileri kuruduğunda, üzgün ya da depresif oluruz; ya da fazla olduğunda, saldırgan ve öfkeli oluruz. Diğer dört çiftten, su (enerjinin çökmesine benzetilir) böbrekler ve idrar kesesi ile bağlantılıdır; odun (genişleyen enerji) karaciğer ve safra kesesi ile örtüşür; metal (düzenleme ve iletişim enerjisi) akciğerler ve kalın bağırsak ile ilişkilidir; ve toprak (sabit ve merkezde enerji) dalak ve mideyi tanımlar. Tüm evreni genişçe alırsak, insanoğlunun her bir yanı, zihni, duyguları, ve fiziksel varlığı bu beş elementle ilişkilendirilebilir. 20. sayfadaki tablo pek çok parçayı ve bunların hangi element ile örtüştüğünü sınıflandırmaktadır.

Chi'nin İki İç Kaynağı

Çinli yogilere göre, chi'nin iki iç kaynağı insan bedenini sürekli olarak etkiler. Bu kaynaklar ölüme kadar bizimle olan doğum öncesi, ya da kalıtımsal enerji ; ve doğumdan sonra geliştirilen tüm enerjileri kapsayan kazanılmış chi'dir. Kazanılmış chi yemeklerden (tohum chi) ve nefes almaktan (doğal hava chi) emilebilir.

Doğum öncesi enerji bize miras kalan oluşumumuzdur. Bu enerji rahimde beslenir ve bizim karmamızla (o andaki niyet ve reaksiyonlar ile biriken enerji tohumları) giren genetik kodlarımızı içerir. Bu doğumumuzdan ölümümüze kadar çalıştığımız enerjinin depolandığı evdir. Doğum öncesi chi kalıtsaldır ve fiziksel hayatımız harekete geçtiğinde dramatik olarak değişmeyecektir, bununla birlikte hayat tecrübelerimiz ve seçimlerimiz doğrultusunda kuruyabilir ya da zenginleşebilir. Bu, yoga uygulamamızı günlük ihtiyaca vekendi tabiatımıza göre kişiselleştirmemizin temel sebebidir. Doğum öncesi chi böbreklerde depolanır. Böbrek jing, adı üstünde olarak, bizim kendimize özgü tabiatımıza işaret eder (daha fazla detay için 6. bölüme bakınız).

Sonradan edinilen tüm içsel kaynaklar bizim böbrek jingimiz üzerine doğrudan etki eder. Tohum chi yiyeceklerin ve içeceklerin hazmından elde edilir, ve yiyecekteki chi'nin bizim tabiatımızdaki chi ile uyumuna bağlı olarak enerjimizi düşürür ya da arttırır. Bazı yiyecekler sistemdeki dengesizlikleri iyileştirmeye yardım ederler; bazıları ne zarar verir ne de fayda sağlar (nötr); diğerleri ise zehir etkisi göstererek sistemimize bunu düzgünce hazım etmek ve zararlı maddeleri dışarı atılmak için aşırı yüklenmesine sebep olur. Kendi özel oluşumumuzu anlamak kendimize düzgün bakabilmek için hayati önem taşır, zira zararsız ya da hatta iyileştirici olduğu düşünülen pek çok yiyecekler bazı kişilerin

	ODUN	ATEŞ	TOPRAK	METAL	SU
Yin organı	Karaciğer	Kalp	Dalak	Akciğerler	Böbrekler
Yang organı	Safra Kesesi	İnce Bağırsak	Mide	Kalın Bağırsak	İdrar Kesesi
Doku	Tendon Kas	Damarlar	Kan Kas	Deri	Kemikler Dişler Eklem Sıvıları
Kontrol Eder	Chi akışını İç Düzeni Detoks	Dolaşım Özümseme	Sindirim Dağıtım	Hava Alma Tasfiye Etme	Üreme Organları Bel Sağlığı İdrar Sistemi Kan Temizliği Enerjik Canlılık
Çakra	Manipura	Anahata	Manipura	Vishuddhi	Muladhara Svadhisthana
Duyu Organı	Gözler	Dil	Ağız	Burun	Kulak
Sıvı İhracı	Gözyaşı	Ter	Salya	Mukus	İdrar
Doğal Döngü	Doğum	Büyüme	Olgunluk	Hasat	Depo
Besler	Tırnaklar	Cilt	Dudaklar	Kıllar	Saçlar
Duygular	Kızgınlık Tutku	Nefret Aşk	Endişe Ağırbaşlılık	Keder Cesaret	Korku Bilgelik
Renk	Yeşil	Kırmızı	Sarı	Beyaz	Mavi / Siyah
Sezon	İlkbahar	Yaz	Pastırma Yazı	Sonbahar	Kış
İklim	Rüzgarlı	Sıcak	Nemli	Kuru	Soğuk
Tat	Ekşi	Acı	Tatlı	Baharatlı	Tuzlu

sistemlerinde zehir etkisi gösterirler. Ayurveda ve Çin tıbbı değişik kişisel ihtiyaçları anlayarak ayrıntılı, iyileştirici bilim yaratmışlardır. (Bu konuyu daha iyi araştırabilmek için kitabın arkasında önerilen kitaplara bakınız.)

Bir başka iç kaynağa ise doğal hava chi denir ve nefes aldığımız havayı akciğerlerimize çekmemizle oluşur. Toksinlerle kirletilmemiş havaya ulaşabilmek beden ve zihinlerimizin düzgünce işleyebilmesi için kesinlikle zorunludur. Çevresel olarak aşırı yüklenmiş atmosferimiz sebebiyle oldukça zor bulunan bir meta olmaya başladığından bunun tüm canlılara çok ciddi yansımaları olacaktır. Yoga ve pranayamayı dışarıda ya da temiz hava ile iyi havalandırılmış odalarda uygulamak sağlığımız için zaruridir. Günlük iç uygulamalar kadar düzenli bir şekilde doğada yürüşler yapmak da genel iyiliğimiz için hayati
önem taşır.

Chi'nin Fonksiyonları ve Fonksiyon Bozuklukları

Formsuz olmasına rağmen, chi kendine özel fonksiyonlarına göre algılanır. Tüm normal chi'nin beden-zihin organizmasındaki fiziksel ve enerjetik bütünlük için çeşitli sayıda fonksiyonel sorumlulukları vardır. Bu fonksiyonlar hareketi içerir, bedeni çevredeki zararlı elementlerden korur, yediğimiz yiyeceklerden enerjiyi ayırır, kan gibi maddeleri olması gereken kanalda muhafaza eder, ve dengeli ancak uyum sağlayabilen beden sıcaklığını korur.

Her ne kadar aynı chi dalaktan böbreklere doğru aksa da, her organın kendisine ait chi'si olduğu düşünülür, zira her organın kendi içindeki aktivitesi farklıdır. Her organın kendine özgü chi'si olduğundan, organ chi'nin meridyen chi'den ayrı olduğu düşünülür, bunun da kendi içinde değişkenlikleri vardır. Meridyen chi pek çok süptil kanaldan akar, çeşitli dokularla ve organları birbirine bağlarancak örneğin Böbrek meridyeni chi'nin Karaciğer meridyeni chi'den farklı özellikleri vardır.

Sağlıklı chi güçlü ve akışkan olarak tanımlanır. Güçlü olma özelliği zarar gördüğünde, bu bir yin durum olarak düşünülür (chi eksikliği). Bu düşük tempoda çalışma ve chi akışında bir uyumsuzluk olduğuna işaretttir. Eksik chi, ne zaman chi asli fonksiyonlarından birini yerine getiremezse oluşur. Kronik uyuşukluk ve sık sık hastalanma chi'nin eksik olduğuna örnektir.

Chi'nin hareketliliği zarar gördüğünde, bu bir yang durum (durgun chi) olarak düşünülür.

Bu chi'nin hem uyumsuz hem de zapt edilemez hareketleri ile, ya da cansız akan chi'nin bir şekilde sert ya da uyumsuz olarak akması ile bağdaştırılır. Bir havuzda biriken ve çürüyen su gibi, chi'nin durgun ve tıkalı olması hemen hemen tüm hastalık ve şikayetlerin sebebidir.

Sağlıklı chi'nin özel bir enerji kalitesi ve enerji akışkanlığı vardır; eş zamanlı olarak tüm organların ve sistemin fonksiyonlarını besleyip dengeye getirmeye yetkindir. Bu dengelemeye homeostatis denir, bu iç mekanın sabit bakımıdır. Yin yoga hem önleyici hem de onarıcı olarak düşünülebilinir. Değişkenlerin olduğu bir ajanda olmaksızın uzun aralıklarla hareketsiz kalarak meditasyon yapmak chi'nin yin unsurunu (kalitesini) etkiler ve besler, aynı zamanda bağ dokuyu çekmek chi'nin tekrar dağılımını etkiler, yang unsurunu da (hareketlilik) arttırır.
Yin yoga yaptığımız zaman yavaşladığımız ve deneyimimize teslim olduğumuz için chi'nin kalitesini zenginleştiririz. Bu telaşsız ve hırstan uzak tavır bedenimizi derin bir dikkatle hissetme becerisi ile birleştiğinde stres seviyemizi azaltır ve farkında olmadan yaşamaktan kaynaklanan, bunun yanı sıra dokularımızda kilitlenerek donmuş travmaların sistemimizde yarattığı aşırı gerginliğin boşalmasına izin verir. İçimize vardığımızda ve yüksek bilince açıldığımızda, enerji bedenimizdeki bu boşalma doğal olarak yatıştırıcı ve dengeleyici olur ve chi'nin de tüm kalitesini arttırır. Yin ve Yang uygulamasındaki her bir poz ile chi dağılımını baskı ve uygun vurgulama yoluyla dokularda aktif hale getirmek chi'nin baştan başa çeşitli meridyen ve organlardaki hareketliliğini tetikler, böylelikle akışkanlığını zenginleştirir. Ben Yin uygulamasının, özellikle sağlıklı chi'nin-güçlü kalitesini ve akışkan hareketliliğini-temel fonksiyonlarını zenginleştirdiğini düşünüyorum.

4

Yin / Yang Yoga Uygulamasına Başlamak

DÜZENLİ OLARAK YOGA YAPABİLMEK için ilham veren iki motivasyon vardır. İlki, günlük olarak içimizde dikkatli ve şefkatli bir tavır geliştirmeye yönelik içe dönük dikkatin bizi nasıl iyileştirdiği ve sakinleştirdiğini öğrenmektir. İhmal etme ve kendine kötü muamele etme sayısız alışılagelmiş yolla kendini gösterir. Yoga uygulamasında düzenli olarak dikkatimizi iç mekanımıza getirdiğimizden alışılagelmiş davranışların tuzağına düşmekten kaçınmayı öğreniriz. Zihni bir savaş alanı yerine bizim dostumuz yapmayı öğrenmek uygulamamızın en zor, ancak yapmaya en çok değecek boyutudur. Bedenimizin içinde bütünsel olarak yaşamayı öğrenmek ve kendimiz ile daha iyi arkadaş olmak şefkatli bir dünya görüşünün temelini oluşturuve bu tüm ileri uygulamalar için ön koşuldur.

Günlük yoga uygulamasını başlatabilmek için ikinci motivasyon ise başkalarına yardım etmek, onları iyileştirmek ve doğal olarak sevme becerisini hızlandırmaktır. İç uygulamalarımız kökleşmeye başladıkça gerginlikten ve direnç gösterme alışkanlıklarımızdan bizi gün be gün özgür kılar ve kurumuş olan canlılığımızı gençleştirir. Kaçınılmaz olarak bu, kişisel farkındalıktan uzaklaşmadan, bize daha fazla ilham veren bir destek olmak ve başkalarıyla samimiyet kurmak da yardımcı olacaktır. Meditasyon zamanımıza şefkatli – sevgi meditasyonu (metta) ve merhamet (karuna) eklemek özellikle de buna ihtiyacı olan ve acı çekenlere karşılık vermede derinleşmemize yardımcı olacaktır (bu uygulamalar hakkında daha fazla bilgi için 176. sayfaya bakın).

Yin/Yang yoga uygulamasına başladığımızda, Yin yoga aktivitesinin yavaş, sabit ve genellikle durağan olduğunu, merkezden bir gevşeme duygusuyla ve teslim olarak yapılması gerektiğini hatırlamak yardımcı olur. Yang yoga aktivitesi hareketlidir, sakinleşmeden önce zirveye çıkarır, onu hakkedecek bir güç gerektirir ve iç gücü korur. Tıpkı Taocu halkanın beyaz bölgedesindeki siyah nokta ve siyah bölgesindeki beyaz noktanın hatırlattığı gibi kesin yin ve kesin yang gerçeği diye bir şey yoktur dengelenmiş her yin aktivite bir parça yang unsur içerir ve bunun tam tersidi de geçerlidir. Bu değişik uygulamalardaki esas farkı seçtiğimiz pozdan (yoga pozu kendi başına Yin ya da Yang değildir) ziyade onu nasıl yaptığımız, yin ya da yang dokuları doğrudan veya dolaylı olarak hedefleyerek çalışmamız oluşturur.

Paul Grilley'nin yin/yang kavramını Taoizm'den örnekler vererek tanımladığını hatırlıyorum. Çinli yogiler insan bedenindeki yin/yang dinamik çocukluktan yaşlılığa kadar kaçınılmaz bir eğri çizdiğine inanırlar. İlk yıllarımızı gençlik evremiz olarak tanımlarlar. Çok yumuşak, esnek ve fazlasıyla nemli, minimum katılıkta bir bedene doğarız. Hayatımızın ilk aylarında başımızı bile kaldıramayız. Olgunlaşmaya başladığımızda, sağlamlığın toprak elementi gibi daha fazla yin oluruz. Kemiklerimiz sertleşir, ve bir yıl kadar bir sürede yardım olmaksızın ayağa kalkıp kendimizi taşıyabilecek hale geliriz. Yavaş yavaş, yang hareketliliğimiz yin sağlamlığımızla dengelenir ve bizi onlu ve yirmili yaşların sonlarında fizikselliğimizin doruğuna getirir.

İşte bu on yıllık sürede yıldız bir atlet, dansçı, ya da cimnastikçi olabiliriz – yin/yang dengenin eğitim ile uyuştuğu ve tutkunun ekstrem fiziksel cesarete karşılık verdiği zamandır. Zaman içinde becerileri ve kendini adamaları daha gelişse de, pek çok profesyonel yarışçı sadece bu kısa süreli performans kabiliyetine sahip olur. Kaçınılmaz sonları çalışarak önleyebilecekleri bir şey değildir. On sekiz yaşındaki bir atlet ile otuz sekiz yaşındaki bir atlet arasındaki fark beceri değil ancak yapabilirliktir. Yaşlı olan kişi yin fazı denilen, yaşlanma sürecine geçmiştir. Dokularımız doğal olarak otuzlu yaşların başlarından itibaren kurumaya başlarlar. Eklemlerimizdeki sinovyal sıvı (bir yumurta gibi yoğunluğu vardır ve eklemlerimizi nemlendirir) yapışkan kıvamını yitirir ve bir zamanlar sahip olduğumuz fiziksel yumuşaklılığımız azalmaya başlar; hareketlerimiz gitgide daha az yumuşak olur, sakatlık riski artar ve sakatlıklar daha uzun zamanda iyileşir. Bu süreç ölene kadar devam eder, ve sonunda tamamen yin oluruz (ölüm sertliği).

En yetenekli atletlerin karşılaştıkları ve onların yarışma kapasitelerini kaybettirecek sakatlıkları göz önüne alırsak bu problemler genellikle dizlerde, kalçalarda ya da omurga boyunca ya da omuzlardadır. Diğer bir deyişle, eklemlerine zarar verirler. Sakatlanmış bu eklemler bedenlerinde chi'nin doğal akışına mani olur, böylelikle sadece hareket kabiliyetlerini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda atletik kariyerlerini bitirir, ve yanısıra büyük ölçüde organlarının ve tüm bedenlerinin sağlığından da ödün verirler. Atletler gibi yogiler için de, genel sağlık durumu için bu bölgeleri korumak ve rehabilite etmek esastır, ancak eklemler kas dokular ile aynı şekilde güçlendirilemez.

Kaslar ritmik hareketlere iyi karşılık verir çünkü bu onların sıvı içeriğini kolayca arttırır, ve onları daha çevik ve güçlü yapar. Kasları kasma ve gevşetme alternasyonuna düzgün bir dinlenme de eklenince, bedenin tamir etme cevabı harekete geçer. Bu içten gelen biyolojik kurtarma, herhangi bir dokumuz kullanıldığında olur. Beden, doğal olarak sıkıntıya girmiş bölgeye fazlasıyla besleyici güçte kan gönderir. Meridyen teorisi bakış açısına göre, bu yang chi'nin harekete geçmesinin sonucudur, bu kanı harekete geçirir ve o bölge daha da kalınlaşır, daha hareketli olur ve kullanımı kolaylaşır.

Sağlıklı bir dolaşım, solunum, sindirim ve boşaltım için bedenimizi düzenli olarak kasları kullanarak yang bir şekilde hareket ettirmemiz gerektiği konusunda küçük bir tartışma vardır. Herhangi bir fiziksel aktivitede oluşan risk, eklemlerin harekete kaslar gibi aynı şekilde cevap vermediğidir. Fazla sıvı içerikleri olmadığından esnek değillerdir. Kaslar sıkı bir egzersizle yüzde 75 olan sıvı içeriklerini yüzde 90'a kadar çıkarabilirler, bunun yanı sıra bağ dokular kalın lifli bir dokudan oluşmuş olup yüzde 6 kadar sıvı içerirler. Bu yüzden de iyi bir yoga dersi güvenli bir uygulamayı garantilemek için yeterli anatomi bilgisi öğretir.

Aktif yoga pozları yaparken eklemleri korumak için, zorlanmadan ve nefes ile olan ilişkimizi kaybetmeden hangi iç kasları düzgünce kullanmamız gerektiğini öğrenmemiz gerekir. Doğru bir şekilde kasıldığında kasların görevi kemikleri birbirlerine yakın tutmaktır. Arkaya eğildiğimizde ya da öne hamle yaptığımızda, vücudumuzu etrafa dağıtmamalı ve değişik şekillere girip çıkarak eklemlerimize baskı yapıp onları germemeliyiz. Bunun yerine, bedenin ortasındaki kasları yani bacaklarda addüktör kaslarını (iç üst bacak kasları), erektör omurga (omurga boyunca), sırtta trapez kası (üst omuz) ve üst kolda triceps ve biceps kaslarını birbirine güçlü ve metanetli bir şekilde sararak hareket ederiz. Doğru yapısal/kassal hizza ile ya da eklemlerimizin doğal hareket becerisi dahilinde kalırsak hareketlerimiz hırslı

ve riskli olmaz. Bu şekilde yoga yapmak sağlıklı bir şekilde yang aktivite yapmaktır. Bu noktada, ritmik hareket gerektiren ve kasları çalıştıran tüm uygulamaları Yang uygulama olarak kabul edeceğiz.

Daha önce bahsedildiği gibi, yaşlandıkça, bedenimizdeki her türlü nem miktarının azalmasına bağlı olarak tüm doğal hareket kabiliyetimiz azalır, özellikle de eklem kapsüllerinde bulunan sinovyal sıvı. Bu sebeple Yin yoga Yang yoga için tamamlayıcı bir disiplindir. Eklemlerin sertleşmesini ve hareketsizliliğini önlerken dejenere olmuş dokuları canlandırmaya yardımcı olur ve aynı zamanda meridyenleri besler.

Eklemleri sağlıklı olarak muhafaza etmek herkes için en önemli konudur, ve daha önce belirtildiği gibi, hareket ederken onları nasıl koruyacağımızı öğrenmek esastır. Özellikle Meridyen teorisinin çıkarımlarını göz önüne alırsak eklem hareketliliği aynı zamanda sağlıklı bir beden için de gereklidir. Ne zaman bir eklem sakatlansa ya da tüm hareket havzasında kullanılmamaktan dolayı sertleşse, bağ doku bunun etrafında kısalır ve bükülür, ara sıra yapılan hamlelerle de hareketler daha acılı ve limitli olur. Eklemlerdeki esnekliğin azalması içteki chi akış yolunu tıkayan ana sebep ya da trafik karışıklığı yaratan durumdur. Chi'nin bağ dokuda ve kemiklerde doğal akışkanlığına sürekli olarak mani olmak zincirleme bir reaksiyon yaratır. Hem iskelet ve organların sağlığı bozulur hem de psikolojik dengesizlikler ortaya çıkabilir. (İlerleyen bölümlerde her organın fonksiyonu tartışılmaktadır)

Yin Pozlarında Üç Ana Prensip

Yin yogada eklemlerin beslenmesine yardımcı olan üç ana prensip vardır. İlki, seçilen şekle uygun olan derecede girmek. Bu da pozlara agresif olmadan ve hissederek girmek, nefesin yavaş ve çabasız olmasına izin vermek ve böylelikle tolere edebileceğimiz derinlikteki hissi ayırt edebilmektir. Eğer çok çabuk ve kaldırabileceğimizden fazlaca hissederek çabalarsak, iç halimiz - ya da direnç modumuz- aslında chi'nin akışına engel olacak bu da daha fazla enerjetik karışıklık yaratacaktır. Ya da öte yandan, yeterince baskı yapmaz ve güçlü hislerden kaçınırsak, chi çekme ve baskı sonucunda harekete geçtiğinden, bu bölgelerin tam kapasitede açılmalarına izin vermemiş oluruz.

Eğer hassas, sakatlanmış, ya da aşırı hareketli bir bölgede çalışıyorsak iki şey yapmamız gerekir. İlki, şekli sadece önermeliyiz ve acı hissetmeden sadece chi'nin akışını tetikleyecek kadarı ile poza girmeliyiz. İkincisi, bu pozla yükselen hislere fazlasıyla odaklanarak bir taraftan yaralı eklemdeki sertliği gevşetmemiz diğeri taraftan meditasyona dönük farkındalığımızı rafine etmemizdir. Tabii ki, hasar görmüş ve sabitlenmemiş bölgeleri destekleme ve çeşitlemeye izin vermek için destek kullanmaya ihtiyacımız olabilir. Bu düzeltmeler başlangıçta becerikli bir hoca ile oldukça etkili olabilir, ancak bu kitapta da pek çok pozun varyasyonu gösterilmiştir.

Eklemleri beslemek için ikinci prensip hareketsiz kalmak, kasları yumuşak bırakmak ve yer çekimine teslim olmaktır. Ne zaman hareket etsek chi daha belirgin olarak kaslarda ve faşyada akar. Yin uygulama boyunca, chi'yi kemiklere ve eklemlere göndermek istediğimiz için pozda yerleşmemiz ve hareketin azalması gerekir. Tabii ki, dokularımızın nemlendiğini hissederek ve doğal olarak poza daha derinden girmek istediğimiz zamanlar olacaktır. Diğer zamanlarda ise çok çabuk ileriye gittiğimizi kabul edip geri çekilmemiz gerekir. Bu şekildeki düzeltmeler kesinlikle uygundur. Yine bazen bacaklarımızın uyuştuğunu hissedebiliriz ve pozdan çıkıp bu bölgeye masaj yapıp canlandırabiliriz ve sonra tekrar poza dönebiliriz.

Uzun süre metanetle pozda kalmak teslim olma ve gözlemleme özelliklerini, rahatsız edici tecrübelerle karşılaştığımızda daha fazla dayanma gücünü geliştirmemize izin verir. Yin pozları birbirleri ardına dizilirler, benim bulduğum, uzun süreli akupunktur seanslarına benzeyen bir hissin geliştiği idi. Bedenim son derece rahatlamış ve serbest hissetmeye başlar, zihnim ise yükselen bir netlik hissederve dinginleşir. Akupunkturcum buna "aku-mutluluk" demekten hoşlanır.

Üçüncü prensip her bir pozda bir süre kalmak ve böylelikle meridyenleri tamamen beslemektir. Akupunkturda olduğu gibi, akupunkturcu iğneleri nasıl hemen batırıp çekmiyorsa, biz de chi'yi birtakım yollara istediğimiz yere çekerek buna karşılık gelen organa arınmış ener-

jinin hücum etmesine yardımcı olmalıyız. Bu biraz zaman ve sabır ister. Ben, bir zaman ölçer ayarlamaktan hoşlanıyorum, böylelikle ne kadar süre geçtiğini merak etmeden bırakıyorum ve zihnimin özgürleşerek bu ana daha kolayca varmasını sağlıyorum. Benim kendi uygulamam ve öğretim her bir poz için beş dakika olsa da, bu uygulama için çok yeni olanlara, her bir poz için bir ila üç dakika öneririm. Üç dakikanın bazıları için zorlayıcı olduğu durumlarda, ekstradan iki dakika daha eklemek hoş olmayan hislerle başa çıkmayı geliştirmek için harika bir zemin hazırlayabilir (risk hissedilmediği sürece).

Bir kez seçtiğimiz poza neden ve nasıl girileceğini anladığımızda, dikkatimizin demir atacağı ilk şey bedenimizin merkezindeki nefes olmalıdır. Yavaş Ujjayi nefesin zihnin sessizliğe girmesine en iyi izin vereceğini ve enerjetik dengeye yardımcı olacağını keşfettim (102. sayfaya bakınız). Pranayama chi'nin dağılmasını doğrudan etkileyen yoldur ve Yin pozlarda kalırken oldukça verimli bir şekilde resmen uygulanabilir. (bunu bir sonraki bölümde daha detaylı olarak tartışacağım).

Bu sabit nefes ritmi nasıl bir beceri ile çalıştığımıza gösterge olabilir, ve eğer hassas bir dikkat gösteriyorsak, aşırı agresif olmaya ve bedeni fazlaca zorlamaya dair eğilimleri teşhis etmemize ve bunları rafine etmemize izin verir. Bu yumuşak ses, okyanusun zemininde oluşan dalgalar gibi, zorlanmaya, yontulmaya ya aksamaya başladığında, iç nefesteki dalgalarla tekrar bağlantı kurabilmek için fiziksel yoğunluktan geri çekilme zamanıdır.

Engellenmemiş nefes ritimlerimiz ile tekrar hizzaya geldiğimizde, gözlemci doğamıza derinden yerleşebiliriz. Pozlar zaten sürekli düşünce gerektirmediğinden, dikkatimizi deneyimin daha süptil yönlerine getirebiliriz.

Yoga Pozlarında Nefese Olan Dikkat

Yogiler (ve daha yeni olarakbilim adamları) prananın bilinç hallerimizi temsil eden bir takım evrensel şeklillerde aktığını keşfetmişlerdir. Geleneksel olarak, üst beden enerjisi, ya da rüzgar (vayu) nefes almaya bağlıdır, bu da yukarıya ve dışarıya akar. Buna *prana* denir, bu genelinde hayati anlama gelen Prana ile aynı değildir. Tao'cular yukarıdaki rüzgarı kalp enerjisi olarak adlandırırlar ve yukarı doğru akan ateş elementine benzetirler, . Buna ters olarak, alt beden ise nefes vermekle eşleşir; aşağı doğru ve dışa akış eğilimindedir ve buna *apana*, ya da böbrek enerjisi denir ve su gibi aşağıya akar. Hem Hintli hem de Çinli yogilerin nefes çalışması bu aşağı ve yukarıya akan zıt rüzgarları bedenin merkezine ve birbirlerine doğru getirmek sanatıdır. Bu uygulama enerjiyi merkez kanala toplar, buna *sushumna* (Hint'çede), *uma* (Tibet'çede), *chong mai* ya da *du mai* (Tao'cu terime yaklaşık), ya da "içteki kanal" denir. Nefesin bu iki yönü merkezimizde çarpışınca ve birbirlerine karışınca, bilicimiz doğal bir dalgınlık haline girer, bu da içgörü ve bilgeliğin süzüldüğü bir iç atmosfer yaratır.

Prananın içimizde aktığı yolu etkilemek için dikkatimizi iç dolaşımdaki ana katalizör olan nefesimize bağlamalıyız. *Prananın* dikkatimiz neredeyse oraya aktığını hatırlayın. Bu, uzun süren Yin pozlarında teslim olurken dikkatimiz için doğal bir odak noktası olur, ayrıca bunu Yang uygulamamızda da devam ettirebiliriz. Dikkatimizi nefes alırken beş saniye kadar ve verirken beş saniye kadar süren yumuşak bir Ujjayi nefese topladıktan sonra (102. sayfaya bakınız) nefesin sadece uzunluğuna ve derinliğine değil aynı zamanda yönüne de odaklanabiliriz. Nefes alırken dikkatimizi nefes alışı ilk hissettiğimiz yer olan göğüsümüzden pelvise getiririz, böylelikle dikkatimizin yukarıdan aşağıya akmasını destekleriz. Nefes verirken, bu şekli ve akışı tersine çevirir ve pereniyumdan tekrar kalp merkezine döndürürüz.

Bu şekilde nefes almaya devam ettiğimizde, üst ve alt rüzgarlar birbirlerine karışmaya başlar, nefes verişimiz nefes alma enerjisini büyütür ve nefes alışımız nefes verme enerjisini yükseltir. Bir süre sonra, dikkatimizi kolayca uzun ve daha uzun süreler boyunca göbek deliğimizin arkasına getirebiliriz (göğüs ve pelvisin birleştiği yer). Bu bölge bedenin güç merkezidir ve farkındalığın yeridir, buna Prana - zihin denir. Dengede olduğumuz zaman, bu bölgede rahatlık ve genişleme hissi tecrübe ederiz. Bu bölgede

kasıldığımız zaman ise iç güç kaynağımızı engelleriz. Olumsuz hisler, stres, ve gerginlik bel bölgesinde birikir. Bu bölgede yumuşayarak kaldıkça hem uygulama sırasında hem de tüm gün boyunca burada kalıplaşmış şablonların sınırlarından kurtulmaya, bunları bırakmaya başlarız.

Nefesimiz, bu merkez kanalda ve karnımızda içinden rafine edilmiş enerjiyi çektiğimiz bir kaynak görevi görür. Bedenimizin iç merkezindeki kaynağının artması ile, ihtiyaç halinde bedenimizin çeşitli yerlerine gönderebileceğimiz dengelenmiş enerji deposu yaratırız.

5

Yin Yoga'da Organ Sağlığı

ORGANLARIMIZIN SAĞLIĞI genel sağlık durumumuz için hayati önem taşır. Eğer onların fiziksel, enerjetik, ve psikolojik seviyelerde önemlerini anlarsak, iç organları besleyen, koruyan, ve hatta iyi eden bir yoga uygulaması geliştirmeye çok daha fazla istekli oluruz. Eğer kendi oluşumumuzu ve potansiyel zayıflıklarımızı anlamaya başlarsak, bedenimizin dengesini muhafaza etmeye imkan veren pozların dizilişini öğrenebiliriz.

Çin tıbbında, organların işlevi sadece anatomik olarak üstlendiği görev ile ölçülmez, enerjetik oluşumları ile de ölçülür. Organlar birbirlerine bağlı matriks etkileşim ile çalışsalar da, her birinin fiziksel, enerjetik, ve duygusal fonksiyonu doğrudan psikosomatik sağlığımıza katkıda bulunur.

Çin tıbbında organlar ayrılamaz bir şekilde onlardan akan meridyenlere bağlıdırlar. Her bir yin organ ve meridyenin onu tamamlayan yang organ ve meridyen ile doğrudan kardeş ilişikisi vardır. Bu demektir ki birine yaptığımız bir şey anında diğerini de etkiler. Yin/yang organ çiftlerinin anatomik olarak farklı görevleri olsa da, enerjetik, duygusal, ve zihinsel özellikleri birbirlerine o kadar sıkı bağlıdır ki, ben bu farklılıkları basitçe her bir yin organın açıklamasında sınıflandırdım ve aynı zamanda bunu tamamlayan yang organın anatomik açıklamasına da kısaca değindim.

Ondört ana meridyen vardır, bunun on iki tanesi düzenli kabul edilir ve yoga pozlarını yapıldığında olumlu olarak etkilenir. Bu oniki yin ve yang meridyen özel bir şekilde altı adet yin – yang organ çiftine bağlıdır. Böbrekler (yin) idarar kesesi (yang) ile çift olur, karaciğer (yin) safra kesesi ile (yang), dalak (yin) mide (yang) ile, akciğerler (yin) kalın bağırsak (yang), kalp (yin) ince bağırsak (yang), ve pericardiyum, kalbin etrafındaki kese (yin) triple heater (yang) ile çift olur. Ana kanal olarak tanımlanan diğer iki meridyen özel bir organla bağlantı kurmazlar, gövdenin merkezinden akarak ve beraberce tüm bedenin yin ve yangini kontrol ederler. Bunlara Governer Vessel ve Conception Vessel denir.

Beş adet düzenli yin meridyen organ çifti vardır (Böbrekler, Karaciğer, Dalak, Akciğer, ve Kalp) ve bunlar dünyamızı nasıl tecrübe ettiğimizi beş basit duyu ile algılar. Hissettiğimiz her yoğun duygu doğrudan meridyen ve organlarımızı etkiler ve görevini yapmasına tesir eder. (Gelecekte, böbrek ya da karaciğeri ima ettiğimde, örneğin, meridyen- organ fonksiyonunu birlikte kastediyorum demektir.) Dengesi bozulduğunda, böbrekler korku ve terör ile örtüşür, karaciğer kızgınlık ve kıskançlık, dalak saplantı ve endişe, akciğerler üzüntü ve keder, ve kalp nefret ve depresyon ile örtüşür. Tıpkı beslenememiş organların ve tükenmiş chi'nin rahatsız edici duyguları teşvik etmesi gibi, dengesiz ve aşırı duygular hastalık ve maraza yol açar. Düzenli bir Yin/Yang yoga uygulaması bu elektromanyetik yollarda (meridyenler) chi'nin akışını tetikler, her bir organın işlevini arttırır, meridyenlerdeki enerjetik ve duygusal tıkanıklıkları hafifletir, ve nasıl düşündüğümüze ve hissettiğimize dair taze bir canlılık üretir. Çabalamakla lekelenmeyen sessiz atmosferi ile Yin uygulaması özellikle içimize aldığımız ancak bütünü ile sindiremediğimiz duyguları tamamen metabolize etmemiz için alan yaratmamıza izin verir. İlerleyen bölümlerde, her bir organ – meridyen çiftinin genel sağlığımız için önemini anlatacağım ve her birinin tekrar canlanması ve titreşimi tekrar depolaması için dört Yin serisi vereceğim. Zaten derindeki meridyenleri iyice besleyen sadece oniki kadar Yin pozu olduğundan çeşitli serilerde özel güçlendirmeler yaratmak için pozların tekrar ettiğini göreceksiniz. Her poz pek çok meridyeni etkiler, ancak ben her bir bölümde o seriden en fazla yararlanacak özel meridyen çiftini ayrı ayrı listeledim.

6

Böbrekler ve İdrar Kesesi

BÖBREK VE İDRAR KESESİ meridyen ve organlar çifti Çin tıbbında tüm diğer organların Yin – ve – Yang dengelerinin temelidir. Başlangıçtan beri varolan ebeveynler gibi, doğum, metamorfoz, ve üreme için temel teşkil ederler. Böbrek meridyeni bedenin içinden ve merkezinden yukarıya akarken İdrar Kesesi meridyeni bedenin arkasından boylu boyunca aşağıya iner, ve böbrek organı idrar kesesine açılır. Bunlar hayati enerjinin deposudur ve diğer organların da iyi işlev görmesi için dengede olmaları gerekir. Ben bu sebeple organ sağlığını Yin yogada tartışmaya başladım. Uygulamanıza böbrek pozları ile başlamanızı ve bu pozları hayatınız boyunca sık sık yapmanızı tavsiye ederim. Çin tıbbında, böbrekler enerjetik çalışmanın memurları olarak değerlendirilir. Yin/yang organ ekiplerinin değişik anatomik işlevleri olsa da, hemen hemen tüm enerjetik ve zihinsel özellikleri birbirlerine o kadar benzer ki ben onların sadece kendilerine has fiziksel özelliklerini ayrıca açıkladım, kalan diğer karekter özellikleri her bir bölümde böbrek/idrar kesesi enerjetik özellikleri ya da dalak/mide zihinsel özellikleri, vs... olarak devam edecek.

Fiziksel Özellikleri

Böbrekler

Böbrekler bel hizzasında alt kaburgaların arkasında yer alırlar. Bir saatte on beş galon kanı filtre eder, temizler ve beden için besleyici elementlere ayırırlar. Bedensel sıvıları dengelemek, kan basıncını düzenlemek ve şeker metabolizmasını ayarlamak görevlerini üstlenirler. Bu işleve mani olunduğunda, yüksek kan basıncı, yüksek tansiyon, ve bedende zehirlenme, bunun yanı sıra alt karında ağrı, karında şişkinlik ve gerginlik ve idrar yapmada zorluk görürüz. Alt bedende dolaşım da zayıf olacaktır.

İdrar Kesesi

Böbrekler tamamlayıcı yang organ olan idrar kesesine açılırlar. Bu idrarın depolandığı yerdir, biz buradan sıvı atığını dışarı göndeririz. İdrar kesesi oldukça esnektir ve az ya da çok fazla alabilir, bu sadece fiziksel kapasite ile değil aynı zamanda zihinsel esneklikle de örtüşür. İdrar Kesesi (İK) meridyeni bedende en uzun olandır ve boylu boyunca üzerinde altmış yedi akupunktur noktası bulunur, bu da onu meridyen sisteminde süper bir otoyol yapar. Bilhassa, on dört ana meridyen kanalının içinde Governer Vessel dışında, beyinden akan tek meridyendir.

Enerjetik Özellikleri

Böbrek – İdrar Kesesi Organ – Meridyen Çifti

> Böbrekler Ateş ve Suyun malikhanesidir, yin ve yang in meskeni..... yaşam ve ölüm kanalı. Geçmişi ve geleceği bağlarlar. —Francesca Diebschlag

Çin tıbbına göre, böbrekler bizim öz enerjimize ya da jinge ev sahipliği yaparlar. Tüm organik hayatı içine alan madde ve gelişmenin ve çökmenin özü olarak kabul edilirler.

Atalarımızla, bize miras olan oluşumumuzla, ve bizim yin ve yangi ayırabilme kapasitemizle bağlantılıdırlar. Her organı oluşturan maddenin özünde bulunurlar ve yaşam aktivitesinin kapasitesine hediyedirler.

Jing kemik iliğinin üretimini, kemiğin büyümesini ve tamirini yönetir. Kemik iliği yumuşaktır, kemiğin kendisinden yağlıdır ve kafatasındaki kemiklerinin arasındaki, omurgadaki, ve kaburgalardaki ve buna ek olarak çocukların uzuvlarının arasındaki boşlukları doldurur. Kemik iliğinden kan hücrelerini üretiriz. Kırmızı kan hücreleri yuvarlak kemiklerin içinde oluşur ve oksijen taşırlarken beyaz kan hücreleri düz kemiklerimizde üretilir ve bağışıklığa cevap vermeye yardımcı olurlar. Eğer çocuklarda böbrek jing eksik ise, kemikleri yumuşamaya başlayabilir, oysa büyüklerde iskelet sisteminde problemler ya da zayıf bağışıklık fonksiyonları görülür.

Böbrekler öz enerjimizi depolama haznesi iken, bunların enerjetik sağlığı alt belimizin genel sağlığına, üreme organlarına, idrar sistemine, alt bağırsak bölgesine bağlıdır ve eklemlerdeki sıvıyı da içine alarak bedendeki tüm sıvı sistemlerine hükmeder. Eğer hassas bir belden şikayet ediyorsak, belimizden sakatlanmışsak ya da belimizde zayıflık varsa, ya da kaslar aktif olmadan bile bu bölgede acı hissediyorsak, böbrek sorunumuz olduğundan emin olabiliriz. Sürekli olarak alt belimizi sakatlayıp bunun çaresinin basitçe karın ve bel kaslarımızı güçlendirmek olduğunu ümit edebiliriz, ancak bunun derindeki ilacı böbrek chi'yi güçlendirmektir.

Böbrekler ayrıca enerjimiz düşük olduğunda, stresli olup daha fazla çalıştığımızda, fazlaca iş üstlendiğimizde ya da tükenmiş olsak bile daha fazla zorladığımızda bunu yükselten transformatör olarak görev alırlar. Doğru ritmler geliştirmeyi öğrenmek ve dengede bir hayat sürmek böbreklerimizin ve tüm diğer organlarımızın sağlığı için zaruridir.

Beş – element teorisinde, böbrekler su elementine en yakın olanlardır ve içimizdeki tüm akış sistemlerine bağlıdırlar. Bedenin yüzde 60 ila 70 civarı sudan oluştuğundan, tüm hücre sistemini sıvı yıkar ve böbreklerin sağlığı nem içeriğini ve tüm akış sistemlerimizi doğrudan etkiler. Bu kan ve dolaşım sistemini, lenf sistemini, endokrin sistemini, üriner sistemi, terlemeyi, salya, gözyaşı, cinsel ifrazatı ve süt salgılamayı içine alır.

Eğer yaradılışımızdan ya da yaşam tarzımızdan üst beden ısımız çok fazla ise, ateş enerjisinin ısısı böbreklerimizi zayıflatacak, enerji dengemizi çökertecek, ve sağlık sorunlarına yol açacaktır. Midede ne kadar fazla ısı olursa böbrekler o kadar zayıf olacaktır. Bu demektir ki, iç ısısı fazla olan birisi baharatlı yemekler yediğinde ve ısıtıcı (Yang) üst bedeni kullanan çok fazla poz içeren bir yoga uygulaması yaptığında böbreklerin bedeni serinleten yeteneğinin kaybolmasına neden olacaktır. Eğer midede fazlasıyla ısı varsa alt bedende de dolaşım zayıf olacaktır, bu da böbreklerin enerjisini etkisiz hale getirecektir.

Pasif, Yin – stilinde iç bacakları geren bacak açmalar (yusufçuk pozu) uzun süre kalınan omurganın ön kısmını açan ve arka kısmına baskı yapan arkaya eğilmeler chi'yi uzunlamasına giden bağ doku boyunca harekete geçirerek böbrek chi'yi beslemek için harika bir yoldur. Bu bedendeki fazla ısının azalmasına yardımcı olur ve böbreklerin serinletici kapasitesini arttırır. Böbrek chi duyma duyumuza bağlıdır ve kulaklar ile örtüşür.

Duygusal Özellikler

Değişik pozlarda sakince kalmak hiç şüphesiz pek çok duyguyu harekete geçirir. Hislerimize teslim olduğumuzda, içimizden çıkanı tanımak için fırsatımız vardır, duygularımızdan dolayı hissettiğimiz baskıdan kaçmadan onları tamamen yaşamak için zaman tanır.

Uzun süre kalacağımız bir arkaya eğilmeye koyulduğumuzda gergin kalçamızdan ötürü hayal kırıklığı ve korku tecrübe edebiliriz. Ne kadar uzun çalışırsak hislerimizin de o kadar değiştiğini farkederiz, bir dakika öncesinde huzursuzluk hissederken sonrasında mutluluk, taşkınlık ve sonrasında umutsuzluk. Uzun süre kalınan pozların kozasında, bu çeşitli küçük farklılıklara dönebiliriz, ve geçip giden hissiyatlarımızı takip edebiliriz. Bu duygusal esnekliği ve iyileşebilme özelliğini besler.

Sıklıkla, üstüne düşmemiş olduğumuz alışkanlığımız rahatsız eden duygular ile hemen bütünleşerek onlar tarafından yenilmiş ya da baskılanmış hissetmek olabilir. Çalıştıkça, bu dirence ya da sıkıntıya karşı yumuşamayı öğrenebilir ve bunun gerçek momentumunu yoklayabiliriz. İçeriği ne olursa olsun, kendimizi bu tecrübeye açmaya eğitiriz. Bu dikkatli olma ve tecrübe ettiğimiz şeye karşı yargılamadan kalma kapasitesi kişiyi doğal olarak güçlüklerle boğuşandan, zorluklara açılana çevirir. Ortaya çıkan ilk başta korkulduğu gibi çekilen acıda artış değil, daha fazla açıklıktır.

Acıyı kontrol edebileceğimiz ya da yok edebileceğimize dair genel yanlış bir anlaşılma vardır. Yoga pozları ne kadar kilitlemiş bölgelere rahatlama getirse de, bu bedende olduğumuz sürece rahatsız edici acılara maruz kalırız. Yoga uygulamasından mucizevi bir şekilde acısız olmayı ümid etmektense, ister zevk ister acı tecrübe ediyor olalım pozları bedenlerimizi saygı ve itina ile yaşamak için kullanabiliriz.

Eğer eve, bedenlerimize dönmeyi istiyorsak ne kadar hasta, sakat, yıpranmış, ya da hareketsiz dursak duralım bedenizimin her köşesinde var olmalıyız. Her bir Yin pozu bedenimize dönmek ve bir süre kalmak için ayrı bir fırsattır. Durağan kalırken, belli bir şekilde hissetmek ya da özel bir sonuç yaratmak istemeden duygularımızın değişik tonlarına nefes alıp vermeye izin veririz.

Bazı günler memnuniyetsizlik ve huzursuzluk hissederim. Sık sık, kendimi yargılamaksızın bırakmaya açtığım kısacık birkaç anda bile, hissettiklerimin bedenimde ve zihnimde ne kadar iyileştirici ve tazeleyici olduğuna şaşarım. Bu ruh hallerinin ne itilecek ne de takılınacak gelip geçen bulutlar gibi olduğunu bilirim.

Özellikle 11 Eylül akşamüstünü hatırlıyorum. Kız kardeşim ikiz kulelerin çok yakınında yaşıyordu ve ben inançsızlık, kızgınlık, endişe, ve ızdırap ile yüklüydüm. Tüm sabah boyunca haberlerin yorumlarını izledikten sonra, kendimi fazlasıyla bunalmış ve tükenmiş hissediyordum. Akşamüstü civarı kendimi biraz uyuşmuş ve kurumuş hissettim. Havayı dolduran tüm bu bilgi akışından uzaklaşmak gereği duydum. Güneşin sızdığı oturma odama gidip çeşitli Yin pozlarında kalmaya başladım. İnançsızlık içinde kıvranıp öfekli olsam ve ağlasam da, daha uzun çalıştıkça bir iyileşme potansiyelinin belirdiğini farkettim. Tüm değişen hisleri tecrübe ederken yumuşak bir uygulamada kalmak o anda yapabileceğim en sevecen hareket oldu. Bir saat sonra güçlü ve dengeli bir şekilde yeniden ortaya çıktım ve şaşkınlıkla o gece yin ve yüksek bilinç dersi vermek için çıkmaya hazırlandım. Eğer bedeni, hisleri, ve zihin durumlarını etkileyen bir çalışma yapmamış olsaydım, diğerlerinin de kederlerine ve bunu hazmettirecek duygularına destek olacak atmosferi sağlayacak çalışmayı içeren bedensel ya da duygusal gücüm olacağını zannetmiyordum.

Çin tıbbında, duygular basitçe chi'nin kendini göstermesidir ve iyi ya da kötü olarak dikkate alınmaz. Hangi duyguların o anda var olduğu daha az önemlidir, tıkanık ya da baskı altında olsa da duyguların kesintisiz bir şekilde akması önemsenir. Rahatsız eden her duygunun uzaması organlarımızın ve meridyenlerimizin sağlığını etkiler, ve organ ve meridyen sistemindeki her dengesizlik birtakım hislerin meyiline bağlanır. Böbrekler dengede olmadığında, temel duygu korkudur. Bir şeylere ya da kişilere belirgin bir bırakma korkusu ile ya da tamamen güvensiz olarak bağlanabiliriz, bu hem kendimizle hem de başkalarıyla olabilir. Böbrek chi'nin dengesizliği her tür korku ile özdeşleşir, örneğin yükseklik, su, insanlar, yeni yerler, cinsellik, istismar edilme, ve ölüm korkusu gibi. Bu korkular bize tanıdık gelse de, korkunun bizi kasmasıyla tükendiğimizde, böbrek enerjimizi tüketiyoruz, ve böbrek chi azaldığında daha kolay korkuyoruz. Bu her iki yönde de işler.

Buna zıt olarak, böbrek chi dengede olduğunda iç yumuşaklığımıza, açıklığımıza, ve nihayetinde ezelden beri varolan bilgeliğimize ulaşmak için bir

duygusal potansiyel tecrübe ederiz. Ancak net olmak gerekirse, organlar duygulara sebep olmaz, tüm hisler kalpten yükselir ve değişik organlara çekilir, ve bunlara zarar verebilir.

Eğer hangi organdan hangi duygunun geldiğini belirlemeye kalkarsak, cevap hep aynı olacaktır: tüm duygular kalpte meydana gelir. *Su Wen*'in sekizinci bölümünde, " Kalp ülkenin hükümdarıdır, buradan ruhun ışığı (*shen ming*) yükselir." Eğer bu "ruhun ışığını" yüksek bilinç olarak düşünürsek, o zaman tüm duygularımızın yüksek bilincimizden oluştuğunu söyleyebiliriz. O halde, kalp ve yüksek bilinç normal fonskiyonlarına devam ettikleri sürece, duygular iyi yönetilen bir ülke gibi huzurlu olacaktır.

—Yong Ping Jiang, DOM, PhD

Enerjik olarak kendimizi huzurlu hissettiğimizde, Yin seansları aslında var olan bu potamnsiyeli korumaya ve geliştirmeye yardım eder. Bu şekilde hissetmediğimizde bu tür uzun süreli kalınan pozlar tepki veren duygularımızla kendimizi özdeşleştirmemize neden olur, örneğin korku gibi. Güçlü hislere ve duygulara karşı olan direncimize karşı rahatlamayı öğreniriz, içimizden yükselenden kaçmadan, ona dönerek. Bu klasik yüksek bilinç yaklaşımı Duygu hareketlerini zorlayarak eyleme geçirmeden sadece gözlemleyerek duygunun yıkıcı tarafını nötralize etmeyi öğretir. Buna en basit haliyle katılımcı gözlem denir.

Örneğin, bir arkaya eğilmede kalırken, dakikalar geçtikçe lumbar omurgamızda sıkışma hisleri bize tehlike sinyalleri verebilir. Zihnimizi belimizdeki bu duygulara bırakarak korku ve endişe hislerinin içimizden akmasına izin verdiğimizde, zihnin kısıtlaması olmaksızın, gerçek anlamda iç dünyamızda olduğundan daha fazla mekan yaratırız. Bunun sonucunda şaşırtıcı bir şey olur. Orijinalinde korku olan his artık uyanık bir karşılık duyarak dikkatle içimize işler.

Bu üstünlük noktasından, her duygunun geleneksel olarak anatomisini araştırabiliriz. Davranış biçimlerimize karşı keskin bir şahit olma duygusu geliştirdiğimiz zaman, içimizde oluşan tüm mekanizmayı inceleyebiliriz. Korku etiketleyebileceğimiz durağan bir his değildir. Tetkik edildiğinde, iç diyalog akışlarının araştırılmadığı gibi, genellikle var olduğu sanılan gerçeklerle katılaşarak korkunun yapışan hislerin alçalıp yükselmesi ile desteklendiğini farkedebiliriz. Her bir pozda cömertçe harcanan zaman, duygusal engellere ilgiyle nüfuz etmemizi sağlar. Bu beş dakika zaman aralıklarında bir şeyi tutacak bir acendamız olmadığından, içe yönelik dikkatimiz bunların içimizden çıkmasını sağlar.

Kendimize anlattığımız hikayeleri sorgulamaya başlayıp çıplak gözlemleme sürecinde kaldığımızda, korkularımızla örtülen sezgi ve içgüdülerimizle buluşma imkanı doğar. Pozda rahatça kalmaya devam ederken, Buddist psikiyatr Mark Epstein'ın belirttiği gibi, kendi içimizde "bir koza alanı" yaratırız. Zor bir dönemdeki ergeni anlamaya çalışan ebeveyn gibi, ne onu terk ederek ne de karşıtlık yaratarak, direncin bağından özgür olarak korkumuzun var olması için alan yaratırız. Eziyete yol açan duyguların kendileri değil, bu duygularla savunma, yadsıma ya da onlara gore hareket etmeye karşı olan alışkanlık ve güçlü zorlamadır.

Sessizce hislerimizin içimizde yükselip alçalmasını gözlemlersek, bunlara nefes ile olduğu gibi bağlantı kurabiliriz, ve onlara hareket etmesi için alan yaratırız. Sonuçta, onları kalkan, zirveye çıkan, ve nihayetinde yatışan okyanustaki dalgalar gibi hissederiz,. Seansımıza içimizden dökülen zor duyguların karmaşası içinde başlayabiliriz, ancak zaman geçmeye başladıkça ve korku gibi durumları bastırmadıkça ve tepki göstermedikçe, bedendeki, kalpteki ve zihindeki meditatif farkındalığın doğrudan tecrübesi ile yaşamaya başlarız. Farkındalık bizim en büyük emniyetimizdir ve duygusal olgunluğumuzun temelidir.

Zihinsel Özellikler

Böbrekler kısa dönem hafızası, irade, ve sağlıklı hırs ile ilgilidirler. Eğer böbrek enerjimiz yetersiz ise, işleri bitirmede sorunlarımız olur, enerjimiz ve cinsel dürtümüz az olur, ve planları takip etmekte daha az gayretli oluruz. Kendimizi kişisel gücümüzün azalmakta olduğu bir halde ve içimizden kopuk olarak hissederiz. Enerjimiz zaten tükendiğinden kendimizi bu marazdan çıkaramayacak gibi hissederiz. Bunu yapacak enerjimiz olmadan, düşüncelerimiz de karmaşanın

kısır döngüsüne girer. Ulusal Sağlık Ensitütü'sünün belirlediğine göre, negatif bir düşüncemiz olduğunda onu kurcalamazsak, zihnimiz buna inanır ve beynimiz buna reaksiyon gösterir. Bu tümden umutsuzluğa, sıkıntıya, ve hastalığa yol açabilecek psikosomatik bir döngü yaratır.

Yin uygulama bu gibi zamanlarda çok faydalı olabilir çünkü bedenimizi bu şekillere sokacak enerjetik çabayı gerektirmez. Pozlar içinde bıraktığımızda, taze bir bakış açısından zihnimizdeki oluşuma bakma fırsatımız olur. Böylelikle direnme biçimlerimizden gelen sesleri tanımaya başlar, bunlara daha az inanırız. Düşüncelerimizin gelip gitmesini seyretmeyi öğreniriz, kendi kendimize söylediğimiz malum olan gerçeğe dair varsayımlarımız konusunda rahatlarız. Bu iç sesi dinleme kapasitesini geliştirebilmemiz için, basitçe yere oturmamız ve özenle fiziksel ve psikolojik tecrübemize odaklanmaya istekli olmamız gerekir.

Böbrekler için vurgulandığı gibi, İK kanalındaki bir dengesizlik iyi olmamıza karşı iki güçlü engel olan hayatla başa çıkma kapasitesine ve değişikliğe karşı duyduğumuz korkuya sebep olur. Böbrekler ve İK meridyen organlarının beden – zihin üzerindeki etkisi beynimizin merkezine yakın bir yerde ikamet eden limbik sisteme bağlıdır.

Limbik sistem pek çok hayati fonksiyonu gerşekleştirir, uyuma döngülerini, iştahı, ve libidoyu içine alır; bağı kurmayı destekler; motivasyonu ayarlar; zihnin duygusal tonlamasını kurar, dış tecrübelerin içteki duygusal durumlarla bağlantısında filtre görevi görür. Özellikli olayları önemli olarak işaretler ve yoğun duygusal hatıraları biriktirir. Limbik sistemle ilgili problemler ruh halinde aşırı değişiklik, asabiyet (aynı zamanda kalp meridyen – organ fonksiyonuna da bağlıdır), olumsuz düşünme, ve klinik depresyon, bunun yanı sıra plan yapmada kabiliyetsizlik, problem çözmede, ya da organize etmede beceriksizlik şeklinde (karaciğer chi fonksiyonuna da bağlıdır) kendini gösterir.

Limbik sistemin ruh hallerini ve davranışları kontrol etme gücü hayatta kalabilmek için şart kabul edilen olumlu ve olumsuz duygusal çeşitliliği sağlar. Duygularımızın hatırasının toplam tecrübesi zihnimizin genel duygusal tonundan sorumludur, yani daha sağlam olumlu tecrübelerimiz oldukça, kendimizi daha iyimser hissederiz. Suistimal edilmek, araba kazası, ve felaketler gibi duygusal travmalar da limbik sistemin derininde depolanırlar, ve bu tecrübeler ileride rahat olma kapasitemizi gölgelerler.

Sinirbilimciler, duygusal olarak istikrarlı olabilmek için limbik sistemin serin muhafaza edilmesini ve daha az aktif tutulmasını önerirler. Ateşlendiğinde ve fazlasıyla hareketli olduğunda, olumsuz duyguların gölgesi ile sonuçlanır. Isınmış bir limbik sistem ile, nötr hatta olumlu olabilecek bir olayı olumsuz bir şekilde yorumlayabiliriz. Çalışmalar göstermiştir ki derin limbik sistem kadınların hormonal dönemlerinde daha hareketli ve ısınmış durumdadır, buna ergenlik çağı, adet görme, hamilelik, doğum, emzirme ve menapoz da eklenebilir. Bu aşırı hareketlilik dönemi depresyon ve endişe ile birleşebilir.

Gergin kasları gevşetecek meditasyon ve Yin yoga uygulamasına sahip olmak, iç atmosferimizi gözlemlemek ve düşünsel tavırlara dalmak sinir sistemini sakinleştirmeye başlayabilir ve bu zamanlarda limbik sistemi serinletebilir. Eğer Böbrek ve İK meridyenlerini beslenmesini tetikleyecek pozlar da yaparsak (beyinden akan) kimyasal ve tavırsal olarak ihtiyaç duyduğumuz dengeyi de hızlandırmış oluruz. Uygulamamız zorlayıcı koşulları (yin pozda kalmak) davet ederek her ne kadar duygusal zorlukla karşılaşabildiğimiz bir yer olsa da limbik sistemin duygusal hafızasında depolanmak üzere olumlu tecrübeler yarattığımız bir yer olabilir. Hissettiklerimize ve duygularımıza bu izin verme özelliği gelişmelerine dair ısrarcı olmadan şevkatle uyum sağlayarak içsel gerginliğimizin hafiflemesine yol açar. Yin uygulamamızda, bedenlerimizin sadece olduğu halini derinden hissetmeyi öğrendikçe kendimize karşı sevgi – şevkate giden doğal yollar ararız.

7. bölümde böbrek chi'yi ve organ sağlığını arttıran yararlı pozların etkili kombinasyonunu bulacaksınız. Bu uygulamayı yapmaya geldiğinizde bazen oldukça tükenmiş olsanız da, lütfen fazlasıyla hassas kalın ve doğal kısıtlamalarınıza saygı gösterin. Kendinize ne kadar hissi kaldırabileceğiniz ya da her bir pozda ne kadar kalmak zorunda olduğunuza dair hırslı bir ajanda yüklemeyin. Yin uygulaması kurumuş chi'yi tekrardan canlandırma zamanıdır. Zorlamaya,

fazla çaba göstermeye, acele etmeye, düzeltmeye, ya da kendinizle uğraşmaya artık gerek yok. Rahatlamış dikkatin tavrı benliğinizin pek çok seviyesinde yenilenme sürecini başlatacak.

Yin Yoga ve Hamilelik

Bir zamanlar hamile kadınların kırılgan olduğu düşünülürdü. Doktorlar ve endişeli babalar tarafından herhangi bir egzersiz yapmaları ya da kendilerini herhangi bir şekilde yormaları teşvik edilmezdi. Hamile kadınların aşağı yukarı diğer her kadının yapabildiği şeyleri yapmaya muktedir oldukları, hatta bazı durumlarda fazlasını bile yapabilecekleri artık anlaşıldı. Bugün hamile kadınlar, doğumun fiziksel ve duygusal yoğunluklarını kolaylaştırması ve annelik döneminin geçişlerinde genel olarak iyi hissetmeyi sağlaması sebebiyle kesin olarak yoga yapmaya teşvik ediliyor.

Yin yoga, hamile annenin elastin ve relaksin hormonlarını fazlasıyla salgıladığının ve eklemlerinde esnekliğinin (eklem gevşekliği) arttığının bilinci ile yapıldığında hamilelikte de kolaylıkla uygulanabilir. Hamile kadın aşırı esnetme yapsa bile bir rahatsızlık hissetmeyebileceği ve bunun sonucunda eklemelerini aşırı zorlayabileceği için tehlikede olabilir. Hepimiz bedenimizden gelen tepkiyi dinlemek ihtiyacındayız, ve bu tepki hamilelikte farklı hissedilebilir. Herhangi bir fiziksel uygulamada, hamile bir kadının herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık görevlisine danışması önemlidir, buna Yin yoga da dahildir.

Hamile iken Yin uygulama yapmanın pek çok faydasının yanı sıra bu dönemde pozların dokuları uyarmasıyla sistemde daha fazla sıvı akışkanlığı yaratılır, bu da beden büyüdükçe ve değiştikçe rahatlık sağlar. Bu şekilde meridyenleri harekete geçirmek aynı zamanda daha sağlıklı bir organ sistemine katkıda bulunur, çünkü organlar hamilelikte ve emzirme döneminde daha fazla çalışırlar. Uygulama iğnesiz akupunktur seansı şeklinde çalıştığı için, bu dönemde hormonların karışıklığından bozulan dengeyi, hamile kadının enerji ve duygularını tümüyle dengelenmesine yardım eder. Hamileyken bu uygulamayı yapmanın en son ancak belki de en önemli nedeni yaratmış olduğu meditatif atmosferdir. Hamileyken annelik döneminde de olduğu gibi, hormonlar tarafından tetiklenen düzensiz duygularla yola devam ederiz. Zorlandığımız koşullar ile ki bunun fetüse ve çocuğa doğrudan ve ivedi etkisi vardır, iç sertliği ve gerginliği uzatmadan rahatça baş edebiliyor olmalıyız. Bu tepkiselliğin oluşmasını önleyemeyiz, ancak bilinçli günlük uygulama ile bunu getiren duyguları yumuşatabiliriz. Yüksek bilinç meditasyonu ile tetiklendiğimizde, üzgün ya da yorgun olduğumuzda ani çıkış yapma dürtülerimizi dizginlemeyi öğreniriz.

Hamileliğim ve anneliğim boyunca benim için paha biçilemez olan bağlı olduğum yoga ve meditasyon uygulamalarıma sonsuz bir şükran duymaktayım.

7

Böbrekler ve İdrar Kesesi için Yin Yoga Serileri

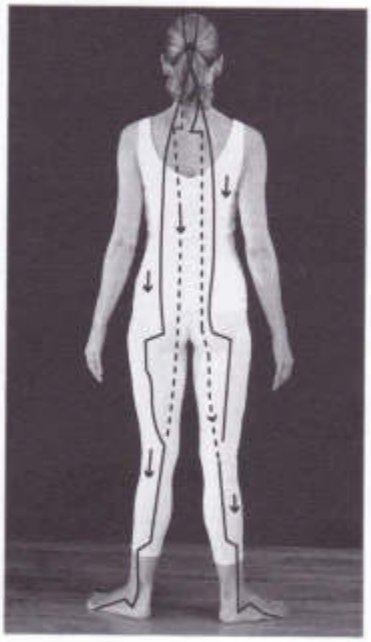
Böbrek ve İdrar Kesesi Meridyenleri

BÖBREK MERİDYENİ her iki ayağın küçük parmağından başlar, topuğuna uzanır, ayak kavisinden geçer ve dizlerin ve bacakların iç kısımlarından yukarı çıkarak bedene kuyruk sokumundan girer. Omurganın alt kısımlarındaki bağ dokudan uzunlamasına geçerek içerden mesane ve böbreklere bağlanır. Ayrıca dışarıdan karın ve göğüsten hareket ederek, aynı zamanda içerden karaciğer, diyafram ve akciğerlere doğru seyir izler. Boğazdan geçer ve dilin kökünde biter. Bu meridyenlerin genellikle pek çok dalı vardır ve sadece birinin bile çekilmesi ile bacaklardan ya da kollardan akarlar. Düz çizgiler yüzeye yakın olan meridyenler ve kesik çizgiler merkezdeki meridyenlerdir.

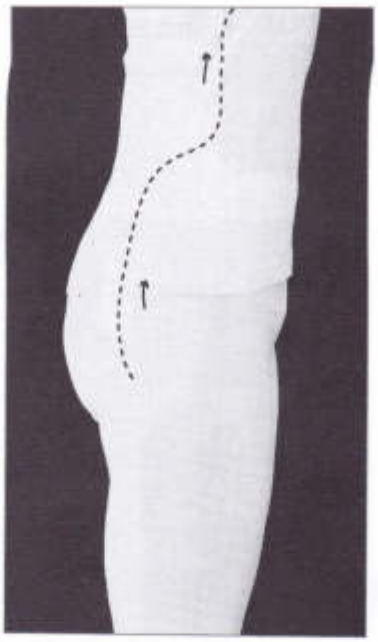
İdrar kesesi meridyeni gözlerin içinde başlar, alına doğru gider ve başın tepesine kadar uzar ve buradan beyine girer. Buradan bedenin arkasından omurgaya pararlel olarak aşağı iner. Bir kolu bele ait bölgeden gider ve böbrek ve idrar kesesi meridyeni ile birleşir. Dış kolları bacakların arkası boyunca aşagı iner ve ayakların küçük parmaklarında biter.



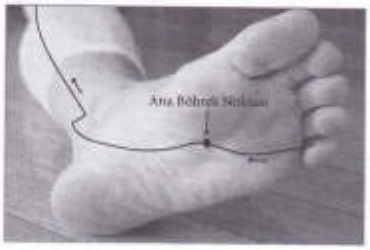
Böbrek Meridyeni



İdrar Kesesi Meridyeni



Böbrek Meridyeni, yan görünüm



Böbrek Meridyeni, K1 noktası

Böbrek / İdrar Kesesi Kısa Uygulama



Kelebek Pozu, ya da Yatan Kelebek Pozu



Eyer Pozu, ya da Sfenks Pozu



Fok Balığı Pozu, ya da Sfenks Pozu



Çocuk Pozu



Yarım – Yusufçuk Pozu ya da Bacaklar – Duvara – Dikili Poz



Tam Öne Katlanma



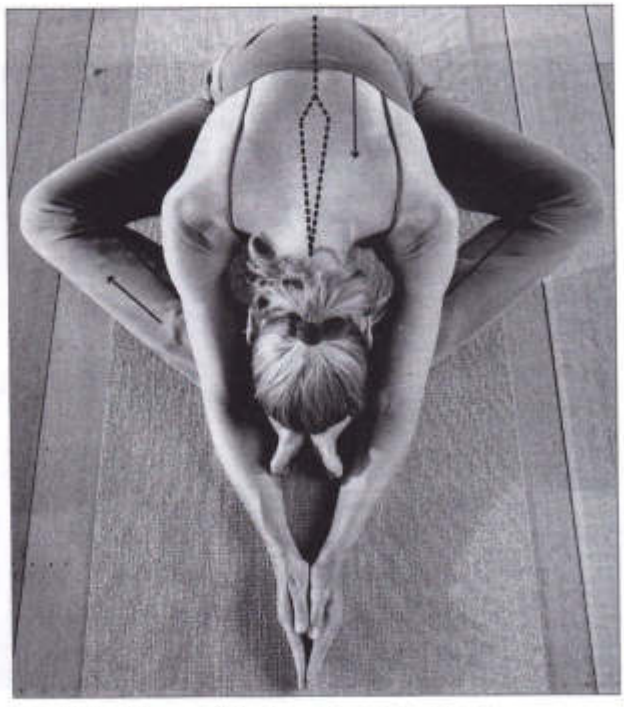
Ceset Pozu (Savasana)

Kelebek Pozu

Bu poz iç bacaklardan ve gövdeden geçen böbrek meridyenini uyarır (Rsm. 7.1).

İki oturma kemiğinize de eşit ağırlık verecek şekilde (hafifçe bir yastıkla yükselterek ya da bir rulo yapılmış battaniyenin üzerinde) omurganız dik ve bacaklarınız uzan olarak yerde oturarak başlayın. Dizlerinizi bükün, ayaklarınızın tabanlarını birleştirin ve ellerinizi ayak bileklerinize getirin. Ayaklarınızı ileri uzatarak bacaklarınız ile bir elmas şekli yaratın. Dizleriniz bir kelebeğin kanatları gibi iki yana düşünce, ağırlığınızın oturma kemiklerinizin önüne doğru kaymasına izin verin. (Eğer disk kayması, siyatik problemi varsa, ya da önceden bel bölgenizden sakatlık geçirdiyseniz dik kalmak isteyebilirsiniz ya da aşağıda belirtildiği gibi Yatan Kelebek Pozunda dinlenebilirsiniz).

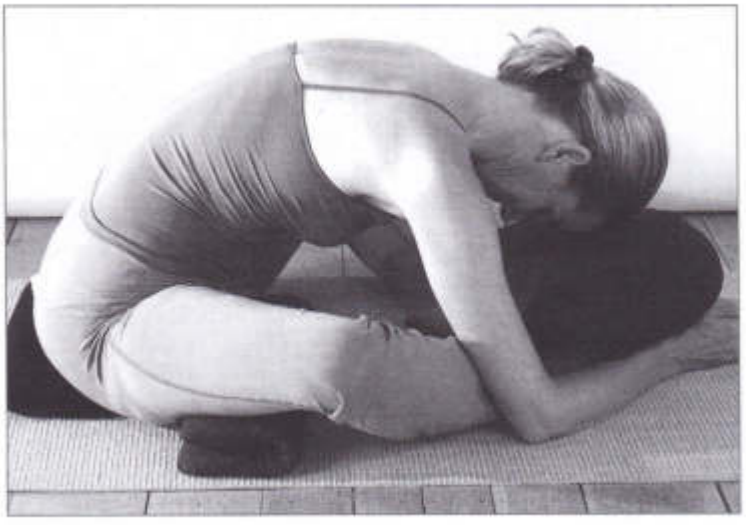
Eğer dizlerinizden ya da kalçalarınızdan bir sakatlık geçirdiyseniz, buraya karşılık gelen yere (yerlere) destek için bir yastık yerleştirin. Elleriniz ayak bileklerinizde olarak, dış kalçanız, iç kasıklarınız ve belinizdeki dokularda yeterli derecede esnetme hissederek kalçalarınızdan öne doğru katlanmaya başlayın. Öne doğru katlandıkça, belinizin bu katlanmada rahatlamasına izin verin. Başınızı ya ayaklarınızın iç kavisine, ya yumruklarınıza getirin, ya da dirseklerinizi ayaklarınızda dinlendirerek ellerinizi birleştirecek şekilde katlanın. Ayrıca başınızı bir yastık ya da desteğin üzerine de getirebilirsiniz (Rsm. 7.2)



7.1. Kelebek Pozu – Böbrek meridyeni gösteriliyor

Yin uygulamasının üç prensibini hatırlayın. İlk olarak, sınırlarınız doğrultusunda poza girin, aşırı gergin hissetmeden sizi uyaran hislerin olmasına izin verin. İkincisi, kaslarınızı kullanmadan ama esneyerek, ve zihinsel olarak bu uygulamaya teslim olacak şekilde hareketsiz kalın. Üçüncüsü, bu pozda bir süre kalın. Başlangıç için 3 – 5 dakika öneriyorum, eğer bir dakika yapabiliyorsanız bununla başlayın, bir ay kadar sonra 2 dakikaya çıkartın.

Hareketten çıkmak için, nefes alarak omurganızı yavaş bir şekilde dik pozisyona getirin. Yavaşça bacaklarınızı öne uzatıp esnetin ve avuçlarınızı yere getirip dinlenin. Dakikalarca kaldığınız bir pozu sona erdirdiğiniz her seferde, bedeninizde vurguladığınız bölgeyi eforsuzca besleyebilmek için doğal bir şekilde kalın.



7.2. Kelebek Pozu, Varyasyon 1

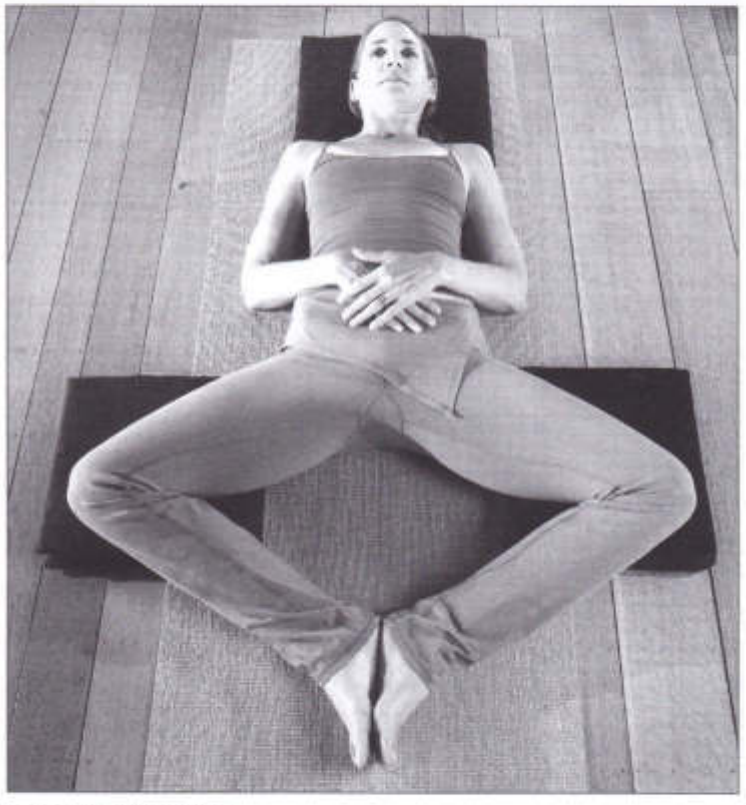
Uzanan Kelebek Pozu

Kelebek Pozunda belirtilenleri takip edin, ayaklarınızı birleştirin ve dizlerinizi iki yana düşürün. Öne doğru katlanmak yerine, *dirseklerinizin ya da bir desteğin* üzerinde dinlenin. Veya ellerinizi karnınıza yerleştirip, ya yastıkların üzerine ya da yere yatın (Rsm. 7.3). Eğer kasıklarınız gergin ya da dizleriniz hassas ise üst bacaklarınızın altına yastık yerleştirebilirsiniz.

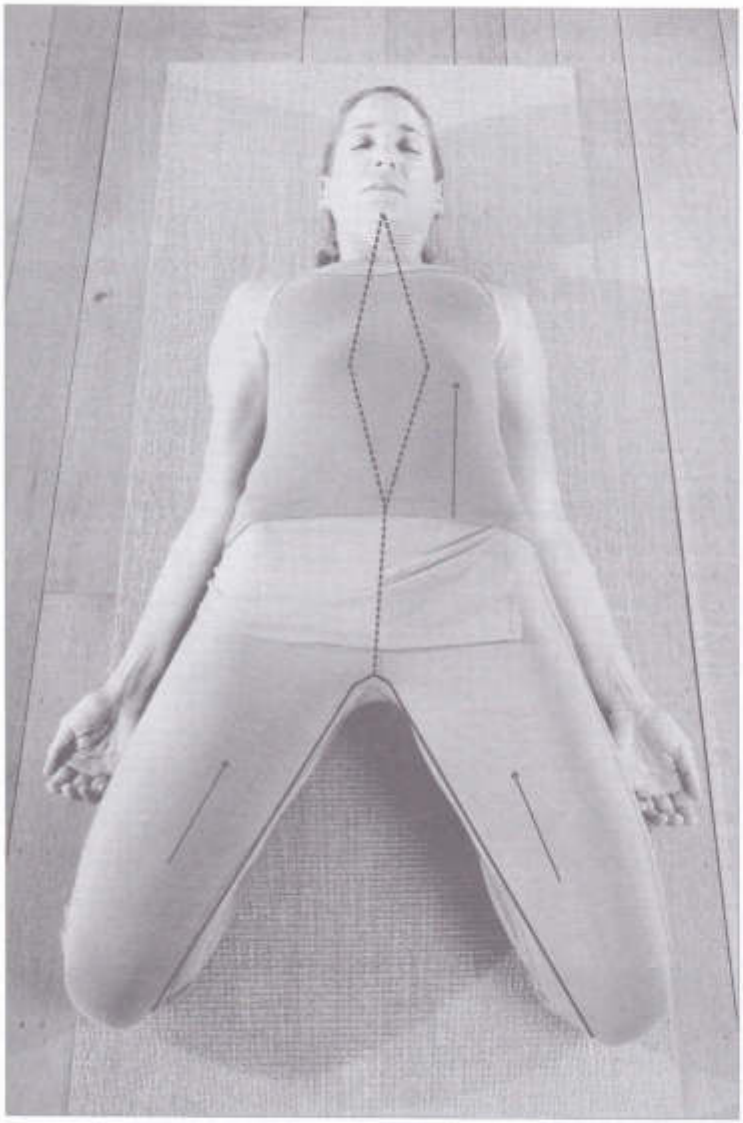
Eyer Pozu

Bu poz sakrolumbar bölgesindeki Böbrek meridyen – organını ve lumbar civarında boylamasına uzanan bağ dokuları ve böbreklerin kendilerini de uyarır.

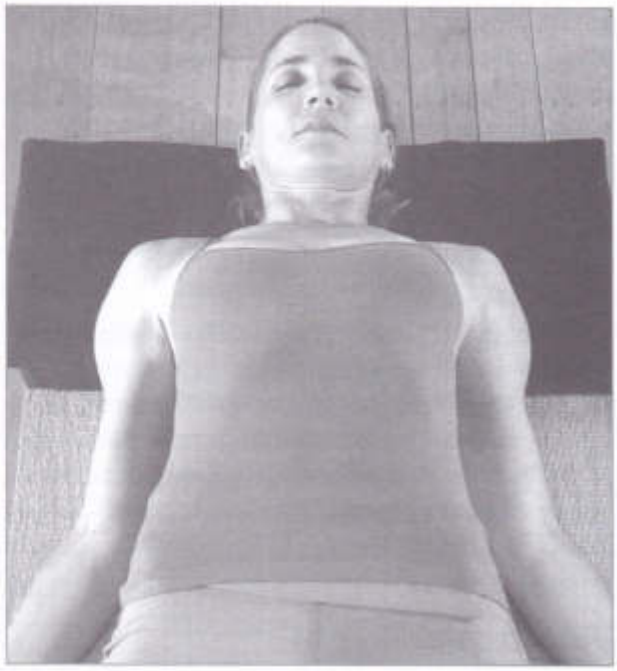
Dizlerinizi tamamen bükerek ve birbirlerinden hafifçe ayrık olacak şekilde ayaklarınızın üzerine oturarak başlayın, arkaya doğru ellerinizin üzerine inin. Eğer bu dizlerinizi zorlayacaksa, Eyer pozu yerine Sfenks Pozu da yapabilirsiniz (41. sayfadaki açıklamalara bakınız). Arkaya doğru indiğinizde, sakrumunuzun belinize doğru gitmesine ve belinizin abartılı bir kavis yapmasına izin verin. Eğer üst bacak kaslarınız zorlanmıyorsa, dirseklerinizin ya da sırtınızın üzerine gelin. Bir desteğin üzerinde de dinlenebilirsiniz, ama ben, bele ait dokuların daha fazla faydalanması için, omuzlarınızın altına destek koyup alt belinizin desteksiz olmasını öneririm (Rsm. 7.5). Eğer disk kayması ya da sakatlığınız var ise, sakrumdan başlayarak ve tüm omurgayı destekleyecek şekilde (Rsm. 7.6) desteği uzunlamasına koymak uygundur. Dizlerinizdeki gerginliği azaltmak için, dizlerin büküldüğü kıvrıma bir battaniye yerleştirebilirsiniz.



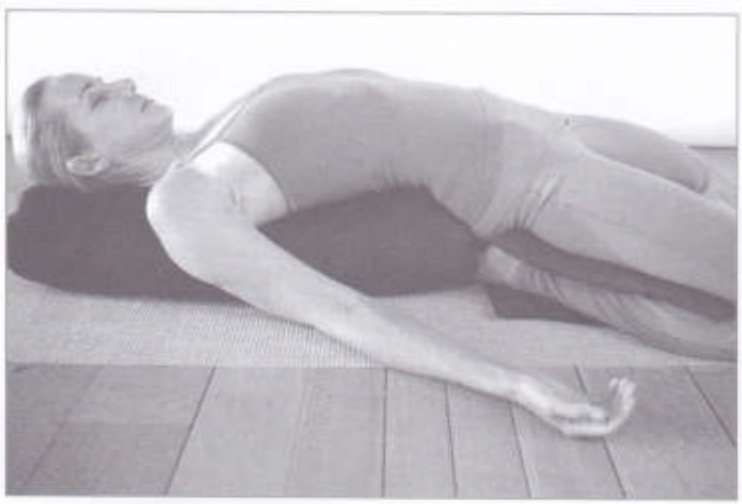
7.3. Yatan Kelebek Pozu



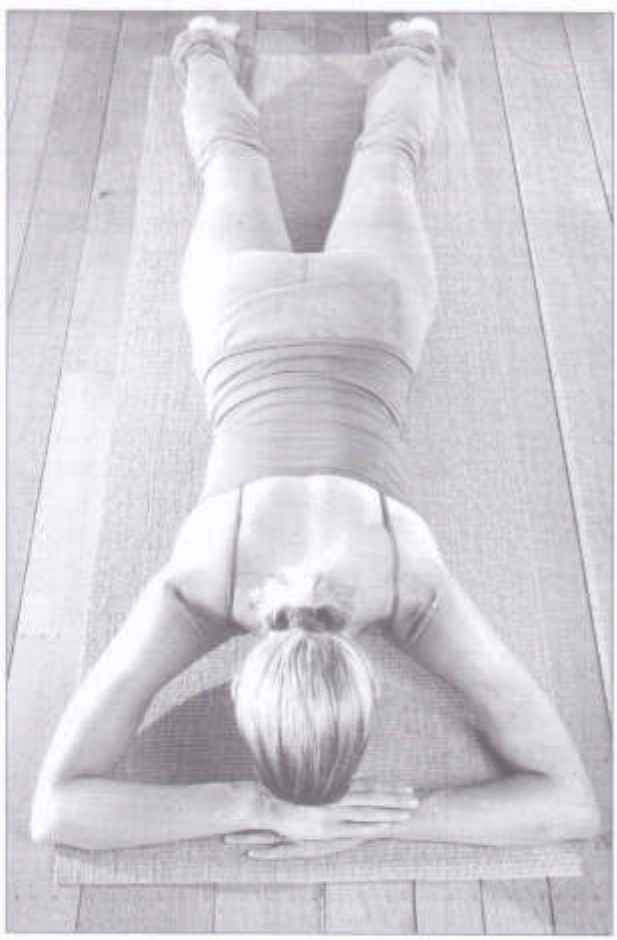
7.4. Eyer Pozu – Böbrek meridyeni gösteriliyor



7.5. Eyer Pozu, Varyasyon 1



7.6. Eyer Pozu, Varyasyon 2



7.7. İleri Doğru Dinlenme Pozu

Gergin ayak bilekleri için, zeminle ayak bilekleriniz arasına bir yastık koyun. Eğer bu noktada pozu çok zorlayıcı buluyorsanız, ancak dizlerinizi bir parça esnetebilecekseniz, sırayı değiştirip, bacaklar tek tek olacak şekilde yarım Yusufçuk Pozunu (76. sayfadaki açıklamaya bakınız) yapabilirsiniz. Daha sonra Yarım – Eyer Pozunu (bakınız sayfa 79) yapın ve buradan Tam Eyer Pozuna geçin.

Dizlerinizi rahatça iki yana ayırın. Onları bir arada tutmayı denemeye ve o şekilde kalmaya gerek yok. Zira kalça ekleminiz dışarıya açıksa, dizleri bir arada tutmaya çalışmak dizlerinizi ve/ya da belinizi zorlayacaktır. Başınız yerde dinlenmiyorsa ya da bir yastıkta değilse ve boyun omularınız sağlıklı ise, başınızı hareket boyunca ya da ara sıra arkaya bırakabilirsiniz. Eğer boynunuz hassas ya da zayıfsa, o zaman başınız omurganızla hizzada olarak çenenizi göğsünüze doğru indirin.

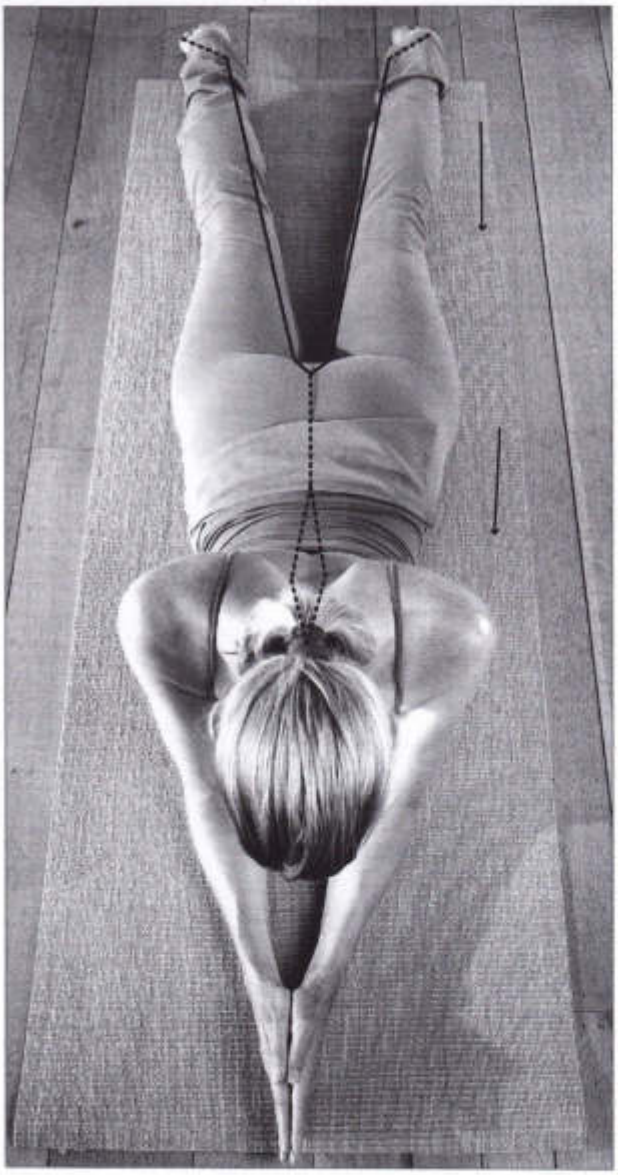
Pozda 3 ile 5 dakika arasında kalın. Çıkmak için, ellerinizi iki yanda dirseklerinizin bulunduğu yere getirin. Nefes alarak, karın kaslarınızı kullanarak, geri gittiğiniz gibi yukarı gelin. (bu bacaklarınızı yanlardan iki yana kaydırmaktan daha güvenli.) Sırt kaslarınızın üzerinde uzun bir süreden beri pasif olarak kaldığınız için, beliniz ile kalkmaya çalışmadan karın kaslarınızı kullanarak yukarı gelin. Diğer poza geçmeden önce bacaklarınızı uzatarak karnınızın üzerine bir süre uzanın (Rsm. 7.7).

Sfenks Pozu

Bu poz sakrolumbar bölgesindeki Böbrek meridyen-organını ve lumbar civarındaki boylamasına uzanan bağ dokuları uyarır (Rsm. 7.8).

Karnınızın üzerine yatın. Dirsekleriniz omuz mesafesinde ve omuz hizzasının iki buçuk santim ilerisinde olarak, direseklerin üzerinde dinlenecek şekilde kalkın. (dirsekleriniz çok geride kalırsa omuzlarınız oldukça oldukça ağır hissedecektir.) Kendi önünüzde avuçlarınızı birleştirin ya da kollarınızı çaprazlayarak ellerinizi dirseklerinizin üzerinde dinlendirin. Omuzlarınızın içine çökmeden ya da onlardan uzaklaşmaya kalkmadan, dik bir şekilde kalın. Beliniz hafifçe arkaya doğru eğilecek, bu da omurganızın iç tarafında uzamaya ve de dış tarafında hafif bir baskıya sebep olacak. Ani bir acı ya da bıçak saplanır gibi bir hissiniz olmadığı taktirde poponuzun ve bacaklarınızın gevşemesine izin verin. Eğer olursa, dirseklerinizi daha ileriye uzatın ve ağırlığınızın bir kısmının kaburgalarınız tarafından taşınmasını sağlayın ve iç bacaklarınızı aktif yapın. (Rsm. 7.9). Bu, zaten limitli olan hareketliliğinizi zorlamadan, belinizin daha az bir arkaya eğilmede kalmasını sağlayacak.

Pasif arkaya eğilmeler böbrek enerjisini harekete geçirir, enerji deponuzu doldurur, bu sebeple iç organlarınızı ve belinizi yere doğru bırakın ve poponuzu ve bacaklarınızı gevşetin. Ancak, beliniz hassaslaşmaya başlıyorsa, omurganızın uzantısı boyundaki bağlayıcı dokularda güçlü hisseleri rahatlamak amacıyla, dış kalçalarınızı



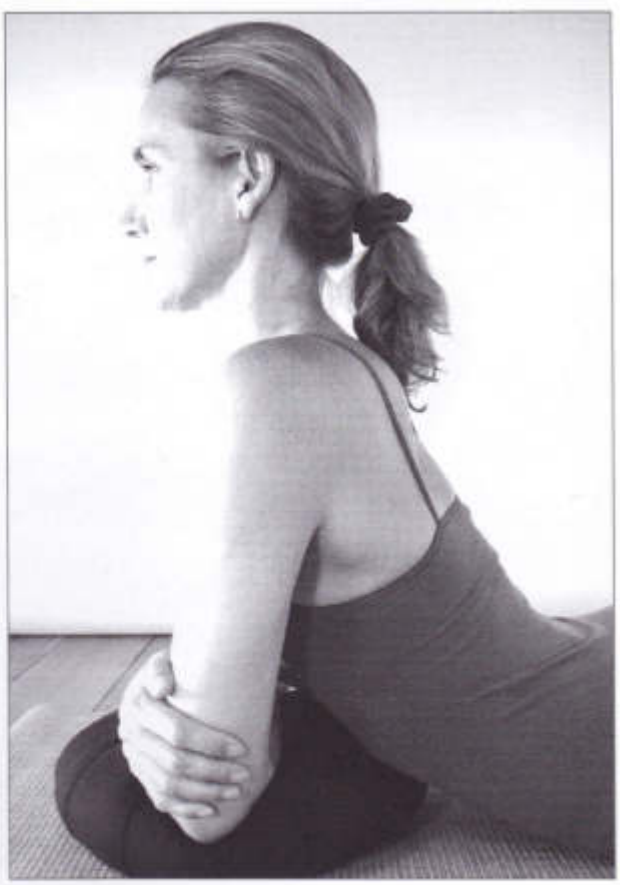
7.8. Sfenks Pozu – Böbrek meridyeni gösteriliyor

ve iç bacaklarınızı ara ara ya da burada kaldığınız süre boyunca aktif yapabilirsiniz. Eğer bu arkaya eğilmeyi bir parça yoğunlaştırmak isterseniz, dirseklerinizin altına bir yastık koyun (Rsm 7.10).

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes vererek, dirseklerinizi yavaşça iki yana doğru kaydırın ve bedeninizi yere indirin. Bu şekilde yatarak bir dakika kadar dinlenin.



7.9. Sfenks Pozu, Varyasyon 1

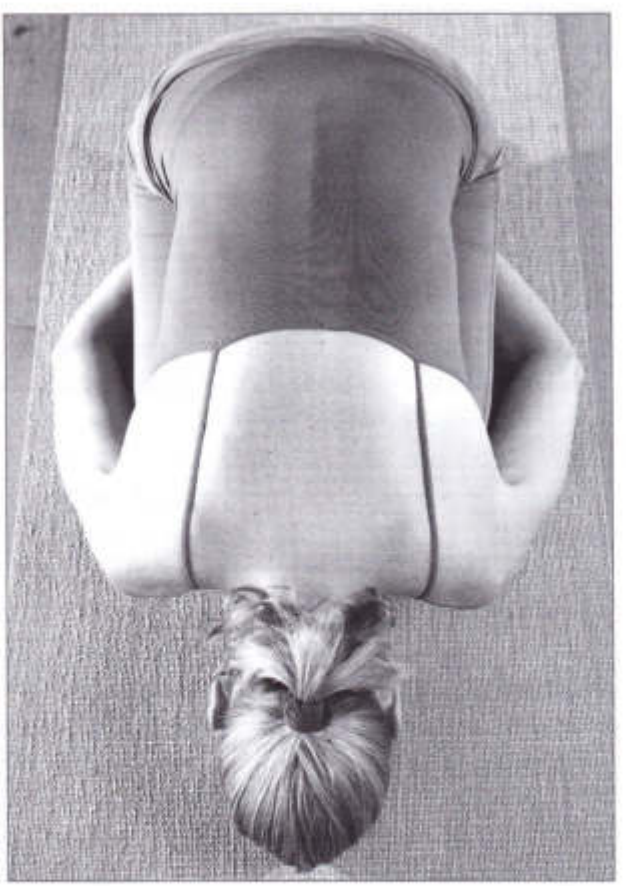


7.10. Sfenks Pozu, Varyasyon 2

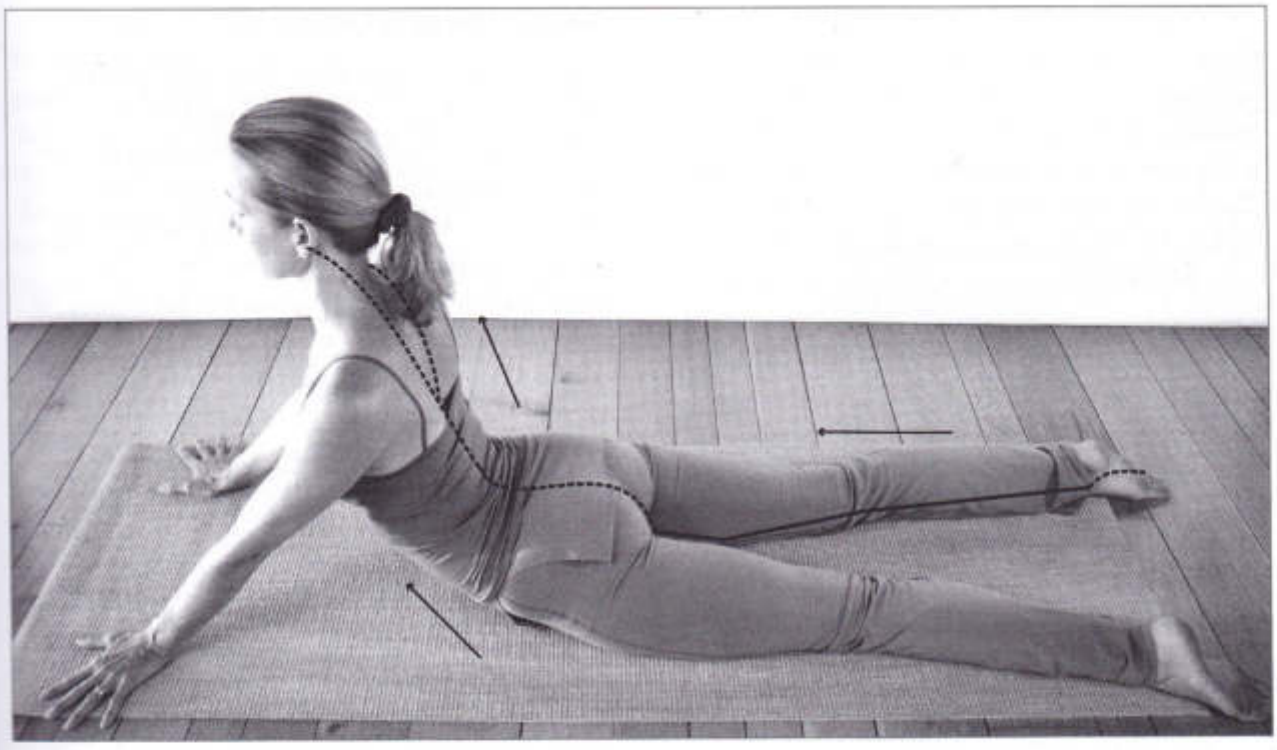
Uygun olan zamanda buradan kalkmak için, ellerinizi göğüsünüzün altına yerleştirin ve nefes alarak, bedeninizi yavaşça yukarı doğru itin. Nefes verdiğinizde, kalçalarınızı topuklarınıza doğru gönderip Çocuk Pozuna geçin (Rsm 7.11).

Çocuk Pozu

Sırtınız düz olarak ve ayaklarınız birbirlerine bitişik olacak şekilde çömelin, kollarınız iki yanınızda kalsın. Kalçalarınızı ayaklarınıza doğru göndererek arkaya oturun. Dizleriniz bir parça açık olacak ve başınız yere doğru rahatça sarkacak. Elleriniz iki yanınızda yerde dinlenebilir ya da onları yastık gibi yaparak alnınızın altına yerleştirebilirsiniz. Burada 1-2 dakika kalın.



7.11. Çocuk Pozu



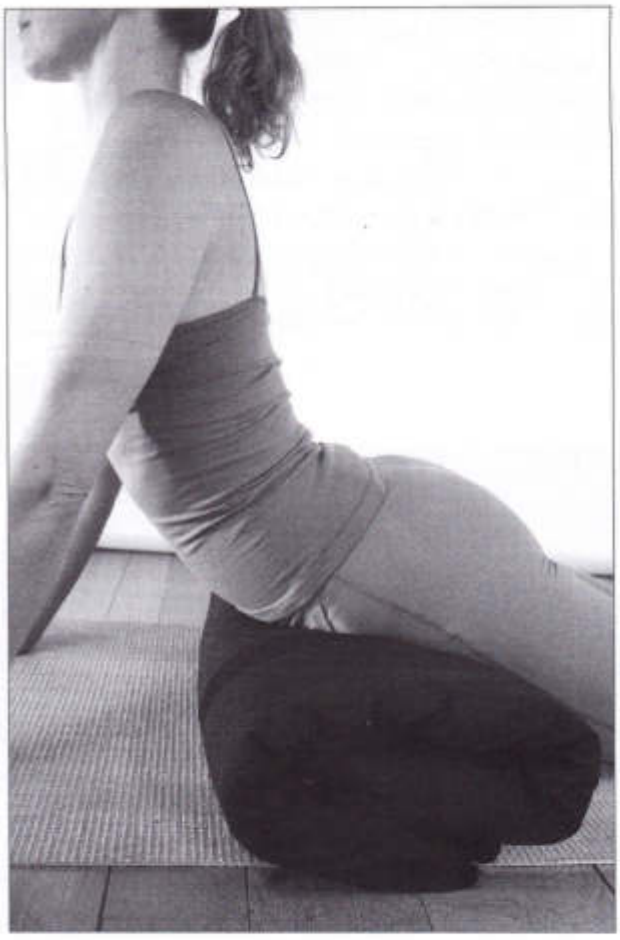
7.12. Fok Balığı Pozu – Böbrek meridyeni gösteriliyor

Fok Balığı Pozu

Bu poz Sfenks Pozuna benzer ancak bel bölgesinde daha yoğun hislere yol açar ve herkese uygun değildir. Eğer bu çok zorlayıcı ise, bunun yerine Sfenks Pozunu yapın. Bu poz sakrolumbar ve lumbar civarındaki boylamasına uzanan bağ dokuların arasından akarak Böbrek meridyenini uyarır (Rsm. 7.12).

Başlamak için, ellerinizi önünüzde uzatıp karnınızın üzerine yatın. Nefes alarak, sırt kaslarınızı kullanarak, ellerinizi omuzlarınızın I0 cm kadar önüne getirecek şekilde kendinize doğru kaydırın, kollarınız düz olsun. (Not: Kollarınızı burada destek gibi kullanın, ancak hiperhareketli dirsekleriniz varsa, dirseklerinizi kilitlememek için hafifçe bükün.) Ellerinizi, fok balığının yüzgeçleri gibi, hafifçe dışa döndürebilirsiniz. El bileklerinize yüklenmemek için, ağırlığınızın ellerinizde eşit dağılmış olduğundan emin olun.

Omurganız dramatik bir araya eğilmede olacak, bu pozun hedefi sakrolumbar bölgenizi uyarmak. Boynunuzun en rahat halde olması için, başınızı ileriye doğru omurganız ile aynı çizgide muhafaza edin. (Not: Bazı insanlar bu poz süresince başlarını arkaya atmaktan zevk alıyorlar, bu boyun omurlarını uyarıyor, ancak uzun süre bu şekilde kalınırsa boyun ağrısına sebep olabilir.)



7.13. Fok Balığı Pozu, Varyasyon 1

Sfenks Pozu için belirttiğimiz gibi, eğer rahatsanız poponuzu ve bacaklarınızı serbest bırakabilirsiniz, ya da bazı yoğun hisleri gevşetmek amacıyla ara ara buraları canlandırıp gevşetin. İstikrarlı bir uygulama ile birkaç ay içinde daha sağlıklı bel bağ dokularınız olacak ve bu pozda kaslarınız yumuşak olarak kalabileceksiniz. Sabırlı olun, nefesinizi kısıtlayacak kadar yoğun hisler içinde olmayın ve bu poz içinde stres ile yüklenmeden kalın.

Hamileyken eklemlerinizin daha esnek olduğunu ve eğer her poz için sınırımızı en sonuna kadar zorlamazsak, Yin pozlarının hamilelik döneminde de oldukça faydalı olabileceklerini anımsamalıyız.. Eğer hamileyseniz, ya da bu dramatik arkaya eğilme içinde belinizdeki baskı hislerini yumuşatmak istiyorsanız pubis kemiğinizin altına katlanmış bir battaniye yerleştirebilirsiniz (Rsm. 7.13).

Eğer gerginleşmeden yapabileceksiniz bu pozda 3 ila 5 dakika arasında kalın. Ya da, Fok Balığı Pozu ile başlayıp 1 ila 2 dakika arasında kalın ve daha sonra Sfenks Pozu ile birkaç dakika kadar daha devam edin.

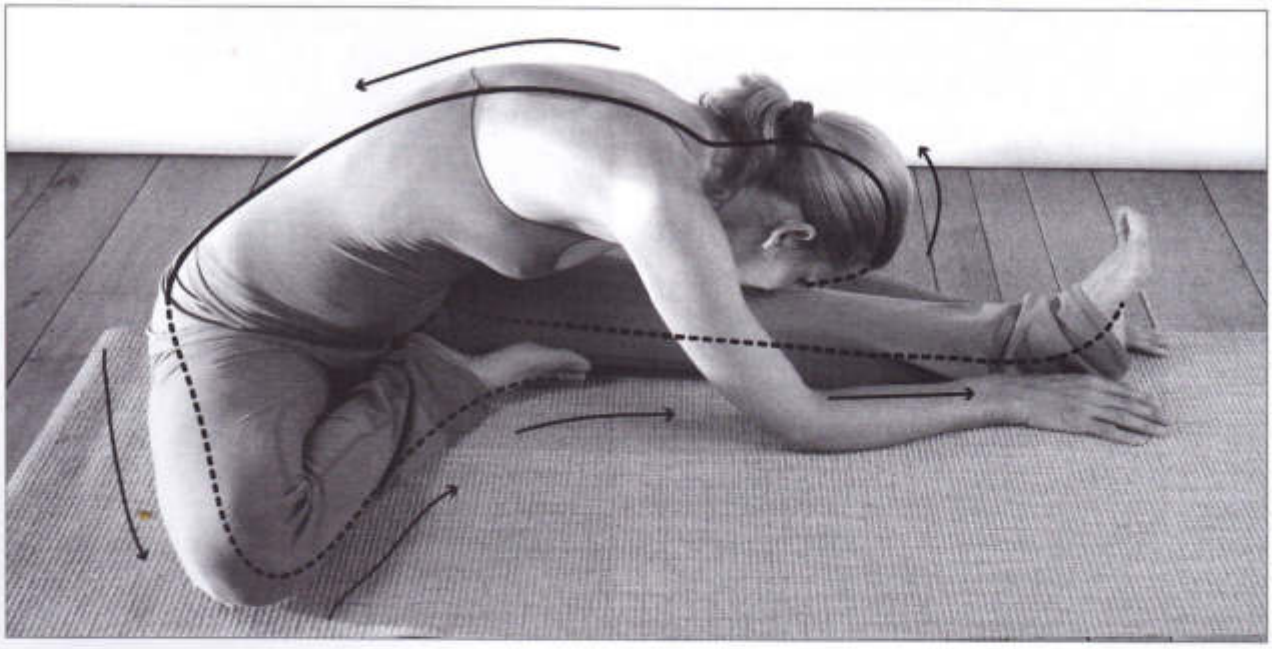
Çıkmak için, nefes vererek dirseklerinizi bükün ve yavaşça yere inin. Dingin kalın ve dinlenirken karnınızın üzerinde yatarak tüm omurganız boyunca nefes alıp verin. Bu yoğun pozdan çıktıktan sonra, değişen hislerinizi farkedin. Serinletici hisler, tazelenmeye dair iç hisler ya da dinginlik hali algılayabilirsiniz. Yavaşça Çocuk Pozuna geçmeden önce bunu tamamen derinden hissetmenize izin verin.

Yarım – Yusufçuk Pozu

Bu poz bedenin ve bacakların arkasından geçerek Mesane meridyen – organını uyarır (Rsm. 7.14).

Dik oturun ve sağ ayağınızı pelvisinizin yakınına getirin. Sağ kalçanızı ve sağ dizinizi (mümkün olabildiğince) sağa doğru gönderin, bedeninizi sol bacağınıza doğru çevirin. Bir nefes alın ve nefes verirken kalçanızdan öne katlanın. (Eğer arka bacak kaslarınız ve beliniz gergin ise, Kelebek Pozunda yapmış olduğunuz gibi burada da altınıza bir yastık koyarak oturma kemiklerinizi yükseltebilirsiniz.)

Not: Pek çok kişi bu pozda sırtımızı yuvarlak yapmanın doğru olup olmadığını merak ediyor. Eğer omurganızı yuvarlak yaparsanız, bu eğim dokularda daha güçlü bir çekilme yapacağı için, omurgayı saran bağ dokular daha fazla etkilenir. Burada birkaç tane istisna var. Birincisi üst bedeninizi göğüsünüze çökecek kadar yuvarlamak istemiyorsunuz, çünkü bu gerginlik yaratabilir, diyaframınızın etrafındaki mesafeyi daraltabilir ve nefesinizi sıkıştırabilir. Öne doğru katlanırken önünüzde bir boşluk olmasına ve diyaframınızın rahat olacak şekilde omurganızın yuvarlaklaşmasına izin verin. Eğer göğsünüzde abartılı bir eğim varsa katlanmanın verimsiz olacağı diğer durum ise, kifozdur. Eğer öyle ise, uzun süreli öne katlanmalardan kaçınmak ve bunun yerine (bir sonra anlatılacak olan) Bacakları Duvara Diktiğimiz Pozu yapmak uygundur.



7.14. Yarım – Yusufçuk Pozu – İdrar Kesesi merdiyeni gösteriliyor

Ellerinizi yere koyun ve öne doğru kaymaya başlayın ve resimdeki gibi elleriniz ayağınızın iki yanında yere gelene kadar devam edin. Doğal limitinize ulaşıp daha fazla gidemediğinizde, kendinizi ileriye çekmeden ya da bacak kaslarınızı kullanmadan, agresif olmadan durağan kalmanıza izin verin. Eğer diz problemleriniz varsa, bu pozu üst bacak kasınızı kullanarak yapabilirsiniz ve sadece bel kaslarınızın sizi doğal olarak öne bırakmasına izin verebilirsiniz. Bükülü olan sağ dizinizeğer yere değmiyorsa ya da herhangi bir şekilde hassas hissediyorsa altına yastık koyabilirsiniz (Rsm. 7.15).

Eğer siyatik ya da hamstring probleminiz varsa, bacağı dümdüz uzatmamak için, uzattığınız sol bacağınızın altına bir yastık koymanız gerekir.

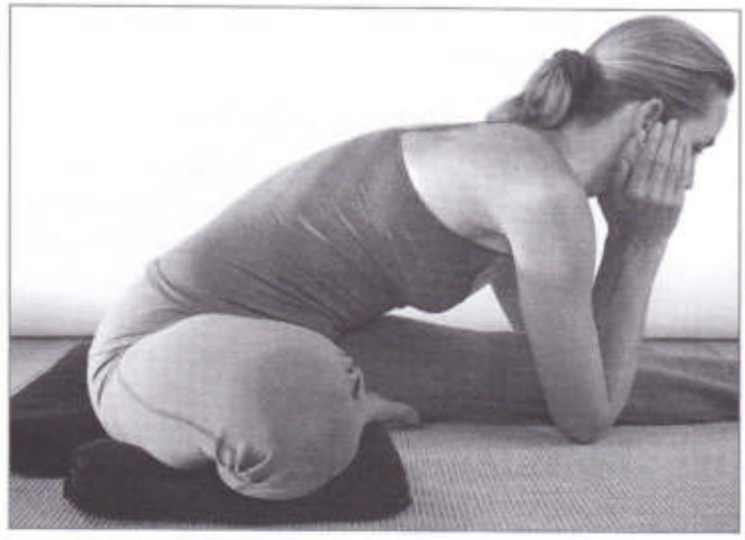
Alternatif olarak, gergin ya da aşırı kasılmış hamstring kasları için, sol bacağınızı bükebilirsiniz, destek için altına yastık koyabilirsiniz ve öne katlanmadan topuğunuzu yere koyabilirsiniz (Rsm. 7.16).

Dirseklerinizi dizinizin iki yanında yere koyarak ve çenenizi tutarak başınıza destek verebilirsiniz (Rsm. 7.15). Bazı insanlar ellerini üst üste yumruk yaparak alınlarını buraya getirmekten bazıları da alınlarının altına bir yastık koymaktan hoşlanırlar (Rsm. 7.17). Uzattığınız bacağınıza ait dizinizin altına destek koymak gergin ya da aşırı kasılmış hamstring kaslarına yardımcı olacaktır.

Eğer boyun omurlarınız sağlıklı ise, destek olmadan boynunuzu sarkıtmak iyi olabilir. Eğer boynunuzda bir travma olduysa ya da boyun omurunuzda hareket kısıtlılığı ya da terse dönme durumu varsa o zaman önerilen desteklerden kullanmanız güvenlidir.

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Pozdan çıkmak için, nefes alırken kalkın ve omurlarınızı teker teker üst üste getirerek omurganızı dikleştirin. Bacaklarınızı önünüzde uzatın ve bir süre için arkaya doğru inerek ellerinize yaslanın, sol bacağınızdan akan chi dalgasını hissedin.

Bu pozun belinizin ve omurganızın iki yanından ve bacaklarınızın arkasından uzanan İdrar Kesesi kanallarını etkilediğini ve mesane meridyeninize ne yaparsanız anında Böbrek kanallarınızı etkilediğini ve bunun tersinin de doğru olduğunu anımsayın. Yani bu öne eğilme sadece bir önceki pasif arkaya eğilmeleri dengeleyen akıllıca bir karşı poz değil, aynı zamanda böbrek enerjisini de arttıran tamamlayıcı bir pozdur. Bir iki anlık nefes kadar dinlendikten sonra sol



7.15. Yarım – Yusufçuk Pozu, Varyasyon 1



7.16. Yarım – Yusufçuk Pozu, Varyasyon 2



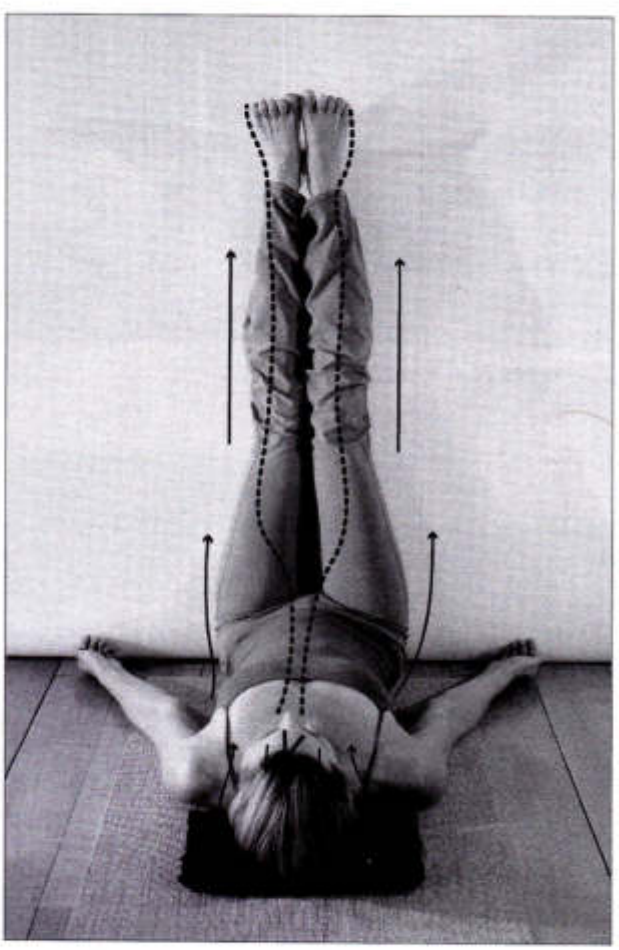
7.17. Yarım – Yusufçuk Pozu, Varyasyon 3

ayağınızı kendinize çekerek ve sağ bacağınızı uzatarak pozu tekrarlayın.

Bacaklar – Duvara –Dikili Poz

Sağ kalçanızı duvara dayayarak ve bacaklarınızı önünüzde uzatarak dik oturun. Sırtüstü yatarken bacaklarınızı döndürerek yukarıya duvara dogru kaydırın; bu sırtüstü dümdüz yatarken poponuz tam duvarın dibinde olacak şekilde yerleşmenizi sağlayacak (Rsm. 7.18). Sakrumunuzu yere doğru ağır bırakın, çeneniz alnınızla aynı seviyede olacak şekilde başınızı yerde dinlendirin. Eğer çeneniz yüksekteyse , sadece başınızın altına katlanmış bir battaniye koyun. Eğer bacaklarınız kolayca bükülecekmiş gibi hissediyorsanız ve bu ayaklarınızın duvardan kaymasına sebep olacaksa, dizlerinizin hemen üstünde üst bacaklarınıza bir kemer dolayın.

Bu pozda 3 ile 5 dakika kadar kalın. Bu poz tipik bir şekilde chi enerjisini terse döndürerek yere doğru çeker (bu genellikle bacaklara doğru toplanır ve kalır) ve alt bedeninize ait meridyenlerdeki akışı tazeler. Çıkmak için, dizlerinizi bükün, ya ayaklarınızla duvarı itin ya da kendinizi çevirip dik oturmaya gelin.



7.18. Bacaklar – Duvara – Dikili Poz – İdrar Kesesi merdiyeni gösteriliyor

Tam Öne Katlanma

Bu poz bedeninizin ve bacaklarınızın arkasından geçerek Mesane Meridyenini harekete geçirir (Rsm. 7.19).

Tüm öne katlanmalarda olduğu gibi, eğer arka bacak kaslarınız ya da bel kaslarınız gergin ise oturma kemiklerinizin altına bir yastık yerleştirebilirsiniz.

Oturma kemikleriniz hafifçe yüksek yastığın üzerinde olarak, kalçalarınızdan öne doğru katlanmağa başlayın ve omurganızın öne doğru kavis yapmasına izin verin. (Lütfen Yarım – Yusufçuk Pozunda belirtilen öne katlanmalarda düzgün omurga kavisi ile ilgili nota bakın. Diz ve başı desteklemek ile ilgili öneriler bu pozda da geçerlidir.) Eğer siyatiğiniz varsa ve tam öne katlanmalar kalçalarınızın bacaklarınızdan uzaklaşmasına sebep oluyorsa, genellikle gergin arka bacak kasları ya da gergin bel kasları yüzündendir – ya da bu pozları yaptıktan sonra omurganızda acı hissediyorsanız, iki dizinizi de bükerek ayaklarınızı yanyana dümdüz yere koyun; dizlerinizin altına bir yastık ya da rulo yapılmış bir battaniye yerleştirmek isteyebilirsiniz (Rsm. 7.20).

Dizlerinizi büktüğünüz zaman, kalçalarınızdan öne katlanmanız çok daha kolay olacaktır, bacak ve kalçanızdaki kısıtlamalar olmaksızın bu belinizden güzelce esnemenizi sağlayacaktır. Eğer geçmişte hamstringinizi çektiyseniz, dizlerinizi hafifçe düz yapıp altlarına bir destek yerleştirmek en iyisidir (Rsm. 7.21).

Eğer boynunuz için desteğe ihtiyacınız varsa, alnınızı bacaklarınızın üzerine koyacağınız bir yastığın üzerinde dinlendirin (Rsm. 7.22).

Eğer Tam Öne Katlanmalarda ön kalça kemikleriniz ileri doğru meyillenmiyorsa ve yukarıdaki öneriler bunun olmasını sağlamıyorsa, bu durumda bu pozu yapmak yerine, Bacaklar – Duvara – Dikili Pozu yapabilirsiniz.

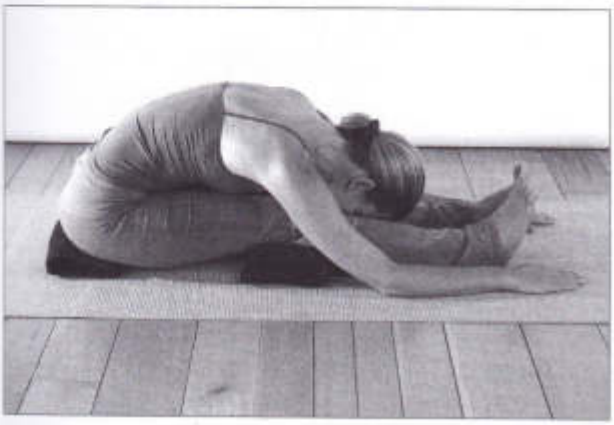
Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes alarak, omurlarınızı dik olana kadar teker



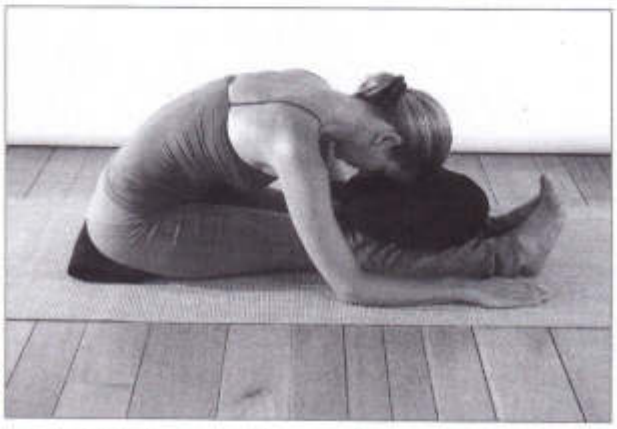
7.19. Tam Öne Katlanma –İdrar Kesesi merdiyeni gösteriliyor



7.20. Tam Öne Katlanma, Varyasyon 1



7.21. Tam Öne Katlanma, Varyasyon 2



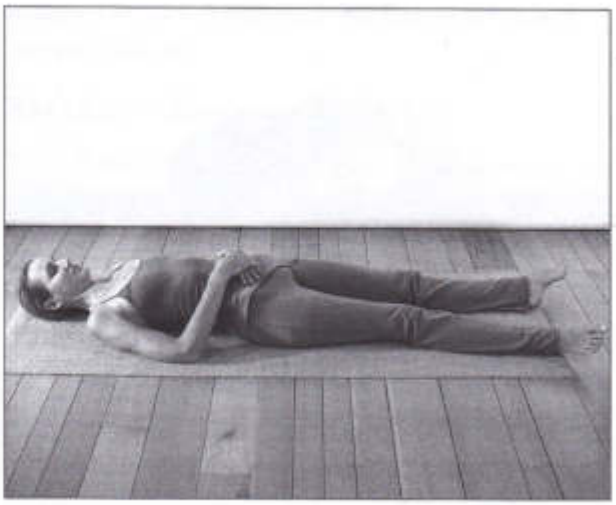
7.22. Tam Öne Katlanma, Varyasyon 3

teker üst üste getirin. Yine ellerinize yaslanarak bir süre dinlenin, sanki yeni kurulmuş bir sulama sistemini gibi, chi enerjisinin kalçalarınızdan yolunu bularak bacaklarınıza doğru akmasını farkedin.

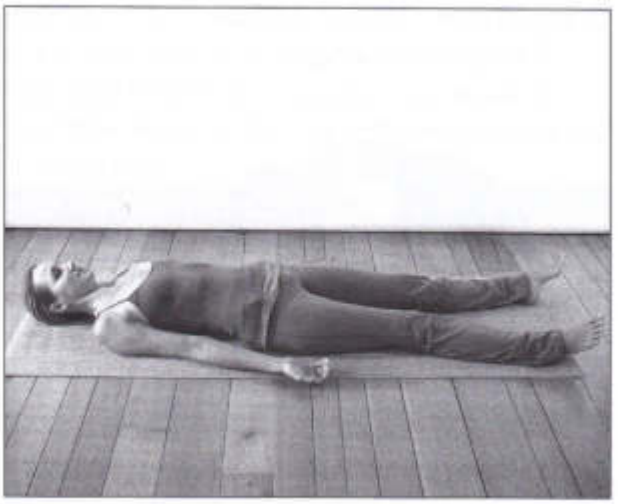
Yarım – Yusufçuk Pozunda belirtildiği gibi, bacakları düz uzatıp öne katlandığımız pozlar, böbreklerle kesişen idrar kesesi kanallarını tetikler, bu da sistemin hem dinginleşmesini sağlar (İdrar Kesesi MeridyenininGoverner Vessel meridyeni dışında, beyine akan tek meridyen olduğunu hatırlayın) hem de sisteme yeniden enerji yüklenmesine izin verir.

Ceset Pozu (Savasana)

Sırtüstü yatarken, kürek kemiklerinizi aşağıya ve kulaklarınızdan uzağa gönderin ve ellerinizi karnınıza getirin (Rsm. 7.23). Alternatif olarak, avuçlarınız tavana dönük bir şekilde kollarınızı bedeninizden uzakta tutarak dinlendirebilirsiniz (Rsm. 7.24). Başınızın ağırlığını dengeleyebilmek için başınızı iki yana doğru yumuşakça sallayın. Bacaklarınızı kalça mesafenizden daha fazla açın ve kalçalarınızın, bacaklarınızın ve ayaklarınızın tamamen rahatlamasına izin verin. Ağır bir yükü taşıyıp onu hemen yere bırakmış gibi hissedin. Bedeninizi ve zihninizi şu anda kıpırdatmayın. Benliğinizde dalgalanan kalp atışınızile dikkatinizi gevşetin.
Bu titreşim, formu olmayan chi bedenidir, ve hislerinizi hassas bir şekilde buna yöneltmek enerji hisleri geliştirmektir.
Yaşam enerjisi tekrar canlandığından, doğal bir şekilde zihin dinginleşir, sakinleşir.
Tüm beden – zihin rahatlaması için bu fırsattan beslenin. Her türlü zihinsel aktiviteden özgür olarak sakin bir şekilde uyanık kalırsanız, doğal bir farkındalık haline girersiniz, bu da pozun en faydalı olduğu haldir.



7.23. Ceset Pozu (Savasana)



7.24. Ceset Pozu (Savasana), Varyasyon 1

Böbrek / İdrar Kesesi Uzun Uygulama



Kelebek Pozu



Yusufçuk Pozu



Eyer Pozu



Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (iki tarafta da)



Sfenks Pozu



Üzengi Pozu



Fok Balığı Pozu



Bacaklar – Duvara – Dikili Poz

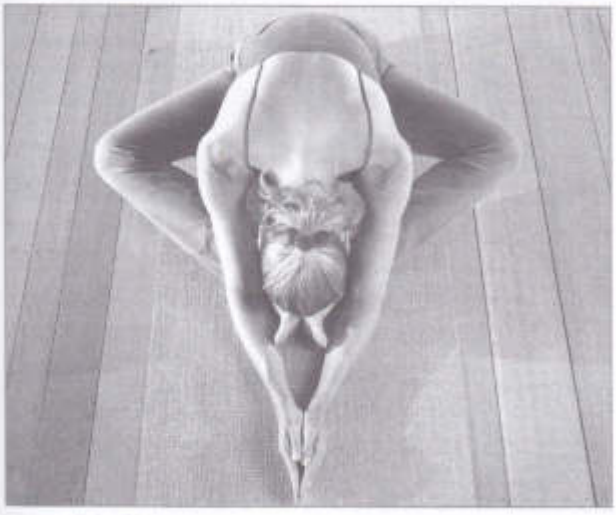


Tam Öne Katlanma

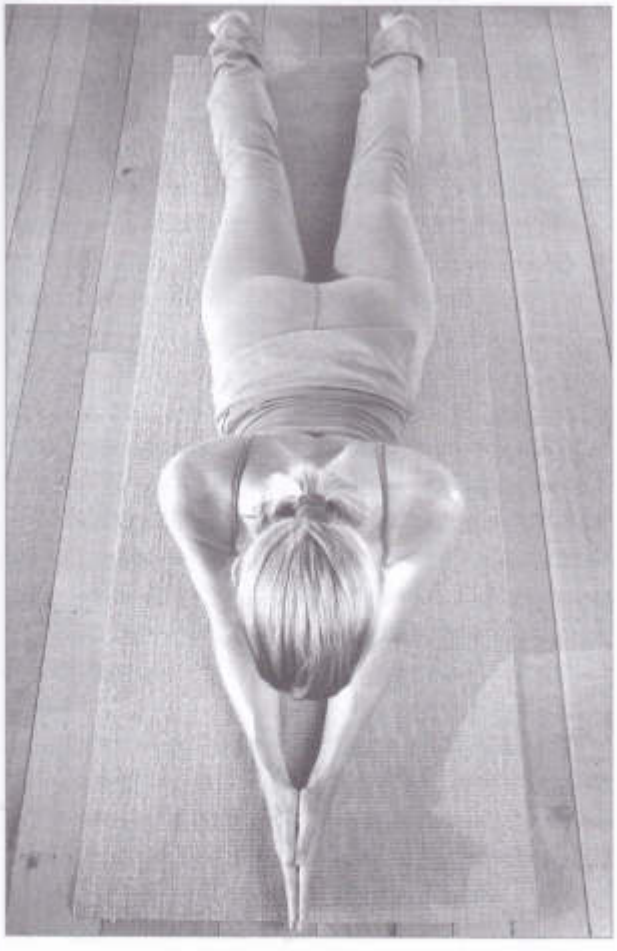


Ceset Pozu (Savasana)

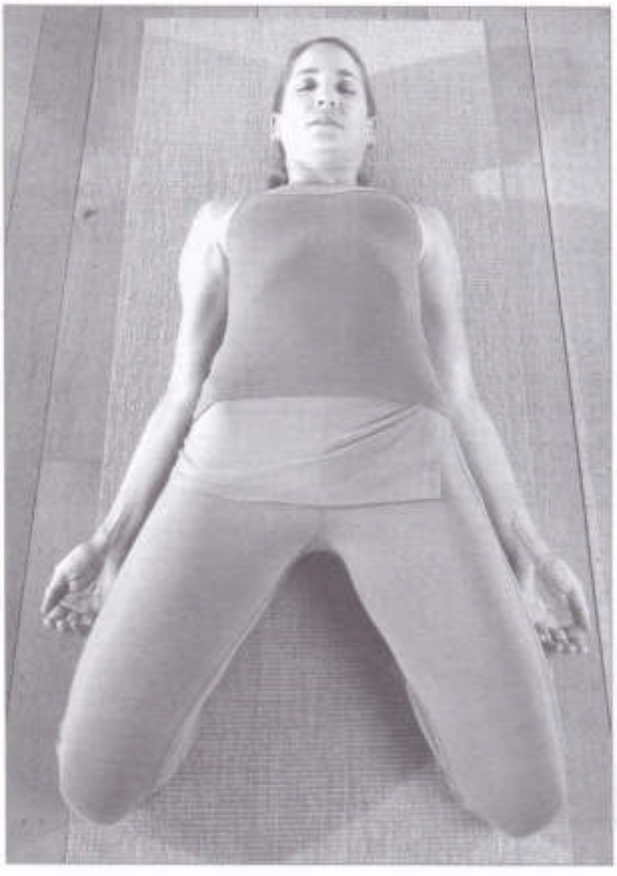
Kısa uygulamada Kelebek Pozu (Rsm. 7.25), Eyer Pozu (Rsm. 7.26), Sfenks Pozu (Rsm. 7.27), Fok Balığı Pozu (Rsm. 7.28) ve Tam Öne Katlanma (Rsm. 7.29) için verilen talimatlara/bilgilere bakın.



7.25. Kelebek Pozu



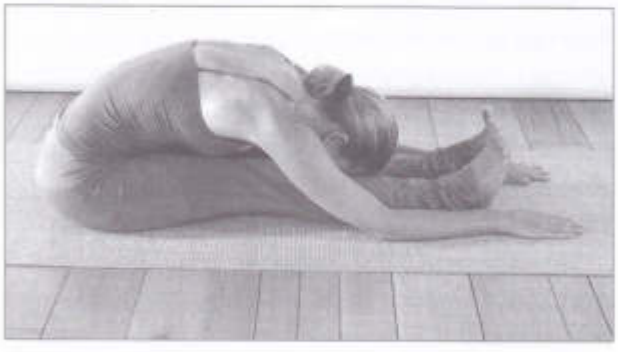
7.27. Sfenks Pozu



7.26. Eyer Pozu



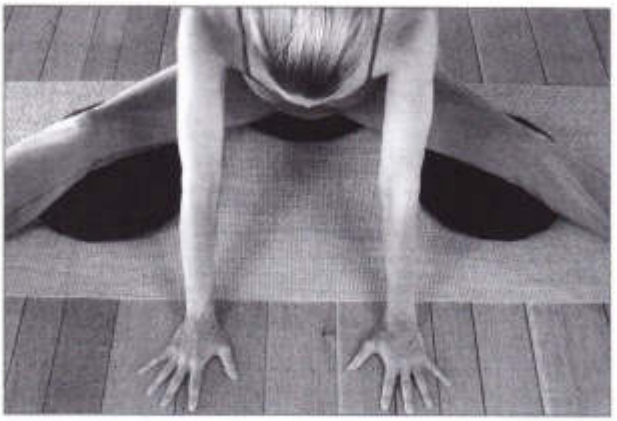
7.28. Fok Balığı Pozu



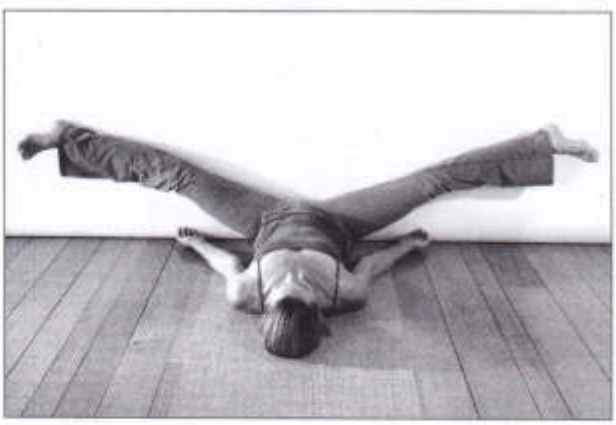
7.29. Tam Öne Katlanma



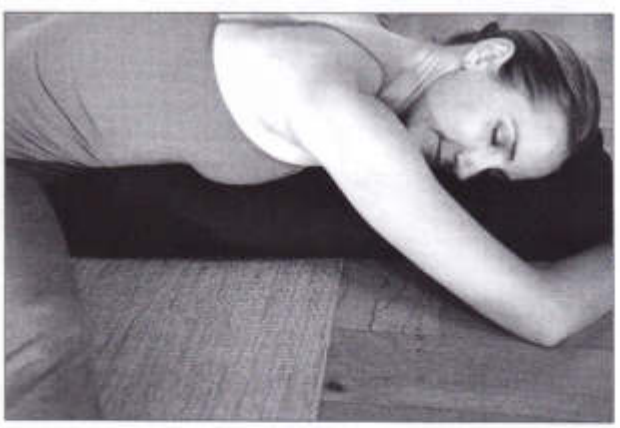
7.30. Yusufçuk Pozu – Böbrek meridyeni gösteriliyor



7.31. Yusufçuk Pozu, Varyasyon 1



7.32. Yusufçuk Pozu, Varyasyon 2



7.33. Yusufçuk Pozu, Varyasyon 3

Yusufçuk Pozu

Bu poz hem iç bacaklarınızdan dolaşarak Böbrek meridyenini hem de belinizden ve bacaklarınızın arkasından dolaşarak Mesane meridyenini uyarır (Rsm. 7.30).

Bacaklarınızı açılabildikleri kadar iki yana açın. Eğer çok fazla açılmıyorlarsa, dizlerinizi bükerek altlarına destek koymak arka bacak kaslarınızdaki çekilmeyi azaltmak açısından daha faydalı olabilir. Bu kalçalarınızdan öne katlanmayı biraz rahatlatır çünkü bacaklar düz iken değil, bükülü iken kalçalardan katlanmak daha kolaydır (Rsm. 7.31).

Not: Eğer arka bacak kaslarınız gergin ise ya da siyatikten dolayı öne katlanmalardan kaçınıyorsanız, bu pozu sırtüstü yatıp bacaklarınızı duvara dikerek yapabilirsiniz (Rsm. 7.32).

Nefes vererek, kalçalarınızdaki ağırlığı öne verin ve yerçekiminin sizi aşağıya indirmesine izin verin. Bu pozu yaparken, ya da herhangi bir otururak öne katlanmada eğer dizleriniz rahat etmiyorsa, ara ara üst bacak kaslarınızı aktif yapın. Elleriniz yerde önünüzde olabilir, dirseklerinizin üzerinde dinlenebilirsiniz ya da bir yastıkla kendinize destek yapabilirsiniz (Rsm.7.33).

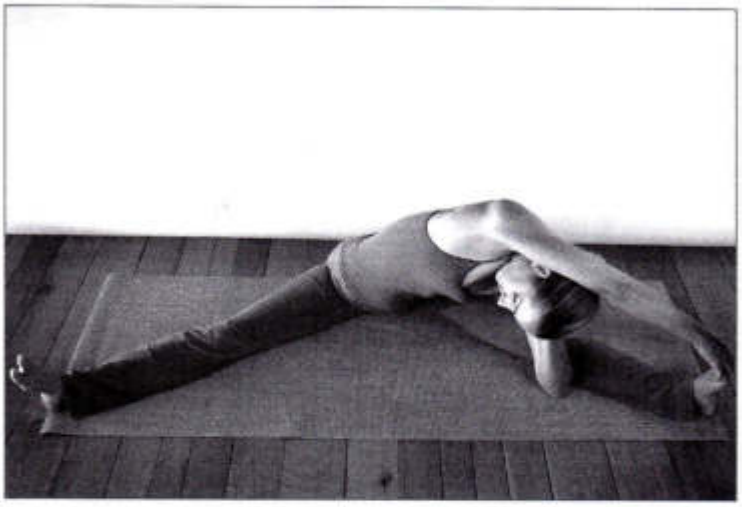
Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes alın ve ellerinizi kendinize doğru yürütün ve omurganızı tekrardan dik yapın. Bacaklarınızı tekrar birleştirin ve bir süre ellerinize yaslanarak dinlenin.

Bu poz ile beraber bedenin yan kısımlarını daha çok vurgulamak için (bir sonra açıklanan) Yan Yusufçuk Pozunu da yapabilirsiniz.

Yan Yusufçuk Pozu

Bacaklarınızı iki yana açarak dik oturun. Oturma kemiklerinizden ağırlığınızı öne vererek sola doğru eğilin, dirseğinizi bacağınızın iç kısmında yere getirin (ya da bir yastığın üzerine) ve başınızın sol elinizde dinlenmesine izin verin. Sağ eliniz yanınızda kalabilir ya da sağ kolunuzu başınızın üzerine getirebilirsiniz ya da sol ayağınıza uzanabilirsiniz (Rsm. 7.34). Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın, ve buradan sol dirseğinizi indirin ve kollarınızı bacağın iki yanında bırakarak gövdenizi sol bacağınızın üzerinde dinlenecek şekilde döndürün (Rsm. 7.35).

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için nefes alın ve dikleşin. Diğer taraf için tekrar etmeden önce, bir kaç nefes için bedeninizi ortaya getirip burada bir iki nefes kalın.



7.34. Yan Tarafta Yusufçuk Pozu, Bölüm 1

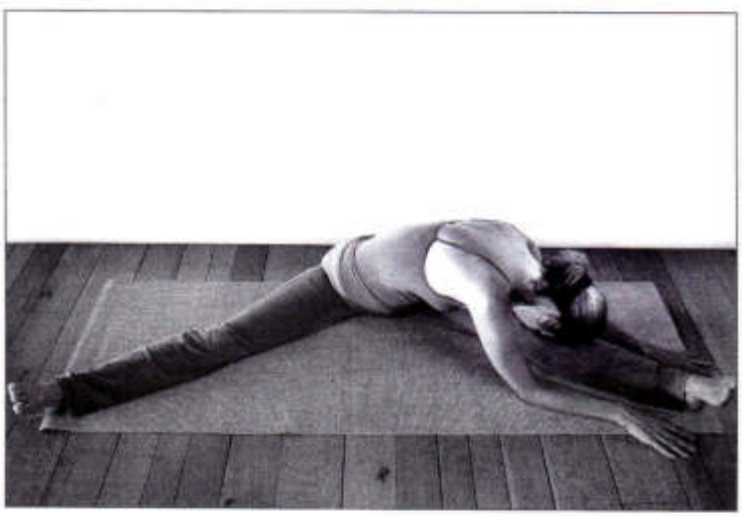
Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu

Bu poz omurganın her iki yanındaki Böbrek ve Mesane meridyenlerini ve de gövde ve iç bacaklardaki Böbrek meridyenini harekete geçirir (Rsm. 7.36).

Dizlerinizi bükerek sırt üstü yatın, ayaklarınızın tabanı yerde ve destek için kollarınız iki yanda olsun. Nefes vererek, dizlerinizi sol tarafınıza indirirken, sırtınızın sağ kısmını ve omuzunuzu yere doğru ağır bırakın. Eğer dizleriniz yerde dinlenemiyorsa, altlarına bir yastık ya da katlanmış battaniye yerleştirerek yere doğru ağırlaşmalarını sağlayın (Rsm. 7.37). Bu ayrıca beliniz hassas ya da sakatlanmışsa iyi bir seçimdir.

Eğer chi enerjisini daha çok belinize doğru vurgulamak istiyorsanız, dizlerinizi bedeninize yakın getirin (Rsm. 7.38). Eğer kalçalarınızı ya da sakrumunuzu hedeflemek isterseniz, dizlerinizi kalça hizzasında hatta biraz daha aşağıda bırakın (Rsm. 7.36).

Sağ kolunuzu başınızın kenarından arkaya yere indirin (eğer kolunuz rahatça yere gelmiyorsa altına bir destek yerleştirin). Bu, enerjinin dağılımını içe ve chi enerjisinin donuklaştığı genel bir yer olan omuz bölgesine çekilmesine teşvik edecek. Bu dokular Akciğerlere, Kalbe ve her iki Bağırsak meridyenlerine de ev sahipliği yapar. Eğer etkiyi



7.35. Yan Tarafta Yusufçuk Pozu, Bölüm 2

bilhassa sağ omuzunuza doğru yönlendirmek isterseniz, başınızı uzattığınız kolunuzdan uzağa çevirin. Eğer daha çok sırtınızda hissetmek isterseniz uzattığınız kolunuza doğru bakın.

Başınızın duruşunu her iki tarafta hareketi yaparken değiştirebilirsiniz. Aynı şekilde, zamanın yarısında bir yöne bakıp diğer yarısında başınızı diğer tarafa çevirebilirsiniz. Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın.

Çıkmak için, nefes verirken sağ kolunuzu bedeninizin yanına getirin. Daha sonra, nefes alışınızı, karın kaslarınızı ve ellerinizi kullanarak dizlerinizi doğal duruşuna getirin. Ayaklarınız yerde olarak ve dizleriniz birbirlerine değerek (Rsm. 7.39)



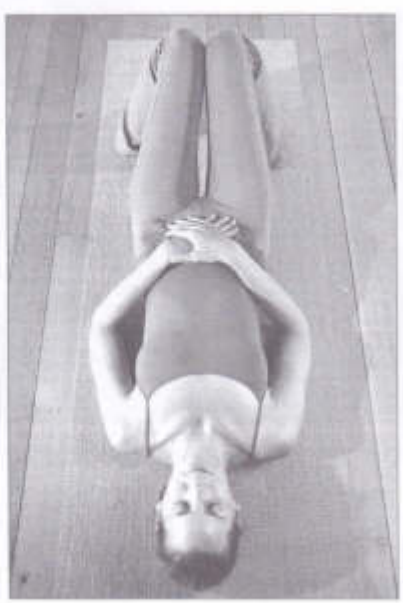
7.36. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu – Böbrek meridyeni gösteriliyor



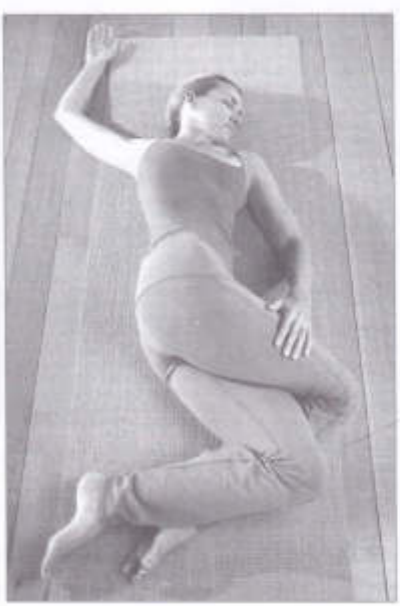
7.37. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu, Varyasyon 1



7.38. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu, Varyasyon 2



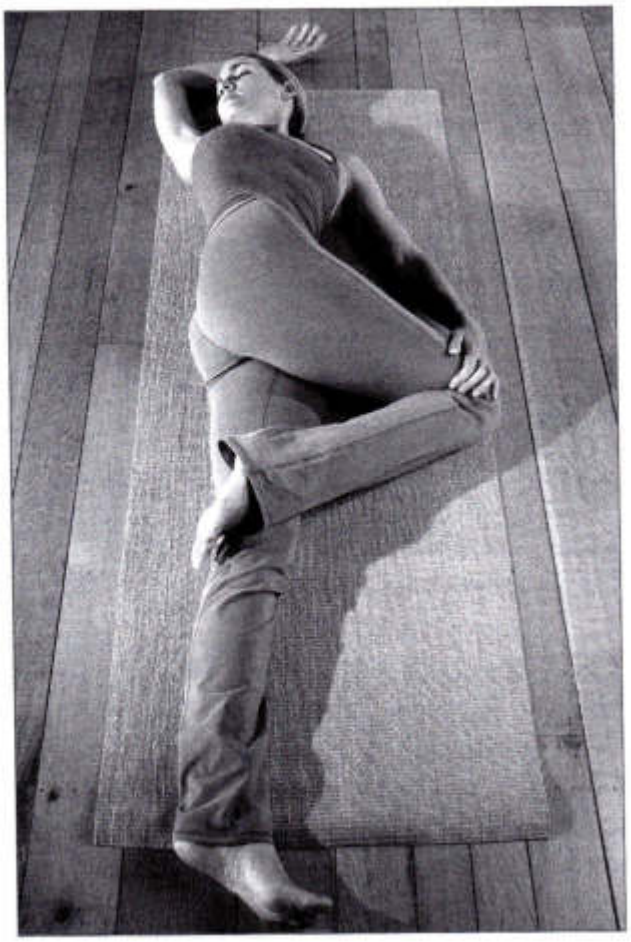
7.39. Nötrde Dinlenme



7.40. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu, Varyasyon 3



7.41. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu, Varyasyon 4



7.42. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu, Varyasyon 5

dinlenin. Diğer tarafta pozu tekrar etmeden önce burada birkaç nefes kalın. Dizleriniz sağa inecek ve sol kolunuz başınızın yanından uzayacak.

Daha da derin bir çevirme için, çevirmeye girmeden önce bir dizi diğerinin üzerinden geçirebilirsiniz (otururken dizlerinizi üst üste getirdiğiniz gibi). Bu dizlerin üst üste geldiği varyasyonda kalçadaki çekimi arttırmak için dizlerinizi kalça seviyesinin altında tutabilirsiniz (Rsm. 7.40) ya da belinizdeki hislerinizi arttırmak için dizlerinizi kaburgalarınıza doğru çekin (Rsm. 7.41).

Yine aynı şekilde (alttaki) sol bacağınızı düz muhafaza edip sadece (üstteki) sağ dizinizi büküp sola doğru çevirmeye girebilirsiniz (Rsm. 7.42). Çevirmeyi yaparken, sağ ayağınızı sol bacağınızın arkasına takın ve ağırlığınız sol kalçanıza geldiğinde sağa doğru dönün, bu şekilde ağırlığınız daha çok sol dış kalçanızda kalacaktır. Dizleriniz gövdenizden ne kadar uzak olurlarsa, kalçalarınızı ve sakrum bölgesini daha çok vurgulayacağınızı anımsayın; dizleriniz kaburgalarınıza daha yakın olduğunda ise chi enerjisinin dağılımı daha ziyade sırtınıza gelecektir. Bu poz, çevirme hareketi ile nazik bir şekilde masaj yapıyor olmasından dolayı tüm iç organlarınıza faydalıdır.

Bedenin iki yanından uzanan Mesane ve Safra Kesesi Meridyenleri de bu pozla beslenirler.

Üzengi Pozu

Bu poz iç bacaktan yukarıya uzanarak Böbrek meridyenini (Karaciğer ve Dalağı da) harekete geçirir (Rsm. 7.43).

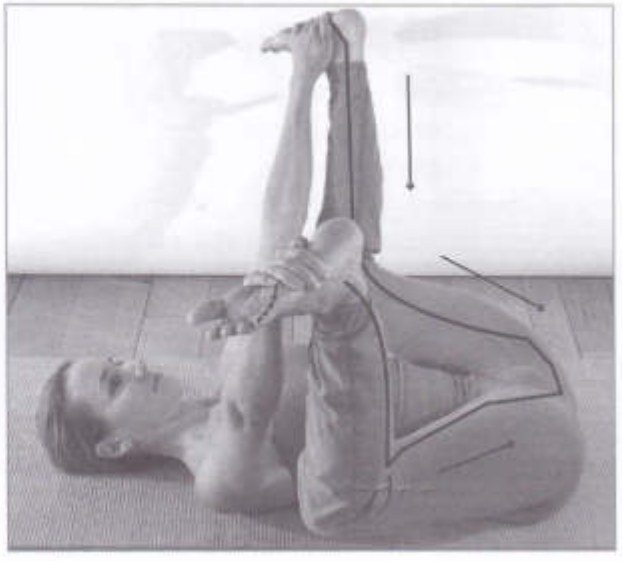
Sırtüstü yatın, dizlerinizi bükerek göğüsünüze doğru çekin ve ellerinizi iç bacaklarınızdan ayaklarınıza doğru getirin. Ellerinizi ayaklarınızın iç kavislerine yerleştirin ve ayaklarınızı dışa açarak onları dizlerinizin üzerinde olmalarını sağlayın. Sanki tavanda çömelir gibi görüneceksiniz. Çenenizi alnınız ile aynı hizzada tutun (eğer başınız kalkarsa altına bir yastık yerleştirin), omuzlarınız yere doğru ağır ve sakrumunuz aşağıda olmalı.

Eğer ayaklarınızı kolayca tutamıyorsanız, her bir ayağınızın etrafından birer kuşak geçirin ve karşılık gelen eliniz ile kuşağın uçlarını tutun. Eğer kasıklarınızda ya da bacaklarınızdaki hisler çok yoğunlaşırsa, basitçe ayaklarınızı kalçalarınıza doğru yaklaştırın (Rsm. 7.44).

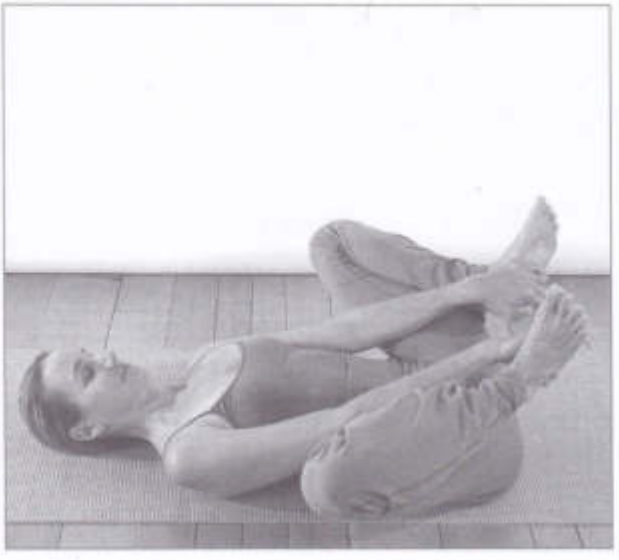
Bunu aynı şekilde ayaklarınızı duvara dayayarak da yapabilirsiniz. Sağ kalçanız duvara değecek şekilde bir duvarın yanına oturun. Sırtüstü yatın ve dönerek ayaklarınızı duvara getirin; bu şekil sırtüstü yatmakbacaklarınız sizden yukarıdayken kalçalarınızın tam duvarın dibinde olmasını sağlayacak. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı en aşağıda ve en geniş olacak şekilde, sanki çömelirmiş gibi, duvara yapıştırın (Rsm. 7.45).

Çıkmak için, dizleriniz düz olana kadar ayaklarınızı duvarda yürütün. Dizlerinizi büküp yana inmeden önce burada bir süre kalın, ellerinizi kullanarak kalkın.

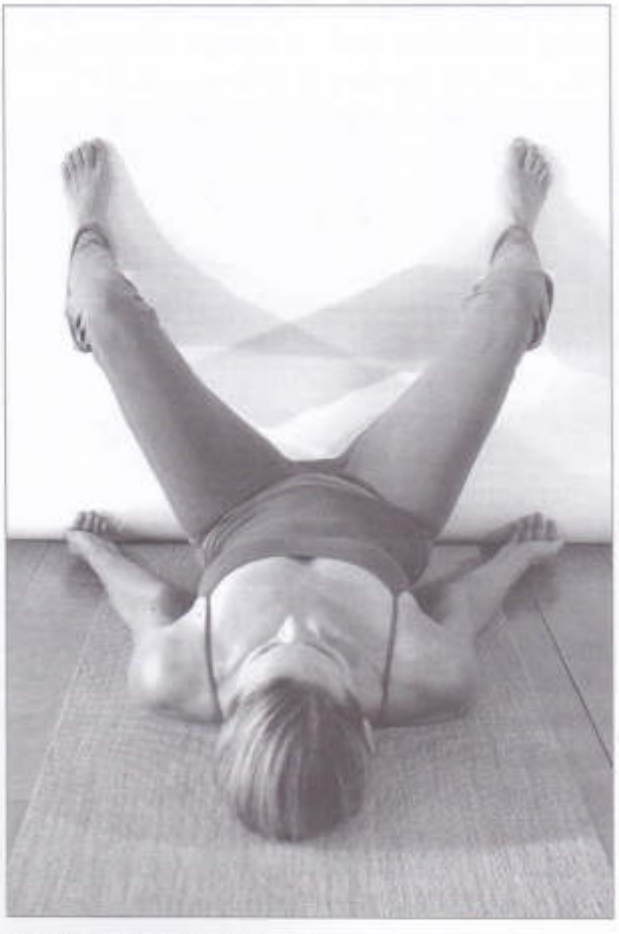
Pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes vererek ayaklarınızı bırakın, dizlerinizi göğüsünüze doğru çekin ve ellerinizi alt bacaklarınızın üzerinde örün (Rsm. 7.46).



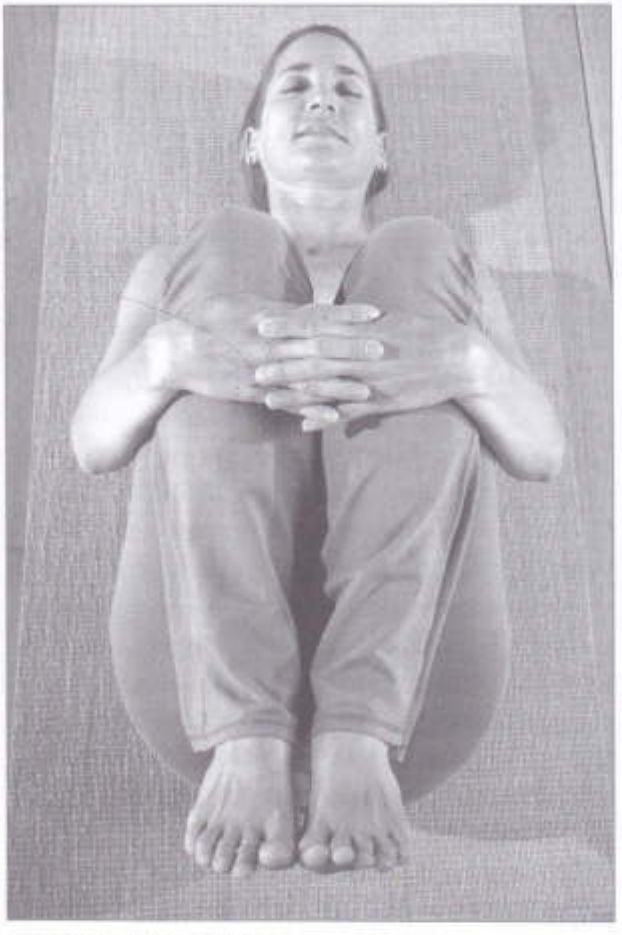
7.43. Üzengi Pozu – Böbrek meridyeni gösteriliyor



7.44. Üzengi Pozu, Varyasyon 1



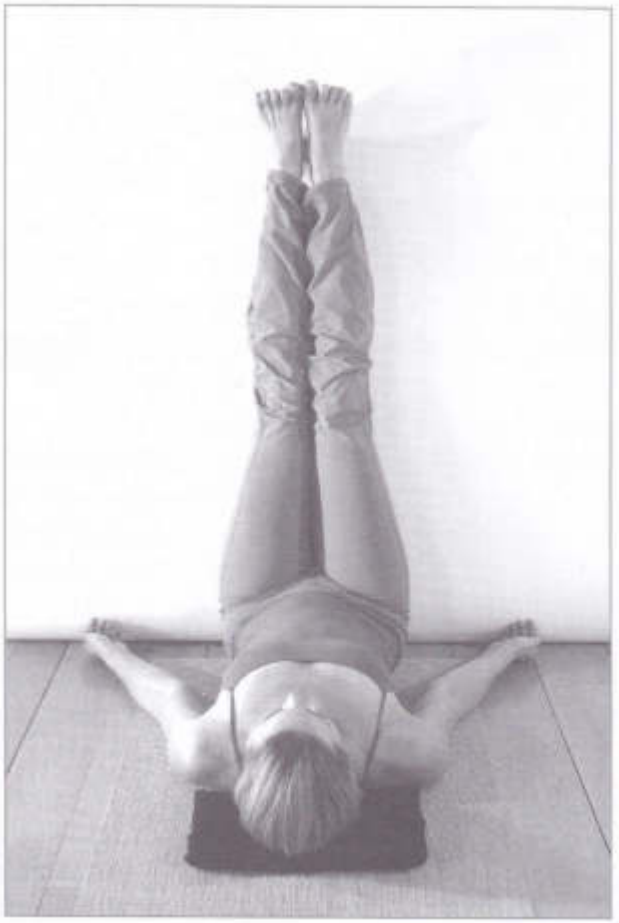
7.45. Üzengi Pozu, Varyasyon 2



7.46. Dizler – Göğüse Pozu

Bacaklar – Duvara – Dikili Poz

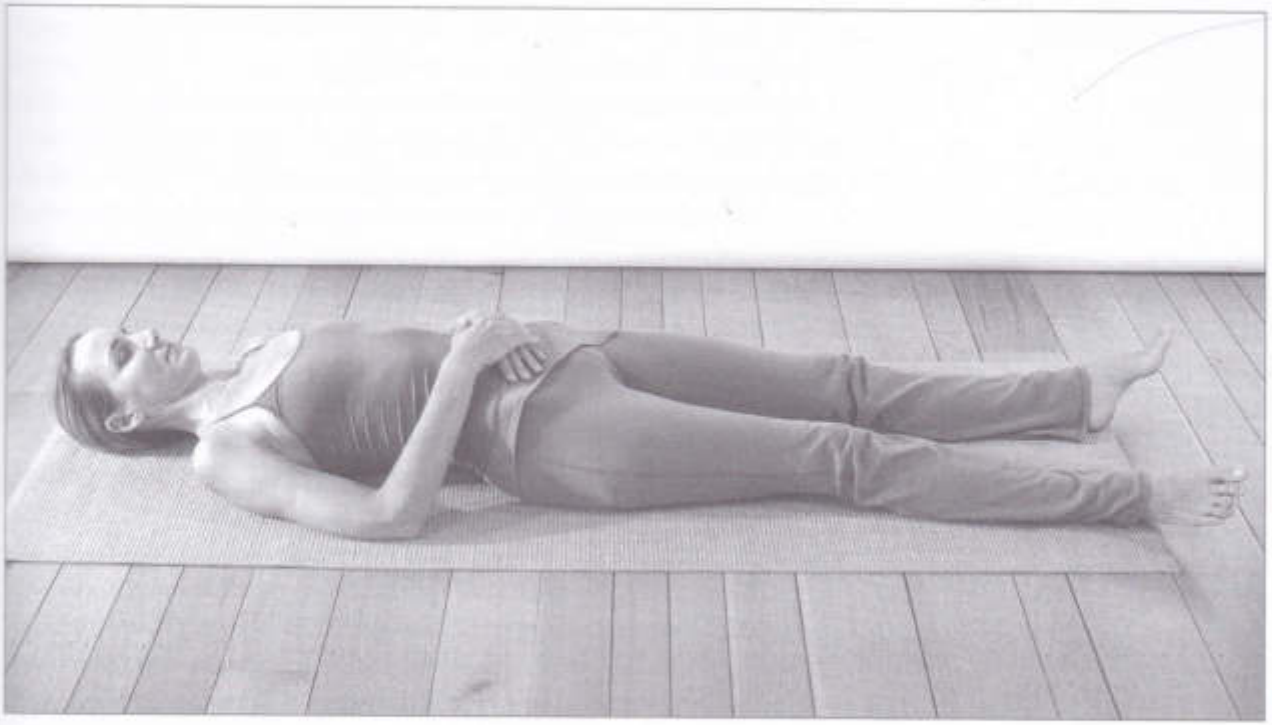
Bu poz bacakların arkasından geçerek Mesane meridyenini uyarır. (Rsm. 7.47). Pozun tam açıklaması sayfa 46'da verilmiştir.



7.47. Bacaklar – Duvara – Dikili Poz

Ceset Pozu (Savasana)

Pozun tam açıklaması (Rsm. 7.48) sayfa 47'de verilmiştir.



7.48. Ceset Pozu (Savasana)

8

Karaciğer ve Safra Kesesi

ESKİ İNSANLARIN NAZARINDA karaciğere duyulan özel bir saygı vardı,. eski İngilizce kelime olarak *yaşamsal*; Almanca da *die Leber*, 'yaşamak' anlamına gelen *leben* fiilinden gelir. Çevirmen notu: İngilizce yaşamak anlamına gelen 'live' kelimesinden yaşayan anlamına gelen 'liver' yani 'karaciğer' kelimesi türetilmiştir.

Fiziksel Özellikleri

Karaciğer

Karaciğer bedendeki en büyük salgı bezidir, ağırlığı 1,35 ila 1,80 kg kadardır. Diyaframın aşağısında, karın cepherinin sağ tarafında yer alır ve alt kaburga kemikleri ile korunur. A, D, K ve BI2 vitaminleri deposudur; mineraller; glikojen, enerji ihtiyacını karşılamak için burada glikoza çevrilir. Pankreas tarafından üretilen bir hormon olan insülin, kandaki glükoz miktarını kontrol eder. Eğer bu değer çok yüksek ise, hiperglisemi (diyabet) denir. Bu değer çok aşağıda olduğunda ise hipoglisemi denir. Dinlendiğimiz zamanlarda da karaciğer kan depolar, hareket ettiğimiz de bunu serbest bırakır. Karaciğer dokuları zarar gördüğünde, aktif karaciğer hücreleri yağ hücreleri ve yaralı dokular ile dolar. Bu kronik bir inflamasyon olup karaciğer sirozu denir ve organ kaybına yol açabilir (bu alkol kullanmaktan ya da etiyoloji denilen bilinmeyen bir çocuk hastalığından kaynaklanabilir). Hepatit ise genellikle (A, B ya da C) virüslerinin birinden kaynaklanan bir hastalık olup, ilerleyerek karaciğere zarar verip hayat boyu bu organda enfeksiyona sebep olabilir.

Karaciğer bedenin birincil kimya fabrikasıdır. Herhangi bir şekilde bölünemeyen ve enerjiye çevrilemeyen bir madde detoks edilebilmesi için karaciğere gider. Karaciğer sürekli safra üretir, bu salgı safra kesesinde stoklanan ve yiyecekleri sindirmede kullanılan önemli bir bileşendir. Safra oldukça konsantredir, yağı emmede kullanılan safra tuzları gibi pek çok önemli elementten oluşmaktadır. . Sistemimizde yeterince safra bulunmazsa, yiyeceklerden aldığımız yağlar hazım edilemez, çünkü pankreas tarafından üretilen enzimler sadece suda çözünürlüğü olan maddeleri çözer, ancak yağ açısından zengin ve hayvansal ürünlerin çözülmesi için safraya ihtiyaç vardır.

Karaciğer chi dengesizlikleri çeşitli felç, artrit, kramp, kassal zayıflık ya da gerginlik, halsiz olma, yorgunluk, vertigo ve baş dönmesi, görmede bozukluk, astigmat, katarakt ve körlüğe sebep verir. Bu listeden de anlayabileceğimiz gibi karaciğerin sağlıklı çalışması hayati önem taşır.

Safra Kesesi

Safra kesesi safranın karaciğere aktığı küçük bir torbadır. Eğer karaciğer ordunun komutanı ise, safra kesesi de beden – zihin sisteminde kararları veren yetkili kişidir. Fonkiyonu safra depolmak ve bunu hazım için salgılamaktır.

Enerjik Özellikleri

Böbreklerde de olduğu gibi, karaciğerin enerjik fonksiyonları anatomik fonksiyonlarının çok ötesindedir. Taoist düşünürlere göre sağlıklı karaciğer enerjisi genel sıhhatimizde o kadar temeldir ki buna "ordunun generali" adını takmışlardır. Stratejik planlamada ordunun lideri olarak öne çıkmaktadır ve enerjinin bedenimizdeki harmonik akışının kontrolünü sağlamaktadır. Karaciğer enerjisi, içimizdeki enerjinin hareketini her yerde koordine eder ve düzenler, iç atmosferde rahat ve düzen yaratmakla görevlidir.

Böbrek chi canlılık enerjisi için sorumludur, karaciğer chi enerjinin genelde sağlıklı olmasına hükmeder. Karaciğer enerjisi kasların, tendonların, tırnakların, ellerin ve ayakların sağlıklı olmasını sağlar. Gözlerden hisleri anlaşılır, gözler sağlıklı karaciğer enerjisini yansıtır. Böbrek su elementi ile alakalı ise, karaciğer bir ağaç gibi hem köklü ve esnek olabilmek için daha çok odun elementine yakındır. Karaciğer enerjisi görme hissimize bağlıdır ve gözler ile örtüşür. Daha fazla detay için 20. sayfaya bakınız.

Duygusal Özellikleri

İç mekanımızda karaciğer enerjisinin görevi uyum olduğundan, duyguları da dengelemek ile yükümlüdür. Karaciğer enerjimiz dengesiz olduğunda, düzensiz dengesiz hislere meyilli oluruz; kronik kızgınlık; patlamaya hazır olmak; tuhaf sosyal tavırlar gibi. Sinir olma ve gerginlik gibi gibi ufak kızgınlıklardan savunmaya geçme, ait hissetmeme ya da aşırı öfkeye varan direnmenin her türü karaciğer enerjisinin fonksiyon bozukluğuna bağlıdır. Patlamanın sınırında, en ufak bir şeyden kavga başlatacak gibi olduğumuzda ya da felç olmuş gibi, sıkışmış hissetmeve kızgınlığı ifade edememe ya da kendini savunamama gibi durumlar karaciğer enerjisini irdelemek için uyarıdır. Öfke tam olarak belirgin olduğunda ya da hiç olmadığında, bu içsel karmaşa karaciğer enerjisinin karışık olmasına bağlıdır. Kronik olarak kızgın olduğumuz zaman, karaciğer enerjimizi tetikleriz; karaciğer enerjisi daha az fonksiyonel olduğunda kendimizi daha kolay öfkeli ya da üzgün hissederiz. İki yönlü de işler.

Kadınlar, örneğin, adet dönemi öncesinde normalden daha fazla gergin olurlar. Bu sadece hormanların etkisinden ya da limbik sistemin aşırı çalışmasından değil, aynı zamanda bedenin biriken toksinlerden arınma süresinde karaciğerin normal zamandan daha aktif olmasına da bağlıdır ve karaciğer enerjisini etkilemektedir. Sonuç olarak, kadın dış kalçadan ve iç bacaktan dolaşan Karaciğer ve Safra Kesesi meridyenlerinde daha fazla rahatsızlık hisseder. Yin pozları yaparken, bir sebep olmaksızın daha fazla kızgınlık ve sıkkınlık tecrübe edebilir. Anlaşıldığında doğal bir süreç halini alır, içsel gerginlikleri hissetmeye olan direncimizi düşürebilir ve bunlardan daha nazikçe çıkmamıza izin verebilir.

Karaciğer enerjisi dengesizlikleri hissettiğimizde, bizi gergin yapan uğraşlarla münasebetimizi kesmek ve içimize dönmek bize yardımcı olacaktır. Dışarı karşı sert tavrımızı azalttığımızda ve kendimize yönelik hislerimize dönmeyi arttırdığımızda, kendimiz ile ilgilenme yollarını açarız, bu da bizim kendimize karşı duyarlı olma ve kendimizle özdeşleşmemize yardımcı olur. Bu şefkate giden yoldur, karaciğer enerjisi ile uyumlu olan histir. Örneğin, hiç bir performans beklemeden ve hiç bir şekilde karşılaştırma yapmadan bedenimize yönelebilir ve berbat ruh halimize hassasiyetle yaklaşabiliriz. Bu tür zamanlarda, karaciğer ile ilgili Yin pozları yaparken metta ya da karuna meditasyon cümleleri kullanmak faydalıdır (bu cümleler ile ilgili daha fazla bilgi için 176. sayfaya bakın).

Zihinsel Özellikleri

Karaciğer enerjisi, zihnin doğal bir koordinasyonu olan, doğru kararlar alma yeteneğimize bağlıdır.

Sağlıklı karaciğer enerjisi, plan yapabilme ve bunu uygulayabilme kapasitesi ile ilgilidir ve böylelikle iradeye ait bir kontrol hissi uygular. Karaciğer enerjisinin sağlıklı olması bir olayı değerlendirerek uygun olan fiziksel, duygusal ve sosyal kurallara ulaşma kabiliyeti olarak değerlendirilebilir. Karaciğer enerjisinin sağlığının en belirgin özelliği esnekliği,değişken olması ve uyum sağlamasıdır. Sistemde kızgınlık olduğu zaman, düşünmek, plan yapmak zordur. Bu enerjinin uyumsuzluğu migren baş ağrılarının da sebebidir.

Karaciğer/safra kesesi enerjisi muhakeme yeteneğimizden sorumludur. Safra kesesi hayatımızdaki yolu yoldan sapmadan ve dış etkenlerden dolayı savsaklamadan izleme kabiliyetimizden sorumludur. Aynı zamanda şok sonrası ya da planların engellenmesinden sonra tekrardan dengeyi kazanma kapasitesiyle bağlantılıdır. Karaciğer/safra kesesi enerjimiz fazla olduğunda, kötü karar almaya meyilliyizdir, ve bu enerji tükendiğinde duraksama ve çekingenlik tecrübe ederiz.

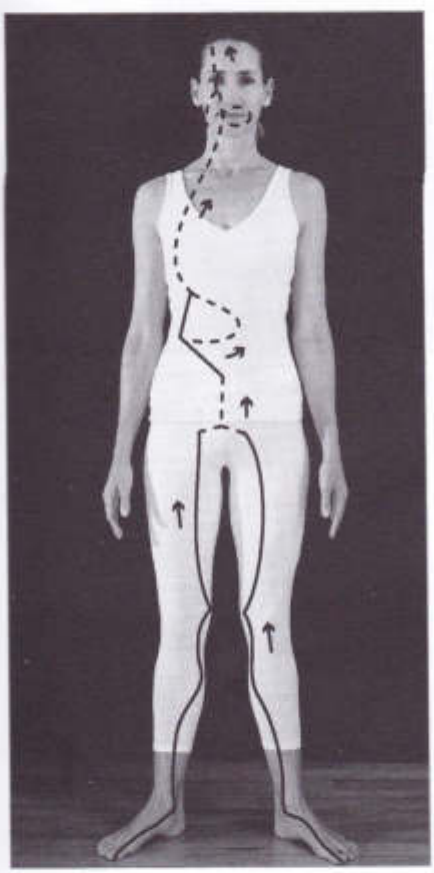
9

Karaciğer ve Safra Kesesi İçin Yin Yoga Serileri

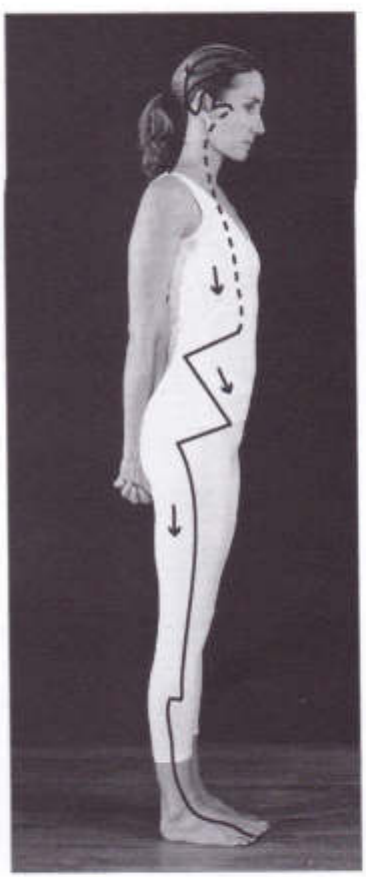
Karaciğer ve Safra Kesesi Meridyenleri

KARACİĞER MERİDYENİ ayağın baş parmağından başlar ve tam olarak Böbrek meridyenin üzerinden iç bacak boyunca yol alır. Bedene kasıktan girer, karaciğer ve safra kesesi boyunca gider, akciğerlere ve yukarıya boğaza ve kafaya uzar, dudaklardan daire çizer ve gözlere doğru yol alır.

Safra kesesi merdiyeni gözün dış kenarından başlar ve bedenin yan tarafından geçerek dış kalçaya ulaşır. Bir iç uzantısı ise boyun ve göğüs boyunca ilerleyip karaciğer ve safra kesesine gider. Dizin dış kenarından uzanır ve dördüncü ayak parmağında biter.



Karaciğer Meridyeni



Safra Kesesi Meridyeni

Karaciğer / Safra Kesesi Kısa Uygulama



Ayakkabı Bağı Pozu, ya da İğne – Deliği Pozu (iki tarafta da)



Sfenks ya da Fok Balığı Pozu



Çocuk Pozu



Uyuyan Kuğu ya da İğne – Deliği Pozu



Çocuk Pozu



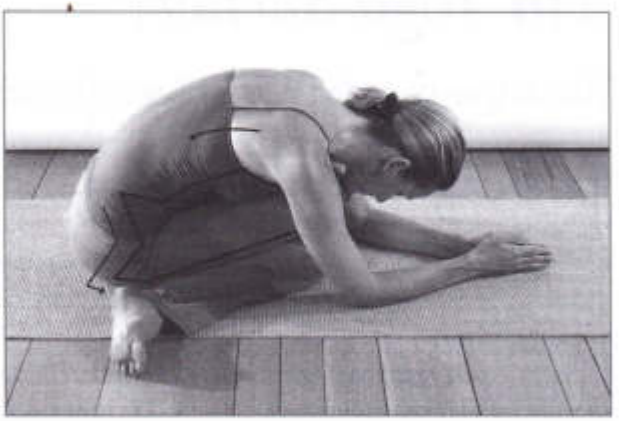
Yusufçuk Pozu



Ceset Pozu (Savasana)

Ayakkabı Bağı Pozu

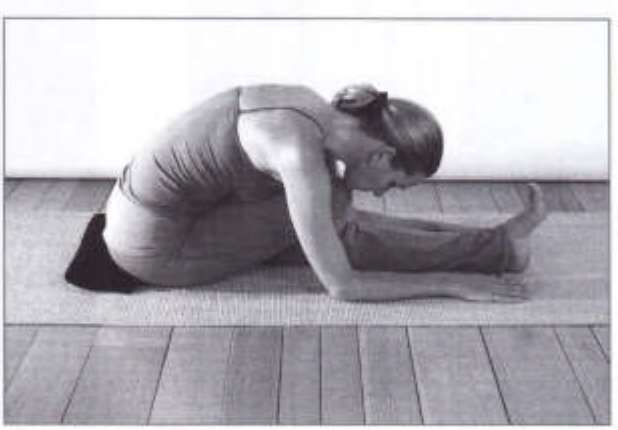
Bu pozun iç bacaklarda yarattığı basınç kasıktaki Karaciğer meridyenini tetikler ve aşağı doğru dış kalça ve bacağa doğru hareket ederken Safra Kesesi meridyenini çeker (Rsm. 9.1).



9.1. Ayakkabı Bağı Pozu – Safra Kesesi merdiyeni gösteriliyor



9.2. Ayakkabı Bağı Pozu, Varyasyon 1



9.3. Yarım – Ayakkabı Bağı Pozu

Sağ diziniz sol dizinizin üstünde olarak ayaklarınız arkada kalçalarınızın yakınında olacak şekilde dik oturarak başlayın. Ellerinizi iki yanınıza getirin. Eğer kalçaların dışa doğru açıldığı poz sizin için zor ise, oturma kemiklerinizi bir yastık ile yükseltin (Rsm. 9.2). Eğer dizlerinizin arasında mesafe varsa, oraya da katlanmış bir battaniye yerleştirin.

Eğer beliniz hassas ise ya da dizleriniz zayıfsa, bu pozda öne eğilmekten kaçınabilirsiniz ve sadece elleriniz yerde arkanızda ya da önünüze gelecek şekilde dik oturabilirsiniz. Bir başka alternatif ise, dizinizde çok baskı olmaması için alttaki bacağınızı uzatıp oturmaktır. Bu Yarım-Ayakkabı Bağı Pozudur (Rsm. 9.3).

Eğer bu hala üstteki diziniz için riskli ise, İğne – Deliği Pozunu yapabilirsiniz, bu ileride anlatıldığı üzere dizinizdeki tüm yerçekimi basıncını yok edecektir.

Eğer öne doğru katlanmak isterseniz, deneyimlediğiniz hislerin farkında olun; bu pozu iç dizlerinizde bir çekilme yerine; poponuzda, dış kalçalarınızda, iç kasıklarınızda ya da alt belinizde hissettiğinizden emin olun. Ellerinizi ileride dinlendirebilirsiniz ve sırtınızı öne bükerek indirebilirsiniz. Ellerinizin yerdeki temasını kullanarak, bu pozun etkilerini dizleriniz yerine kalçalarınıza doğru dağıtın. Eğer tamamen öndeyseniz, öne geldikçe ağırlığınızın kalçalarda daha çok ve dizlerde daha hafif olması için dirseklerinizi yere itin.

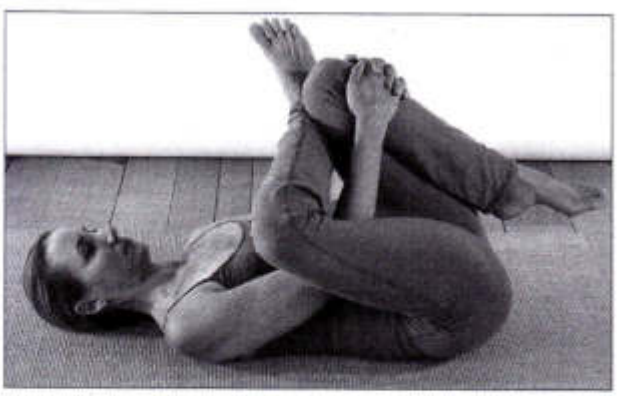
Eğer kasıklarınızda yoğun bir hisle kısıtlanırsanız, öne doğru basıncınızı yavaş ve kademeli yapın, bedeninizin ağırlığını hafif bir baskı şeklinde uygulayarak direnç karşı hissetiğiniz tepkileri onurlandırın. Sabırlı olun ve daha derine, ileri gidebilmek için bedeninizden gelen seslere kulak verin.

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın.

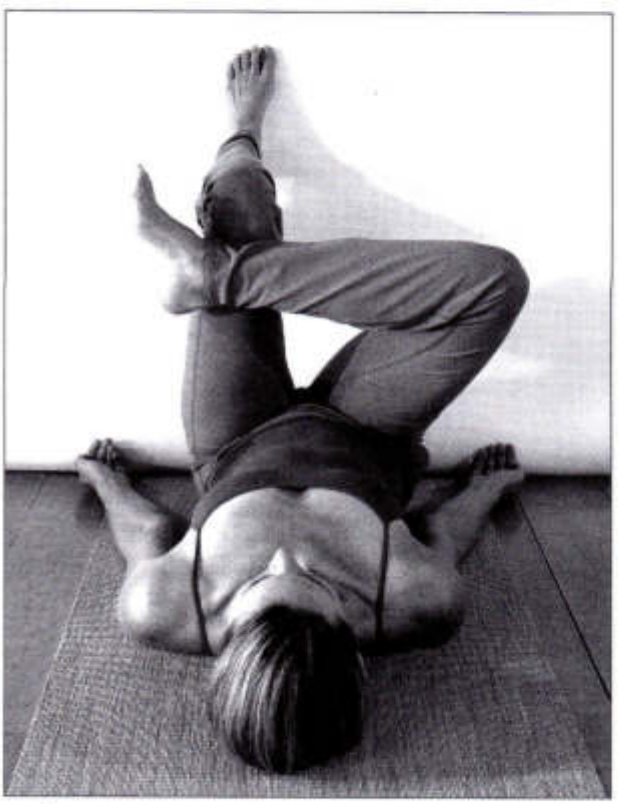
Çıkmak için, nefes alın ve ellerinizi, karın kaslarınızı kullanarak, omurlarınızı teker teker üst üste getirerek dikleşin, bacaklarınızı önünüzde uzatın ve arkaya doğru ellerinize yaslanın. Bu şekilde birkaç nefes dinlenin. Üstteki bacak ile tekrar edin.

İğne – Deliği Pozu

Dizleriniz bükülü ve ayaklarınız yerde olarak sırtüstü yatın; sağ ayak bileğinizi sol dizinizin üzerine yerleştirin. Sol dizinizi göğüsünüze doğru çekin, ellerinizi kaval kemiğinizin etrafından geçirin ve parmaklarınızı örün (Rsm. 9.4). Sol kolunuz sol bacağınızın dışından dolanacak ve sağ kolunuz bacaklarınızın arasından geçecek. Dizinizi kendinize doğru çektikçe, sakrumunuzu aşağıda muhafaza edin ve omuzlarınızı ve başınızı yerde tutun. Eğer kolaylıkla öne doğru uzanıp ellerinizi öremezseniz, ellerinizin arasında bir kuşak tutabilirsiniz ve/veya başınızın altına katlanmış bir battaniye koyarak çenenizin ve alnınızın aynı seviyede olmasını sağlayabilirsiniz.



9.4. İğne – Deliği Pozu



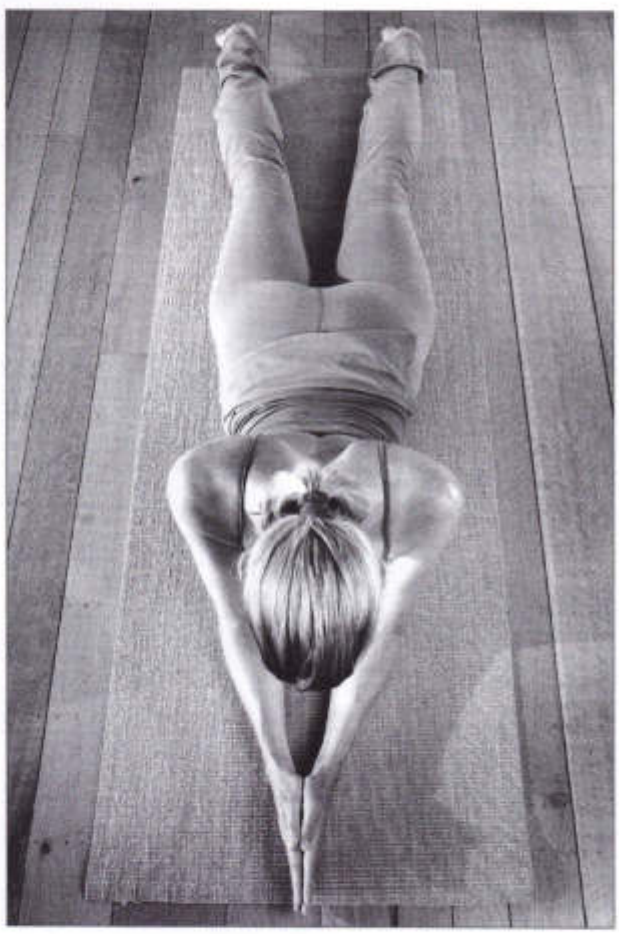
9.5. İğne – Deliği Pozu, Varyasyon

Bu pozda 3 ila 5 dakika arasında kalırken sol ayak bileğinizi rahatlatın ve gözlerinizi kapatın.

Eğer ellerinizi aradan geçirmek ve parmaklarınızı örmek zor ise, bu pozu elleriniz yerde dinleniyor olarak, sağ ayak bileğinizi sol dizinizin üzerine getirerek ve sol ayağınız ile duvarı iterek yapabilirsiniz (Rsm. 9.5). Bacaklar duvara dayalı poz için verilen uygulamayı tekrar edin ve sağ ayak bileğinizin sol dizinizin üzerinde dinlenmesini sağlayın. Sol dizinizi bükün ve sakrumunuzu kaldırmadan, sol ayağınızı duvarda olabildiğince aşağıya koyun. Ellerinizi yerde ya da karnınızda dinlendirin. Çıkmak için, sağ ayağınızı duvara getirip bacaklarınızı değiştirin. Her iki tarafta için de 3 ila 5 dakika pozda kaldıktan sonra, dizlerinizi büküp yana doğru dönün, ellerinizi kullanarak oturmaya kalkın.

Sfenks Pozu

41. sayfada açıklandığı gibi Sfenks Pozunu (Rsm. 9.6) yapın.



9.6. Sfenks Pozu

Fok Balığı Pozu

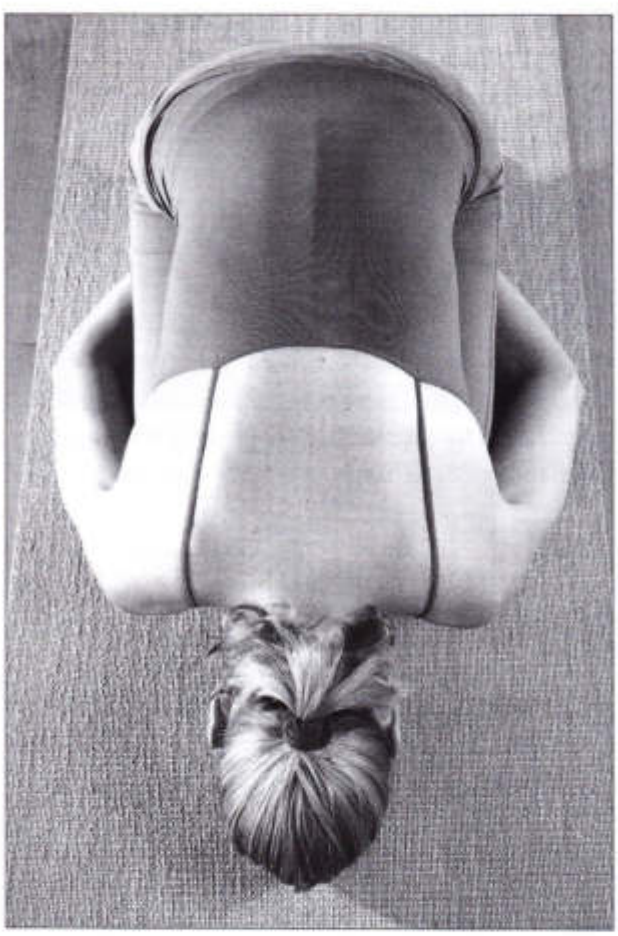
43. sayfada açıklandığı gibi Fok Balığı Pozunu (Rsm. 9.7) yapın.



9.7. Fok Balığı Pozu

Çocuk Pozu

42. sayfada açıklandığı gibi Çocuk Pozunu (Rsm. 9.8) yapın.



9.8. Çocuk Pozu

Uyuyan Kuğu Pozu

Bu dışa rotasyon yapılan poz, bedenin yan kısımından uzayıp dış kalça boyunca giden Safra Kesesi meridyenini etkiler ve kasıklara baskı yaparak Karaciğer meridyenini besler (Rsm. 9.9).

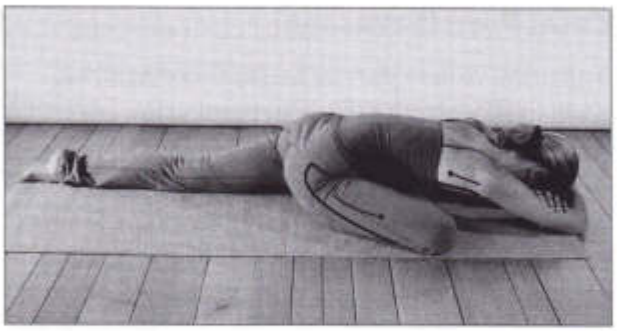
Çocuk Pozundan, nefes alın ve sağ dizinizi öne getirin, dizinizi ve kaval kemiğinizi sağ kalçanızın sağ tarafına doğru yere getirin. Eğer sağ üst bacağınız yere gelmiyorsa ya da diziniz hassas ise, sağ kalçanızın altına katlanmış bir battaniye ya da yastık yerleştirin (Rsm. 9.10).

Arkaya bakın ve sol bacağınızın sol kalçanızla hizzada olduğuna emin olun ayrıca sol kalçanızın ön kısmının yere bakmasına izin verin. Pozda kaldığınız tüm süre boyunca ya da ara ara, dizlerinizde bir gerginlik olmaması için, ağırlığınızı ellerinize verebilirsiniz (Rsm. 9.11).

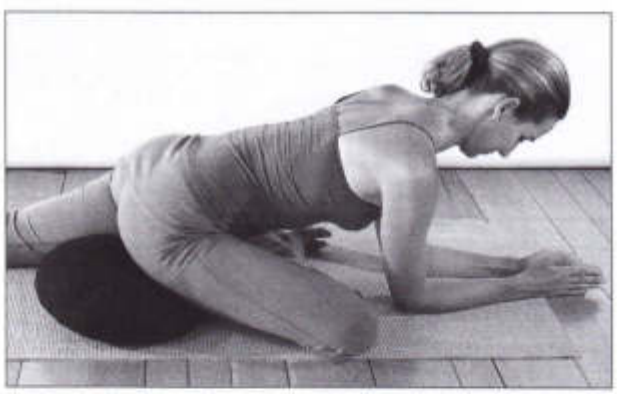
Eğer alt kollarınızın üzerine gelirseniz, dirseklerinizi yere iterek ağırlığı kalçalarınıza gönderin. Bu pozu, dizde ağır kalçalarda hafif degil de kalçalarda ağır ve dizde hafif olarak düşünün.

Eğer bu pozun halen diziniz için potansiyel risk taşıdığını düşünüyorsanız, bu pozu tamamen bırakın ve bunun yerine İğne – Deliği Pozunu yapın (63. sayfaya bakınız). Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın.

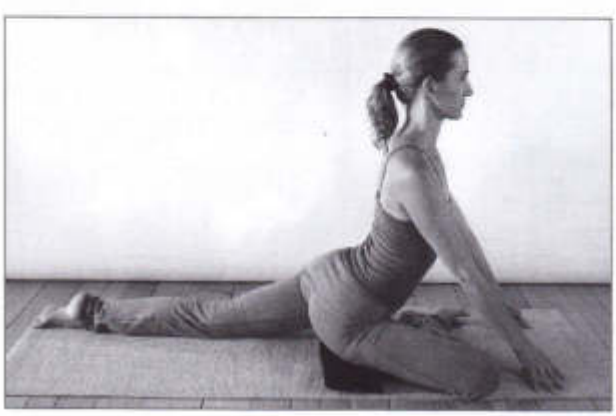
Çıkmak için, nefes alın ve ellerinizin üzerine gelin. Nefes verin sağ ayağınızı kalçanızın arkasına getirin. Çocuk Pozunda dinlenin. Diğer taraf için Uyuyan Kuğu Pozunu tekrar edin.



9.9. Uyuyan Kuğu Pozu – Safra Kesesi meridyeni gösteriliyor



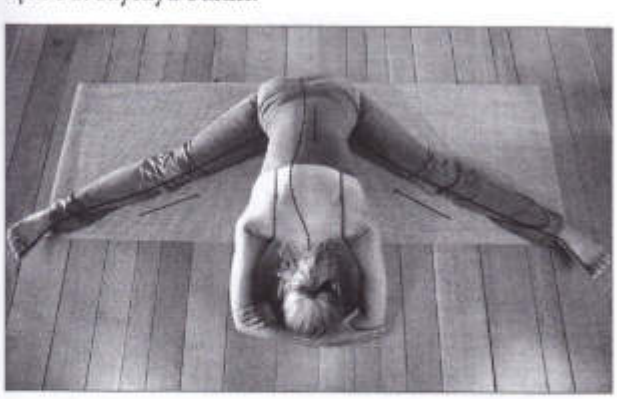
9.10. Uyuyan Kuğu Pozu, Varyasyon 1



9.11. Uyuyan Kuğu Pozu, Varyasyon 2

Yusufçuk Pozu

Bu poz, iç bacaktan yukarıya uzanan Karaciğer meridyenini etkiler (Rsm. 9.12). Tam açıklamalar için 50. sayfaya bakın.



9.12. Yusufçuk Pozu – Karaciğer merdiyeni gösteriliyor

Ceset Pozu (Savasana)

Kollarınız ve bacaklarınız merkezinizden birkaç adım uzakta olacak şekilde sırt üstü yatın. Avuçlarınızı tavana döndürün (Rsm. 9.13), ya da hafif bir şekilde ellerinizi karnınıza getirin. Ayaklarınızın istedikleri gibi dışa ya da içe dönmelerine izin verin ve ağırlığınızı yere doğru bırakın, zihninizi kalp merkezinizde dinlendirin.

Dokuları çekip baskı uyguladığımız için, şimdi bedenimizi tamamen dinlendirme, sisteminize baştan aşağı doğal şifa verme zamanı. İçimizdeki bu organik psikofizik cevap, kullanmadığımız fiziksel kirlilikleri ve zihinsel oyalamaları atmaya yarayacak ve bize tazeleyen enerjiyi, zindeliği verecek.

Onarıcı hareketleri tamamlamış olmanın verdiği doğal gevşemeye kendinizi teslim edin.

Bu pozda 5 ila 10 dakika kadar dinlenin.



9.13. Ceset Pozu (Savasana)

Karaciğer / Safra Kesesi Uzun Uygulama



Dizler – Açık Çocuk Pozu



Sfenks ya da Fok Balığı Pozu



Uyuyan Kuğu Pozu



Ayakkabı Bağı Pozu



Yan Tarafta Ayakkabı Bağı Pozu



Yarım – Ayakkabı Bağı Pozu



Oturarak Çevirme Pozu (Şimdi geri dönüp diğer tarafı tekrar edin, Uyuyan Kuğu Pozu ile başlayın)



Kare Pozu
(iki yana)



Yatan Kelebek Pozu



Ceset Pozu (Savasana)

Bu seri Safra Kesesi ve Karaciğer meridyenlerini etkilemek için dışa rotasyonu vurgular. Burada enerjiyi daha fazla canlandırmak üzere, taraf değiştirmeden, aynı taraf için hareketleri peşpeşe uygulamanız istenir. Bu durum, gevşeyemeden çok fazla his yoğunluğuna sebep oluyorsa, listenen pozları sağ ve sol tarafı değiştirerek yaparabilirsiniz. Bu pozlar (kalçaları dışa açan) daha zorlayıcı olduğundan, seride ilerlerken onarıcı olması için bir Böbrek pozunu (Fok Balığı Pozu) başa koydum ve e ve çok güçlü hisler bazen duygular ile yüzleşirken sebat etmenizedestek olmak için ortalarda Yarım Ayakkabı Bağı Pozunu verdim.

Dizler – Açık Çocuk Pozu

Bu poz (Rsm. 9.14) boyunca iç bacaklar ve kasıklardaki dokuları çekiştirmek Karaciğer kanalını etkiler.

Çocuk Pozundan, dizlerinizi gidebildikleri kadar iki yana açın ve kalçalarınızı ayağınızın içinde muhafaza edin. Başınız ya alt kollarınızın üzerine gelecek şekilde ya da göğüsünüzün üzerindeyseniz bir tarafa dönmüş olarak dinlenin. Eğer yaralanmış bir kasık bölgesini korumaya çalışıyorsanız, dizlerinizi ne kadar açtığınıza dikkat edin.

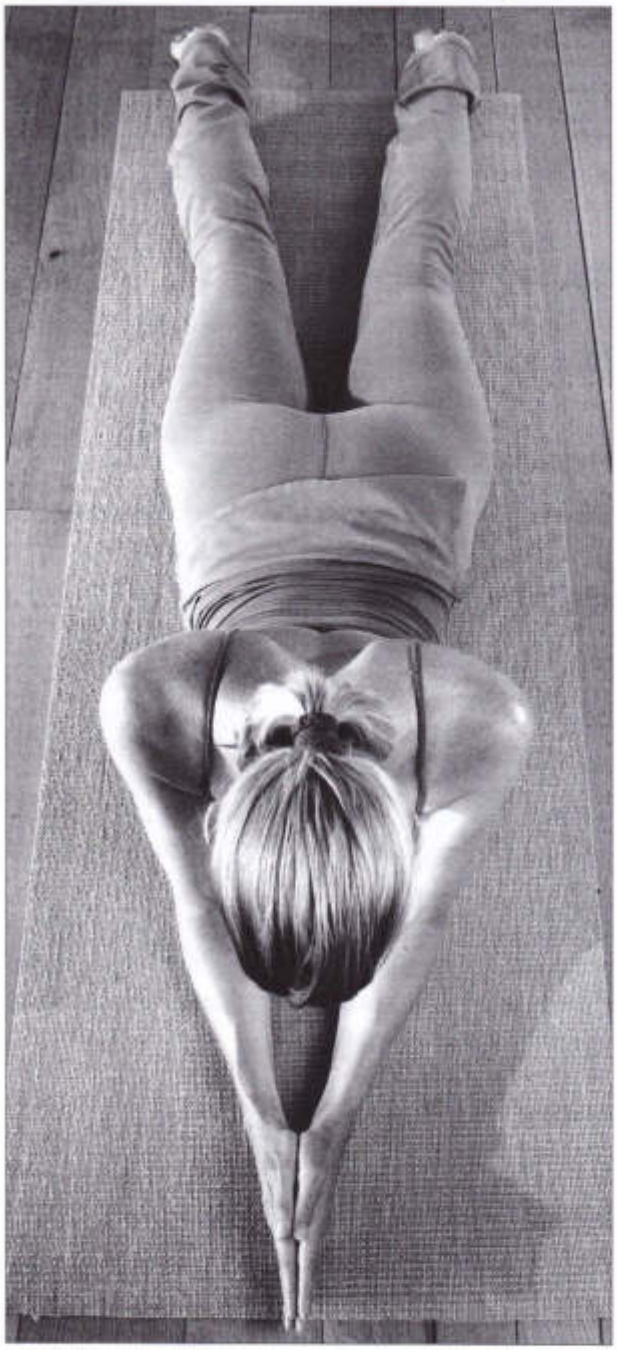
Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, ellerinizi ileriye uzatın ve nefes alarak kalçalarınızı yerden kaldırın ve bir dizinizi kaldırarak bunu bedeninizin merkezine doğru getirin ve diğer diziniz ile bunu takip edin. Bu kadar uzun bir süre pasif kaldıktan sonra bacaklarınızı birbirlerine doğru çekmek iyi olmayabilir. Çocuk Pozunda dinlenin.



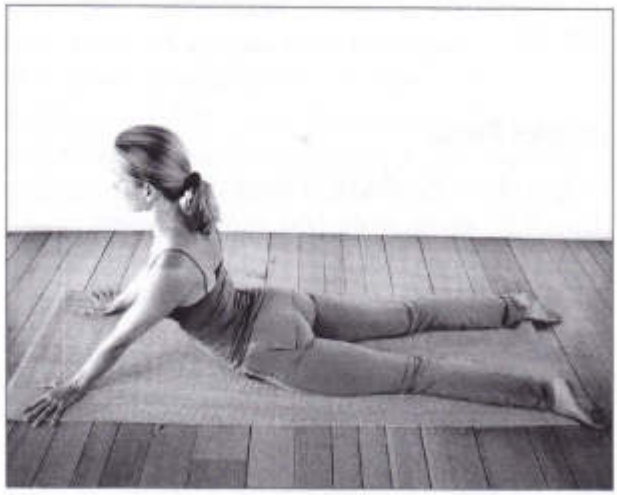
9.14. Dizler – Açık Çocuk Pozu – Karaciğer merdiyeni gösteriliyor

Sfenks Pozu

41. sayfada açıklandığı gibi Sfenks Pozunu (Rsm. 9.I5) yapın, ya da daha derin bir arkaya eğilme yapabilecekseniz, 43. sayfada açıklandığı gibi Fok Balığı Pozunu yapın (Rsm. 9.16).



9.15. Sfenks Pozu



9.16. Fok Balığı Pozu

Uyuyan Kuğu Pozu

65. sayfada açıklandığı gibi Uyuyan Kuğu Pozunu (Rsm. 9.17) yapın.

Ayakkabı Bağı Pozu

Ellerinizin üzerine gelin ve arkadaki bacağınızı öne getirin, sağ bacağınız üstte olarak Ayakkabı Bağı Pozuna geçin (Rsm. 9.18). Bu poz ve varyasyonları için 62. sayfadaki talimatları takip edin. 3 ila 5 dakika kadar kalın.

Yan Tarafta Ayakkabı Bağı Pozu

Sağ bacağınız sol bacağınızın üzerinde oturuyor olarak, dizleriniz, üstüste, ağırlığınızı sağ oturma kemiğinize getirin. Sol elinizin yerde, yan tarafta ve sol kalçanızla hizzada kalmasına izin verin. Eğer sağ oturma kemiğiniz yerde kalırsa ve eliniz yan tarafta ilerideyse, alt kolunuzu yere getirin ve başınızı sola doğru düşürün (Rsm. 9.19).

Burada 2 ila 3 dakika kadar kalın, Yarım – Ayakkabı Bağı Pozu için ortaya dönün.

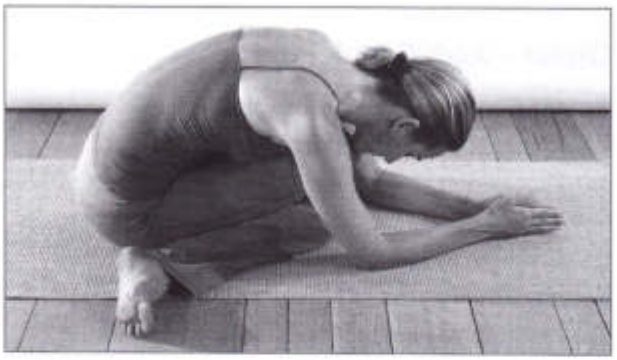
Yarım – Ayakkabı Bağı Pozu

Bu poz dış kalçadan geçen Safra Kesesi merdiyenini beslemeye devam eder ve uzatılan bacakla desteklenen İdrar Kesesi meridyenini de vurgular (Rsm. 9.20).

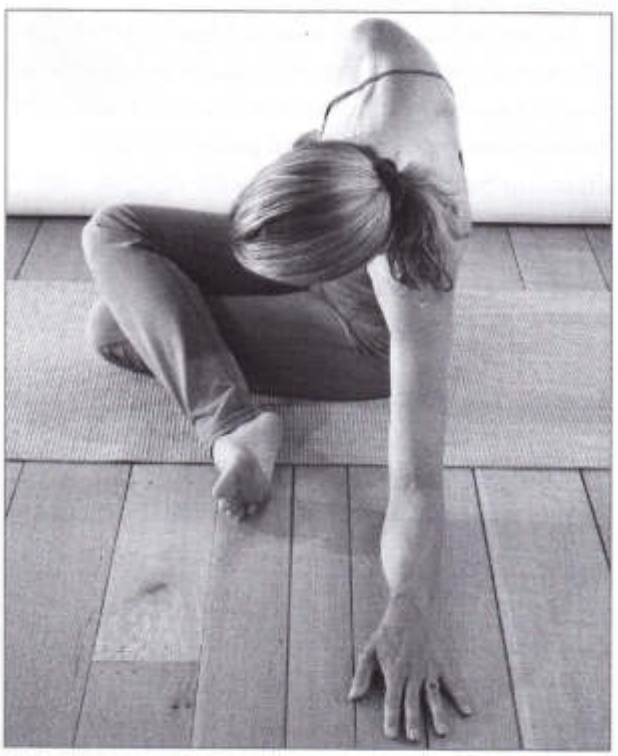
Ayakkabı Bağı Pozundan (altınızda bulunan katlanmış battaniye desteği ile, kalçalarınızdan öne eğimleyerek), sol bacağınızı önünüze uzatın. Eğer sol dizinizi yeterince sağlam hisstmiyorsanız, bu



9.17. Uyuyan Kuğu Pozu



9.18. Ayakkabı Bağı Pozu



9.19. Yan Tarafta Ayakkabı Bağı Pozu

poz boyunca sol üst bacak kaslarınızı aktif yapabilirsiniz. Eğer arka bacak kaslarınızı zorladıysanız, tamamen uzamayı engellemek için sol dizinizin altına katlanmış battaniye yerleştirin. Eğer bedeniniz uzattığınız bacağınıza doğru öne gelmiyorsa (gergin kalçalar ve/veya gergin bel), bu durumda bu pozun yerine İğne – Deliği Pozunu yapın (63. sayfaya bakınız).

Bu pozda 3 ila 5 nefes kadar kalın. Çıkmak için, nefes alın ve gövdenizi dikleştirin

Oturarak Çevirme Pozu

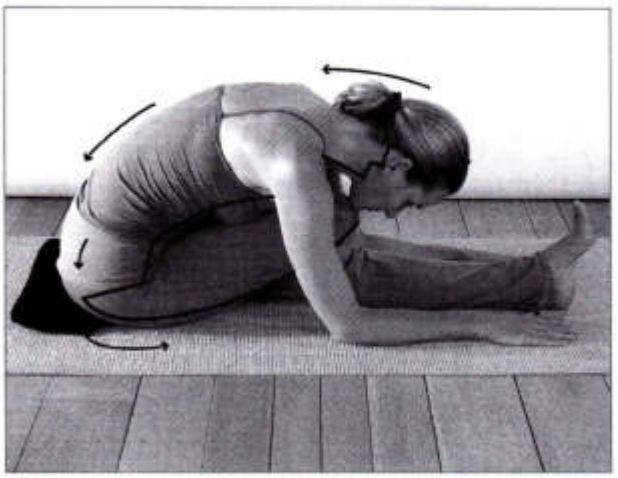
Bu poz kalçanın kenarından uzanan Safra Kesesi meridyenini ve kasıkta da Karaciğer meridyenini etkiler (Rsm. 9.21).

Yarım – Ayakkabı Bağı Pozundan, sol dizinizi bükün ve sol ayağınızı sağ kalçanızın yanına yerleştirin. Sağ ayağınızı sol dizinizin dışında yere getirin (sol diziniz yukarıda olmalı) ve sol el ya da dirseğinizi sağ dizinizin etrafından geçirin, sol elinizi sol ayağınızda dinlendirin. Sağ elinizi arkanızda ve yerde bir destek gibi kullanın ya da sol iç bacağınıza getirin. Bu sol diziniz için garip ya da riskli geliyorsa, sol bacağınızı ileriye uzatın (Rsm. 9.22). Sol eliniz için değişik konumlamalar yapabilirsiniz, mesela sağ bacağınıza getirebilir (Rsm. 9.23) ya da sağ dizinizin altından geçirerek parmaklarınızı örebilirsiniz (Rsm. 9.24).

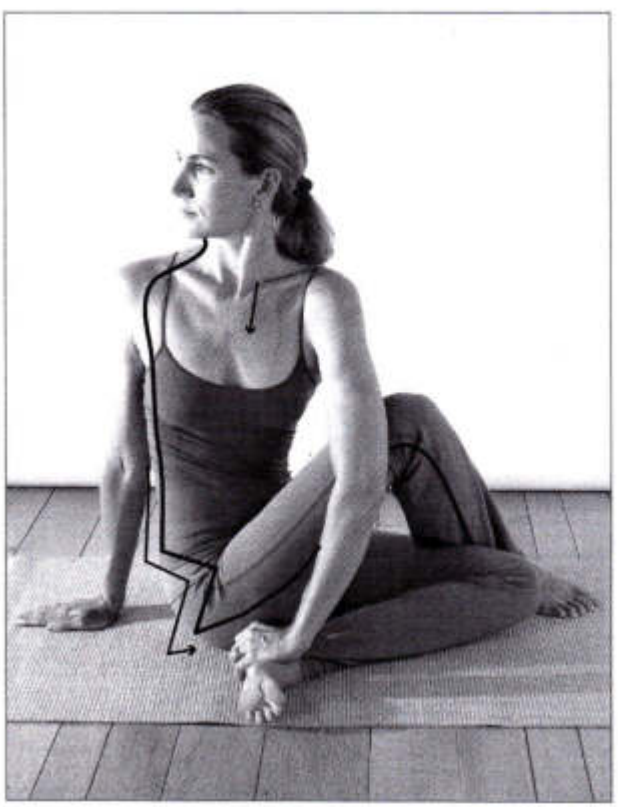
Aktif çevirmelerde olduğu gibi sürekli uzamak ve her nefesle beraber çevirmek yerine, burada sadece göğüsünüzün kalkmasına izin vererek bedeninizi bu şekle sokuyorsunuz ve pozda yavaş nefesler alıyorsunuz. Yavaş ve farkındalıkla nefes alın, bu şekilde diyaframınız iç organlarınıza masaj yapsın.

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes verin sol kolunuzu gevşetin sağ ayağınızı solun yanına getirerek Çocuk Pozunda dinlenin.

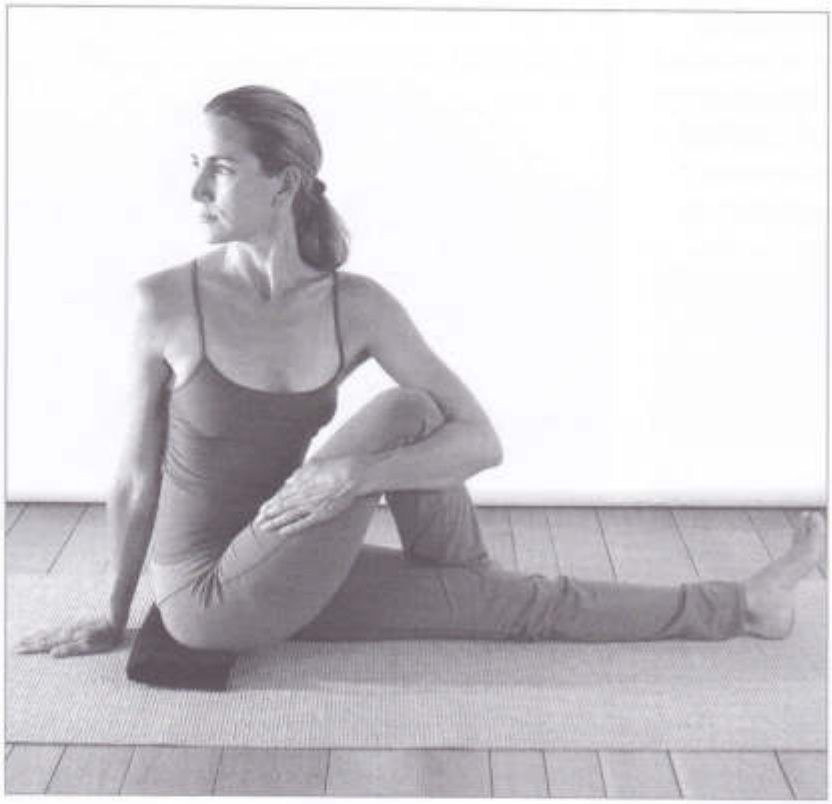
Çocuk Pozundan, sol diziniz ile öne gelin ve seriye Uyuyan Kuğu Pozunu sol taraf için yaparak başlayın. Daha önceki gibi, Ayakkabı Bağı Pozu ile devam edin, Yan Tarafta Ayakkabı Bağı Pozu, Yarım Ayakkabı Bağı Pozu, Oturarak Çevirme Pozu ve sonra Çocuk Pozu.



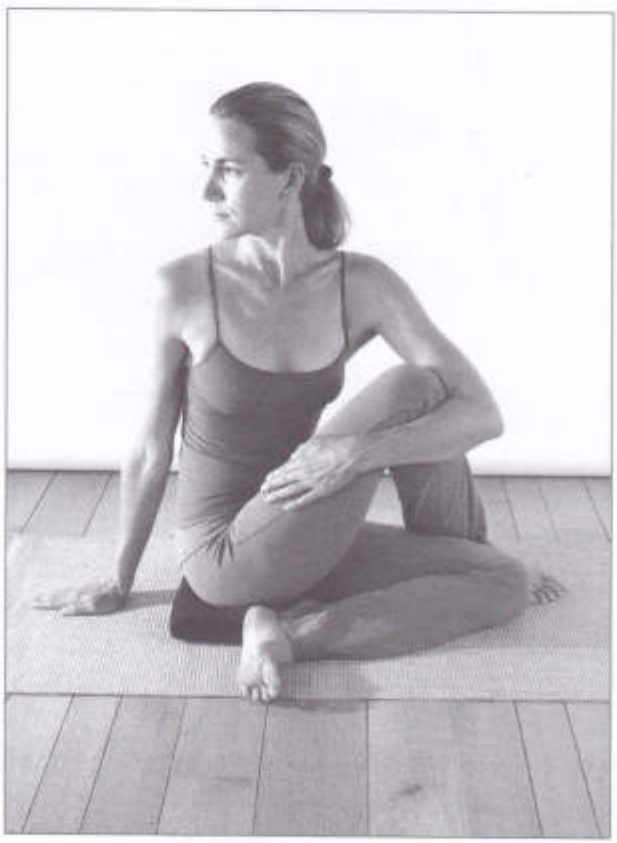
9.20. Yarım – Ayakkabı Bağı Pozu – Safra Kesesi merdiyeni gösteriliyor



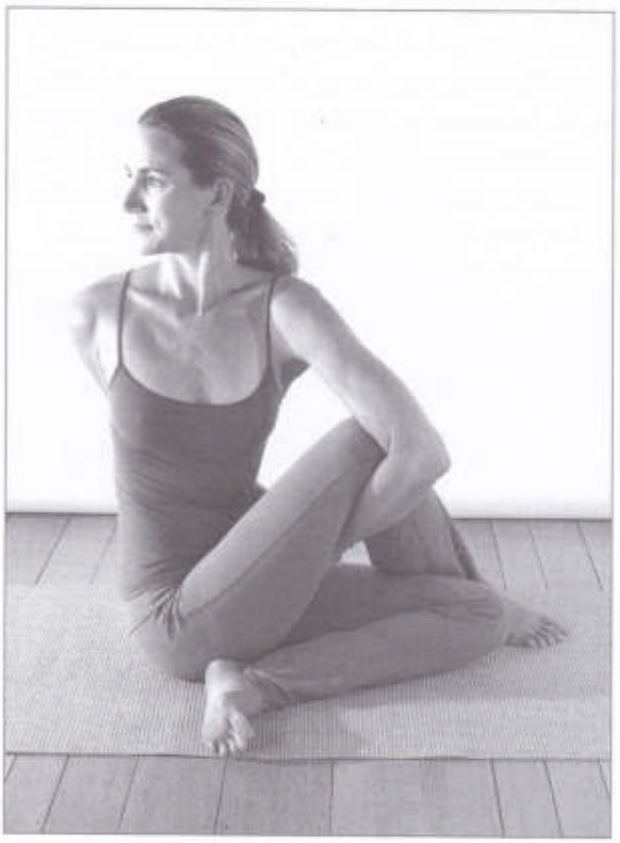
9.21. Oturarak Çevirme Pozu – Safra Kesesi merdiyeni gösteriliyor



9.22. Oturarak Çevirme Pozu, Varyasyon 1



9.23. Oturarak Çevirme Pozu, Varyasyon 2

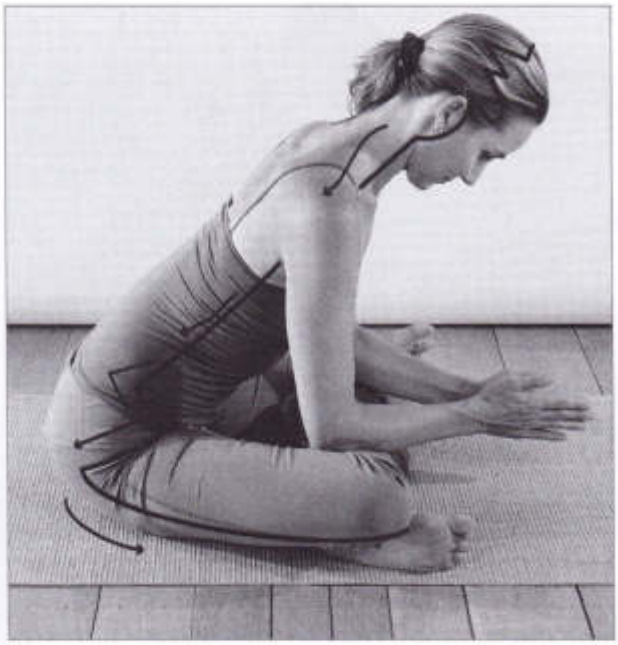


9.24. Oturarak Çevrime Pozu, Varyasyon 3

Kare Pozu

Bu poz dış kalçalardan geçerek Safra Kesesi meridyenini ve iç kasıklara baskı uygulayarak Karaciğer kanalını etkiler (Rsm. 9.25).

Bacaklarınızı çaprazlayarak oturun ve sağ ayağınızı sol dizinizin üzerine getirin, sol ayağınız sağ dizinizin altında ve kaval kemikleriniz üst üste olsunlar. Pelvisten öne eğim verebilmek için oturma kemiklerinizin altına bir yastık yerleştirebilirsiniz. Aşağı baktığınızda, bacaklarınızın arasında bir üçgen şekli görmelisiniz. Eğer sağ diziniz sol ayağınızın üzerinde değilse, sağ üst bacağınızın altına ve oturma kemiklerinizin altına bir battaniye yerleştirin (Rsm. 9.26)



9.25. Kare Pozu – Safra Kesesi merdiyeni gösteriliyor

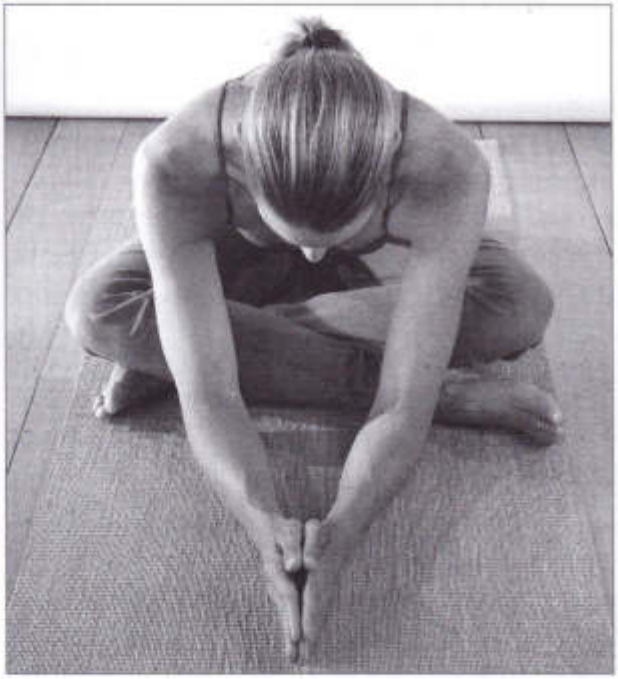
Eğer bu poz sol dizinize çok baskı yapıyorsa, basitçe bacakları çaprazladığınız bir poza gelerek sağ ayağınızı sol dizinizin dışına yere yerleştirin (Rsm. 9.27).

Eğer oturarak yapılan öne eğilmeler belinizi rahatsız etmiyorsa, kalçanızdan ağırlığınızı öne verin ve alt kollarınızı kaval kemiklerinize koyun ya da alt kollarınızı kaval kemiklerinizin önünde yere getirin (Rsm. 9.28).

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes alarak omurganızı dik bir konuma getirin ve arkaya uzanarak bacaklarınızı esnetin. Diğer taraf için tekrar etmeden önce ellerinizin üzerinde dinlenin.



9.26. Kare Pozu, Varyasyon 1



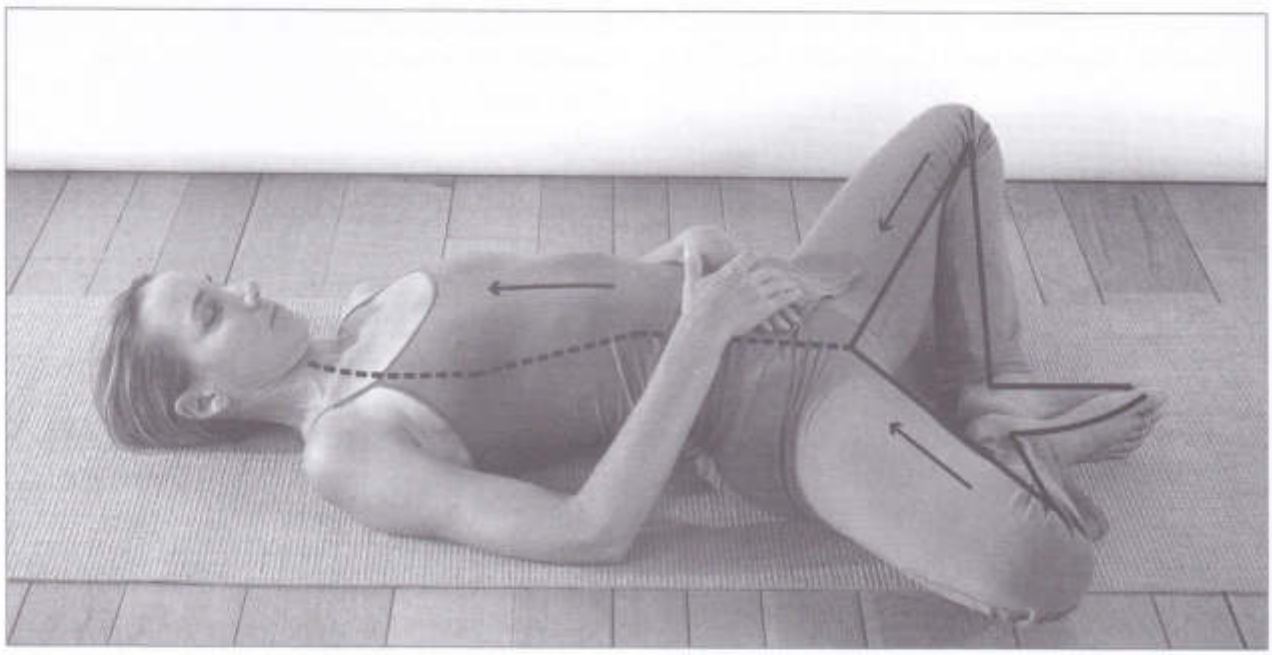
9.27. Kare Pozu, Varyasyon 3



9.28. Kare Pozu, Varyasyon 2

Yatan Kelebek Pozu

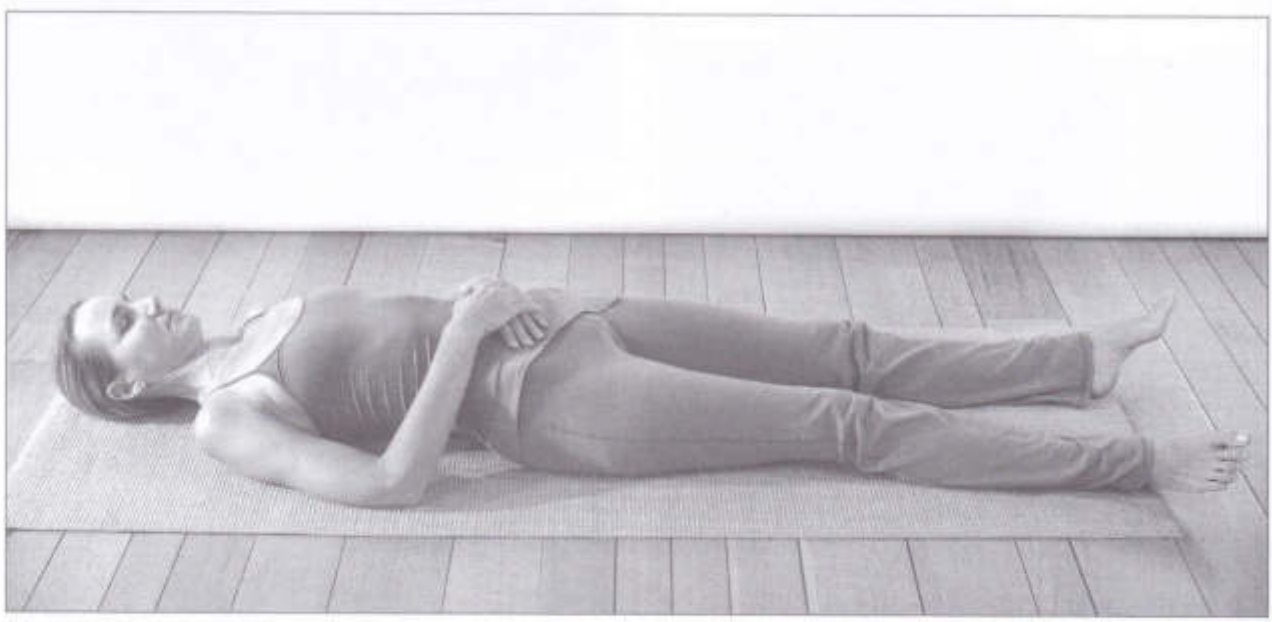
39. sayfada anlatıldığı gibi Yatan Kelebek Pozunu yapın (Rsm. 9.20).



9.29. Yatan Kelebek Pozu – Karaciğer meridyeni gösteriliyor

Ceset Pozu (Savasana)

47. sayfada anlatıldığı gibi Ceset Pozunu yapın (Rsm. 9.30).



9.30. Ceset Pozu (Savasana)

10

Dalak ve Mide

DALAK VE MİDE beslenme şeklimizden en çok etkilenen iki organdır. Diğer organ – merdiyen ikililerinde olduğu gibi, dalak ve midenin ayrı fiziksel fonksiyonları olmasına rağmen enerjik, zihinsel ve duygusal özellikleri birbirlerine benzer. Safra Kesesinde olduğu gibi, dalağımız olmadan yaşayabiliriz, ancak dalağın enerjetik (ya da safra kesesi) görevleri meridyenler ile bedenimizden geçer ve organ alınmış bile olsa doğamızı etkilemeye devam eder.

Fiziksel Özellikleri

Dalak

Dalak sindirimin ilk organıdır, kan deposudur (bedene acil durumda kan tedarik eder) ve kalbimiz kadar büyüktür. Midemizin tam arkasında sol tarafta ve diyaframın altındadır. Limpoktis üretir, eskiyen kan hücrelerini yok eder ve geri kazandırır. Dalak aynı zamanda enfeksiyonlar ile savaşan ve organizmaya tuzak kuranları yakalayan, beyaz kan hücrelerinin deposudur.

Mide

Mide diyaframın solunda, özofagus ve bağırsakların arasında yer alır. Sindirimin birincil organıdır, besini alır ve asimile etme ve dağıtma sürecini başlatır. Faydalı besinler dalağa gönderilir ve saf olmayan kısımları bir daha filtre edilmek üzere ince bağırsağa gönderilir. Besinler, bir yere gönderilmeden önce genellikle üç ya da dört saat midede kalır. Mide en önemli fonksiyonlardan birini üstlenir çünkü fiziksel, zihinsel ve psişik her seviyede tüm enerjimiz, ondan beslenir. Kirlenmemiş besin ve su almak (bünyemiz için uygun olan) sağlıklı iş görebilmek açısından son derece önemlidir zira sağlıklı bir mide enerjisi buna bağlıdır.

Enerjik Özellikleri

Dalağın diğer organlar için hayat kaynağı olduğu düşünülür çünkü yutulan besinlerin ve içeceklerin besleyici özlerini ayırt eder ve bunları kana ve enerjiye dönüştürür. Bu "enerji tohumunun" yoğuşumunu yukarıya, kanın ve enerjinin yer aldığı akciğerlere gönderir.

Dalak enerjisi dengede olmadığında, tüm sistemin harmonisi bozulur ve bedenin engelli bir enerji ve saf olmayan kan üretmesine neden olur.

Dalak enerjisi dengede olduğunda, döngülerimiz de dengededir. Bu yaşamımızın tüm safhalarının psikolojik olarak beslenmesine izin verir. Topraklanabiliriz, hisli ve bütün oluruz. Dalak enerjisi dengede olmadığında, beden – zihin yeterince enerji alamaz, bu da uyuşukluğa, zayıflığa ve donukluğa sebep olur. Ritmlerimiz, örneğin uyku, nefes alma ve düşünme devre dışı kalır. Ülser, anoreksiya, obezite, kısırlık ya da yere sağlam basmama hisleri dalak enerjisinin yoksunluğuna işarettir. Dalak/mide enerjisi dokunma duygusuna ve tükürük salgılamaya bağlıdır ve ağız ile ilişkilidir.

Duygusal Özellikleri

Dalak enerjisi toprak elementine bağlıdır ve kendi özümüze varma ile ilgilidir. Beden – zihin – ruhun beslenmesindeki her seviye ile ilgilidir. Dalak enerjisi, brokoli ve havuçları bize transfer ederken, kendi benliğimiz ve dışarıdaki dünya arasındaki bağlantıyı kurar. Bu adaptasyon psikolojik olarak anda olmakla olmakla ve bir durumu değerlendirerek uygun cevabı verebilmek ile ilgilidir. Dalak enerjisi etrafımızdaki dünyayla bağlantı mız , memnuniyetin ifadesi olan ilişki kurma kapasitesimiz, nerede olursak olalım uyumlu olma becerimiz ile ilgilidir.

Dengesiz dalak enerjisi, kaygı, sinirlilik, endişelenme, sempati duyamama ve merkezde olamama ile alakalıdır.

Bu kronik duygular, dalak enerjisinin duyu kapısı olan ağzın içinde kuruluk ve yaralara sebep olabilir.

Zihinsel Özellikleri

Dalak enerjisi berrak düşünme, iletişim kurma kapasitesi, anlama ve bakış geliştirebilmek ile ilgilidir. Başarıyı besleyen fikirler ve algılar anlamlı bir şekilde birleştiğinde bu tutarlılık hissine bağlıdır. Uyumsuz dalak chi'si dogmatik düşünce, takıntılı olma ve zihnen esnek olmamaya bağlıdır.

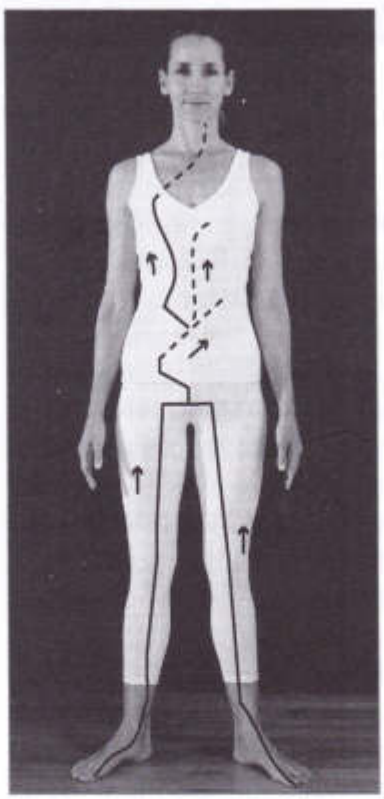
11

Dalak ve Mide Organ – Meridyenleri İçin Yin Yoga Uygulaması

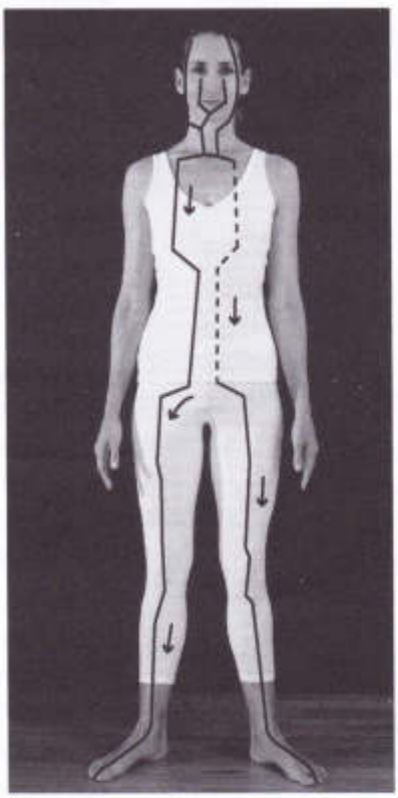
Dalak ve Mide Meridyenleri

DALAK MERİDYENİ ayak başparmağının iç kısmından başlar ve Karaciğer kanalının hemen yanından bacağın içinden yukarı ilerler. Kasıktan bedene ulaşır ve mide ve dalağa girer; diyafram, göğüs ve kalbe çıkar; ve dilin kökünde biter.

Mide meridyeni burunun yanından başlar ve diyaframdan aşağı iner, mideye ve dalağa uğrar, bacağın yukarısından aşağı iner ve ikinci ayak parmağında biter.



Dalak Meridyeni



Mide Merdiyeni

Dalak / Mide Kısa Uygulama



Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu



Ejder Pozu
(iki tarafta da)



Eyer Pozu ya da Sfenks Pozu



Yusufçuk Pozu



Ceset Pozu (Savasana)

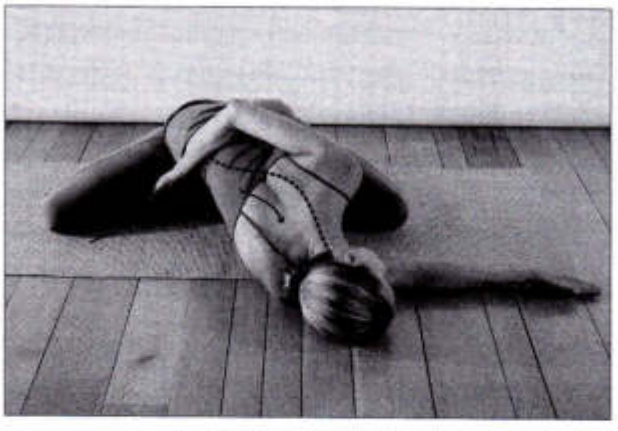
Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu

Bu poz iç bacaklardaki Dalak meridyenini etkiler ve karnın önünden aşağı inen Mide kanalını yapılan çevirme ile besler (Rsm. 11.1).

Çocuk Pozu ile başlayın, ve buradan dizlerinizi açabildiğiniz kadar açın, kalçalarınızı arkada ayaklarınıza yakın tutun. Sola doğru kendinizi çevirin ve sağ omuzunuzu sol dizinize doğru getirin; sağ kolunuzu uzatarak yerde dinlendirin. Sol eliniz arkadan dolaşabilir ve belinizde kalabilir ya da iç bacağınıza gelebilir. Başınızı yerde ya da sağ üst kolunuzda dinlendirin.

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes vererek sol elinizi yere bırakın ve yeri iterek yukarı kalkın, ağırlığınızı diğer tarafa kaydırın ve sol kolunuzu sağa getirin, sol kolunuzda dinlenin ve sağ kolunuzu yere getirin. 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes verin ve sağ elinizi yere getirin. Sağ elinizi yere itip kalkarken, nefes alın. Ağırlığınız her iki elinizde olarak, dizlerinizi birleştirin ve Çocuk Pozunda dinlenin. Bu pasif pozda bu kadar uzun süre kaldıktan sonra bacaklarınızı birbirlerine çekerek getirmek iyi olmayabilir. Basitçe bir dizi kaldırın ve bunu bedeninizin merkezine getirin, diğer dizle bunu takip edin.

Çocuk Pozunda birkaç nefes dinlenin.



11.1. Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu – Dalak merdiyeni gösteriliyor

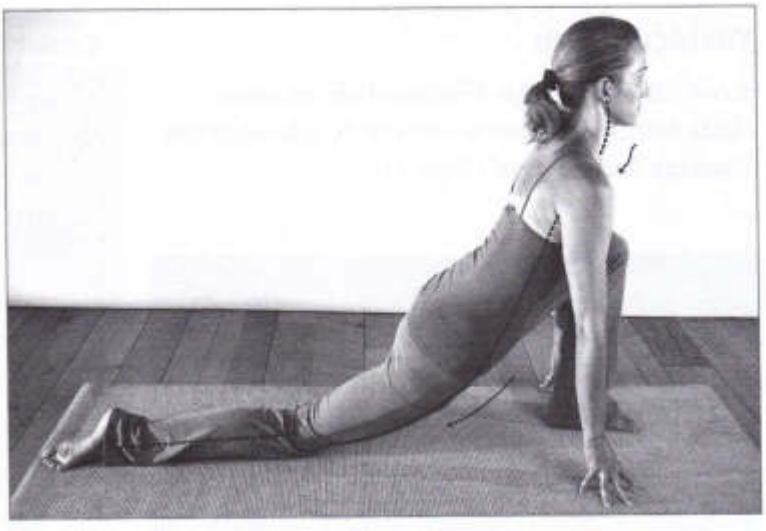
Ejder Pozu

Çocuk Pozundan, dört ayak pozuna kendinizi itin ve sol ayağınızı öne uzatarak hücum pozuna gelin. Sağ bacağınızın içinin üst kısımda yeterince yoğunluk hissedinceye kadar kalçalarınızın sol ayağa ve öne bakacak şekilde yerleşmesine izin verin. Elleriniz ya da parmak uçlarınız yerde olabilirler (Rsm. 11.2) ya da sağ bacağınızın arkanızda geriye iyice uzamasına izin verecek şekilde ellerinizi sol ayağınızın her iki yanında bloğa getirebilirsiniz.

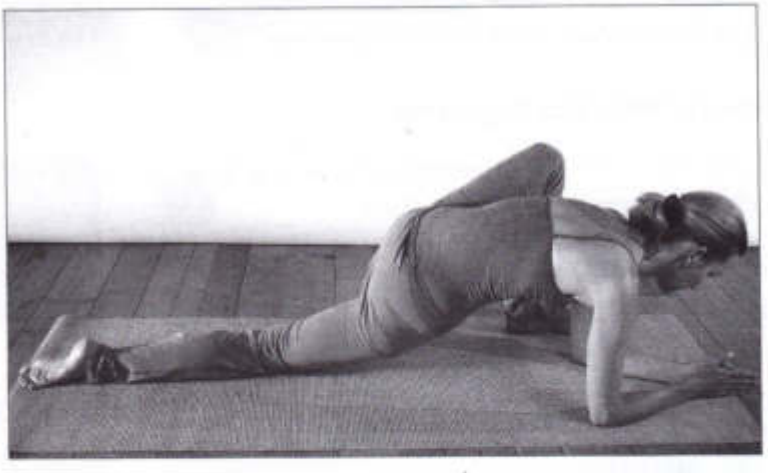
Ellerinizi ya da dirseklerinizi sol ayağınızın içine de yerleştirebilirsiniz (Rsm. 11.3), bu özellikle hamile iseniz yardımcı olacaktır.

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, basitçe ağırlığınızı arkaya verin, sol ayağınızdan uzaklaşın, ve nefes vererek sol dizinizi sağ diziniz ile hizzaya getirin. Taraf değiştirmek için, sağ ayağınız ile öne gelin ve bu taraf için 3 ila 5 dakika kadar

11.2. Ejder Pozu – Mide meridyeni gösteriliyor



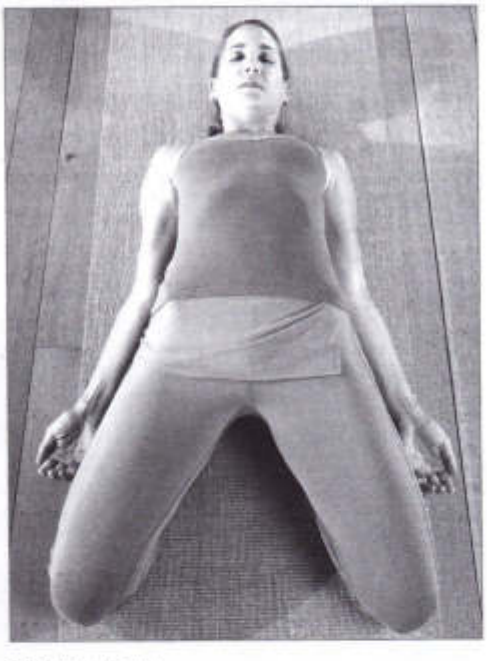
11.3. Ejder Pozu, Varyasyon



tekrar edin. Çıkmak için, sağ dizinizi sol diziniz ile hizzaya getirin ve Çocuk Pozunda dinlenin.

Eyer pozu

39. sayfada açıklandığı gibi Eyer Pozunu yapın (Rsm. 11.4). Burada asıl vurguladığımız mide meridyeninin geçtiği bacakların üst kısmı olduğundan, ayaklarınızı altınıza almak yerine, Eyer Pozunda ayaklarınızı kalçalarınızın iki yanına koymayı deneyebilirsiniz. Eğer bu poz dizleriniz için riskli ise, 67. sayfada anlatıldığı gibi Sfenks Pozunu yapın (Rsm. 9.15).



11.4. Eyer Pozu

Yusufçuk Pozu

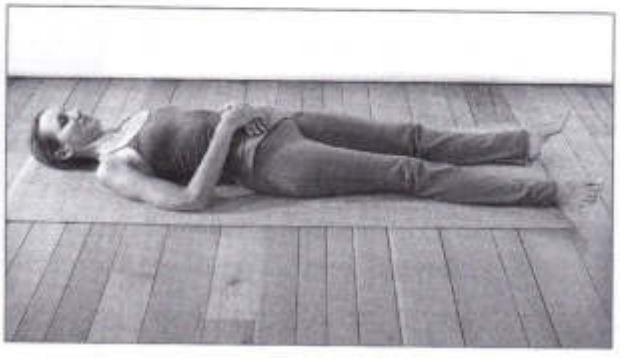
Yusufçuk Pozu bacağın içinden yukarı çıkarken Dalak meridyenini uyarır. Sayfa'50 de anlatıldığı gibi Yusufçuk Pozunu yapın (Rsm. 11.5).



11.5. Yusufçuk Pozu – Dalak meridyeni gösteriliyor

Ceset Pozu (Savasana)

47. sayfada anlatıldığı gibi Ceset Pozunu yapın (Savasana; Rsm. 11.6).

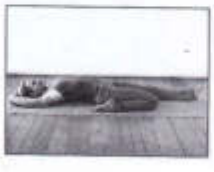


11.6. Ceset Pozu (Savasana)

Dalak / Mide Kısa Uygulama



Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu



Yarım – Eyer Pozu



Ejder Pozu



Uyuyan Kuğu Pozu
(önce sol diz olacak şekilde, iki tarafta da)



Çocuk Pozu
(Sol diz arkaya katlanmış olarak başlamak suretiyle aynı seriyi diğer taraf için tekrar edin)



Eyer Pozu



Çevirme ile Yusufçuk Pozu



Yusufçuk Pozu ya da Kelebek Pozu



Ceset Pozu (Savasana)



11.7. Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu

Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu

76. sayfada anlatıldığı gibi Dizler – Açık Çocuk Pozunu yapın (Rsm. 11.7).

Yarım Eyer Pozu

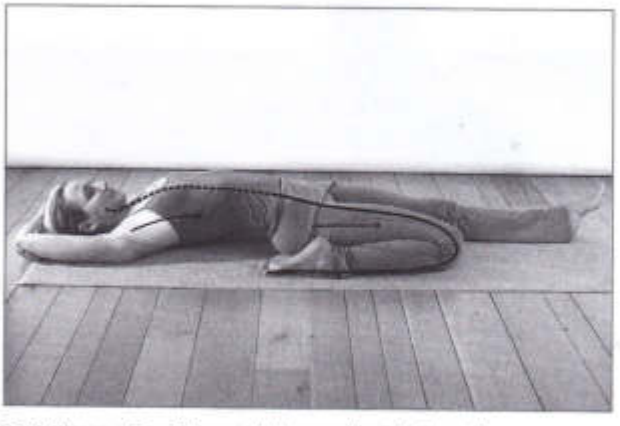
Bu poz üst bacaktan aşağı doğru inerken Mide meridyenini uyarır (Rsm. 11.8).

Çocuk pozundan, sağ tarafınıza doğru yaslanarak dik oturun. Sol bacağınızı uzatın ve sağ ayağınızı kalçanıza yakın tutup sağ bacağınızın bükülmesine izin verin. Ellerinizin ya da dirseklerinizin üzerine yerleşin, ya da tamamen yere inin. Eğer sağ dizinizin daha az gerilmesini isterseniz, kalçalarınızın altına ve sağ dizinizin arkasına destek yerleştirin (Rsm. 11.9). Ayrıca belinizin ve başınızın altını da destekleyebilirsiniz.

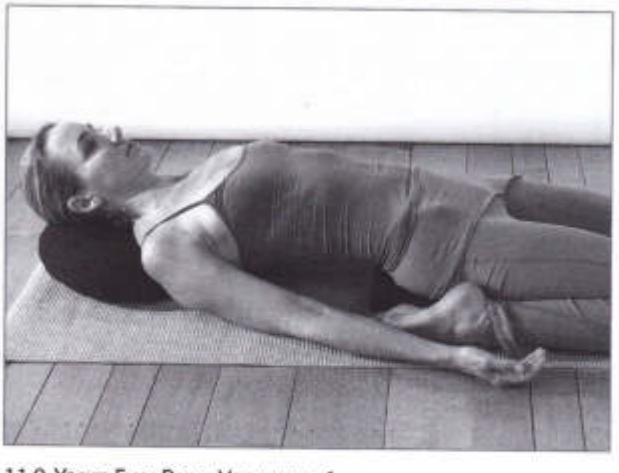
Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın.

Çıkmak için, nefes alın ve dirseklerinizi ve daha sonra ellerinizi kullanarak kalkın; karın kaslarınızı da kullanarak pozdan çıkmanıza yardımcı olmalarını sağlayın. Sol ayağınızı öne getirerek Ejder Pozuna geçin.

Bu uygulama ile varyasyonlar yaratmak istediğinizde, Yarım Eyer Pozundan Dragon'a geçmeden önce birkaç poz ekleyebilirsiniz. Basitçe arkaya eğilmeden kalkın, sağ bacağınızı halen arkada bükülü tutarken, dizlerinizi genişçe açın ve sol bacağınıza doğru katlanın (Rsm. 11.10). 3 ila 5 dakika kadar kalın. Nefes alın, kalkın ve bacaklarınızı en son yaptığınız pozdaki gibi yaparak, bedeninizi bacaklarınızın arasına ortalayın ve öne katlanın (Rsm. 11.11). Burada 3 ila 5 nefes kadar kalın. Son olarak, sağ bacağınız hala arkada bükülü ve dizleriniz geniş olarak sağa doğru çevirin ve sol eliniz ile sağ bacağınızın dışını tutun, sağ eliniz ile sol bacağın içine uzanabilir, ya da elinizi arkanızda yerde dinlenebilirsiniz (Rsm. 11.12).



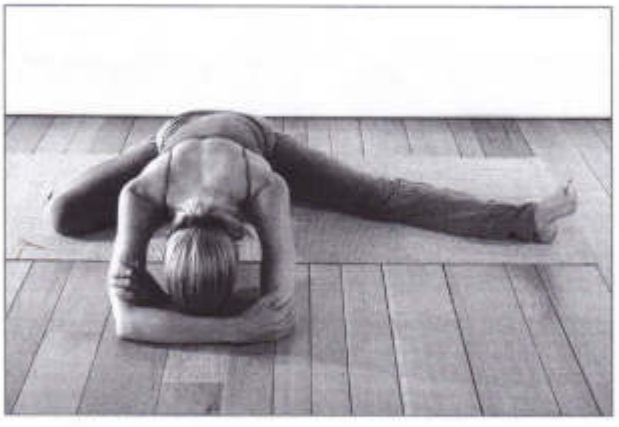
11.8. Yarım – Eyer Pozu – Mide merdiyeni gösteriliyor



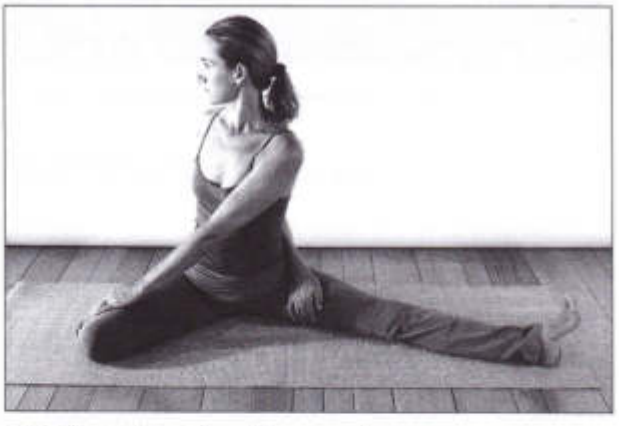
11.9. Yarım Eyer Pozu, Varyasyon 1



11.10. Yarım – Eyer Pozu, Varyasyon 2



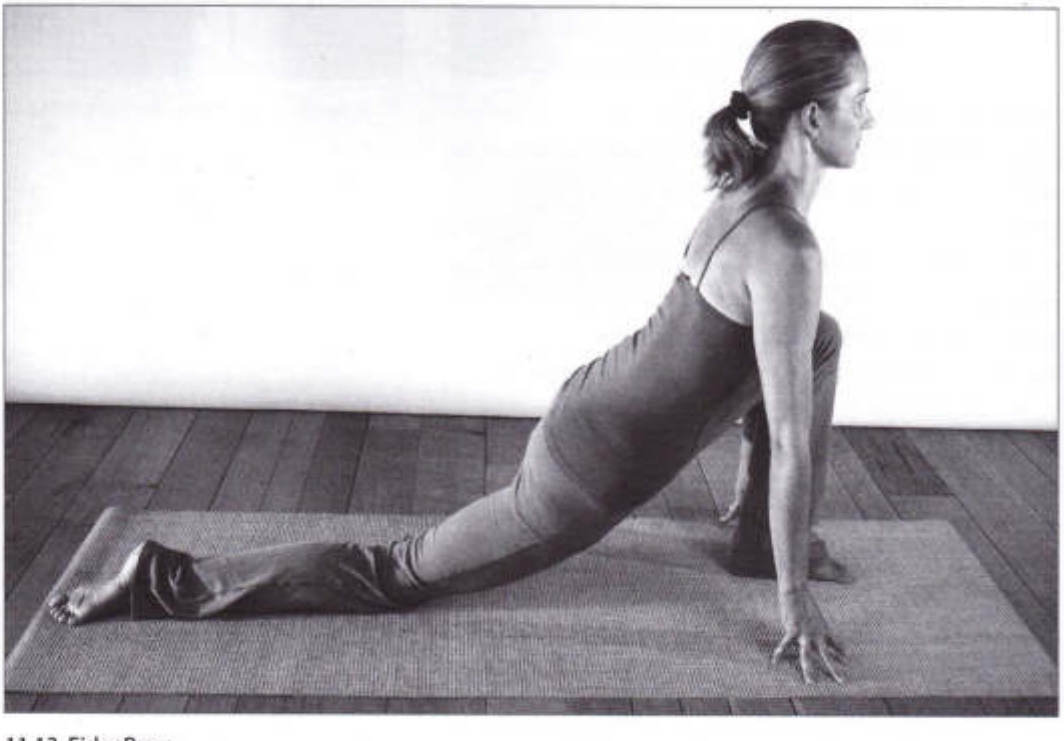
11.11. Yarım Eyer Pozu, Varyasyon 3



11.12. Yarım – Eyer Pozu, Varyasyon 4

Ejder Pozu

Yarım Eyer pozundan kalkıp ve sol dizinizi bükerek Ejder Pozunu yapın (Rsm. 11.13). Ağırlığınızı öne verin, sol ayağınız önde olarak hücum pozuna gelin ve sağ bacağınızı arkada uzatın. (Not: Bu Yarım Eyer pozunda sağ dizinizde oluşan gerginliği azaltacaktır.)



11.13. Ejder Pozu

Uyuyan Kuğu Pozu

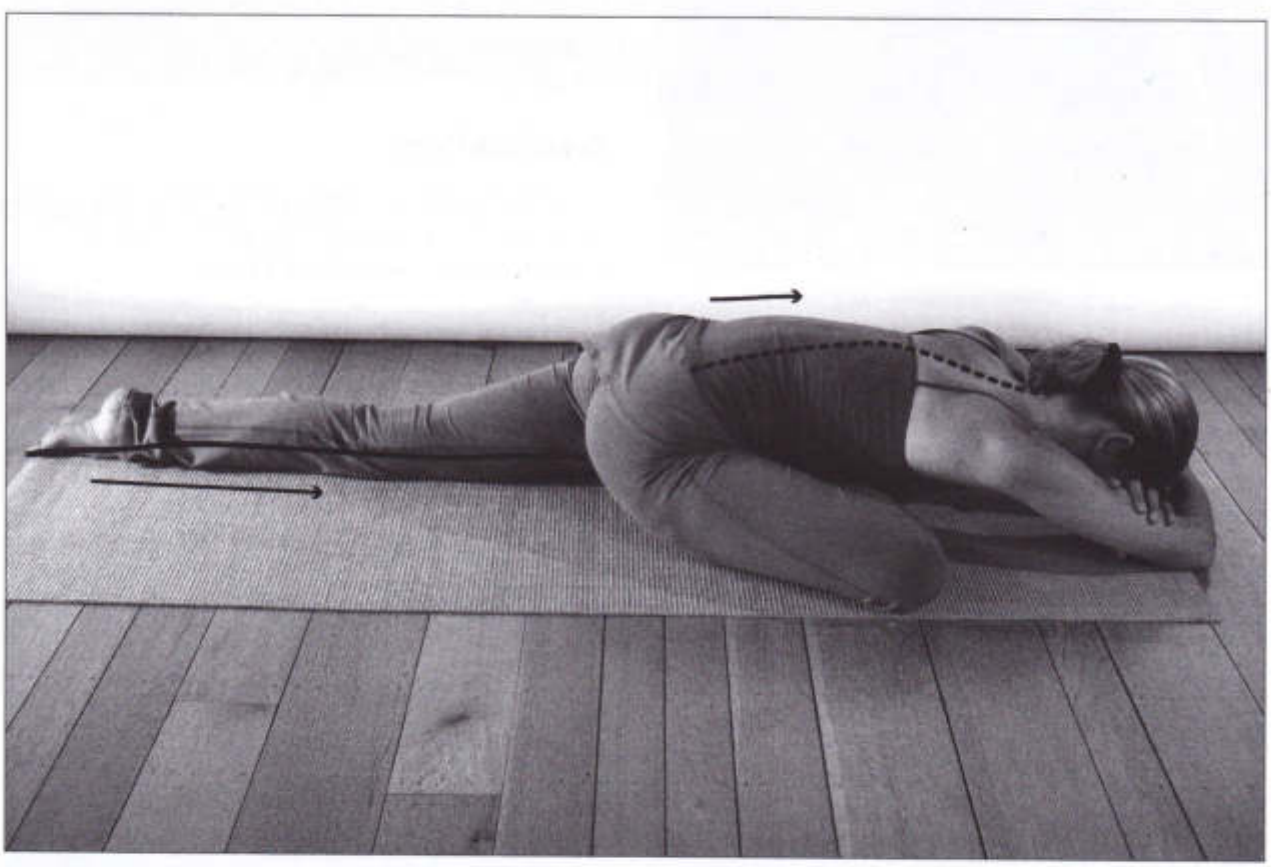
Bu poz öndeki bacağın kasığından ve arkadaki bacağın üstünden ve içinden geçerek Dalak meridyenini uyarır (Rsm. 11.14).

Ejder Pozundan, sol ayağınızı sağa doğru yürütün ve sağ dizinizi ve kaval kemiğinizi Uyuyan Kuğu Pozu için yere getirin. (Resim sağ bacağı gösteriyor, ancak bu seride sol tarafı önce yapıyorsunuz). Sol dizinizi sola doğru getirin bu şekilde sol ayağınız bedenin merkeziyle hizzada kalsın. Daha fazla açıklama için 65. sayfada bakın.

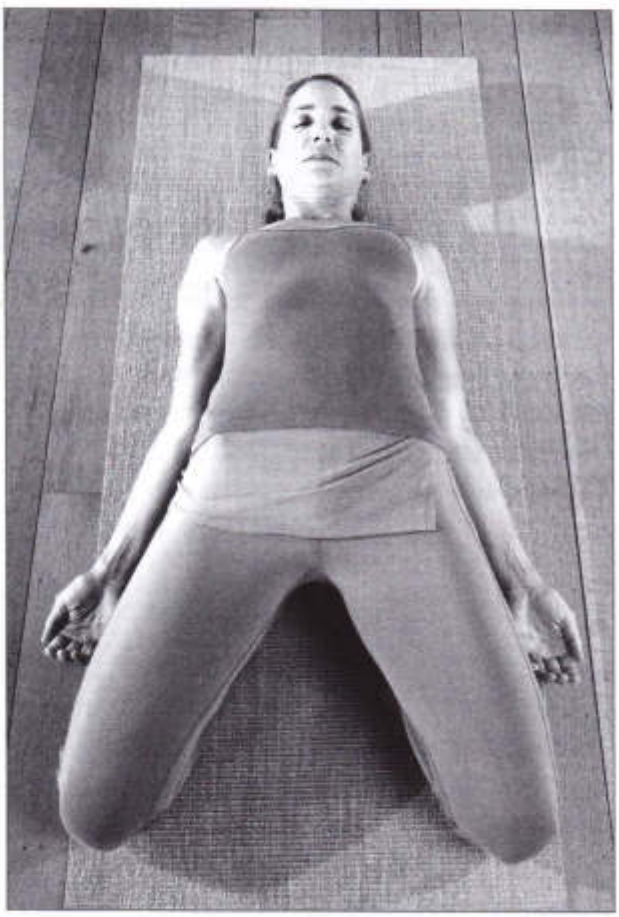
Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın.

Çıkmak için, nefes alın kalçalarınızı kaldırın, sol ayağınızı sol kalçanızın altından kaydırarak Çocuk Pozuna geçin.

Diğer taraf için aynı seriyi Yarım Eyer Pozu sol ayağınız arkada bükülü olacak şekilde ve sonra sağ ayağınız Ejder Pozu için önde olacak şekilde ve Uyuyan Kuğu Pozu için tekrar edin. Çıktığınız zaman, birkaç nefes için Çocuk Pozunda dinlenin.



11.14. Uyuyan Kuğu Pozu – Dalak meridyeni gösteriliyor



11.15. Eyer Pozu

Eyer Pozu

39. sayfada anlatıldığı gibi Eyer Pozunu yapın (Rsm. 11.15).

Çevirmeli Yusufçuk Pozu

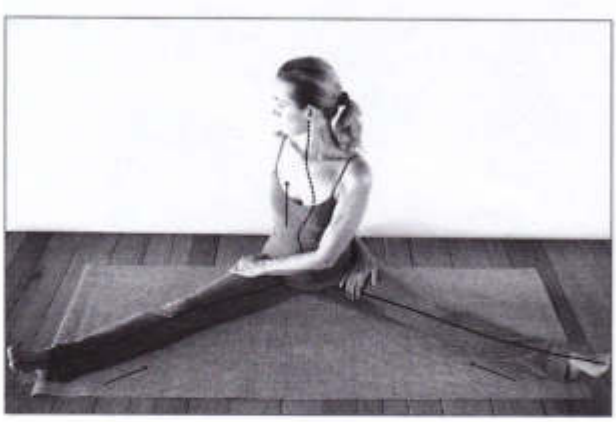
Bu poz iç bacaktan geçerek Dalak meridyenini ve Dalak ve Mide meridyenlerini karın bölgesinden geçerek uyarır (Rsm. 11.16).

Bacaklarınızı önünüzde olarak oturarak başlayın. Buradan bacaklarınızı açabildiğiniz kadar açarak oturun. Eğer çok fazla açılamıyorlarsa, öne katlanmadan dizlerinizi bükerek ve ayaklarınızı yere koymak daha faydalı olacaktır. Sağ elinizi arkadan sol iç bacağınıza, ve sol elinizi de sağ bacağınızın dışına getirin. Eğer sağ eliniz dolanıp yetişemiyorsa arkanızda yere getirin. Sağa dönerken omurganızı kalçalarınızın arasında dik tutun. Başınızı sağa ya da tamamen sola döndürün ya da değiştirin.

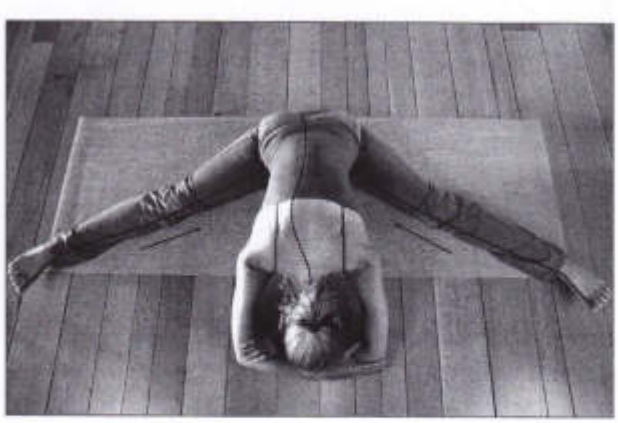
Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes verin, ellerinizi gevşetin ve bedeninizi ortaya getirin. Diğer taraf için çevirmeyi tekrar edin.

Yusufçuk Pozu

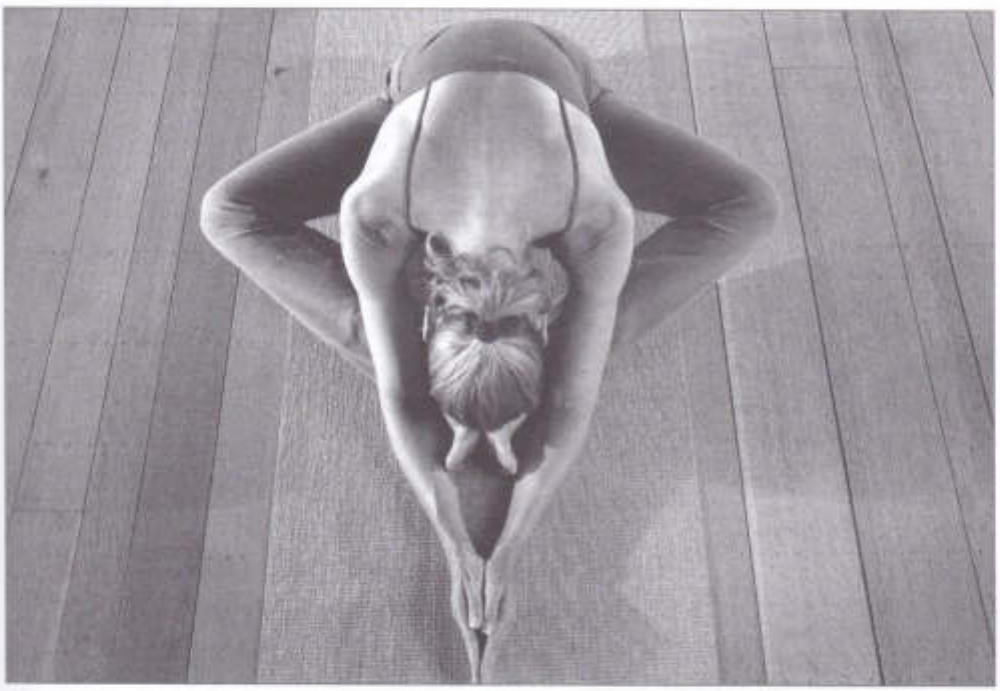
50. sayfada açıklandığı gibi Yusufçuk Pozunu yapın (Rsm. 11.17). ya da sayfa 38'de anlatıldığı gibi Kelebek Pozunu seçin (Rsm. 11.18).



11.16. Çevirme ile Yusufçuk Pozu – Dalak meridyeni gösteriliyor



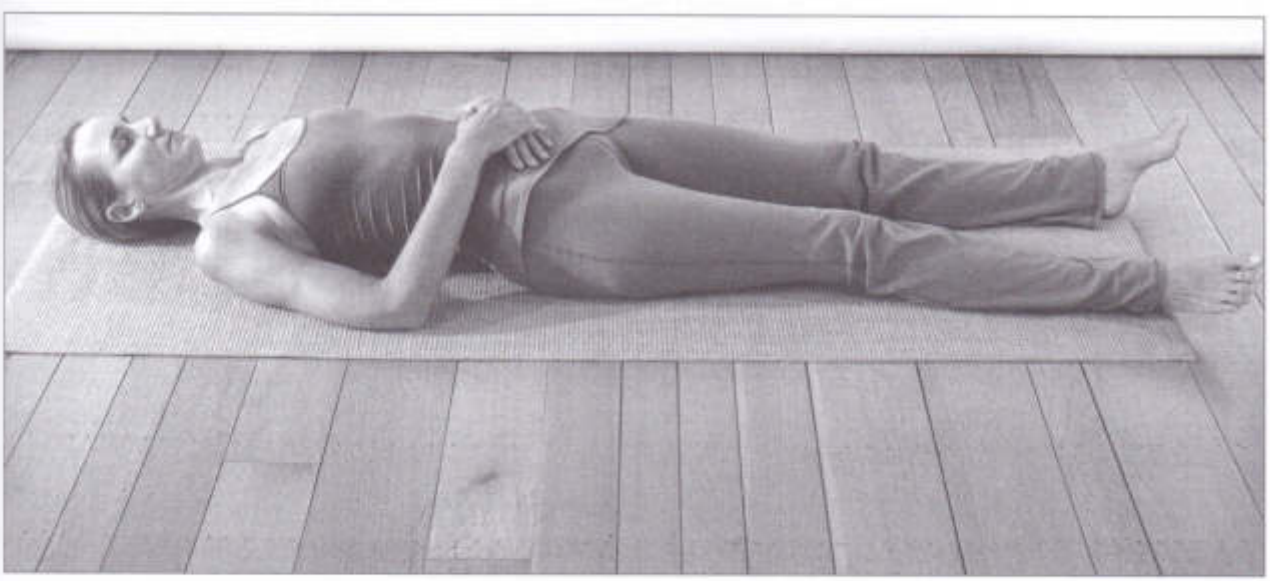
11.17. Yusufçuk Pozu – Dalak merdiyeni gösteriliyor



11.18. Kelebek Pozu

Ceset Pozu (Savasana)

47. sayfada anlatıldığı gibi (Savasana; Rsm. 11.19)
Ceset Pozunu yapın.



11.19. Ceset Pozu (Savasana)

12

Akciğerler ve Kalın Bağırsak

AKCİĞERLER TÜM BEDENE hayat veren ağ olma ayrıcalığına sahiptirler ve yaşam ile ilgili tüm fonksiyonlarımız onlara bağlıdır. Fiziksel olarak bağırsaklara bağlı olmamalarına rağmen, sürekli devam eden besinleri alma ve atığa çevirme enerji karekteri bu ikisini birbirilerine bağlar.

Fiziksel Özellikleri

Akciğerler

Akciğerler köprücük kemiklerinden diyaframa kadar uzanan geniş ve karmaşık süngerlerdir, neredeyse tüm göğüs havzasını doldururlar. Sağ akciğer üç loba bölünmüştür, solda ise sadece iki adet vardır (kalbin pozisyonundan dolayı). Akciğerlerin görevi hayatidir: her gün yaklaşık yirmi üç bin nefes alırız, bunlar kana taze oksijen eklemek üzere filtre edilir, bu oksijen de her bir hücreye taşınır. Nefes verdikçe akciğerlerimizden karbondiyoksit (yemek dışkısından çıkan atık gaz) çıkarırız. Akciğerler içine alan, filtre eden, özümseyen, kullanan ve dışarı atan büyük bir ağdır.

Kalın Bağırsak

Kalın bağırsak bir buçuk metre uzunluğundadır, kolon ve rektumu da içerir. Burada atığı depolarız ve dışarı atarız. Burası çöpleri toplayandır ve suyu emmekden ve katı maddeleri boşaltmadan sorumludur. Atık birikmeye başladığında, sistemin geri kalanı taşımaması gereken bir yükü yüklenir ve bu ishal ya da kabızlıkla veya kötü akneler ya da baş ağrıları ile sonuçlanabilir.

Enerjik Özellikleri

Akciğerler en hassas organlar olarak kabul edilir, çünkü dışarıdaki enerjiyi içerideki enerji ile özümsemedeki ilk havzadırlar. Enerjiyle dolmamızdaki en temel yoldurlar ve içimizdeki organik fonksiyonun oluşmasına yardımcı olurlar. Akciğerler nefes alarak cennetten içimize dolan saf enerjiyi karşılayan yetkililer olarak kabul edilir, ve bunu böbrek enerjisinin dolduğu yere iterler. Eğer çok fazla soğuk algınlığı yaşıyorsak ya da kendimizi sık sık hasta hissediyorsak bizim akciğer enerjimiz (bizi koruyan enerjiye bağlıdır) kesin olarak zayıftır. Burun ve boğaz da nefes alıp vermekte vazgeçilemez olduklarından akciğerlere yakından bağlıdır. Akciğer enerjisi yetersiz olduğunda, bedenin her yerinde yetersiz ve donuk enerji olabilir. Bu her seviyede yetersizlik şeklinde yansıyabilir, alerjik semptomlardan tutun da astım, bronşit, solunum yetersizlikleri, nefes darlığı, hırıltılı öksürmek, kurdeşen ve döküntüye kadar sıralanabilir. Akciğer enerjisi zayıf olduğunda ortaya çıkan diğer problemler, romatizmal ağrılar, omurganın dejenere olması, boğazda ve özofagusta spazm oluşması şeklinde sıralanabilir. Bu problemler tüm sistemdeki iletişimi çökertebilir. Deri "üçüncü akciğer" olarak kabul edilir ve akne, döküntü ve kurdeşen (dalak enerjisine de bağlıdır) gibi rahatsızlıklar deriye bağlıdır. Metaller bizim iletişim sistemimizi oluşturduğundan akciğerin elementi metaldir. Nasıl mineraller toprak için besin kaynağı ise ve hemen hemen tüm oluşumlar destek için metale bağlılarsa, akciğer enerjisi de tüm hücreleri besler ve canlandırır. Metallerin elektriği ilettiği gibi nefes de enerjiyi iletir. Akciğer enerjisi koku alma duyumuza bağlıdır ve buruna denk gelir.

Duygusal Özellikleri

Akciğer – kalın bağırsak enerjisi cesaret ve saygı ile örtüşür ve andayken orada kalabilmeyi tecrübe etme yeteneği ve yaşadığımız anın değerini bilmek ile ilgilidir.

Bir güzellik karşısında ağlamamızın sebebidir. Akciğer enerjisinde dengesizlik ya da yetersizlik olması kaybetmeye bağlı üzüntü ile alakaladır. Organlar ile ilgili tüm duygular yaşamın doğal tepkileri olarak kabul edilir. Ancak bunlar takıntı olduğunda ya da çok uzadığında tüm sağlığımız için tehdit olabilirler. Akciğer enerjisinin zayıf olması sadece üzüntü nöbetleri ile değil, duygusal olarak durdurulduğunu hissetmek ya da üzüntüyü ifade edememek de kendini gösterebilir.

Zihinsel Özellikleri

Sağlıklı akciğer enerjisi bir zorlukla karşılığında azimli olmak, dayanmağa istekli olmak ve kişisel güven ile alakalıdır. Akciğer enerjisi yetersiz olduğunda, düşünmemiz bulanır, gölgelenir ve bağlantısız olur.

13

Kalp ve İnce Bağırsak

KALBİN IŞIĞI TÜM hücrelere yayılır ve kendini yaratıcılık, karşılıklı etkileşim ve iletişim olarak ifade eder. Akciğerler ve kalın bağırsak arasındaki bağlantı gibi, kalp ve ince bağırsak da bedende fiziksel olarak birbirlerinden uzak yerlerde olup farklı işler yaparlar ancak enerjik olarak aynı karekteristik özelliklerle titreşirler.

Fiziksel Özellikleri

Kalp

Kalbimiz akciğerlerin arasında göğüs kafesinin içinde yer alan, ne iskelete ait olan ne de derinde olan, büyük bir kastır. İskelete ait kaslarda bulunan kasılma gücü ve dayanıklılığından dolayı kardiak kası denir ancak derindeki organlarda bulunan istemsiz kontrole sahiptir.

Ebadı insan avucu büyüklüğündedir ve sol tarafta bulunur. Bedene oksijen yüklü kan pompalamakla yükümlüdür.

İnce Bağırsak

İnce bağırsak karın bölgesinin ortasında sindirimin en yoğun olduğu yerde sarmallanmıştır. Midenin öğütemediklerini alır ve bunların ayrıştırılmasına ve emilmesine devam eder. Bu beden ve zihin için neyin faydalı olduğunun ya da elden çıkarılması gerektiğinin yeridir. Hemeroit, karın ağrısı, ishal ve kabızlık ateş elementinin dengesizliği sonucunda bedenin fazlaca ısınmasından kaynaklanır.

Enerjik Özellikleri

Kalp – ince bağırsak enerjisinin birincil görevi kanı yönetmektir. Chi kan ile beraber bir yin/yang beraberliği oluşturur. Çin tıbbında kan kavramı Batı tıbbındaki kan kavramından oldukça farklıdır. Kan chi'nin yin yüzü olarak kabul edilir;almaktansa vermekle yükümlü yönüdür. Ama chi aktif olduğunda, kan bize daha önceden oluşmuş olanı kucaklama ve bununla rahat olmayı sağlar. Chi bize tepki verme yeteneğini ; kan ise bize dinginken rahat olma hissini verir. Kalp tüm beden – zihindeki çalışmaları yöneten üstün yönetici olarak kabul edilir. Chi'yi yönetir ve yaşam

prensibine ayrılmaksızın bağlıdır, bizim hayatımızın ritm vericisidir. Kalp – ince bağırsak enerjisi dengede olduğunda biz aktif, canlı ve yaşam doluyuzdur. Dengesiz olduğunda, dolaşımımız zayıftır, arterler tıkalı olduğunda el ve ayaklar soğuktur, ani ısınma, yanma, hazım problemleri, varisler, hemoroit ve kalp hastalıkları tecrübe edilir. Kalp ve ince bağırsak ateş elementine bağlıdır, yaşamımızın her alanından aktif bir şekilde akarlar. Kalp enerjisi tat alma duyumuza bağlıdır ve dil ile örtüşür.

Duygusal Özellikleri

Kalp enerjisi tüm krallığa bakan kral olarak kabul edilir:

> Ling Shu'nun sekizinci bölümüne göre, karaciğer duyguları oluşturmak için sıklıkla kalp ile beraber çalışır çünkü "yürek ile oraya buraya gidene ruh (hun) denir". Ruh karaciğerde ve yürek de kalpte saklandığından, bu iki organ düzensiz duygusal durumları beraber yaratırlar.
>
> —*Yong Ping Jiang, DOM, PhD*

Kalp enerjisi sağlıklı olduğunda, sıcak, beslenmiş ve besleyen, iç mutluluğumuzla temasa geçen, iç huzurlu, uyumlu ve sağlıklı ilişikler kurabilecek gibi hissederiz. Kalp enerjisi bizim yaşam merkezimize ve ruhumuza bağlıdır ve dengesiz olduğunda akut üzüntüye, ümitsizliğe, mutsuzluğa, depresyona ve yabancılaşarak tükenmeye ya da soğuk, tolere edemeyen aşırı nefrete yol açar. İnce bağırsak enerjisi dengesiz olduğunda, çözümde güçlük ve belirsiz bilgiler ve duygular iç sistemi ele geçirir ve bozarlar. Kalp- ince bağırsak enerjisi uyumlu olduğunda, kendimize has mutluluğa ulaşırız ve Cennet ya da Cehennem olmasını dikkate almaksızın hayata her şekliyle tanık olup yakından ilgi ile bağlanırız.

Zihinsel Özellikleri

Sağlıklı kalp enerjisi geniş bir zekaya ve yaşam ile bağlantıya, hayatın herşey ile iç içe olan bağlantısının anlaşılmasına bağlıdır. Sağlıklı kalp – ince bağırsak enerjisi hayatın basit anlaşılırlığını deneyimlememize ve biz değişime uğradığımızda çok yönlü ve amaçlı kalmamızı sağlar. Dengesi bozulduğunda, bağlantımız depresyonla ya da şartlara ve insanlara karşı nefret ile kararır.

14

Akciğer, Kalp ve Bağırsaklar Organ-Meridyenleri İçin Yin Yoga Uygulaması

Akciğer, Kalp, ve İnce ve Kalın Bağırsak Meridyenleri

AKCİĞER MERİDYENİ bedenin ortasından başlar yukarıya dönmeden önce kalın bağırsağa uğrar, diyaframdan geçer, akciğerlerden, klavikulanın önünden ve iç kolun altından geçer ve başparmağın ucunda biter.



Akciğer Meridyeni



Kalın Bağırsak Meridyeni



Kalp Meridyeni



İnce Bağırsak Meridyeni

Kalın Bağırsak meridyeni işaret parmağının ucundan başlar ve kolun arkasından omuza çıkar, bir uzantısı boyuna ve burnun yanından ağıza ve öteki uzantısı aşağıya akciğerlere, diyaframa ve kalın bağırsağa gider.

Kalp meridyeninin üç uzantısı vardır, her biri kalpte başlar. Biri aşağıya diyaframdan ince bağırsağa uzanır, diğeri yukarıya boğaza ve dile uzanarak göz ile birleşir. Üçüncüsü göğüsü baştan sona geçer ve iç koldan aşağıya iner, küçük parmağın ucunda biter.

İnce bağırsak meridyeni küçük parmakta başlar ve dış koldan omuza gider ve burada iki kola ayrılır. Biri aşağıya kalbe, diyaframa, mideye ve ince bağırsağa gider; diğeri yukarıya yüze giderek gözün kenarından kulağa ulaşır.

Aşağıda belirtilen diğer dört meridyen bu kitabın içeriğinin dışındadır, ancak on dört majör meridyenin tüm listesinin de elinizde olması için burada açıklamalarına kısaca değindim. Daha fazla bilgi için kitabın sonunda Önerilen Okunacak Kitaplar'a bakabilirsiniz. .

Perikardiyum, Triple Heater, Conception Vessel, ve Governer Vessel

Perikardiyum kalbi çevreleyen bir kesedir, ve buna karşılık gelen meridyen burada başlar. Bir kolu aşağıya diyaframa ve göbek deliğinin birkaç santim altına gider. Bir başka uzantısı aşağı iç kola gider ve orta parmağın ucunda biter. Sevgiye ve samimi arkadaşlığa, dolaşıma, hormonlara ve



Perikardiyum Meridyeni



Triple Heater Meridyeni



Conception Vessel



Governor Vessel

cinsel fonksiyonlara rehberlik eder, bu sebeple buna "cinsel dolaşım" merdiyeni de denir. Çin tıbbının önergesine göre perikardiyumun işlevi ile alakalı olarak Batı tıbbında teşhis edilmemiş yüzlerce belirti vardır. Triple Heater ile birlikte Çin Tıbbının muhteşem bir armağanı olarak düşünülür.

Triple Heater meridyeni yüzük parmağında başlar ve koldan geçerek omuza gelir, burada iki kola ayrılır. Bir uzantısı perikardiyum ve diyaframa gider ve buradan aşağıya göbek deliğinin birkaç santim altına gider. Bir diğer uzantısı kulak ve başın etrafından boyna gider ve yüzü içine alır. Anatomik olarak bir karşılık olmamasına rağmen, Triple Heater'ın tüm iç ısıyı kontrol eden ve tüm organların fonksiyonlarını koruyan olduğu düşünülür.

Triple Heater bedende üç yere bağlıdır, bazen buna üç yakıcı bölge de denir: yukarı, orta ve aşağı. Yukarıda kalp ve akciğerler, nefes almak ve dolaşım ile bağlantılıdır. Ortada mide, dalak, safra kesesi, karaciğer, pankreas ve ince bağırsak, hepsi hazım ile ilgilidir. Aşağıda kalın bağırsak, mesane ve böbrekler dışarı çıkartmak ile ilgilidir. Triple Heater (Üçlü Isıtıcı) çarpık olduğu zaman, tüm iç organlara yakıcı yang enerji dağıttığından her türlü fiziksel ve duygusal rahatsızlığa yola açabilir.

Conception Vessel merdiyeni pelvis (leğen kemiği) ve perineyumdan başlar, bedenin ortasına doğru yukar akar, dudakları çevreler ve gözlerde biter.

Governer Vessel meridyeni pelvis oyuğunda başlar ve bir kolu böbreğe giderken esas hattı omurganın ortası ile hizzada kalır, beyine girer, başa uzanır, aşağıya alına ve buruna iner ve üst diş etlerinde biter. Conception ve Governer meridyenleri birlikte Yin (Conception Vessel) ve Yang (Governer Vessel) tüm bedeni düzenlerler. Uyum içinde olduklarında, bedende gizli olan güçlü enerjiler açığa çıkar, merkez kanaldan akarak (Chong Mai) beyine gider, ruhu besler ve kişinin ruhsal gelişimini hızlandırır.

Akciğer / Kalp / Bağırsak Kısa Uygulama



Kelebek Pozu



Dörtte – Bir Köpek Pozu



Fok Balığı Pozu



Tam Öne Katlanma



Çocuk Pozu



Ceset Pozu (Savasana)

Kelebek Pozu

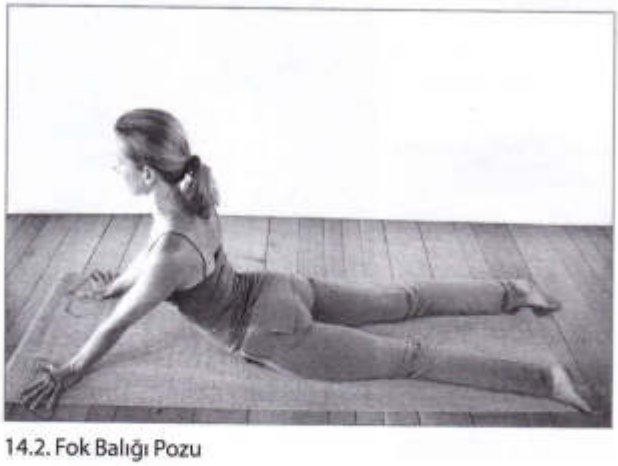
Bu pozda öne eğildiğimiz için gövdeye ve karın bölgesine baskı uygulandığından Akciğer, Kalp, ve İnce ve Kalın Bağırsak meridyenlerini uyarır (Rsm. 14.1). Bu pozun tüm açıklamaları ve nasıl yapıldığını görmek için sayfa 38. sayfaya bakın.



14.1. Kelebek Pozu – Akciğer merdiyeni gösteriliyor

Fok Balığı Pozu

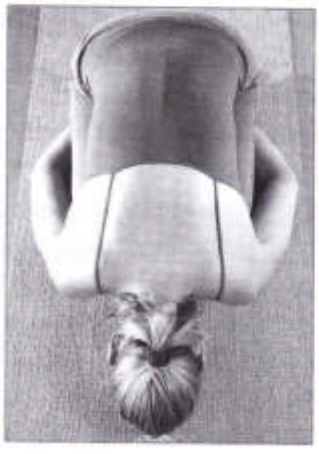
Bu poz göğüsü karından uzaklaştırıp uzattığı ve bedenin önünü açtığı için Akciğer ve Kalp meridyenlerini uyarır (Rsm. 14.2).). Bu pozun tüm açıklamalarını ve nasıl yapıldığını görmek için 42. sayfaya bakın. Parmaklardaki basınç noktalarını da tetikleyerek üst bedendeki her bir meridyeni etkileyebilirsiniz: başparmak Akciğer meridyenidir, işaret parmağı Kalın Bağırsak meridyeni, orta parmak Perikardiyum meridyeni, yüzük parmağı Triple Heater meridyenidir ve küçük parmak ise hem Kalp hem de İnce Bağırsak meridyenine ev sahipliği yapar.



14.2. Fok Balığı Pozu

Çocuk Pozu

42. sayfada açıklandığı gibi Çocuk Pozunu (Rsm. 14.3) yapın.

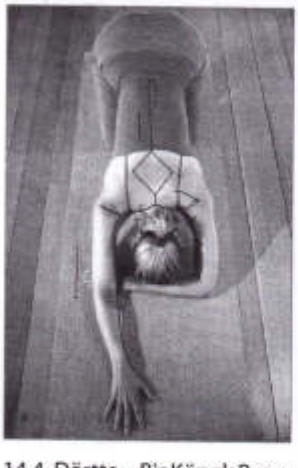


14.3. Çocuk Pozu

Dörtte Bir Köpek Pozu

Bu poz nazik bir şekilde omuz eklemine ve üst kola baskı uyguladığından Akciğer ve kalp meridyenlerini uyarır. Fok Balığı Pozunda önerildiği gibi, her parmağa karşılık gelen meridyenleri uyarmak için bu pozu yaparken parmaklarınızı yere bastırın (Rsm. 14.4).

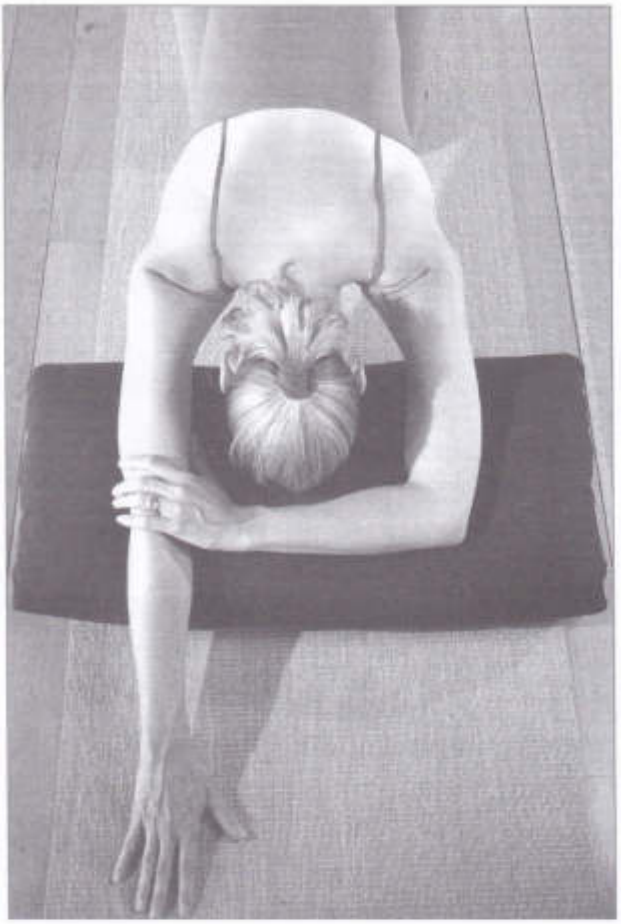
Çocuk Pozundan, öne dört ayak pozuna gelin. Sol alt kolunuzu kolunuzun üst kısmına dik olarak yerleştirin ve sağ kolunuzu ileriye uzatın, dirseğinizi yerde dinlendirin. Kalçalarınız dizleriniz mesafesinde açık olarak, arkada dizlerinizin üzerinde olsunlar. Başınızı dirseğinizin önünde yerde ya da doğrudan alt kolunuzun üzerinde dinlendirin. Sırtınızın yaylaşmasına ve karnınızın ve kol altlarınızın yere



14.4. Dörtte – Bir Köpek Pozu – Akciğer merdiyeni gösteriliyor

doğru sarkmasına izin verin. Eğer omuzlarınızda hassasiyet varsa, yükseltmek için başınızın altına yastık yerleştirin (Rsm. 14.5).

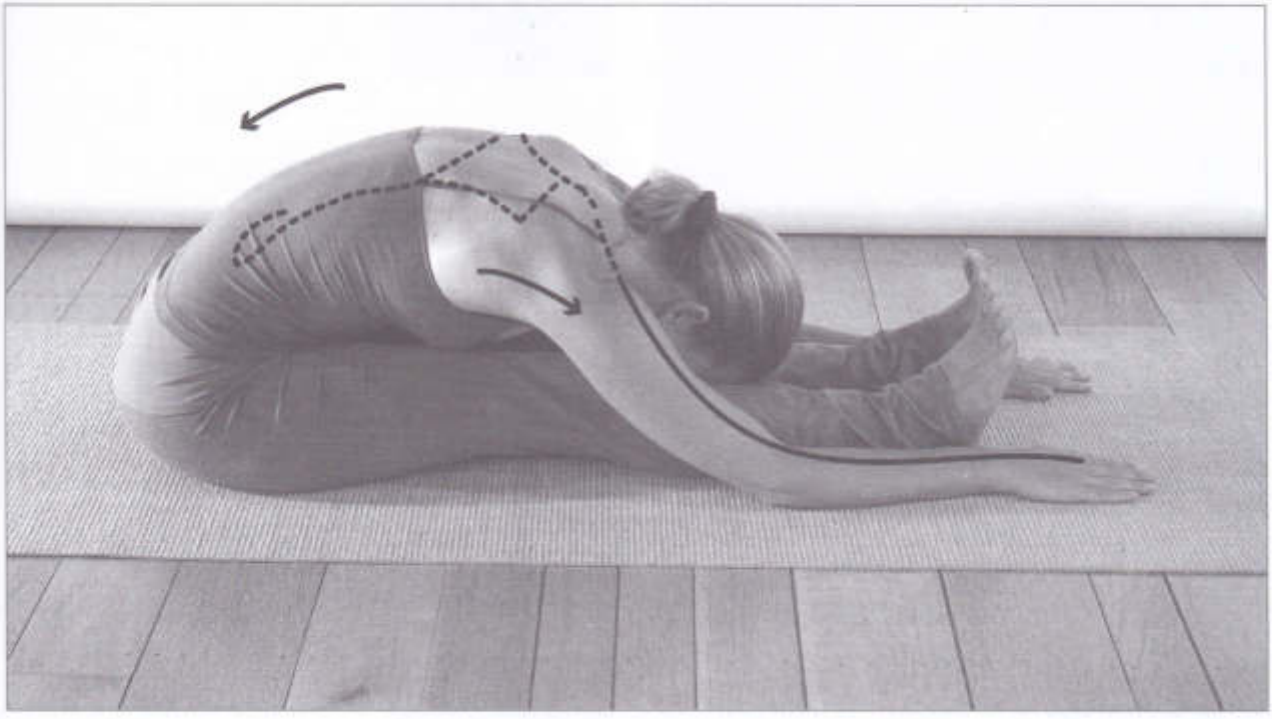
Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes alarak tekrar dört ayak pozuna dönün. Taraf değiştirmeden önce birkaç nefes alabilirsiniz, omurganızı yuvarlayabilirsiniz. İki tarafı da bitirince Çocuk Pozunda dinlenin.



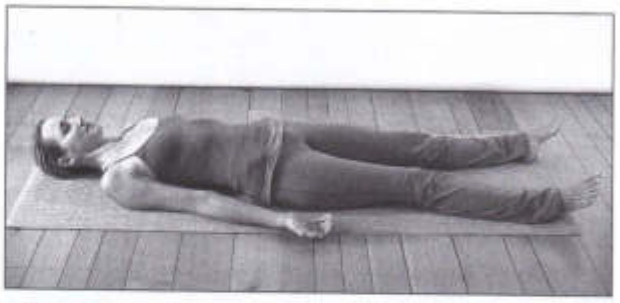
14.5. Dörtte – Bir Köpek Pozu, Varyasyon

Tam Öne Katlanma

Bu poz üst bedenden ve karın bölgesinden (baskı altında kalır) geçerken Akciğer, Kalp ve Bağırsak meridyenlerini uyarır (Rsm. 14.6). Tam açıklama için 46. sayfaya bakın.



14.6. Tam Öne Katlanma – Akciğer meridyeni gösteriliyor



14.7. Ceset Pozu (Savasana)

Ceset Pozu (Savasana)

47. sayfada açıklandığı gibi Ceset Pozunu (Rsm. 14.7) yapınız.

Akciğer / Kalp / Bağırsak Uzun Uygulama



Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu (iki tarafta da)



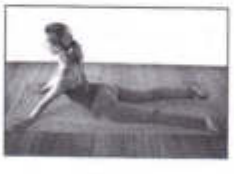
Tam Öne Katlanma



Sfenks Pozu



Salyangoz Pozu



Fok Balığı Pozu



Balık Pozu



Çocuk Pozu



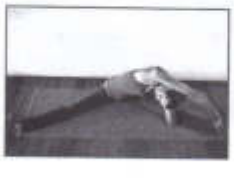
Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (iki tarafta da)



Dörtte – Bir Köpek Pozu



Dizler – Göğüse Pozu



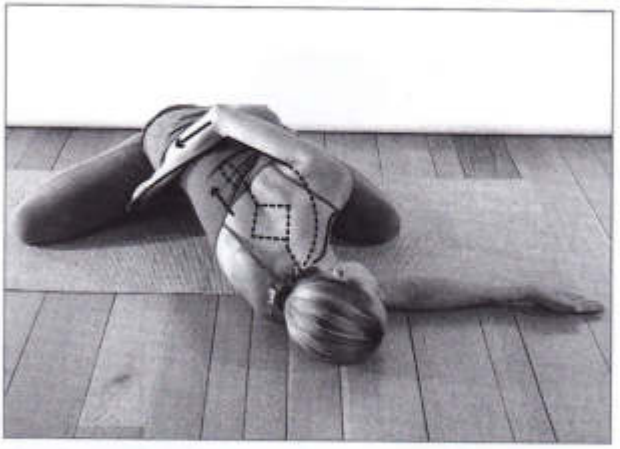
Yan Tarafta Yusufçuk Pozu



Ceset Pozu (Savasana)

Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu

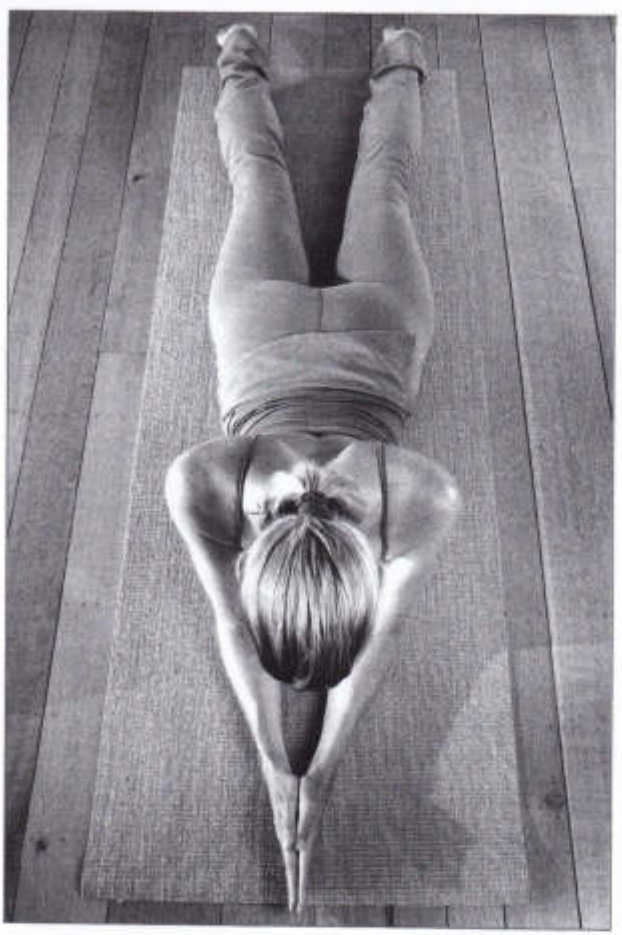
Bu poz bir çevirme hareketi olduğundan karın bölgesini sıkıştırıp göğüsü açarken Akciğer, Kalp ve Bağırsak meridyenlerini uyarır (Rsm. 14.8). Tam açıklama ve pozun nasıl yapıldığı anlamak için 76. sayfaya bakın.



14.8. Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu – Akciğer merdiyeni gösteriliyor

Sfenks Pozu

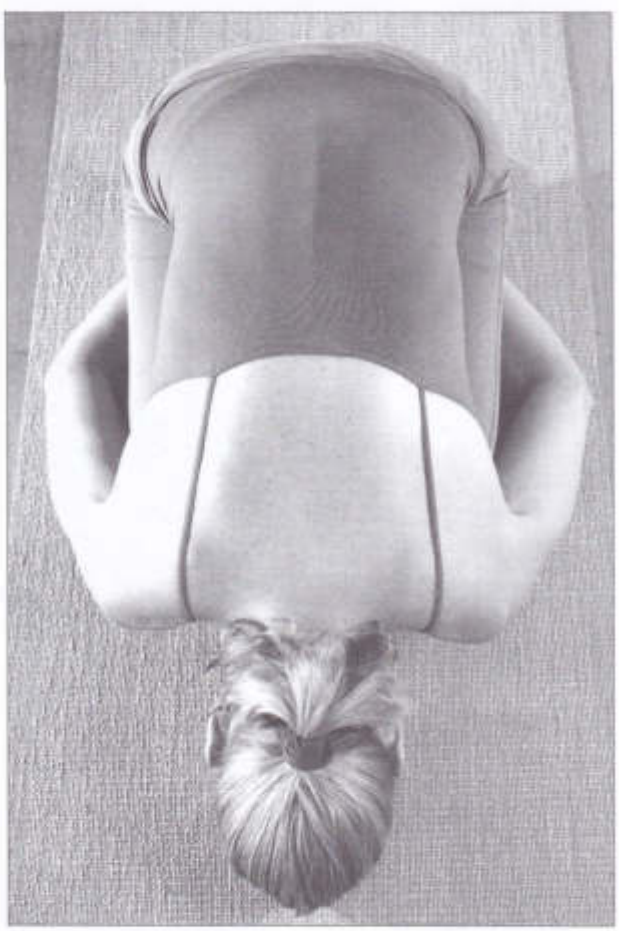
Bu poz, Fok Balığı gibi, göğüs kalktığı ve genişlediğinden ve ayrıca karın bölgesi yukarı çekildiğinden, göğüs bölgesinden geçerken Akciğer, Kalp ve Bağırsak meridyenlerini uyarır (Rsm. 14.9). Tam açıklamalar ve nasıl yapıldığını görmek için 41. sayfaya bakın.



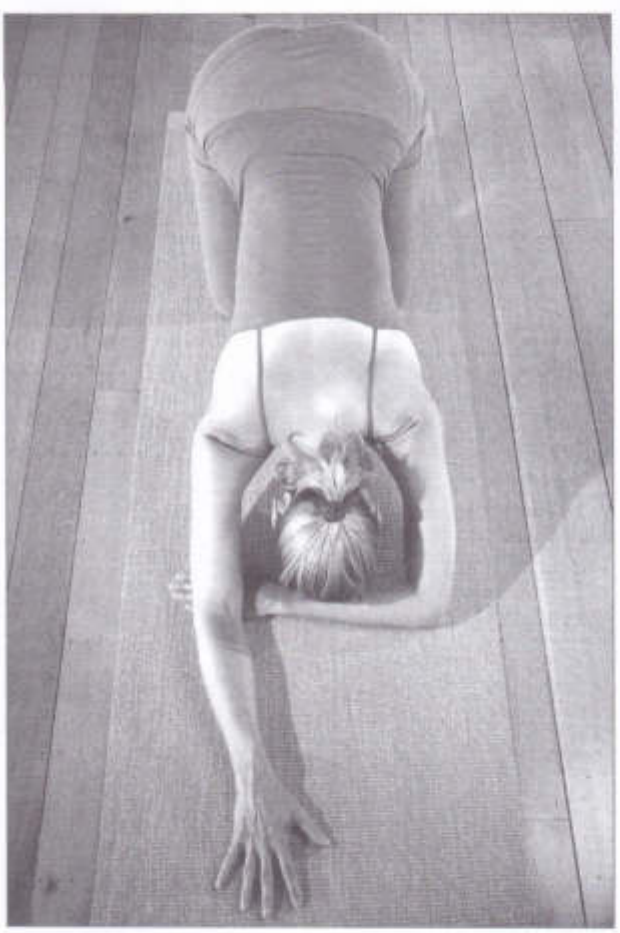
14.9. Sfenks Pozu



14.10. Fok Balığı Pozu – Kalp meridyeni gösteriliyor



14.11. Çocuk Pozu



14.12. Dörtte – Bir Köpek Pozu

Fok Balığı Pozu

43. sayfada açıklandığı gibi Fok Balığı Pozunu (Rsm. 14.10) yapın.

Çocuk Pozu

42. sayfada açıklandığı gibi Çocuk Pozunun (Rsm. 14.11) keyfine varın.

Dörtte Bir Köpek Pozu

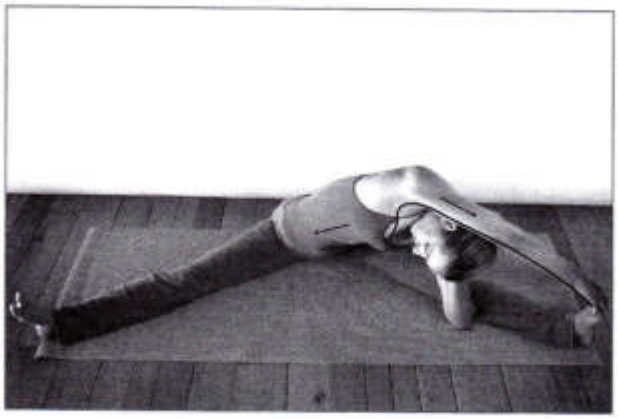
92. sayfada açıklandığı gibi her iki taraf için de Dörtte Bir Köpek Pozunu (Rsm.14.12) yapın.

Yan Tarafta Yusufçuk Pozu

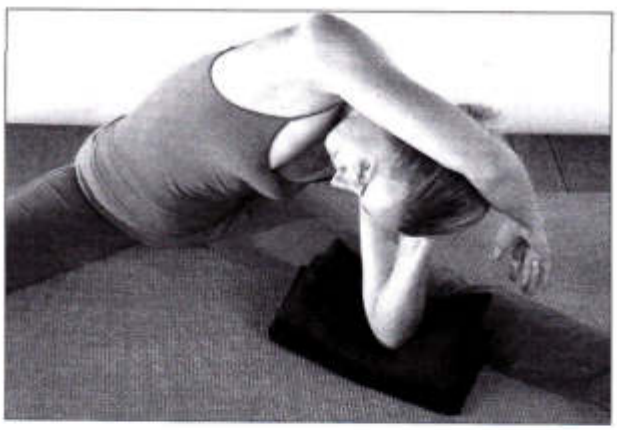
Bu poz göğüs kafesindeki ve karındaki dokuları bir yöne doğru çektiğinden, bir tarafta uzunlamasına baskı yaratırken zıt taraftaki dokuları gerdiğimizden ve omuz ve üst koldaki dokuları da çekerek uzattığından Akciğer, Kalp ve Bağırsak meridyenlerini tetikler (Rsm. 14.13).

Bacaklarınızı genişçe açarak dik oturun. Oturma kemiklerinizin üzerinden öne gelin ve sola doğru dönün, sol dirseğinizi sol iç bacağınızın kenarına yere ya da yastığa (Rsm. 14.14) getirin. Başınızı da sol elinizde dinlendirin. Sağ eliniz yanınızda kalabilir ya da kolunuzu başınızın tepesinden sarkıtabilirsiniz (ya da sağ eliniz ile sol ayağınıza uzanın). Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın, buradan sol dirseğinizi bırakın ve bedeninizi yüzünüz sol bacağınıza bakacak şekilde çevirin. Kollarınızı uzatın ve bacağın iki yanında bırakın (Rsm. 14.15).

Burada 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, nefes alın ve kalkın. Diğer tarafa geçmeden önce ortaya dönün ve burada birkaç nefes kalın.

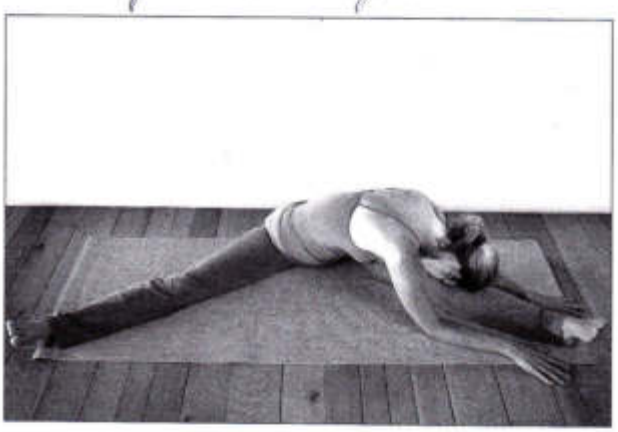


14.13. Yan Tarafta Yusufçuk Pozu, Bölüm 1 – Kalp meridyeni gösteriliyor



14.14. Yan Tarafta Yusufçuk Pozu, Varyasyon

Aktiften pasife



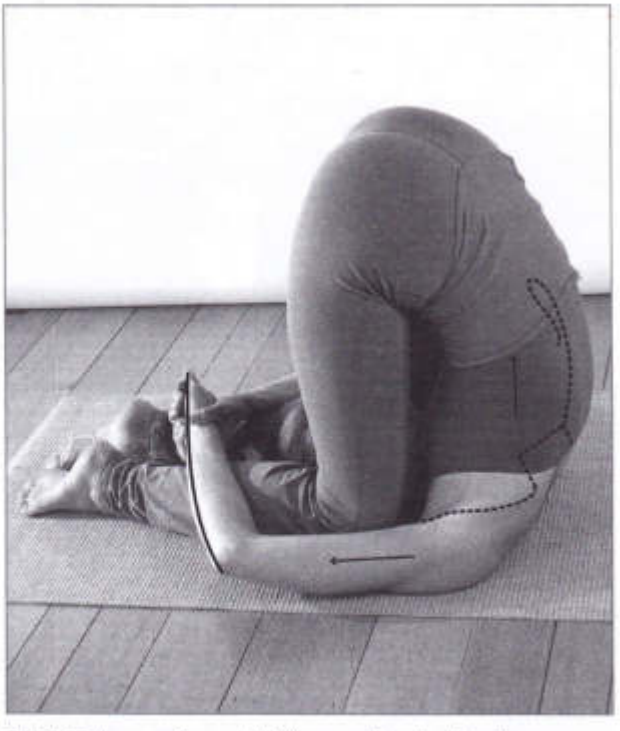
14.15. Yan Tarafta Yusufçuk Pozu, Bölüm 2



14.16. Tam Öne Katlanma

Tam Öne Katlanma

46. sayfada açıklandığı gibi Tam Öne Katlanmayı (Rsm. 14.16) yapın.



14.17. Salyangoz Pozu – Akciğer merdiyeni gösteriliyor

Salyangoz Pozu

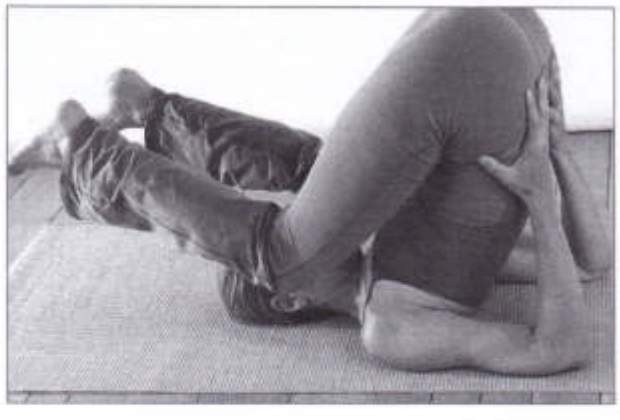
Bu poz göğüs ve karındaki dokuları sıkıştırırken sırttaki dokuları uzatır ve Akciğer, Kalp ve Bağırsak meridyenlerini etkiler (Rsm. 14.17).

Kollarınız yanınızda olarak sırt üstü yatın. Nefes alıp dizlerinizi bükün, yere doğru başınıza getirin. Ağırlığınızı boynunuza yakın değil sırtınızda muhafaza edin. Eğer ayaklarınız yere inerse, dizlerinizi başınızın iki kenarında yere indirin, baldırlarınızın üzerinde bir elinizle diğer el bileğinizi tutun. Dirseklerinizin iki yanınızda dinlenmesine izin verin. Eğer ayaklarınız yere inmiyorsa elleriniz ile belinize destek verin (Rsm. 14.18).

Eğer adet döneminizin ilk günlerinde iseniz, başınızda enfeksiyon varsa (sinüs, göz, kulak, ve diş enfeksiyonu gibi) ya da boynunuzda hassasiyet mevcutsa bu pozu seriden çıkarın.

Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın.

Çıkmak için, ellerinizi yere getirin, ve nefes vererek boynunuza baskı yapmaktan kaçınarak karın kaslarınızı kullanarak yavaşça yere gelin. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı yere getirerek yere sırtüstü yatın, başınızı yavaşça sağa sola çevirin. Burada birkaç nefes kalın.



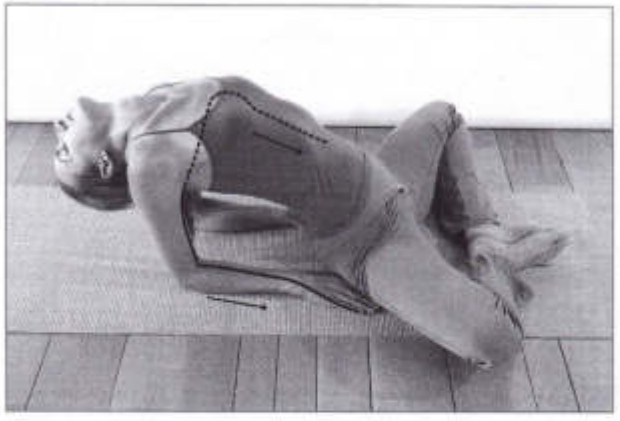
14.18. Salyangoz Pozu, Varyasyon

Balık Pozu

Bu poz göğüs ve karındaki dokuları uzatırken aynı zamanda bedenin önü genişletip açtığından Akciğer, Kalp ve Bağırsak meridyenlerini tetikler (Rsm. 14.19).

Kelebek Pozunda ki ayaklarınız gibi, dirseklerinizi omuzlarınızın altına getirip yerde dinlendirin. Belinizi yaylaştırarak göğsünüzü kaldırın. Başınızın arkaya düşmesine izin verin ve trapez kası üzerinde dinlenin, ya da sadece başınızı göğsünüze doğru düşürün. Ellerinizi kalçalarınızın yanında tutun.

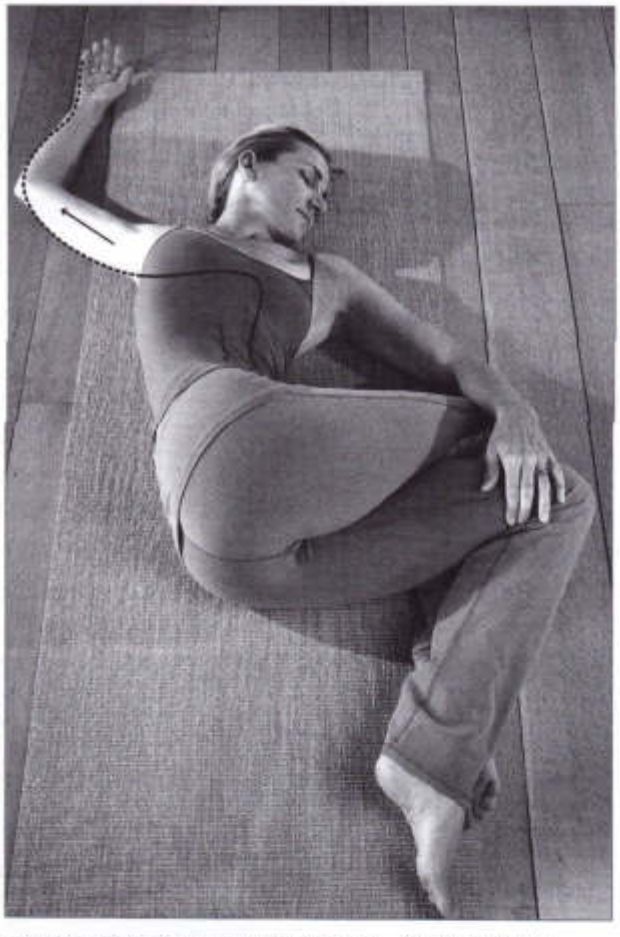
Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalın. Çıkmak için, dirseklerinizi öne getirin, buradan çenenizi göğüsünüze getirin ve yere yatın. Bacaklarınızı öne uzatın.



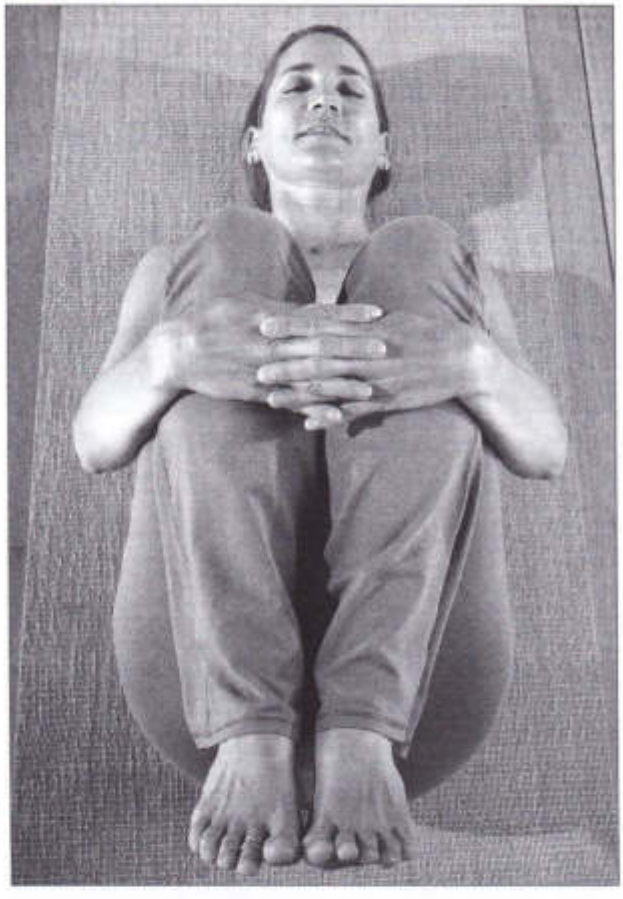
14.19. Balık Pozu – Kalp merdiyeni gösteriliyor

Yatarak Çevirme Pozu

Bu poz kolu bedenin yukarısına uzatarak omuzun arkasındaki dokulara baskı yaptığımız, göğüsümüzü genişlettiğimiz ve karındaki dokuları sıkıştırdığımız için Akciğer, Kalp ve Bağırsak meridyenlerini tetikler (Rsm. 14.20). 51. sayfadaki açıklamaları takip edin, iki tarafta da çevirmeyi yapın. Her bir tarafta 3 ila 5 dakika kadar kalın.



14.20. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu – Kalp meridyeni gösteriliyor



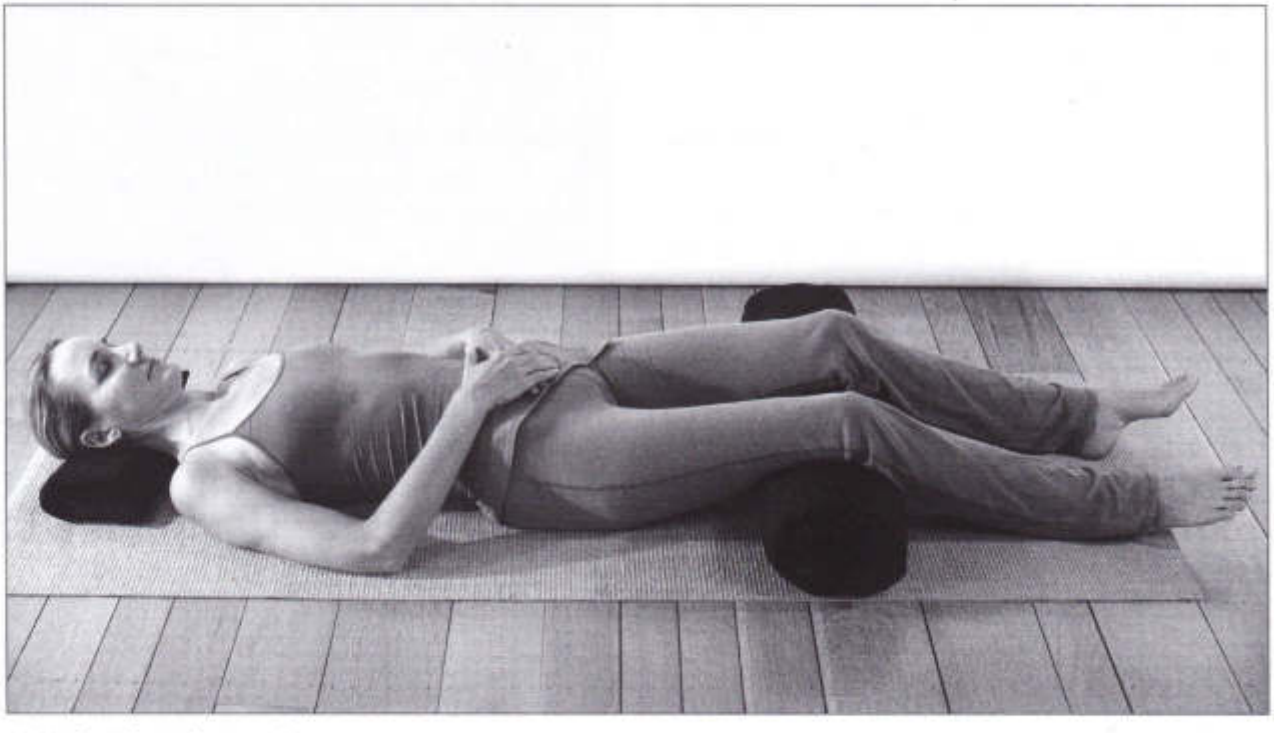
14.21. Dizler – Göğüse Pozu

Dizler – Göğüse Pozu

Sırtüstü yatın, iki dizinizi de göğüsünüze getirin, ve kaval kemiklerinizin üzerinde parmaklarınızı örün (Rsm. 14.21). Sakrumunuzu, omuzlarınızı ve çenenizi aşağıda tutun.

Ceset Pozu (Savasana)

Kollarınız ve bacaklarınız merkezinizden birkaç adım uzakta olarak sırtüstü yatın; avuçlarınızı yukarı çevirin. Eğer alt beliniz son zamanlarda gergin hissediyorsa, dizlerinizin altına battaniye ya da yastık yerleştirin. Boynunuzu daha fazla desteklemek için başınızın altına ince bir battaniye de yerleştirebilirsiniz ve eğer sizin için daha rahatsa avuçlarınızı yerde tutmak yerine karnınıza getirebilirsiniz (Rsm. 14.22). Bu pozda 5 ila 10 dakika kadar kalın.



14.22. Ceset Pozu (Savasana)

15

Yin Yogada Zihnin Anatomisi

Şimdi artık dikkatimizi Yin pozlarında zihnin anatomisine çevirebiliriz. Her poza, dikkatimizi nefesimiz ile hizzaya getirerek ve bunu takip eden zamanda da, müdahale etmeden meditatif bir farkındalıkla rahatlayarak başlayabiliriz. Dikkatimizi nefese odaklayarak uygulamaya başladığımızda yoğunlaşmamız derinleşir, düşüncelerin çökmesi kolaylaşır. Stressiz bir akli durumda dinlendiğimiz zaman, enerji bedenimiz doğal olarak dengeye gelir. Enerjimiz uyum içinde olduğunda, sadece bedenimiz daha kolay açılmakla kalmaz, zihnimiz de eforsuzca dinginleşir, meditatif içgörünün gerçekleşmesi için alt yapı hazırlar.

Yin Yogada Pranayama

Nefesimize odaklanmak için doğal zekamızı kullanarak nefesin dağılışını tüm bedene seferber etmeye *pranayama* denir, bu üç boyutta geliştirebileceğimiz bir disiplindir: nefes alma (*puraka*); nefes verme (*rechaka*); ve aradaki boşluk, nefesimizi tutma (*kumbhaka*). Nefesimizi değiştirerek ve nefesimizi tutarak içimizdeki prananın kalitesini ve hareketliliğini değiştiririz. Bu başarılı bir şekilde niyet edilerek yapıldığında, nefesin fiziksel, enerjetik ve zihinsel faydaları vardır. Fiziksel olarak, kanı oksijenlendirmeye yardımcı olur ve hazım, dışarı atılım, dolaşım ve solunum sistemlerimizi güçlendirir. Enerjetik olarak, pranayama uygulaması içimizde prananın akışının dengelenmesine, konsantrasyonuna ve uyumlu olmasına yardım eder. Enerjimiz dengede olmadığında, pranamız dağınık ve güçsüzdür, tahmin edilemeyen ve ayarsız duyguların karışık ve kontrolsüz olarak sızmasıyla sonuçlanır. Öte yandan yogi, pranası bedeninin merkezinde toplanan kişi olarak tanımlanır. Duygusal hayatı zengin ve zihni berraktır.

Pranayama uygulamasında, dışarı sızan prana miktarını azaltmaya gayret ederiz ve içimizdeki enerjinin kalitesini zenginleştiririz. Bunun konsantre olmadan yapılması mümkün değildir. Zihnimiz prananın kalitesiyle çok yakından ilişkilidir ve nefesimiz pranik bedenimizi etkiler. Nefesimizi süptil enerji bedenimizi dengelemeye odakladığımız zaman, tüm benliğimizde birleştirici bir denge oluşur.

Zihnimizi nefesimizle hizzaya sokmaya başladığımızda, zihin ve bedende dinginleşmiş bir uyanıklık tecrübe ederiz, bu beden için son derece tedavi edici bir durumdur. Bunun anahtar bileşeni dikkattir. Nefesimizi takip ettiğimiz zaman, fokus etme ve konsantre olma kapasitemize odaklanırız, bunlar meditatif farkındalığı ortaya çıkaran özelliklerdir. Dolayısıyla pranayama meditasyondan önce yapılan muhteşem bir uygulamadır, çünkü zihnimizi ve nefesimizi bedenimize bağlayarak, şu andaki farkındalığımızı yükseltir.

Nefes iç dolaşımın katolizörü olarak düşünülebilir. Diyaframımızı tamamen, acele etmeksizin ve bilinçli olarak kullandığımız zaman bedenimizde prana akışının güçlenmesine yardımcı oluruz. Bu tarz nefese *Ujjayi* ("zafer kazanan") nefes adı verilir ve pek çok faydası vardır. Her nefesin ritmini yavaşlattığımızda, sinir sistemizde yatıştırıcı etkisi olur. Bu bedenimizdeki gerginliği serbest bırakır ve daha çok rahatlamamıza yardım eder. Bıraktığımız zaman, nefesimizin sesine odaklanırız ve bu ses zihinimizin dağınıklığını azaltır ve içimizdeki dinginliğe yönelmemize yardımcı olur. Bu şekilde nefese odaklanmak zahmetsizce konsantre olma kabiliyetimizi arttırır, zihni ve bedeni daha derin bütünleşmeye hazırlar. Bu metodu daha fazla öğrenmek için lütfen 107. sayfayı çeviriniz.

Şimdi Ujjayi nefesi anladığınız için, bunun üç boyutunu rafine edebilirsiniz. Dikkatinizin, her bir nefesin uzunluğuna, derinliğine ve yönüne odaklanmasına izin verin. Nefes alışta nefesinizin uzunluğunu 5 saniye sürecek şekilde yavaşlatmaya başlayın. Nefes alışın sonunda oluşan dinginliği farkedin ve daha sonra nefes verişi de aynı uzunlluğa getirin (yaklaşık 5 saniye). Akciğerleriniz tamamen boşaldığında ortaya çıkan dinlenme aralığının farkında olun.

Dikkatli olmanız gereken dört ritim var. İlki nefes almanın hareketi; ikincisi nefes ile dolduğunuzdaki dinlenme aralığı. Üçüncü ritim nefes vermenin hareketi, dördüncüsü ise yeni bir nefes alma gerçekleşmeden ve tüm nefesi boşalttığınız aralıktaki sükunet. Nefesi bu şekilde dinlerken, hem bariz olana (nefesin hareketi) hem de süptil olana (nefeslerin arasındaki formsuz mekan), dikkat kesilerek hareket ile durağanlık arasındaki sürekli etkileşimden içgörü geliştirmeyi araştırın.

Nefesin yumuşaklığını dinlediğinizde, zorlandığınızı, ittiğinizi ya da kesik kesik nefes aldığınızı farkettiğiniz yerleri yumuşatarak bu ritmin zorlanmadan akmasına izin verin. Nefesin farkında olunması gereken ikinci özelliği ise derinliğidir. Nefesin sesi nefesin derinliğinin ne kadar olduğunu anlamanıza yardım edecek. Yüzeysel olarak nefes alıp verdiğinizde, nefesi zorladığınızda, ya da nefesinizin bilincinde olmadığınızda, notaları yanıltıcı, uyumsuz nefesli bir çalgı gibi ses çıkaracaktır. Nefesin sanatçısı oluyoruz, konser öncesinde hassasiyetle ayar yapan müzisyenler gibi. Sesi başından itibaren, ortasında ve sonuna kadar her bir nefes için eşit yaptığınızda, bunu doğal ve eforsuz olarak derinleştireceksiniz. Uzaktaki bir nehir gibi ses verecek, sabit ve temiz.

Nefesin uzunluğunu ve derinliğini ayarladıktan sonra, şimdi üçüncü özelliğine odaklanabiliriz – yönü. Nefes aldığımız zaman, geleneksel olarak alınan nefesin şekli nefes ile akciğerleri genişletmek ve enerjiyi yukarıya ve dışarıya göndermektir. Yogiler bu yukarı açılan şekle ya da rüzgara *prana vayu* derler. Nefes verdiğimiz zaman, geleneksel olarak boşaltılan nefesin şekli solunum sistemindeki kasları kasmak ve enerjiyi aşağıya çekip dışarı göndermektir. Bu aşağı doğru olan şekle ya da rüzgara apana vayu denir. Yoga uygulayan kişinin bu iki iç dolaşımın bedenden ayrılmasına izin vermeden ve hatta bunları birbirlerine ve bedenin merkezine doğru yönlendirerek zenginleştirme potansiyeli vardır. Bu zihni ve hayal gücünü kullanarak, nefes alırken yukarı yönelen rüzgarı aşagıya doğru çekmek ve nefes verirken aşağı yönelen rüzgarı yukarıya çekmekle başarılabilir.

Bu teknik oldukça basittir. 5 dakikalık yavaş bir nefes alma boyunca, nefes almayı hissedin ve farkındalığınızı aşağıya, bedeninizin merkezine pelvis bölgesine gönderin. Perineyumu (anüs ve cinsel organlar arasında), alınan nefesi bir mıknatısı aşağıya indirir gibi, hafifçe içeri çekin. Şimdi nefes vermenin sonuna geldiğinizde, dikkatiniztabnada bir emme hissi yaratan ve mula adı verilen omurganızın kökünde olmalı. Bu şekilde perineyum bir enerji köprüsü gibi hareket ederek aşağı doğru yayılan enerjiyi tekrar bedenin merkezine getirir, prana ve apana rüzgarlarının

kalitesini rafine eder ve bedenin merkezinin tamamında daha güçlü bir enerjinin yayılmasını sağlar. Pelvis bölgesini içeriye çekerek yapılan harekete geleneksel olarak Kök Kilit (Mula bandha; bakınız sayfa 164) denir. Nefes verme başladığında, perineyumunuzun sıçrama tahtası bir trambolin gibi yaylanır ve enerjiyi tekrardan kalp merkezinize taşır, nefes alışı başladığınız yerde, göğüsünüzde bitirir.

Nefes alırken aşağıya doğru ve nefes verirken yukarı doğru hareket, enerjinin bedenin merkezinde daha iyi emilmesini sağlar, bu şekilde canlılığımızı güçlendirerek zihnimizin konsantre olmasına yardımcı olur. Bu nefes farkındalığı disiplinine uzunluk, derinlik ve nefesin yönü şeklinde her pozun ilk iki - üç dakikası boyunca devam edin.

Nefes Tutma ve Çakra Görsellemeleri

Bedendeki meridyen kanalları canlılıklarını yine bedenin merkezindeki çakra denilen girdap merkezlerinden alırlar. Taoistler'e göre bu merkezler, psişik güçlerin ve bedensel fonksiyonların birleştiği enerji kazanlarıdır. Çakralar enerjiyi tüm sistemde toplar, dönüştürür ve dağıtırlar. Bedensel form ile enerjik olan formsuz boyutların arasındaki kavşaktırlar. Bunlar enerji bedeninin akciğerleridir ve her bir titreşen diskin bedenimizin bütünsel iyiliğini değişik şekillerde etkileyen spesifik fonksiyonu vardır.

Yogiler temel fiziksel ve zihinsel sağlığımızın her bir çakranın doğal olarak işlemesine bağlı olduğunu savunurlar. Temel kapasiteleri bizim bileşkemize bağlı olmakla birlikte, zihinsel konsantrasyon ile aktif hale getirilip canlandırılabilinir. Enerji bedenin kaynağı ve pınarı olduklarından canlandırılmadıklarında ya da engellendiklerinde fiziksel ve zihinsel sağlığımız bozulur.

Hasta olduğumuz zaman, bu fonksiyon ile ilgisi olan çakranın tekrar canlandırılması bunun bedenimizin tekrardan dengelemesine doğrudan etkisi olur. Çakraları etkileyen, pekçok eski ve şıklıkla gizli tutulan uygulamalar vardır. Bu disiplinlere çakraları uyandırma denir ve kalifiye bir üstadın gözetiminde teşebbüs edilmelidir. Burada Yin yogayı uygularken güvenli olan basit konsantrasyon ve görselleme tekniklerine odaklanarak bunların bağlı bulunduğu meridyenlerin ve çakraların özellikli temel fonksiyonlarının geliştirmelerine yardımcı olacağız.

Çakralar prananın jenaratörleridir, yükselen pranik aktivitenin kesişme bölgeleridir; prana buradan meridyenler vasıtası ile bedenin tüm bölgelerine yayılır. Çakra aktivitesi zihinsel konsantrasyon ve görselleme ile arttırılabilir. Daha önce de bahsedilği gibi, rafine edilmiş prana bedende dikkatimizi dağıtmadan odaklandığımız bölgelerde toplanır. Bu süreç, nefesi alma ya da verme tamamlandıktan sonra diğer bir deyişle nefesi tuttuğumuz zaman özellikle bir bölgeye konsantre olursak artar –. Eğer göğüs kafesinin altındaki çakralardan birini etkilemek istiyorsanız en doğrusu öne katlanmalar sırasında buraya odaklanmaktır çünkü bu pozlarda bu bölgeye basınç uygulanmaktadır. Aynı zamanda verişim sonunda bu çakraların konuşlandığı alt karın bölgesine de etkiyi yoğunlaştırmak en büyük faydayı sağlar.

Nefesi boşalttıktan sonra nefesi tutma uygulamasına langhana denir, bu azaltma kapasitesi anlamına gelir ve bunun karın bölgesindeki organlara faydalı olduğu gibi alt çakralara da faydası vardır. Eğer sindirim, boşaltım, ya da üreme organlarınızla, veya böbrek, dalak ya da karaciğer enerjisi ile sorunlarınız var ise bu üç meridyen için Yin yoga serisinde bu metodu uygulamalısınız.

Eğer göbek deliğinin üstündeki çakraları etkilemek istersek, bunu tam nefes aldıktan sonra enerjinin üst göğüs ve yukarı bölgelerde yoğun olduğu arkaya eğilmelere odaklanarak yapabiliriz. Bu uygulamaya *brmhana* denir, genişleme kapasitesi anlamına gelir. Bu uygulamanın bedene enerji veren ve bedeni ısıtan bir etkisi vardır ve dolaşım ya da solunum sistemleriyle ilgili sorunlara, bununla beraber akciğerlere, kalp ve bağırsaklara yardımcı olur. *Brmhana* yin yoga serilerinde bu meridyenler için de uygulanabilir.

Nefesi tuttuktan sonra aldığınız nefes oldukça azalmışsa ya da zor alıyorsanız durmanız gerektiğini hatırlamanız oldukça önemli. Solunum ve kalp atışı birbirlerine bağlıdır ve nefesiniz zayıfsa, nabzınız yükselecektir kibu riskli olabilir. Pranayama uygularken her zaman rahat olmalıyız, her bir nefesin kalitesini sakince gözlemleyebilmeliyiz.



Çakra Görsellemeleri

Her enerji girdabının fiziksel ve psişik seviyede özel fonksiyonları vardır. Aşağıdaki, her çakra ve bunlara nasıl odaklanılacağı hakkında kısa açıklamalar yer almaktadır.

Muladhara

Mula kök ve *dhara* taban anlamına gelir. Muladhara anüsün üzerindedir, perineyum ve serviksin yakınındadır. Bu bizim uyuyan iç gücümüz* güvenlik duygumuz, materyal güdümüz ve yok etme gücümüz ile ilgilidir. Ayrıca Böbrek, Mesane ve Küçük Bağırsak meridyenleriyle de bağlantılıdır.

Svadishthana

Svadishthana resmen "kişinin ikametgahı" anlamına gelir. Bu çakra üreme ve sakral bölgenin yukarısında ve arkasındadır. Bu bölge şehvet ve cinsel güdülerimiz, bizim bilinçsiz maddi, aynı zamanda toplu bilinçdışı güdümlerimiz ile ilgilidir. Tüm üreme konularına; sezgiler; ve Böbrek, Mesane ve İnce Bağırsak meridyenlerine ve onların fonksiyonlarına hükmeder.

Manipura

Manipura "mücevher ile dolu" anlamına gelir. Göbek deliğinin arkasındadır ve solar pleksus'a denk gelir. Bu bölge irade, yaratıcı enerji, hayal gücü ve sindirime ev sahipliği yapar. Mide, dalak, karaciğer ve safra kesesini içine alan Sindirim meridyenlerini yönetir.

Anahata

Anahata "kırılmayan" anlamına gelir. Bu çakra fiziksel kalbin sağ tarafındadır. Aşk ve şefkate olan güdümüz, dolaşım sistemimiz ve dokunma duyumuz ile alakalıdır; Kalp ve Perikardiyum meridyenlerini yönetir.

Vishuddhi

Vishuddhi "arındırmak" anlamına gelir. Bu çakra boğazdadır ve bizim ruhani güdümüz, iletişim kabiliyetimiz ve solunum sistemimiz ile ilgilidir; Akciğer meridyenini yönetir.

Ajna

Ajna "bilmek" anlamına gelir. İki kaşın arasında, beynin merkezindedir, çoğunlukla üçüncü göz de denir. Zekamızla, içgüdümüzle ve netliğimiz ile otonom sinir sistemimiz ve hormonal sistemimiz ile ilişkilidir; Governor Vesel ve Mesane meridyenlerini yönetir.

Sahasrara

Sahasrara "bin yapraklı lotus" anlamına gelir. Başın tepesindedir, beyin korteksimizi, tüm sinir sistemimizi ve bedenin tüm organ ve dokularını yönetir. İkilemler arasında sıkışmamış son derece rafine edilmiş yüksek bilinçli Tek Uyum denen zihin özelliği ile ilgilidir. Özellikle bir meridyene bağlı olmayıp, hepsine bağlıdır.

Alt Çakraları Geliştirme Metodu

Kelebek ya da Ayakkabı Bağı Pozu gibi herhangi bir oturarak öne katlanma yaptığınızda, aldığınız her bir nefes alış ile dikkatinizi bedeninizin aşağısına perineyuma ve her bir nefes veriş ile dikkatinizi

* Bu yaratıcı güce genellikle omurgamızın altında uyuyan yılana benzetilerek Kundalini denir. Kundalini uyanmaya başladığında, bu güce Shakti denir, tüm doğanın, evrensel gelişimin dişil enerji kaynağıdır. Çakraları "uyandırmaya" çalışan bu uygulamaların amacı içimizde var olan ancak uyuan bu enerjiyi serbest bırakarak beden ve zihni daha rafine fonksiyonlara ve farkındalık seviyelerine geçirmektir. Bu konu ile ilgili daha fazla bilgi için Dr. Hiroshi Motoyama tarafından yazılmış olan Awakening the Chakras and Emancipation kitabına bakınız.

tekrardan göğüsünüze getirin. Boşaltım ya da topraklanma gibi meseleler (perineyumda bulunan ilk çakraya odaklanın); üreme meseleleri ve/veya sezgi (alt karındaki ikinci çakraya odaklanın); ya da sindirim ve/veya enerjik ve yaratıcıkla ilgili meselelerden (göbek deliğinin arkasındaki ikinci çakraya odaklanın) hangisine dikkatinizi getirmeniz gerektiğine odaklanın.

Nefesi verdiğinizde, nefesi tamamen boşalttıktan sonra, 2 ya da 3 saniye için dikkatinizi bu üç bölgeden birine getirin ve orada kalın. Daha sonra dikkatiniz göğüsünüze ve aşağıda pelvis bölgesine odaklanmış olarak nefes alışın başlamasına izin verin. Nefes verin ve yine nefesi boşaltırken gövdenin merkezine gelin. Nefes verişin sonunda, tekrardan birkaç saniye için aynı çakra bölgesinde kalın. Pozda kalırken bu şekilde 2 – 3 dakika kadar devam edin. Eğer pozda 5 dakikalık bir zaman diliminde kalıyorsanız, kalan dakikalar için dikkatinizi sakin bir farkındalıkla dinlendirin (Yin yogada daha fazla yüksek bilinç için 16 ve 20 ci bölümlere bakın).

Eğer bir sonraki poz da bir öne eğilme ise (ya da asimetrik bir pozun diğer tarafı ise) ilk dakikalar için pranayama ve çakra görsellemesi yaparak, ve kalan dakikalarda baştan aşağıya tüm bedende dingin ancak uyanık bir farkındalıkla kalarak aynı tekniği tekrarlayın. Eğer bir uygulamada birkaç yeri birden vurgulamak istiyorsanız, her pozda odaklandığınız çakrayı değiştirebilirsiniz.

Üst Çakraları Geliştirme Metodu

Saban, Sfenks ya da Fok Balığı Pozlarında dikkatinizi, nefes alış ile bedeninin aşağısında perineyuma doğru yönlendirmeye ve nefes veriş ile yukarıya göğsünüze (bunu ayrıca Salyangoz ve Balık Pozlarında da uygulayabilirsiniz) doğru çıkarmaya getirin. Dolaşım sistemi ve yaralı kalp, depresyon, sevgi yokluğu, ya da nefret ile ilgili meselelere (kalpteki dördüncü çakraya odaklanın); solunum sistemi, ve hayatınızdaki ruhani belirsizliklere ya da iletişim problemlerine (boğazınızdaki beşinci çakraya odaklanın); ya da hormonal meseleler, mesane fonksiyon bozuklukları ya da uyanık olamama, netlik ya da içgüdü eksikliği (iki gözünüzün arasındaki altıncı çakraya odaklanın) gibi meselelerden hangisine odaklanmanız gerektiğine karar verin. Nefes alarak, daha önce yapmış olduğunuz gibi göğüsünüzden leğen kemiğine doğru inin. Nefes ile tamamen dolduğunuzda, dikkatinizi bu üç bölgeden birine getirin ve nefes vermeden önce burada 2 – 3 saniye kadar kalın. Tekrardan dikkatinizi perineyuma getirin ve yine buradan yukarıya göğüs kafesinden nefesi boşaltın. Bir sonraki nefes verişinizin sonunda, yine aynı çakra bölgesinde birkaç saniye kalın. Pozda kalırken bu şekilde 2 – 3 dakika devam edin. Eğer pozda 5 dakikalık bir zaman dilimi için kalıyorsanız, kalan dakikalar için dikkatinizi rahat farkındalığınızda dinlendirin.

Yin Yogada Yüksek Bilinç

Bu şekilde odaklandıktan sonra (pranayı bedenin pek çok yerine gönderip buraların tekrardan dengeye gelmesini sağlamak için faydalıdır) daha rahatlamış bir odaklanmaya geçebiliriz. Hiç ara vermeden prananın yönünü saptırırsak ya da sürekli zihinsel ve duygusal olarak buna tepki verirsek prana çok rahatsız olur ve dengesini kaybeder. Sakin bir konsantrasyon ile, enerjimize ve duygusal bedenimize hemen uyum getiren zihinsel bir denge sağlarız. Sürekli müdahele edersek aslında hiçbir seyin eklenmesine ya da düzeltilmesine gerek duymayan zihnin berrak doğasını tanımada başarısız oluruz.

Yüksek bilinç geliştirilmesi gereken bir disiplin değildir. Anı değiştirme ile ilgili tüm güdüleri bıraktığımız ve hiç müdahele etmeksizin gözlemleme becerisi geliştirdiğimiz bir tavırdır. Uygulama ile, bu rafine edilmiş dikkat kalitesi bizde üç bariz değişikliğe sebep olur. İlki zihnimizin bölünmüş, dağılmış tavrına ait olan alışkanlıklarının azalmasıdır. Bu kendimizi ve başkalarını daha dürüstçe ve net olarak anlamamıza yardımcı olur. İkinci etkisi, negatif ve agresif ızdıraplarımızın yok olmasıyla davranış biçimimizin değişmesidir. Bu, ancak onları bastırmazsak ve meraklı bir tavırla ele alırsak gerçekleşir. Üçüncüsü, kişiliğimizin karşı çıkan tutumlarından özgürleşen bizim temel ve özgün doğamız, ortaya çıkması ve ulaşılabilir hale gelmesidir. Bu, genellikle bize yapışan kimlik ve tepkilerden sıyrılmaya başladığımızda, içimizden ışıldayan doğamızda olan varlığımızın açılma boyutudur.

Nefese ayarlanıp odaklandıktan birkaç dakika sonra (önceki bölümlerde anlatıldığı gibi), dikkatinizi bedeninizdeki özellikle gelişen hislerle (yine aynı

şekilde duygulara ve zihindeki düşüncelere de, odanın ısısına, odadaki seslere, ve benzer), farkındalıkla kalmasına izin vereceğiniz rahat bir odaklanmaya açın ve farkettiğiniz hiçbir şeye müdahele etmeyin. Hiçbir boyutunu küçültmeye ya da süslemeye kalkmayın. Bunun yerine, pozunuzda olabildiğince dingin kalın, hiçbir psikolojik direnç göstermeden bu anı artan bir istekle var edin. Eğer hislerle mücadele etmeye başlarsanız, başka bir şeyi düşünmeniz gerektiği yargısını askıya alan bir ilgi ile direncin her boyutunu – fiziksel hem de zihinsel – doğrudan olarak izlemenize müsade edin (tabii ki, hisleri keskin, elektriksel ya da sinirsel karıncalanma gibi algılıyorsanız pozdaki derinliğinizi azaltın).

Dikkatinizin kalçalarınıza ya da belinize, hislerin en güçlü olduğu yerlere gelmesine izin verin, ve bunları tamamen gözlemleyin. Bunun bir şekli, ısısı, ya da dokusu var mı? Olup bitene hem baktığınızdan hem de hissettiğinizden, hissin bir şekilde titreştiğini, bir nefesten diğerine ya da bir andan diğerine değişip değişmediğini farkedin. Katılaşmış gibi gözüken blokajdaki süptil değişmeyi değiştirmeye çalışmadan ya da etkilemeden gözlemleyebilir misiniz – sadece bununla kalarak? Bu teslim olma uygulamasıdır. Emin olun dakikalar uzadıkça, fiziksel limitlere kayıtsız kalma kabiliyetiniz daha da güçleşecektir.

Ancak daha da yoğunlaştıkça ve uygulama içinde kaldıkça zorlayıcı duyu ve/veya duygular karşısında var olmaya ve tepkisiz kalmaya olan tutarlı bir arzu sayesinde cesur bir olgunluk ortaya çıkabilir.

Buradaki önemli tavır inatçılıktan ziyade istekli olmaktır. İçimizde kaskatı kesilip zamanın geçmesini bekleyip pozdan çıktıktan sonra tekrar iyi olmaya çalışmıyoruz. Değişen fiziksel ve psikolojik zorluklara karşın daha uyanık ve rahat olma kapasitemizi yükseltiyoruz. Eğer hisler çok yoğun ve size fazla geliyorsa, pozdan geri adım atmak ve pozun yoğunluğunu azaltarak zihni eğitmeye devam etmek ustaca olacaktır.

Bu çıplak dikkati geliştirmek yüksek bilinç uygulamasının temelidir. Fiziksel kısıtlamalar (çok tehdit göstermeyen) ile karşılaşıp yumuşamaya başladığımızda, sınırsız bir psikolojik açıklık içeren bir kapıyı keşfederiz. Bu tavrın bedenimizde doğrudan uyum yaratan bir özelliği vardır. Bu aynı zamanda zihnin öne sürülen sınırlamalarını, kaçma stratejilerini ya da tecrübemizi kontrol etme ya da tecrübemiz ile mücadele etme alışkanlığımızı özgürleştirmemize açılan bir kapı olur. Nihayetinde, Kelebek Pozunda kalçamızda ve/veya kasığımızdaki güçlü duygulara rağmen, zihnimizin net ve dikkatli bir şekilde dinlenebilmesini öğreniriz.

Kimi zaman arkaya eğilmeler yaparken dış kalçanızdaki blokajın kızgınlık (safra kesesi uyumsuzluğuna bağlı) ya da korku (böbrekler ile ilişkili hisler) olarak ortaya çıktığını hissedebilirsiniz. İçimizden çıkan bu hisler ile kalmakla bunların nefes almasına izin veririz, böylece hareket edererek ve daha az katı bir hal alıp daha az tehditkar hale gelirler. Artık bilinçsizlikte arkaya tıkıştırılmış değillerdir, gelecekte verilecek doğru uyarılar için sağlam bir zemin oluştururlar. Onun yerine gelişmemizde bir fener olarak, tam farkındalık yolumuza zorlukları da dahil ederek kapasitemizi genişletmemizle ilgili bizi iteler, zırhlarımızdan ya da savunma kalıplarımızdan an be an bizi özgürleştirirler.

Özellikle direnç gösterdiklerimizi dikkate alarak içimizdeki hisleri takip etmeyi öğreniriz. Eğer içimizde düşmanlık farkedersek, dikkatimiz fiziksel hislerden bu hislere karşı duyduğumuz tepkiye ya da diğer hislere duyduğumuz özleme doğru kayar. Tecrübemizin bu boyutunu gözardı etmektense, özlem ya da hoşlanma tepkilerimiz dikkatimizin amacı halini alır. Ustalıkla çalışıldığı zaman, duygusal ızdıraplarımız bilgeliğimizi derinleştirme yolları haline gelebilirler.

Zor duyguların içimizdeki geçişini gözlemlediğimiz zaman, bunları terketmeyen bir dikkatle yıkayarak, güçlükle bütünleşen kimliğimizi yumuşatırız. Bu hisler katı olmayan "şeyler" olduğundan, kalıcılıklarını idame ettirmek için beslendikleri bizim sertleşmiş zihnimizdir. Bunlara direnmeyi bırakırsak, boşalırlar ve kaçınılmaz bir şekilde yok olurlar.

Halen aynı fiziksel acıda ve rahatsızlıkta olabiliriz, ancak acıdan aynı şekilde ızdırap çekmeyiz. Izdırabımızı bir kenara bıraktıkça o anda ne oluyorsa olsun (acılı, normal ya da zevkli) deneyimimize tutunma, onunla savaşma ya da kopma gibi içimize işleyen alışkanlıkları azaltarak içinde bulunduğumuz an ile daha samimileşmeye başlarız. Yin uygulaması, doğasında bulunan zorlayıcı fiziksel bileşen ve sıklıkla misilleme ve rahatsız hislere karşın, yüksek bilincin ve meditatif farkındalığın gelişmesi için en uygun çalışmadır. Yin uygulamasında meditatif farkındalığınızın güçlenme kapasitesini arttırmağa yardım için lütfen 19 ve 20 ci bölümlere bakın.

16

Yang Yoga (Dinamik Akış)

NASIL YİN YOGA'NIN samimiyetle yapıldığında özel faydaları varsa, Yang yoganın da – ya da aktif bir uygulamanın – daha sakin ve içsel uygulamanın sahip olmadığı özellikleri vardır. Bedenin fonksiyonlarını devam edebilmesi için her tarafının kullanılması gerekir, bu yüzden enerji bedeninin aktif boyutunu düzenli olarak hareketli kılarak (daha yüzeydeki dokularda bulunan) bedenin uyanık titreşimini ve sağlığını korumak için tazelemeyiz. Bu sadece hayatımız boyunca bedenlerimizi fonksiyonel ve rahat yapmakla kalmaz, aynı zamanda süptil beden formunun ne şekilde aktif yapılacağını da öğretir. Ancak, bu uygulama spor, dans ve jimnastiğe benzediğinden Yin uygulamasındaki gibi bilinçli bir tavırla yaklaşmak önemlidir. Bu diğer fiziksel disiplinlerde oldukça yaygın olan yarışma ve karşılaştırmayı devre dışı bırakarak, sınırlarımıza saygı duymamıza yardım eder.

Hareket etmek söz konusu olduğunda o kadar fazla özellik ortaya çıkar ki, uygulamanın bu bölümünde beceriksiz yöntemler geliştirmek kolaydır. Performans endişesi, ya da başkaları ile kendini yarışa sokma ya da geçmişteki kendi becerilerimizle kıyaslama gibi agresif tavırlara yönelme potansiyeline karşı oldukça uyanık olmalıyız,. Bu sebeple, ben Yin tarzında bir uygulama ile başlamanın şevkatli bir içsellik yaratmada çok faydalı olduğuna inanıyorum.

Aktif yoga pozlarına, ya da asanalara geçmeden önce tanımamız gereken yedi anahtar kavram var. Bunlar aslında, dış ya da şekilsel hizzalanmanın temelini yaratan, iç hizzayı oluşturan içsel hareketlerdir. İlk dördü fiziksel/enerjik ve son üçü psikolojiktir:

Ujjayi nefes
Sınırlarımıza doğru nefes almak
Enerji hatları
Tensegrite (Çevirmen notu: 'gerilimsel bütünlük' anlamına gelen 'tensional integrity'nin tek kelime haline getirilmesinden oluşmuştur.)
Limitimize saygı duyma
İlgi alanlarında eşitlik
Hissetmeye istekli olmak

Ujjayi Nefes

Bu nefes derin, diyafram nefesidir ve çoğunlukla "iç nefesin kahramanca dalgalanması" şeklinde tercüme edilir. Ujjayi nefesin pek çok yararının olması, yoga derslerinde bize bu nefesi uygulamak için ilhamverir. Bu yavaş ve derin tarzdaki nefes akciğerlerimizi ve diyaframımızı güçlendirir, aynı zamanda daha fazla oksijen alımını ve daha fazla karbondiyoksit çıkışını mümkün kılar ve kanı zenginleştirir. Ujjayi nefes ayrıca nefesin geçişini de yavaşlatır, sinir sistemimizi sakinleştirir. Bu olduğunda, bedenimiz rahatlar ve zihnimiz dinginleşir, yoga pozlarında daha rahat teslim oluruz. Bu tarz nefes aynı zamanda sabit ve sesli olduğundan ne şekilde çalıştığımıza dair barometre gibidir ve zihnimizi bu ana odaklayabilmek için bir işarettir.

Ujjayi nefesi öğrenmek için, oturma kemikleriniz bir yastıkta eşit ağırlaşarak ve omurganız uzun olarak rahatça oturun. Gözlerinizi kapatın ve nefesinizi farkedin. Nefes alışlarda karnınızın kabardığını ya da kasıldığını farkedin. Nefes verişlerde ne olduğunu farkedin. Şimdi bilinçli bir şekilde bir sonraki nefes verişinizde karnınızı omurganıza doğru içeri çekin ve nefes alırken rahatlamasına izin verin. Bu hep yapmış olduğunuzdan farklı olabilir, bir elinizi karnınıza koyun ve nefes verişlerde hafifçe içeri çekmeyi hatırlatın. Bu ujjayi nefes ile temasın ilk parçasıdır.

İkinci boyutu nefesin seyahat ettiği kanalda yavaşlamak ve böylece daha uzun nefesler almaktır. Tünel ne kadar dar olursa, havayı doldurmak için o kadar uzun nefes alırsınız. Uzun bir nefes sinir sistemini sakinleştirmeyi tetikleyen şeydir, bu sebeple yavaşça nefes almak hızlıca nefes almaktan iyidir. Nefesin akışını yavaşlatmak için, boğazımızın bir kısmını kapatırız (gırtlak ya da ses telleri arasındaki kısım) ve ağırlıklı olarak boğazın arkasından nefes alıp veririz. Bu doğal ve fısıldadığımız zaman yaptığımız bir şeydir.

Bu nefes tarzı burun deliklerinden yapılıyor olsa da, verilen nefese odaklanarak ilk olarak ağızdan yapmak yardımcı olur. Bu yavaş ritmi yaratmak için, ilk olarak bir nefes alın ve nefes vermeye başladığınızda, ağzınızı açın ve "kıpır", deyin "(ı)r" sesini uzatın. Tekrar nefes alın ve bir sonraki nefes verişte, basitçe "(ı)r" sesini sesi boğazınızın arkasından yaparak, ses tellerini kullanmadan tekrarlayın. Bir sonraki nefes alışınızda, nefes verişinize ağzınızı açarak başlayın, "(ı)r" sesini yapın ve yarıyolda, ağzınızı kapatarak boğazınızın arkasından bu sesi yaparak burundan nefesle devam edin. Okyanusun dalgaları ya da ağaçların arasından geçen rüzgar gibi duyulacak. Bunu çok sesli yapmanıza gerek yok. Sizin yumuşakça duyabileceğiniz gibi, ama yanınızdakinin pek farkedemeyeceği gibi olsun. Bu tarz nefes, sizin agresif olmadan çalışmanızı düzenlemekte çok yardımcı olabileceği gibi, aktif bir uygulamada daha sesli olabileceğini de hatırlayalım

Şimdi ağzınızı kapatarak devam edin, nefesi yavaşça boğazın arkasından içinize çekerken bu sesi yapmaya çalışın. Eğer sadece nefes verişlerde yapabiliyorsanız endişlenemeyin. Çoğu kişi için nefes verişlerde yapmak daha kolaydır. Birkaç gün ya da hafta uyguladıktan sonra, rahatlıkla nefes alışlarda da aynı şekilde yapmanız mümkün olacaktır. Ritmi kaybederseniz ya da soluklanmak isterseniz, durun ve sıradan birkaç nefes alın. Bu sürece tekrardan ağzınızı açarak nefes vererek ile ve her nefeste bu yumuşak sesi yaparak başlayın. Uygulama ile daha kolay ve eforsuz hale gelecektir. Eğer bunu nasıl yapacağınızı anlamakta zorluk çekiyorsanız, bir yoga hocası bulun ve beraber yapın.

Bununla bir kere rahat ettiğiniz zaman, sadece burundan nefes alın verin ve nefesin giriş ve çıkışını daha da yavaş yapıp yapamadığınıza bakın. 4 – 6 saniye nefes almayı ve aynı süre kadar nefes vermeyi deneyin. Yoga pozlarını yaparken bu şekilde nefesi devam ettirmek sakatlanmalara yol açan aşırı agresif ve bilinçsiz tavırları önlemeye yardımcı olur. Nefes hızlandığında ya da ses karışmaya ya da zorlanmaya başladığında geri çekilerek ya da pozdan çıkarak artık nefesinizin uygulamanızın en önemli elemanı olmasına izin verin.

Sınırlarımıza Doğru Nefes Almak

Bir sonraki önemli parça nefesi bedenin farklı bölgelerine göndermektir, sıklıkla "sınırlara doğru nefes almak" denir. Bu iç eylem nefesi hayal gücünü kullanarak bedenin farklı yerlerine göndermeye odaklanmaktır. Dikkatimiz neredeye giderse, prananın oraya aktığını hatırlayın. İçimizdeki her bir doğal hareket kabiliyetini nefes farkındalığını kullanarak uyandırmak ve zenginleştirmek için tüm iç dokuları uyandırmak ile ilgileniyoruz. Birincil zihin odağımız nefeste ve bedenin çeşitli yerlerinde olduğundan her bölgede ne kadar derine inebileceğimizi ve hissedilen dirence karşı koymayıp teslim olacağımızı öğreniriz. Nefes farkındalığı ile bir poza girmek bedenimizden gelen sinyalleri an be an hissederek o poza saygı ve dikkatle yavaşça girmemizi sağlar. Bu karşılıklı iletişim, riskli bir acı (sakınılmalıdır) ile kaçınmaz rahatsızlık (belli bölgeleri canlandırabilmek için hissetmeye hazır olduğumuz hisler) arasındaki muhakeme yeteneğini geliştirir.

Nefes farkındalığı olmadan, yoğun hisleri daha ilk çıktıkları andan itibaren bırakmaya meyilliyizdir (bu dokunulmamış bölgeyi ve bunu keşfetmenin tatminini kaçırmamıza sebep olur) ya da zorlanırız. Bir poza girdiğimizde kendimizi rahatsız hissetmekten eğer gereğinden fazla çekiniyor ve korkuyor ve bedenimizde direnç hissediyorsak, içimizdeki hareketsiz yerleri uyandırabilmek için bu bölgelere tekrar tekrar girmemiz, oralara tekrar tekrar yerleşmemiz gerektiğini unutuyoruz demektir. Bu içlerindeki yaşama sevincini tecrübe etmeden önce birtakım rahatsızlıkları tecrübe etmeye istekli olmak demektir.

Bedenimizin doğru noktalarına yavaşça giren nefese net bir odaklanma olmadan, aşırı hırs yüklü bir heyecana kapılabilir ve farkında olmadan uygun limiti aşarak agresif bir sabit görüşle daha da öteye geçebiliriz. Nefesimiz birincil kılavuzumuz olarak, herhangi bir bölgede fazla ya da eksik kullanılmasından kaçınarak, sonsuz derinleşen hassasiyet ve imkanlar evresine doğru kademeli olarak gideriz.

Sınırınıza nefes almayı öğrenmek için Ujjayi nefes için oturduğunuz pozda kalın ve yavaş, dingin nefeslere devam edin. Bir nefes alın ve nefes verirken, önünüzde yerde ellerinizi yürütün ve oturma kemiklerinizi yerde tutarak, acı çekmeksizin omurganızın ve kollarınızn gidebildikleri yere kadar gitmelerine izin verin. Dizleriniz, kalçalarınız, ya da beliniz yüzünden daha ileri gidemediğinizde burada kalın ve birkaç Ujjayi nefes alın. Güçlü hisler duyduğunuz bölgeleri görselleyerek nefesi özellikle oralara gönderin. Bu sizin ilk sınırınız. Kısa bir süre sonra ilk direncin kırıldığını ve artık ellerinizi biraz daha ileriye uzatabildiğinizi farkedeceksiniz – öyle yapın. Bu sizin ikinci sınırınız. Tekrar, birkaç nefes sonra, daha fazla derinleşmek için organik bir dürtü, ya da başka bir yerde bir direnç hissedebilirsiniz, o zaman bu sınırdan geri çekilin.

Bu şekilde, her nefesle, doğal limitlerimizin nerede olduğunu hissedebiliriz ve en çok yoğun hissettiğimiz yerlere nefesi göndeririz. Genellikle, bu pozları yaptıkça, sınırlarımız yavaş yavaş azalır. Başka zamanlarda, şekle alışabilmek için dinleniriz, diğer yerlerin bizle konuştuğunu hissederiz ve o zaman bu ceplerin daha fazla baskıyla dolmadan boşalabilmesi için sınırımızdan geri çekiliriz.

Enerji Hatları

Enerji hatları içteki yollardan yani meridyenlerden fışkıran ışık hüzmeleri ya da elektrik akışı gibidir. Enerji hatlarının devreye sokmak, nefesi belli bir bölgeye göndererek sınırımıza nefes almanın yanısıra her pozda bedenimizin oluşturduğu hatlara dikkatimizi getirip canlılığımızı fiziksek formumuzun ötesine taşımamızı gerektirir. Nefes aldığımızda hayati enerjiyi alıp bunu sistemimizde dolaştıştırdığımızı hayal etmeye başlarsak, bu canlı enerji akışını bedenin süptil ana hatlarına da gönderebiliriz. Bu yoga şekillerini içeriden dışarıya doğru tecrübe etmemize izin verir. Nefes ile uyumlu olarak enerji akışlarını alma ve göndermekte bilinçli olursak, bedenimizi çok daha hafif, akıcı ve ağırlık hissetmeksizin zor pozlarda kalabilecek gibi hissederiz.

Bu ışık hüzmelerinin karnınızdan çıkarak bacaklarınıza doğru aşağıya indiğini ve kalbinizden başlayarak omuzlarınıza, kollarınıza ve parmak uçlarınıza doğru yukarı yükseldiğini

düşünebilirsiniz. Bunu uygulamaya geçirmek için, bacaklarınızı rahatça çaprazlayarak dik oturun. Sağ kolunuzu omuz hizzasında avucunuz yere bakacak şekilde uzatın. Dikkatinizi göğüsünüzün merkezine odaklayarak Ujjayi nefese başlayın. Kalbinizin merkezindeki enerji topunun, kolunuz boyunca bir elektrik ana hattı yaratarak omuzunuza doğru aktığını hayal edin. Enerjinin üst kolunuzdan, dirseğinize, alt kolunuza ve el bileğinize döküldüğünü hayal ederek nefeslere devam edin. Nefes almaya devam ettikçe, bu enerji titreşimini elinize doğru ve gidebileceği en uzak yere kadar gönderin. Bir enerji hattı yarattınız. Dikkatle odaklandığınız için kolunuza getirdiğiniz bu akışı ve canlılığı hissedin.

Sağ kolunuzu havada tutarak, sol kolunuzu kaldırın ve tüm odaklanmanızı bu enerji hattına getirin. Göğüsünüzden sol omuzunuza ve dirseğinize ve elinize doğru dikkat hüzmesi gönderin. Sağ kolunuzun sola kıyasla ne kadar ağır hissettiğini farkedin. Sol enerji hattını koruyarak, sağ taraftaki hattı canlandırın. Sağ kolunuz, bu kadar uzun süredir havada olmaktan yorgun olsa da dikkatinizin dalgasını oraya gönderdikten sonra, dikkatin orada olmadığı zamanla kıyaslandığında, kesinlikle daha hafif hissedecektir. Simdi zıt yönlere doğru giden iki enerji hattınız var ya da iki uçlu tek bir enerji hattınız olduğu söylenebilir. Hemen hemen tüm enerji hatları bir yöne giden dikkat gücüne sahiptirler ve aynı anda diğer yöne de çekilirler. Kollarınızı aşağıya indirin ve üst bedeninizdeki hisleri farkedin. Dik oturduğunuzda, göğüsünüzden bir enerji hattının yukarıya uzayarak ve omurganıza açıldığını ve bir diğerinin karnınızın merkezinden kaynaklanıp aşağıya ve yere aktığını hayal edebilirsiniz. Yani hangi pozda olursanız olun, bedeninizin yarattığı ışık hüzmelerini hayal gücünüzü kullanarak keşfederek bu yollara ışık hüzmelerini gönderebilirsiniz.

Nefesi alırken ışık hüzmeleri enerji merkezinize getirdiğinizi ve nefesi boşaltırken göğüs kafesinizden ya da karnınızdan ya da her ikisinden, enerji hatlarını dışarıya gönderdiğinizi görselleyebilirsiniz. Kendinizi pozda yoğun ve canlılıktan uzak hissettiğinizde, hemen pozdan çıkmak yerine, bu şekilde enerjik yönlendirme yapıp yapmadığınızı kontrol edin. Büyük ihtimalle yapmıyorsunuzdur. Dikkatinizi tekrar enerjik deneyime getirin ve dayanıklılığınızın ve pozda tecrübe ettiğiniz mutluluğun ne kadar arttığını fark edin.

Tensegrite

Tensegrite, mimarlıkta kullanılan bir terim olup üç boyutlu yapıların birbiri arasındaki bütünsel direnç demektir. Buckminster Fuller'in açıkladığına göre, baskı ve direnç (itme ve çekme) birbirlerine zıt değildirler, birbirlerinden ayrılamayan birbirlerini tamamlayandırlar. Tensegrite, doğru direnç ve baskı faktörleri kullanıldığında tüm yapıların birbirlerinden nasıl bütünsel bir şekle sahip olduklarını açıklar.

Carlos Castaneda bu terimi büyülü geçişler (yavaş ve dalgın pozlar ve hareketler içeren) diye adlandırdığı bir uygulama için kullandı. Bu terimi kullandı çünkü, yoga gibi büyülü geçişlerde beden farkındalığını arttırmak için kasları ve eklemleri kasma ve gevşetme içerir.

Dinamik bir poz yarattığımızda, bir tarafımızı diğerine doğru çekerken, diğer tarafın daha da uzaklaşması ile tensegrite bedenimizin çeşitli yerlerinde geçerli olur. Bir taraf içeri hareket ettiğinde, diğer taraf dışarı doğru itilmek ihtiyacı hisseder. Bir taraf kalktığında, zıt tarafın inmesi gerekir. Bir şey ileri uzandığında, her zaman arkaya doğru giden bir zıt güç vardır. Bu iki zıt hareketi nasıl bir araya getireceğimizi öğrenmek, çok usta öğretmenler ile çalışmamız ve kendimizi düzenli olarak adamamız gereken daha da derin bir sanattır.

Limitlerimize Saygı Duyma

Bedenimize aktif bir şekilde girdiğimizde – dokulara bir yöne doğru asılıp, diğer yöne doğru çekerken – bedenimizin dirençleri ve yetersizlikleri ile hemen yüzleşiriz. Bu güçlendiren ve uzatan limitler ile buluştuğumuzda, önemli olan kısım bir pozu yapıp yapamamamız değil, her bir pozu hissederken kendimize karşı olan tavrımızdır. Yang hareketler bizden sabırla, çalışabilmek için gereken enerji gücünü an be an keşfedebilmek için her aksiyonda duyarlılık geliştirmemizi beklerler. İlk önce Yin yogayı uygulaması yapmak ne kadar ileri gideceğimizi anlamak için aldığımız sinyalleri değerlendirip pozda güç kullanmadan ya da inatlaşmada içteki tepkilere cevap verebilmeyi arttırma fırsatı verir. Bu benzer duyarlılıkları Yang uygulamasına da geçirdiğimizde sadece chi'nin

rahatça akabilmesi değil aynı zamanda bizim 'içselleştirme' ile süregelen bir aşk ilişkisini büyütebilmemiz için bedenimize karşı doğal bir merak ve saygı geliştiririz.

Bedenlerimizin içinde hırsın veya yarışmanın tuzağına düşmeden, (diğer bağlamlarda uygun olabilen, ama yoga çalışmasında uygulamayı mahveden) özgürce onurlu ve ağırbaşlı bir şekilde yaşamayı "uyguluyoruz". Daha ileri seviyelerde akıllılık ve kişisel bakım geliştirebilmek için bu tavra olan sezgiyi güçlendirmemiz lazımdır. Nefesimiz bizim ilk klavuzumuz olarak, fiziksel limitleri hissettiğimizde ortaya çıkan mekanik reaksiyonlara uyanabilmemiz için bunun değişen tonlarını dinlemeyi öğrenebiliriz.

Eğer her bir pozda gerçek anlamda blokajlara baktığımızı hatırlayabilirsek ve onları hassas bir şekilde yaşatırsak, onlar su üstüne çıktıklarında daha az tehdit altında hissederiz. Gerçekte ızdırabımıza sebep olmazlar, aslında geçerli olan dikkate ihtiyacı olana saygıyla eğilip eğilmeyeceğimiz ya da sırtımızı çevirip çevirmeyeceğimizdir. Acılarımızı hissetmeye olan bu isteklilik ve getirdiğimiz taze dikkatle yapılan fiziksel yoga uygulamasının bedensel tabanlı yüksek bilinci daha fazla ve an be an yaşamamızı sağlayarak gelişmemize hayati yardımı olur.

İlgi Alanlarında Eşitlik

Burada "eşitlik" ile kastedilen tarafsızlıktır. Yoga uygulamamızda bu kendimize karşı ve herşeyi içine alan teleskopik bir yaklaşıma karşılık gelir. Yaptığımız her şekil, içinde olduğumuz forma dikkatimizi bütün olarak yaymak için bir fırsattır. Birinci Savaşçı Pozunda bir bacağımızı öne uzattığımızda bacağımızda muazzam ağırlık hissedebiliriz ama dikkatimizin kapsadığı alan hem gerginlik taşıyan yeri (ön üst bacak kasları) ve aynı zamanda ağırlık taşımayan yerleri de (gövde, kollar ve eller) içine alır. Enerjiyi en çok gitmesi gereken yere göndererek ve aynı zamanda diğer yerlerde daha süptil akışları hissederek sürekli olarak başın tepesinden ayak parmaklarına kadar hisleri izleme kapasitemizi geliştiriyoruz.

Enerjiyi bu şekilde muhafaza etmek zihnimizin berraklığını da yeniler, her pozun yarattığı sürekli değişen hislere ilgili kalma kabiliyetimizi geliştirir. Sadece basit olanı beklemek ve hoşumuza giden duyguları aramak zorunluluğundan sıyrılarak sadece rahatlık ve zevk veren hisleri değil, beden farkındalığımızı kapsayan kapasiteyi genişletmeyi geliştiriyoruz. Aslında, daha kolay olmasını hayal etmektense, bizi zorlayan koşullarda kolaylığı bulma imkanını arıyoruz.

İlgilerimizde eşitlik, Aşağı Bakan Köpek (Adho Mukha Svanasana) pozunda arka bacak kaslarımızın kısalığına hissetiklerimiz ile tek bacakla yapılan köprü pozunda eforsuzca denegede kalma kapasitemize karşı hissettiklerimizin bizi eşit olarak heyecanlandırmasıdır. Her gün bedenlerimizi uyandırdığımızda, uygulamamız ne kadar başarılı olursa olsun şüphesiz geniş çaplı hisler tecrübe ederiz. Yeni başlayan biri ve tecrübeli biri arasındaki fark şekilsel olmaktan ziyade keşfedilen kısıtlama ne olursa olsun ona karşı olan alakanın genişliğindedir.

Hissetmeye İstekli Olmak

Uygulamaya konmak istenen her türlü kavram için, somut bir bütünlük içinde yaşamanın ne demek olduğunu keşfetmeyi hissetmeye dair istek geliştirmemiz gerekir. Kendimizi berbat ya da coşkulu, gergin ya da çevik hissediyor olsak da, bu hislerin altında saldırıya uğramış ya da sersemlemiş hissetmeden hergün günlük çalışmamıza yatırım yapmalıyız. Misillme yapmadan ya da olayı terketmeden içimizde olan bitenle bir bağ kurmaya kendimizi eğitiyoruz.

Kendi bedensel tecrübemize vardığımızda, geçmişte göz ardı ettiğimiz ya da hor kullandığımız her yeri, buralara yaşam gücü getirmek için hissetmeye hevesli olmamız gerekir. Bu davranış sevgi yüklü ve cesur bir harekettir. Günlük yoga uygulamamızda kendimizi geliştirmek için bilinçli bir tahaahüt olmazsa (geçmişte ne olduğuna bakmadan ya da ne kadar beceriksiz hissedersek), yine duygusal kapanma, dikkatsizlik ve göz ardı etme gibi bilinçsiz alışkanlıklarımıza geri döneriz. Kendimizi rahatsız hissettiğimizde, tembel olduğumuzda, ya da son derece yoğun

olduğumuzda bu iyi niyetleri devre dışı bırakmak çok kolaydır. Her gün bedenimizi hissetmeye istekli olarak yaşamak bize bilinçli ve dahil olarak yaşamamızın değerini hatırlatır. Bu türde ısrarlı itina, derin hislerin ölümcül uçlarına sürükleyen mekanik hareketleri tanımamıza ve sonunda bırakmamıza sebep olur. Hepimizin farklı derecelerde bizi korkutmuş ve yaralamış duygusal sıyrık ve yaraları sürekli olarak kişiliğimizi yönetmeyi dener. Beceri ile yapılan günlük uygulamanın en değerli hediyesi, farkındalıkla ve karşı koymaya da uyanık olarak kalarak, aslında (geçmişe bakmaksızın) herhangi bir durumun üstesinden gelmeyi öğrenmektir.

17

Yin Uygulamayı Dengeleyecek Yang Seriler

YANG UYGULAMAYA YAKLAŞIMDA pek çok yol vardır. Fiziksel uygulamamda Yin ve Yangi dengeye getirmekle ilgilendikçe, Yin uygulamada iskeletimimi türlü yönlere çekmemi tamamlayabilmesi için Yang uygulamanın iç güce yönelmesi ve kaslara hareketlilik kazandırması gerektiğini farkettim. Yin dokular gibi olmadıklarını ve yang dokuların ritmik hareketleri sevdiğini bildiğimden, *genellikle Güneşe Selamlar (Surya Namaskar) gibi tekrar eden* hareketlerle başlarım, böylelikle dokulardaki sıvı miktarı artar ve Ujjayi nefese daha fazla odaklanabilirim.

Dört adet ustaca hazırlanmış seri var, biri yeni başlayanlar ya da daha az enerjik bir uygulama isteyenler için ve diğer üçü ise pozlarda yapabildiğiniz tekrara bağlı olarak daha zorlaşan seriler. Yeni başlayanlar için olan uygulama Yin ve Yang stilleri birleştirip daha derin bir beden farkındalığı ve enerjik bütünlük sağlıyor. Çok yeni başlayanlar için, Yang uygulamayı daha önce yapmanın yardımcı olacağını düşünüyorum, çünkü hareketli uygulama zihni ve sinir sistemini sakinleştirip Yin'de hareketlerde uzun süreli kalmanın zorluğuna hazırlıyor. Bu uygulamanın sonunda (kalça açıklığı ve meridyen sağlığı için sırtüstü yapılan) Yin pozları meditatif bir farkındalık kazanılmasına imkan tanıyor.

İleri seviyede ve enerjik olanlar daha içerikli ve güzelce dengelenmiş on beş dakikalık ya da daha da uzatılabilen Güneşe Selam (Surya Namaskar) serisi yapabilirler. Bu bütünsel Yang uygulama uzun Yin uygulamalarda açmış olduğunuz yerlere yapısal güç ve istikrarı teşvik eder. Üçüncü seri, enerjiyi alt bedene çekmeye ve iç güç geliştirmeye böylelikle Böbrek organ – meridyen ikilisini beslemeye odaklıdır. Bu tüm bedeni yatıştırmak, kendimizi merkezde ve canlandırılmış hissetmek, yorgunluk seviyesini azaltmak için iyi bir uygulamadır. Son seri bedeni ısıtır ve enerjinin ayakta yapılan hareketler ve ters duruşlarla alt ve üst bedende eşit dağılması sayesinde kalp ve ince bağırsak organ - meridyen ikilisini etkiler. Ayaktaki duruşlar ihtiyaç duyulan gücü, uzamayı ve alt bedenin topraklamasını sağlar, ters duruşlar ise beyne kan

gitmesinin yeri doldurulamaz bir yoludur; limpatik, sindirim ve boşaltım sistemlerini tetikler; damarları ve arterleri esnek ve güçlü yaparlar. Bu bölüm daha fazla enerji ve beceri ister, ancak Yin pozları ve meditasyon ile birleştirildiğinde, bedeni ve zihni canlı ve hareketli tutar.

Bu dört Yang seriyi Yin uygulama ve meditasyon ile birlikte düzenli olarak uygularsanız, bedenin ve zihnin üst ve alt, iç ve dış, yin ve yang boyutlarında doğal bir ahenk yaratırsınız. Böylelikle siz, gerçek anlamda somutlaşan bütünlükle uyum içinde olabilirsiniz.

Yeni Başlayanlar için Yang / Yin Serisi

YANG POZLAR



Çocuk Pozu
(Adho Mukha Virasana)



Kırmızı Kaz Pozu
(Chakravakasana)



Eller Yerde Hücum Pozu



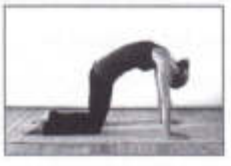
Kollar Havada Hücum Pozu



Aşağı Bakan Köpek Pozu
(Adho Mukha Svanasana)



Çocuk Pozu
(Adho Mukha Virasana)



Kedi Pozu
(Marjaryasana)
Bacağı Kaldırarak



Kedi Pozu (Marjaryasana),
Diz İçeriye



Kedi Pozu (Marjaryasana),
Bacağı Uzatarak



Çocuk Pozu
(Adho Mukha Virasana)



Çekirge Pozu (Salabhasana)



Dizler – Göğüse Pozu
(Apanasana)



Çapraz Bacak – Karın Güçlendirici



Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana)



Dizler – Göğüse pozu (Apanasana)

Yin Pozlar



İğne – Deliği Pozu



Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu



Mutlu Bebek Pozu / Üzengi Pozu



Dizler – Göğüse Pozu



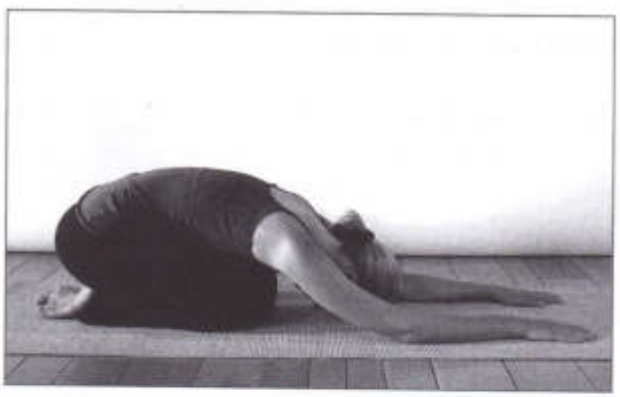
Ceset Pozu (Savasana)

Yang Pozları

Çocuk Pozu (Adho Mukha Virasana)

Elleriniz ve dizlerinizin üzerinde başlayın. Kalçalarınızı ayaklarınıza doğru göndererek arkaya oturun, dizleriniz bir parça açık olsunlar ve başınızı yere doğru bırakın. (Rsm. 17.1).

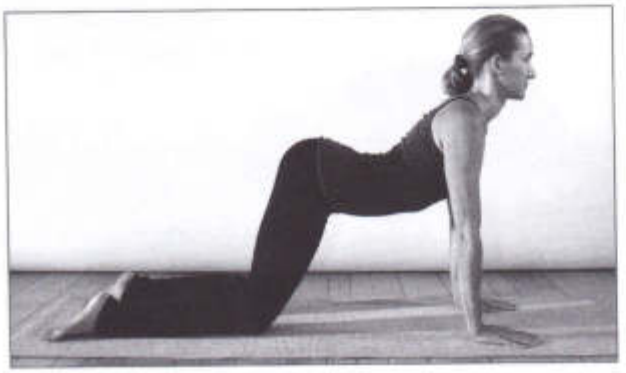
Bu pozda 5 nefes kalın, bedeninizde hissettiğiniz gerginlikleri bırakarak dikkatinizin merkezini her bir nefesinizin uzunluğuna ve derinliğine getirin.



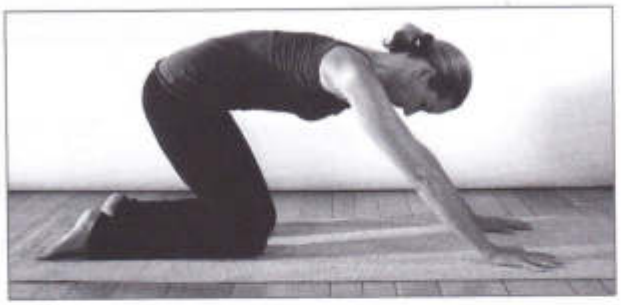
17.1. Çocuk Pozu (Adho Mukha Virasana)

Kırmızı Kaz (Cakravakasana)

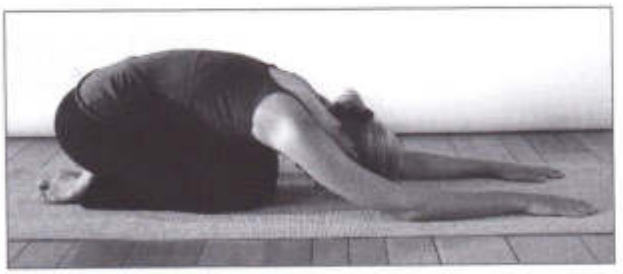
Çocuk Pozundan ellerinizi önünüze doğru uzatarak, nefes alışla beraber, kalçalarınız dizlerinizin ve omuzlarınız da ellerinizin üzerinde olacak şekilde yavaşça dört ayak pozuna gelin. Omuzlarınızı el bileklerinizden uzaklaştırın ve arkaya doğru çekin (Rsm. 17.2). Nefes vererek, kuyruk sokumunuzu yere doğru uzatarak arkaya hareket edin (Rsm. 17.3), alt belinizi yuvarlayıp ancak sırtınızı doğal muhafaza ederek Çocuk Pozuna dönün (Adho Mukha Virasana; Rsm. 17.4). Bu hareketleri nefesinizin uzunluğu ile eş zamanlı yaparak, her biri yaklaşık beş saniye kadar sürecek şekilde, arkaya – öne hareketi 5 kez tekrar edin.



17.2. Kırmızı Kaz Pozu (Cakravakasana), Öne Uzayarak



17.3. Kırmızı Kaz Pozu, Arkaya Giderek



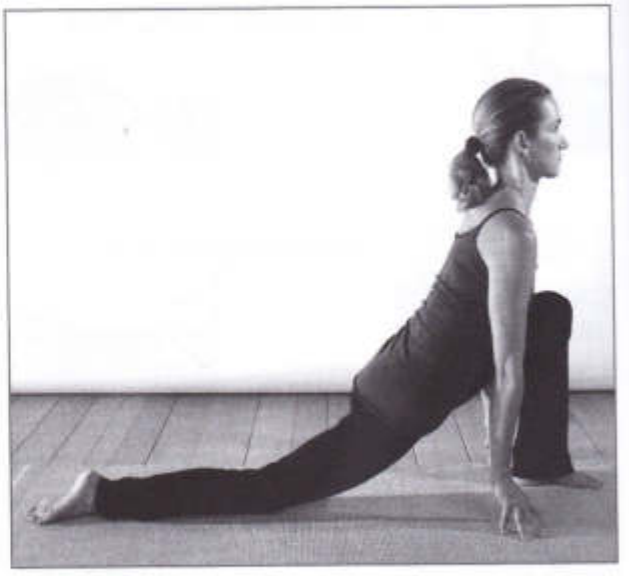
17.4. Çocuk Pozu (Adho Mukha Virasana)

Eller Yerde Hücum Pozu

Bir daha öne geldiğinizde, sol ayağınızı hücum pozunda olduğu gibi dizinizin altına öne getirin (Rsm. 17.5). Ağırlığınızı olabildiğince sol ayağınıza verirken kalçalarınızı yere doğru ağır bırakın. Elleriniz ayağınızın iki yanında dinlenirken ağırlığınızı eşit yayın, aynı zamanda arkadaki ayağınıza da ağırlık verin. Göğüsünüzün kalkmasına izin verin ve kürek kemiklerinizi belinize doğru düşürün. Sağ kalça kasını aktif yapın. Sağ ayağınızın üstünü yerde dinlendirin. Sağ diziniz rahat olmalı, ancak diz kapağınızın (patella) yerde ağırlaşması yüzünden rahatsızlık hissediyorsanız o zaman sağ bacağınızı biraz öne çekin, böylece ağırlığınız tam kemiğe gelmez ve üst bacağınızın yumuşak dokusunda dinlenir. Halen acı hissediyorsanız, dizinizin altına fazladan destek yerleştirin.

Burada 5 nefes kalın, sınırınıza doğru nefes almaya başlarken dikkatinizi sağ iç bacağa getirin ve nefesinizin gerilen iç bacağınızı yumuşattığını hayal edin. Nefes vererek, sol ayağınızı geri çekin ve Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana) geri dönün. Nefes alarak sağ ayağınızı öne getirin ve bu tarafta hücum pozunu yapın.

Bunu 5 kez tekrar edin.



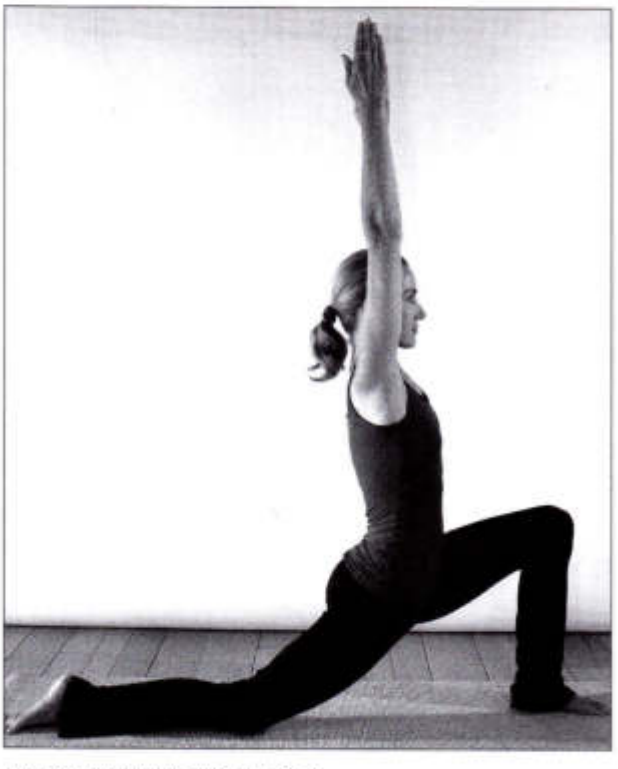
17.5. Eller Yerde Hücum Pozu

Kollar Yukarıda Hücum Pozu

Çocuk Pozundan (Adho Mukha Virasana) çıkın. Sınırınızı geçmeden ancak sizin için de enteresan olacak şekilde kalçalarınızın yapabildiğiniz kadar ileriye ve yere yakın gelmelerine izin vererek sol ayağınız önde olarak hücum pozuna gelin. Bu sizin sınırınızı (doğal değil ama aşırı yoğun da değil) tanıyabilmenizi geliştirmek için uygun bir zaman. Nefes alarak, elleriniz omuz mesafesinde ve avuçlarınız birbirlerine dönük olarak, kollarınızı başınızın tepesine uzatın (Rsm. 17.6). Kalçalarınızın yere doğru çekilmesi hissini muhafaza edin ve iç bacaklarınızı birbirlerine doğru "kucaklayın" (halen sağ kalçanızı aktif yapıyorsunuz). Sol ayağınızın iç kısmından ve sağ ayak parmaklarınızdan yere doğru topraklanın ve kuyruk sokumunuzu pübis kemiğinize yönleniyormuş gibi hissedin. Sanki omuzlarınız kalçalarınızdan başlıyormuş gibi bedeninizin yan kısımlarından yukarı doğru uzayın; onların arkanızda yayılmasına izin verin. Bu pozda 5 nefes kalın.

Bu pozda kalırken enerji hatları kavramını hissetmeye başlayabilirsiniz. Hizanıza dikkat ettikten ve yavaş bir Ujjayi nefesini rahatça devam ettirebildikten sonra, omurganızdan yukarıya ve başımızın tepesinden parmak uçlarınızdan dışarıya çıkan ve aynı zamanda kuyruk sokumunuzu aşağı doğru çeken bir enerji tüneli hayal edin. Her bir nefeste, bu enerji ışınlarının etkileri ile bedeninizin uzamasına ve genişlemesine izin verin.

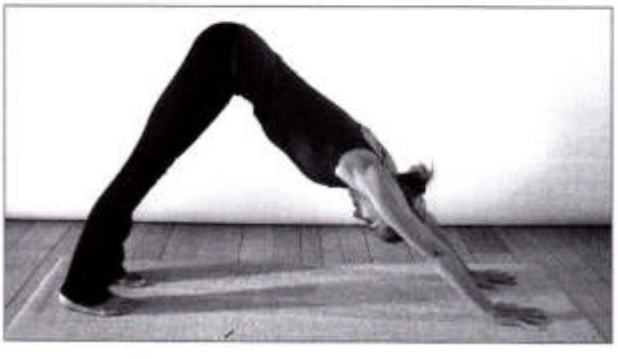
Beşinci nefesi verdiğinizde, kollarınızı indirin ve ellerinizi yere getirin. Nefes alın ve sol ayağınızı arkaya getirin ve nefes vererek Çocuk Pozuna (Adha Mukha Virasana) dönün. Sağ ayağınız önde olarak aynı pozu tekrar edin.



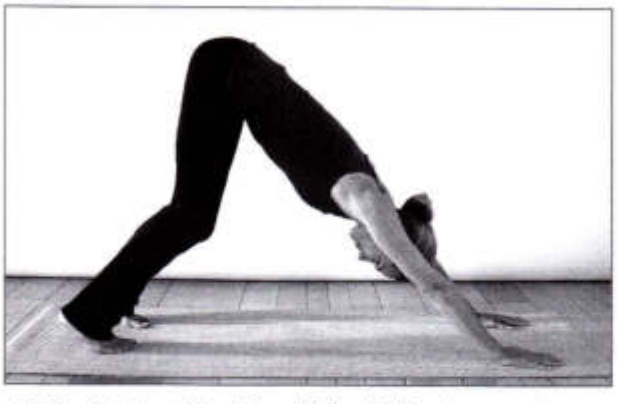
17.6. Kollar Havada Hücum Pozu

Aşağı Bakan Köpek Pozu (Adho Mukha Svanasana)

Çocuk Pozundan (Adho Mukha Virasana), nefes alın ve dört ayak pozuna gelin. Ayak parmaklarınızı altınıza kıvırın ve nefes vererek dizlerinizi yerden kaldırın ve ağırlığınızı bacaklarınıza getirin (Rsm. 17.7). (Not: aşağı bakan köpek pozu genellikle düz bacaklarla öğretilir, ancak oturma kemiklerinizi daha kolay yukarıya kaldırmak ve alt belinizi uzatmak için ben dizlerinizi biraz bükmenizi (Rsm. 17.8) öneririm. Eğer arka bacak kaslarınız uzunsa ve oturma kemiklerinizi kolaylıkla yukarı kaldırabiliyorsanız, o zaman bu pozu düz



17.7. Aşağı Bakan Köpek Pozu (Adho Mukha Svanasana)



17.8. Aşağı Bakan Köpek Pozu (Adho Mukha Svanasana), Varyasyon

bacaklarla uygulayabilirsiniz.) Ellerinizi yere bastırıp parmaklarınızı yayarak, kollarınızı uzatmaya devam edin. Boynunuzun kökünü geniş tutun ve oturma kemiklerinizi arkaya ve yukarıya kaldırın ve birbirlerinden uzaklaştırın. Bu pozda 3 ila 5 nefes kadar kalın. Nefes verin ve Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana) gelin. Çocuk Pozunda birkaç nefes dinlenin.

Köpek Pozu (Adho Mukha Svanasana) ile birlikte Yerde Güneşe Selam (Surya Namaskar)

Daha önceden yapmış olduğunuz gibi, nefes alışla dört ayak pozuna gelin ve nefes vererek geri inin (Rsm. 17.9 ve 17.10).

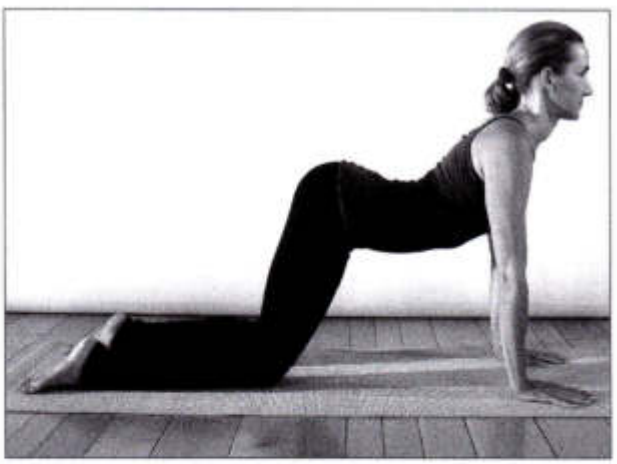
Çocuk Pozundan (Adho Mukha Virasana), nefes alın ve dizlerinizin üzerine gelin, kollarınız iki yanınızdan başınızın tepesine uzasınlar (Rsm. 17.11). Nefes vererek, kollarınızı bükün ve kürek kemiklerinizi belinize doğru indirin ve dirseklerinizi aşağıya ve geriye çekin ve parmaklarınızı yayın. Siz arkaya doğru yaylaştıkça ağırlığınızın aşağıya inmesine izin vererek yarım oturma pozuna gelin (Rsm. 17.12). Nefes alın ve tekrardan kalçalarınızı yukarıya dizlerinizle aynı hizaya getirin; tekrardan kollarınızı dümdüz olarak başınızın tepesine kaldırın (Rsm. 17.13). Nefes verin ve ayağınıza doğru inin, ellerinizi iki yana ve aşağıya süpürün (Rsm. 17.14), yavaş yavaş başınızı indirin ve ellerinizi aşağıya getirin, yerde dinlenin, tekrardan Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana; Rsm. 17.15) gelin ve ellerinizi önünüzde uzatın.

Nefes alın ve kalkın, sağ ayağınızı öne uzatarak hücum pozuna gelin (Rsm. 17.16). Sol ayağınızın üstünü yerde dinlendirirken nefes verin ve kalçalarınızı indirin. Burada 5 nefes kalın. Nefes alın ve sağ dizinizi arkaya sol dizinizin yanına getirin. Nefes verin tekrar Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana; Rsm. 17.17) dönün.

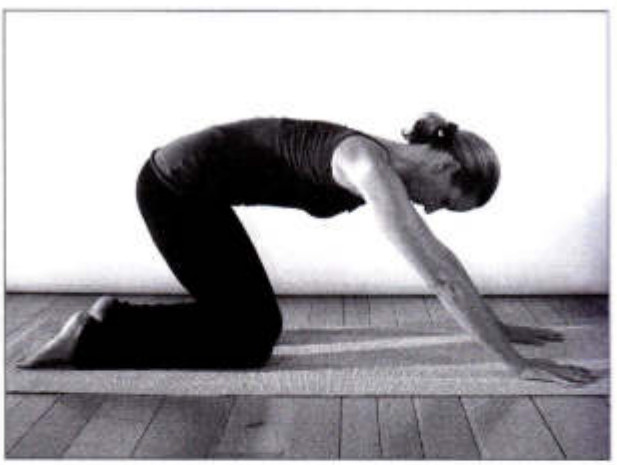
Nefes alın ve aynı hücum pozunu sol taraf için tekrar edin (Rsm. 17.18). Arkadaki ayağınızı yere getirin ve dinlendirin, 5 nefes kalın. Nefes alarak sol dizinizi sağ ile buluşturun ve nefes vererek Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana) geçin.

Çocuk Pozundan, nefes alarak öne dört ayak pozuna gelin (Rsm. 17.19) ve nefes vererek dizlerinizi yerden kaldırın ve bükülü dizlerle Aşağı Bakan Köpek Pozuna (Adho Mukha Svanasana; Rsm. 17.20) geçin. Nefes alın gövdenizi uzatın ve oturma kemiklerinizi kaldırın ve nefes vererek tekrar Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana; (Rsm. 17.21) geçin.

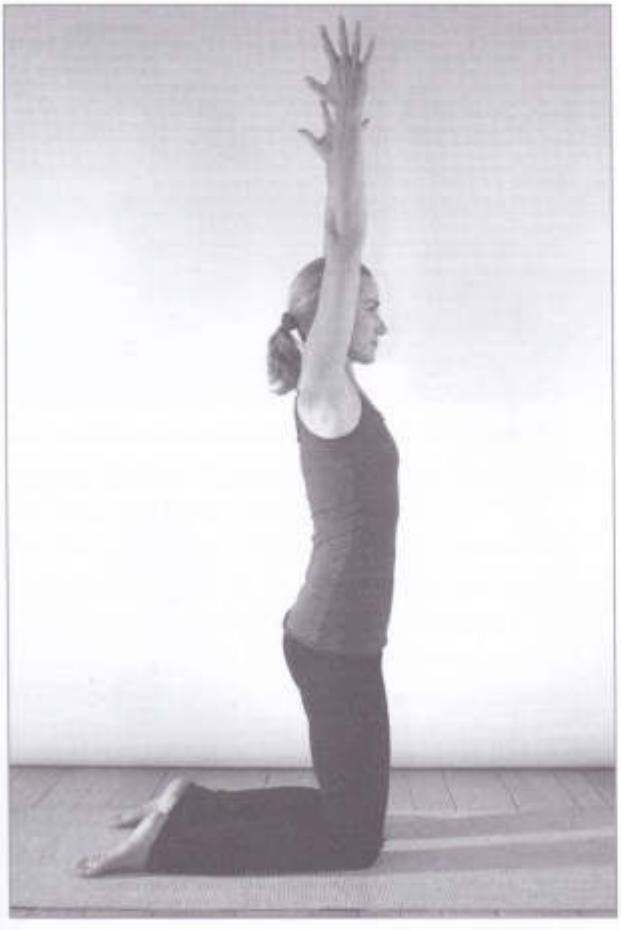
Şimdi tam olarak Yerde Güneşe Selam (Surya Namaskar) serisini tamamlamış bulunmaktasınız. Tüm bu süreci 2-3 kez daha tekrar edin ve Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana) geçip dinlenin.



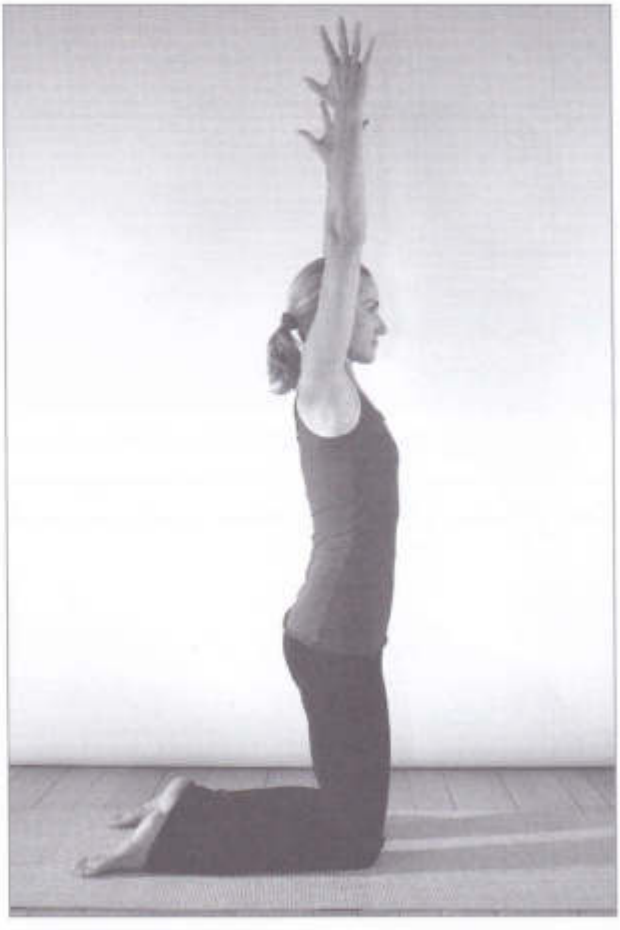
17.9. Yerde Güneşe Selam / Kırmızı Kaz Pozu (Cakravakasana), Öne Uzayarak



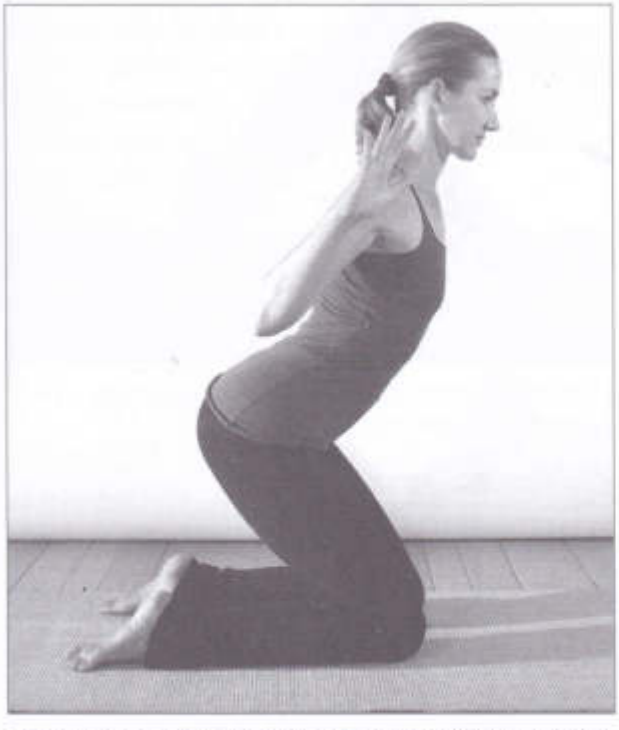
17.10. Yerde Güneşe selam / Kırmızı Kaz Pozu (Cakravakasana), Arkaya Giderek



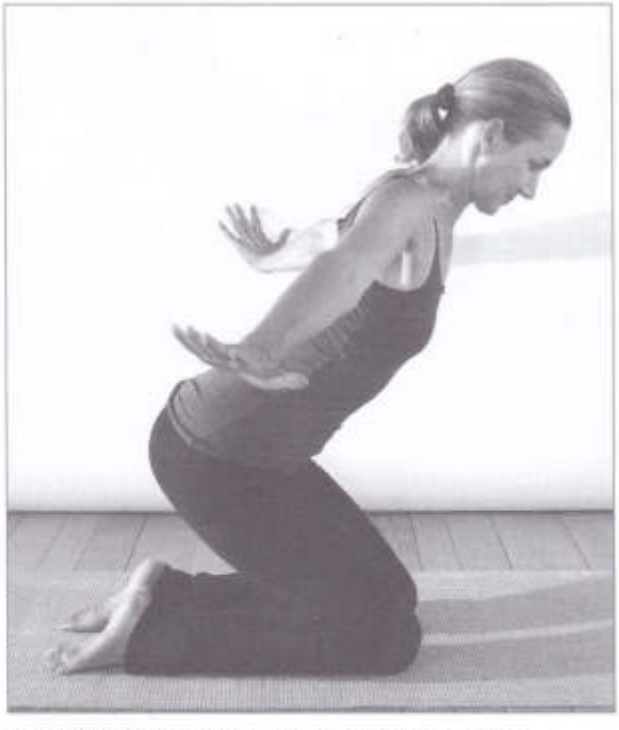
17.11. Yerde Güneşe Selam / Kollar Yukarıda Diz Çökerek



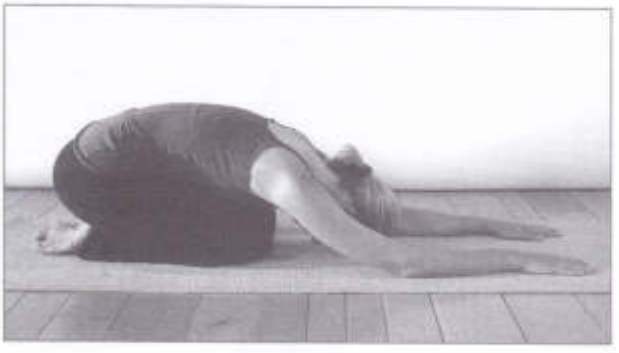
17.13. Yerde Güneşe Selam / Kollar Yukarıda Diz Çökerek



17.12. Yerde Güneşe Selam / Dizlerin Üzerinde Yarıyola İnerek Kollar Bükülü



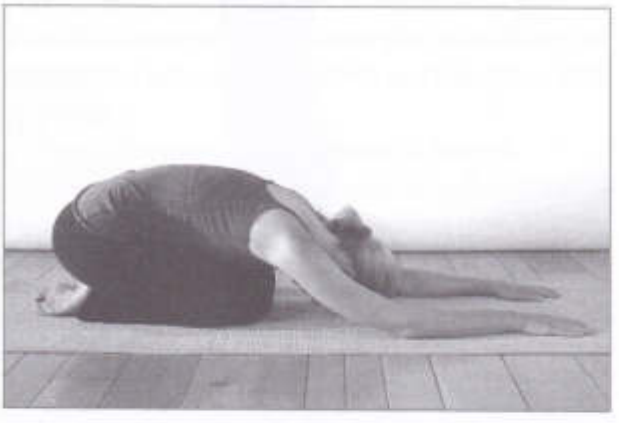
17.14. Yerde Güneşe Selam / Kollar İki Yanda Alçalarak



17.15. Yerde Güneşe Selam / Çocuk Pozu
(Adho Mukha Virasana)



17.16. Yerde Güneşe Selam / Sağ Ayak Önde Hücum Pozu



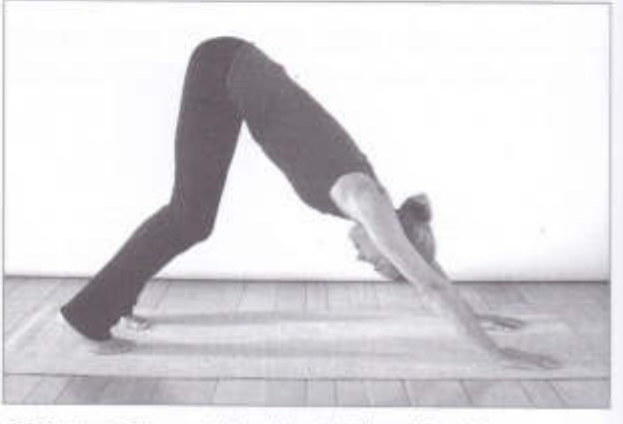
17.17. Yerde Güneşe Selam / Çocuk Pozu (Adho Mukha Virasana)



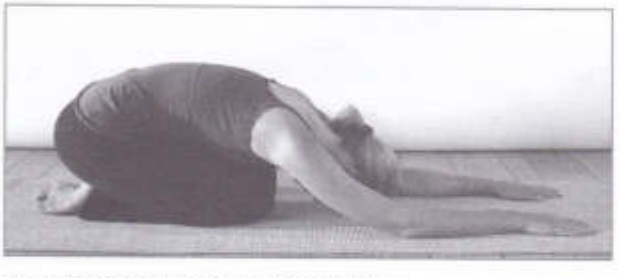
17.18. Yerde Güneşe Selam / Sol Ayak Önde Hücum Pozu



17.19. Yerde Güneşe Selam / Dört Ayak Pozu



17.20. Yerde Güneşe Selam / Aşağı Bakan Köpek Pozu
(Adho Mukha Svanasana)



17.21. Yerde Güneşe Selam / Çocuk Pozu
(Adho Mukha Virasana)

Bacak Kaldırarak Kedi Pozu (Marjaryasana)

Nefes alın ve Çocuk Pozundan (Adho Mukha Virasana) dört ayak pozuna kalkın. Başınızı ağır bırakarak ve sırtınızı yuvarlayarak, esneyen bir kedi gibi, el parmaklarınızı yere yayın ve tüm elinizi yere bastırın. Nefes alırken, oturma kemiklerinizi yukarıya kaldırmaya başlayın, omurganızı yaylaştırın, bedeninizin önünü uzatın ve çenenizi yukarı kaldırın (Rsm. 17.22). Nefes verin ve kuyruk sokumunuzu içeri alarak ve başınızı indirerek sırtınızı yuvarlayın (Rsm. 17.23). Bu hareketi 5 nefes için tekrarlayın.

Altıncı nefes verişte sırtınızı yuvarlarken, sağ dizinizi başınıza doğru getirin ve aynı zamanda kollarınızı uzatın ve ellerinizi yere bastırın (Rsm. 17.24). Nefes alırken, belinizi yaylaştırın, sağ bacağınızı arkaya gönderin ve dümdüz yapın, bacağı arkaya uzatıp yukarı kaldırdıkça ayak parmaklarınızı yayın (Rsm. 17.25). Bacağınızla birlikte kalçanızı kaldırmanın ne kadar kolay olduğunu farkedin; sağ kalçanızı sol kalçanızla hizzada tutun ve kalçanızı kaldırmadan bacağınızı uzatabildiğiniz kadar uzatın.

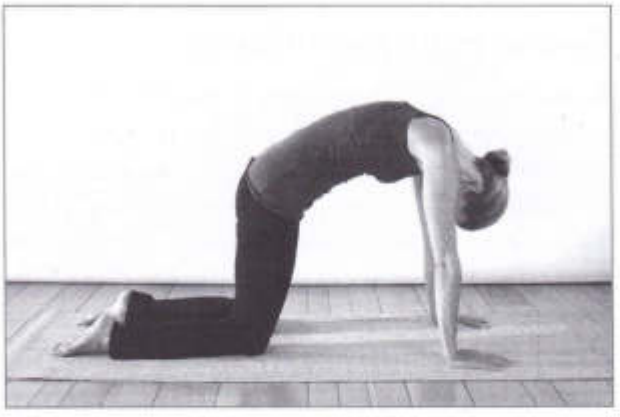
Nefes verin ve dizinizi başınıza doğru getirin, ayak parmaklarınızı uzatın ki ayağınız yere değmesin. Bu hareketi 5 nefes boyunca tekrarlayın.

Taraf değiştirin ve bacak kaldırmaları beş nefes daha tekrarlayın.

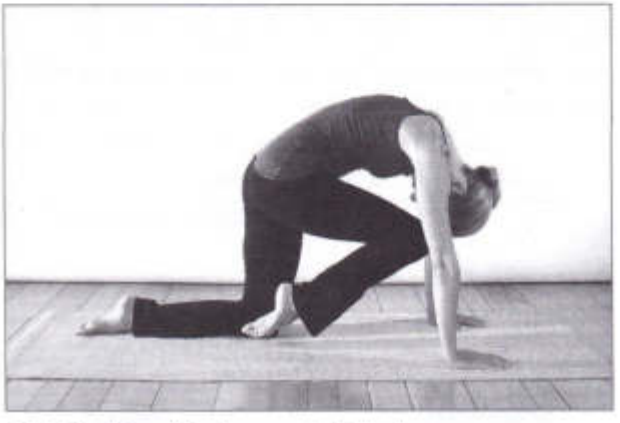
Nefes verin ve Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana) geçip dinlenin.



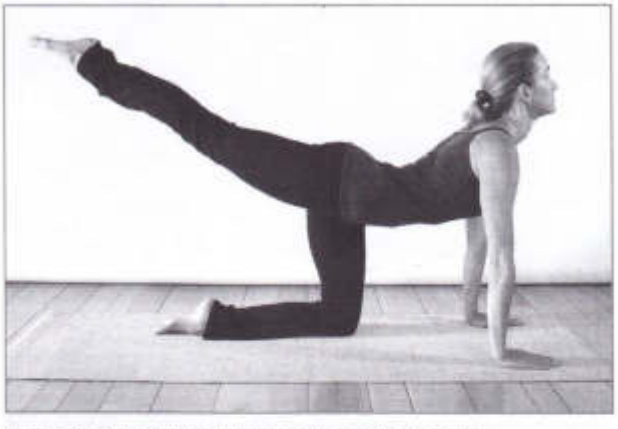
17.22. Kedi Pozu (Marjaryasana), Arkaya Yaylaşarak



17.23. Kedi Pozu (Marjaryasana), Sırtı Yuvarlayarak



17.24. Kedi Pozu (Marjaryasana), Diz İçeriye

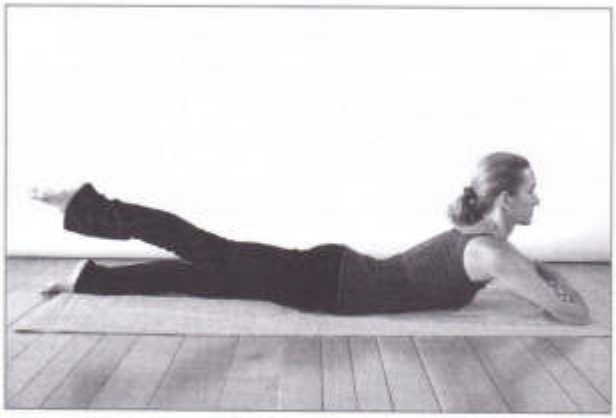


17.25. Kedi Pozu (Marjaryasana), Bacağı Uzatarak

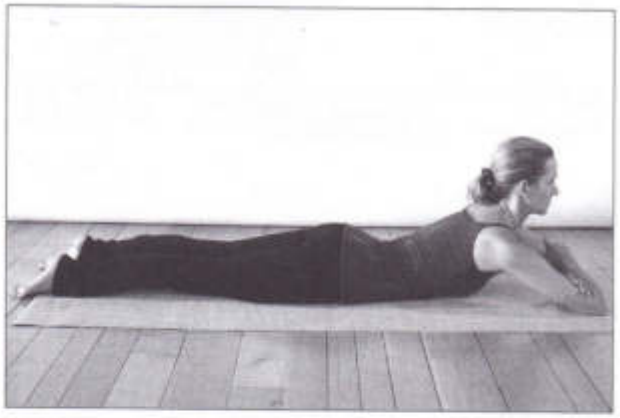
Çekirge Pozu (Salabhasana)

Kollarınızı önünüzde uzatarak ve bacaklarınız arkada uzun olacak şekilde karınınızın üzerine yatın, elleriniz ile dirseklerinizi tutun; başınızı ön kollarınızda dinlendirin. Pübis kemiğinizi yere doğru indirin ve nefes alarak başınızı, göğüsünüzü ve sağ bacağınızı yerden kaldırın, ayak parmaklarınızı yayın ve dizinizi düz tutun (Rsm. 17.26). Nefes verin ve başladığınız poza dönün.

Nefes alın ve bu kez sol bacağınızı kaldırarak tekrar edin. Nefes verin ve yere inerek, ilk turu tamamlayın. Eğer alt belinizde sorun varsa, başınızı ve göğüsünüzü kaldırdığınızda iki bacağınızı da yerde bırakın (Rsm. 17.27). 4 tur daha yapın. Karnınızın üzerinde biraz dinlendikten sonra, sırt üstü yatın.



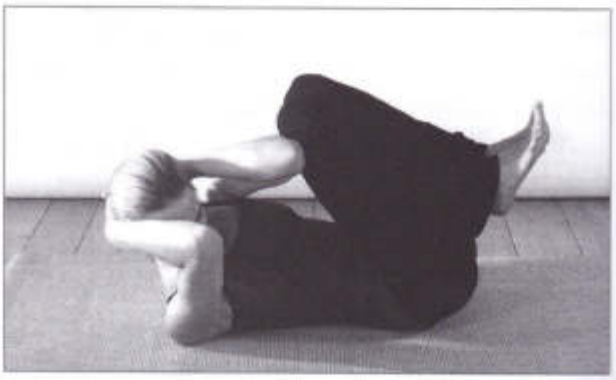
17.26. Çekirge Pozu (Salabhasana)



17.27. Çekirge Pozu (Salabhasana), Varyasyon

İki Yandan Karın Güçlendirme

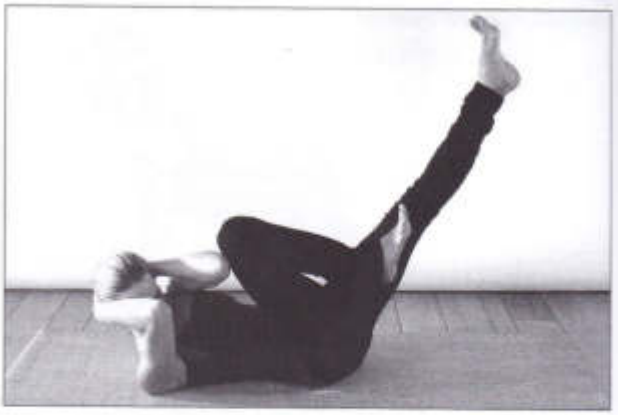
İki elinizi de başınızın arkasına getirin ve parmaklarınızı örün, dizlerinizi göğüsünüze çekin. Nefes alın ve nefes verirken, sol dirseğinizi sağ dizinizin dışına doğru getirin (Rsm. 17.28). Sağ omzunuza doğru tamamen yaslanmayın. Nefes alın ve sırtüstü yatın, dirseklerinizi tekrardan yere yayın ve karın kaslarınızı uzatın. Bir sonraki nefes



17.28. Çapraz Bacak – Karın Güçlendirici



17.29. Çapraz Bacak – Karın Güçlendirici, Varyasyon 1



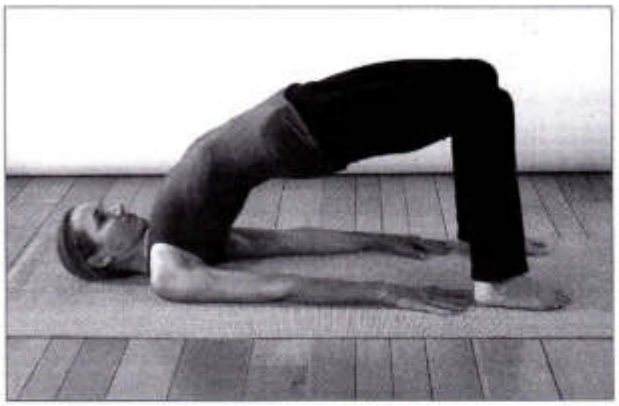
17.30. Çapraz Bacak – Karın Güçlendirici, Varyasyon 2

verişte, sağ dirseğinizi sol dizinizin dışına getirin ve yine sol omuzunuza ağırlık vermek yerine ağırlığınızı belinizin merkezinde muhafaza edin. Eğer beliniz zayıf ya da hassas ise, dizleriniz bükülü olarak ayaklarınızı yerde tutun. Yukarıda talimatları uygulayarak ve alt belinizi yere basarak devam edin (Rsm.17.29). Eğer beliniz güçlü ise ve pozu daha da yoğunlaştırmak isterseniz, sağ tarafa giderken sol bacağınızı uzatın ve dirseklerinizi sola getirirken sağ bacağınızı uzatın (Rsm. 17.30).

Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana)

Sırt üstü yatın, dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı dizlerinizin altında kalça mesafesinde yerleştirin. Ayak parmaklarınızı yayın ve altınızdaki yeri hissedin. Ellerinizi kalçalarınızın iki yanında yerde dinlendirin, çeneniz göğüsünüzün ortası ile hizzada ve alnınız çeneniz ile aynı düzlemde olarak başınızın ağırlığını ortada eşit olarak muhafaza edin. Nefes verin ve belinizi aşağıya çekin, alt belinizi yerde düzleştirin. Nefes alın ve ağırlığınızı iki ayağınıza da eşit olarak yayın; bir zorlanma hissetmeden kalçalarınızı gidebildikleri kadar yukarıya kaldırın (Rsm. 17.31). Nefes verdiğinizde, kuyruk sokumunuz pübis kemiğinize doğru sokulmuş olarak omurganızı, omurlarınız teker teker inecek şekilde yere getirin. Bu kaldırma ve indirmeyi 5 kez tekrarlayın.

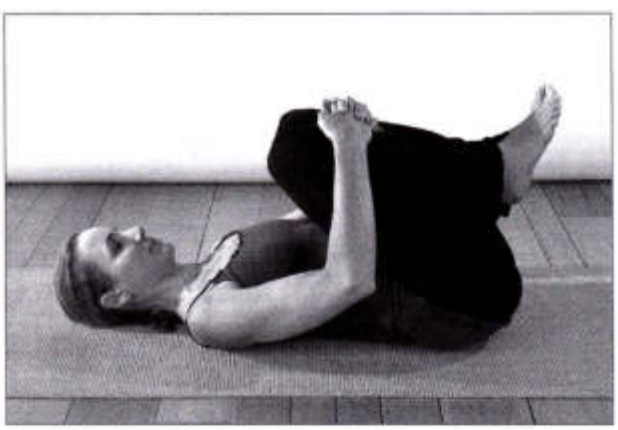
Beşinci nefes alışta, kollarınızı yere başınızın ilerisine getirin ve daha önceki gibi kalçalarınızı kaldırın. Bu pozda 5 nefes kalın. Her nefes alışta, omurganızdan ve kollarınızdan uzayın ve her nefes verişte ayaklarınızı biraz daha sağlamca yere bastırın ve kalçalarınızın yükseldiğini hissedin. Bacaklarınızın aralarında kalça mesafesi genişliğinde yumuşak bir blok olduğunu hayal ederek, bunu tutabilmek için iç kasıklarınızdan bu bloğa sarıldığınızı hayal edin. Bu iç bacaktaki addüktör kaslarınızın aktif kalmasını sağlayacak ve alt belinizi ve kalçalarınızı desteklemeye yardımcı olacaktır. Beşinci nefes verişte, boynunuzdan başlayarak omurlarınızı teker teker indirerek yere inin.



17.31. Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana)

Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)

Sırt üstü yatarken ve başınız rahatken, iki dizinizi de göğüsünüze getirin ve üst kaval kemikerinizin etrafında ellerinizi örün (Rsm. 17.32). Eğer ellerinizi birleştirmeniz mümkün değilse, bir kemerin iki ucundan tutabilirsiniz.



17.32. Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)

Yin Pozları

İğne Deliği Pozu

Dizleriniz bükülü ve ayaklarınız yerde olarak sırtüstü yatın; sağ ayak bileğinizi sol dizinizin üzerine yerleştirin. Sol dizinizi göğüsünüze doğru çekin, elleriniz ile kaval kemiklerinize sarılın ve parmaklarınızı örün (Rsm. 17.33). Sol kolunuz sol bacağınızın dışından ve sağ kolunuz bacaklarınızın içinden dolaşmalı. Dizinizi kendinize doğru

çektiğinizde, sakrumunuzu yerde tutun, başınız ve omuzlarınız da yerde kalsınlar. Eğer ellerinizi kolayca öremezseniz, ellerinizin arasında bir kemer tutabilirsiniz ve/veya başınızın ve çenenizin hizzada kalması için başınızın altına küçük bir battaniye yerleştirebilirsiniz. Aynı pozu 63. sayfada anlatıldığı gibi duvarda da yapabilirsiniz. Bu pozda 3 ila 5 dakika kadar kalırken sol ayak bileğinizi rahatlatın ve gözlerinizi kapatın.

Zaman geçtikçe sağ kalçanızda hisleriniz yoğunlaşacak. Bu, pozun iç kasık bölgenizde Karaciğer ve Dalak merdiyenlerini ve aynı şekilde sağ dış kalçanızda Safra Kesesi meridyenini tetiklediğini gösterir. (Bu meridyenler 8 ve 10. cu bölümlerde detaylı bir şekilde açıklanmıştır.)

Nefes vererek ellerinizi çözün ve iki ayağınızı da yere indirin, pozu diğer taraf için tekrar etmeden en az bir dakika dizlerinizin çözülerek birbirlerine doğru düşmelerine izin verin.



17.33. İğne – Deliği Pozu

Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (Jathara Parivatanasana)

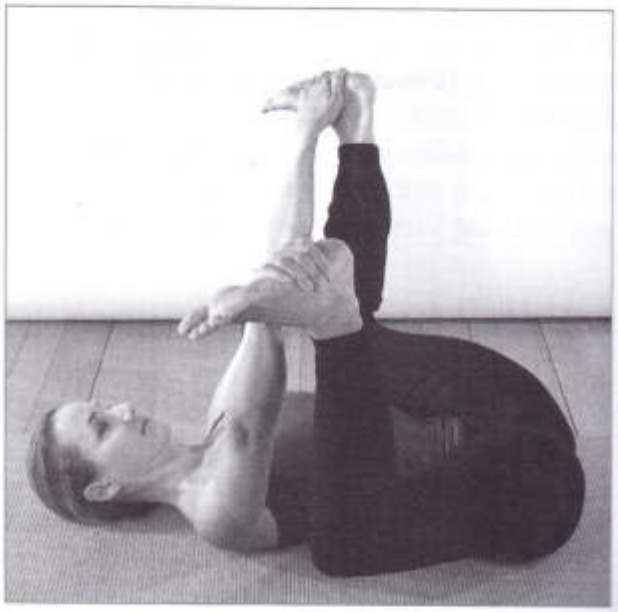
51. sayfada anlatıldığı gibi Yatarak Omurgayı Çevirme Pozunu yapın (Rsm. 17.34).



17.34. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu

Üzengi Pozu

53. sayfada anlatıldığı gibi Üzengi Pozunu (Rsm. 17.35) ya da çeşitlemelerini (Rsm. 17.36) yapın.



17.35. Üzengi Pozu



17.36. Üzengi Pozu, Varyasyon

Ceset Pozu (Savasana)

47. sayfada anlatıldığı gibi Ceset Pozunu (Rsm. 17.37) yapın.



17.37. Ceset Pozu (Savasana)

Güneşe Selam (Surya Namaskar) Yang Uygulama

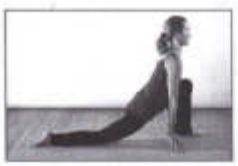
Bu basit, doğru bir şekilde kurgulanmış uygulama tüm gövdedeki iç kasları uzatır ve güçlendirir. Uzun bir Yin yoga uygulamasının kısa ama dinamik tamamlayıcısı olduğu ve tüm sisteme istikrar ve sıcaklık sağladığı için ben bu uygulamayı seviyorum. Seriye girmek ve Dağ Pozuna (Tadasana) geri dönmek doğal bir döngü hissi veriyor, bu da birbirine uyumlu ve yetkin olan yavaş, güçlü ve bilinçli hareketler yaratıyor.



Dağ Pozu (Tadasana)



Ayakta Öne Katlanma (Uttanasna)



Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana)



Tahta Pozu (Phalakasana)



Dört Bacaklı Sopa Pozu (Chaturanga Dandasana)



Yay Pozu (Dhanurasana)



Çekirge Pozu (Salabhasana)



Kobra Pozu (Bhujangasana)



Tahta Pozu (Phalakasana)



Aşağı Bakan Köpek Pozu (Adho Mukha Svanasana)



Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana)



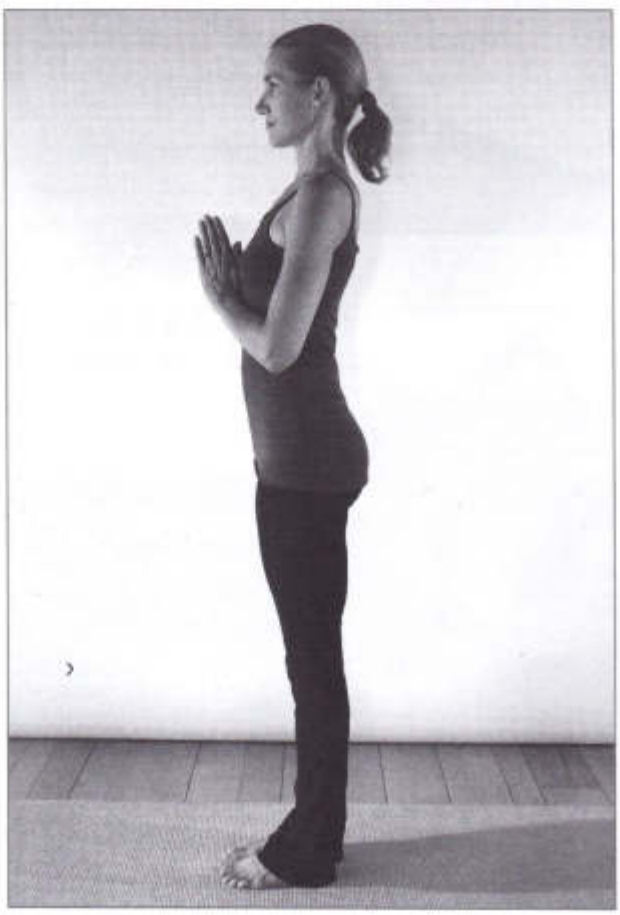
Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)



Dağ Pozu (Tadasana)

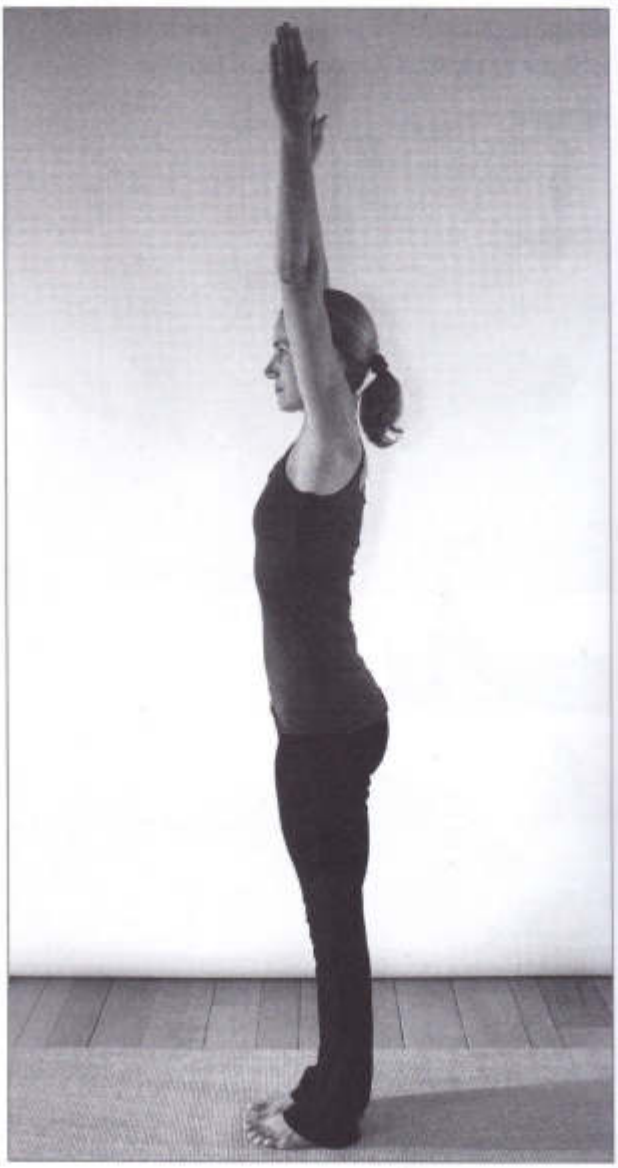
Dağ Pozu (Tadasana)

Ayaklarınız bitişik ve ayak parmaklarınız yayılmış olarak ayakta durarak başlayın. Diz kapaklarınızı yukarı çekin ve kalçalarınızı ayak bileklerinizin üzerine yerleştirin. Bedeninizin iki yanını uzatın, göğüsünüzü kaldırın ve ön kaburgalarınızı aşağıya doğru rahatlatın. Başınızın tepesinden uzarken omuzlarınızı geriye ve aşağıya gönderin. 5 nefes alın.



17.38. Dağ Pozu (Tadasana)

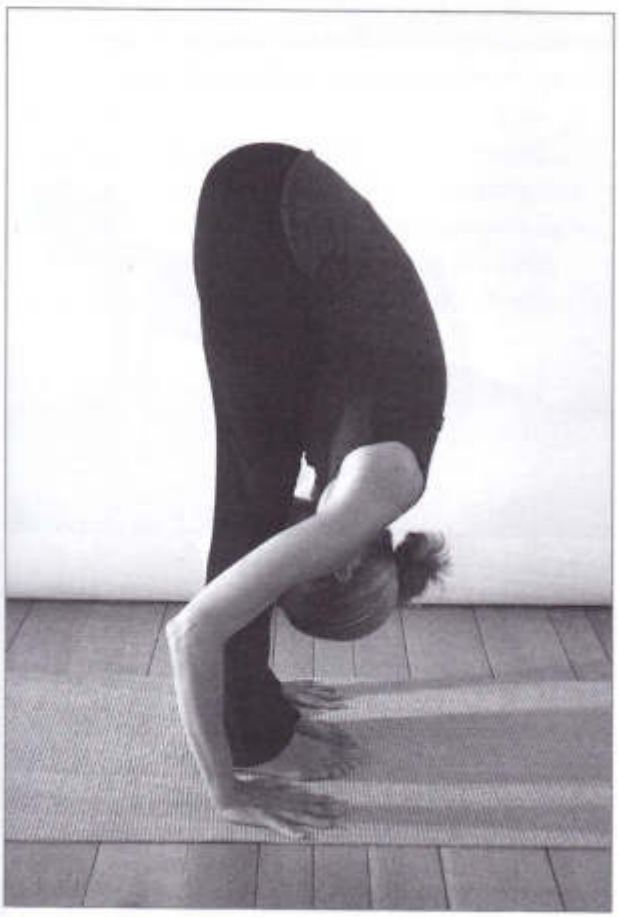
Nefes alın ve kollarınızı elleriniz omuz mesafesinde birbirlerine bakana kadar yanlara açın.



17.39. Dağ Pozu (Tadasana) Kollar Başın Üzerinde

Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

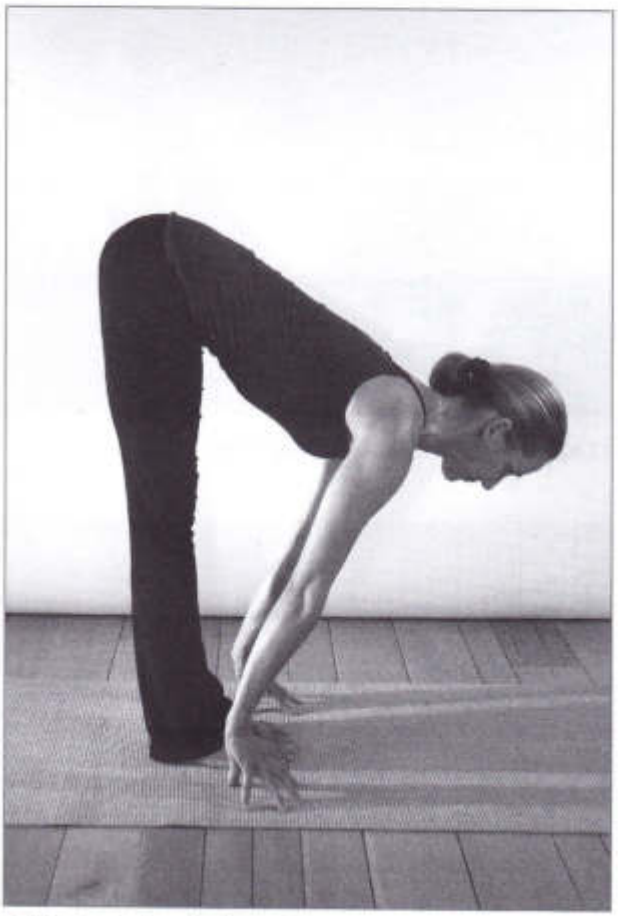
Nefes verin ve iki kasığınızı da geri çekin, kollarınızı aşağıya indirin ve öne katlanın (Rsm. 17.40).



17.40. Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

Göğüsü Kaldırarak Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

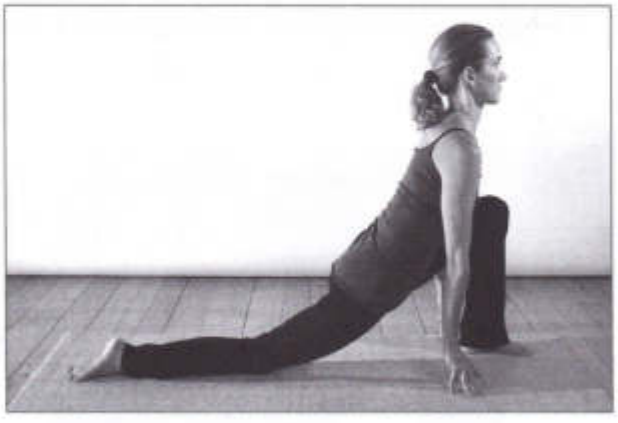
Nefes alın ve göğüsünüzü kaldırın parmak uçlarınıza gelin, omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırın ve oturma kemiklerinizi yayın (Rsm. 17.41).



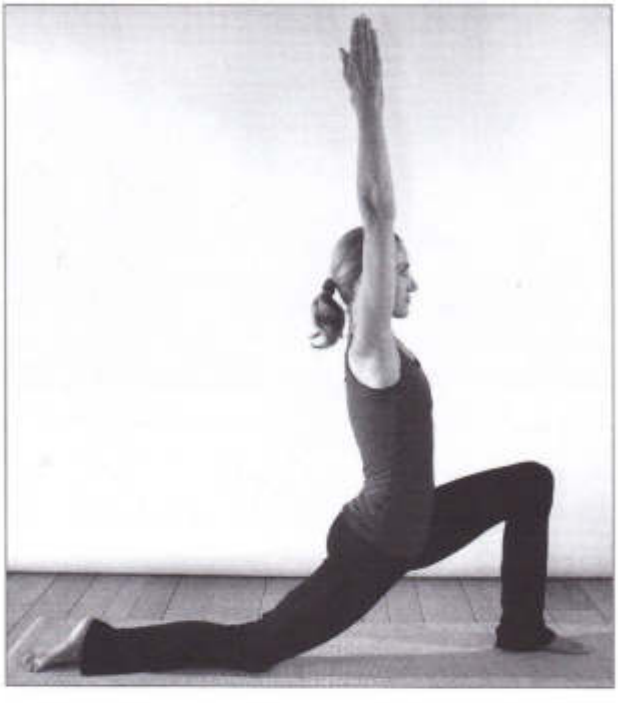
17.41. Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana), Göğüsü Kaldırarak

Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana)

Nefes vererek, sağ ayağınız ile öne doğru hücum pozuna gelin (Rsm. 17.42). Elleriniz ayağınızın iki yanında olarak 5 nefes kalın ya da elleriniz omuz mesafesinde ve birbirlerine paralel olarak yukarı uzanın (Rsm. 17.43).



17.42. Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana)

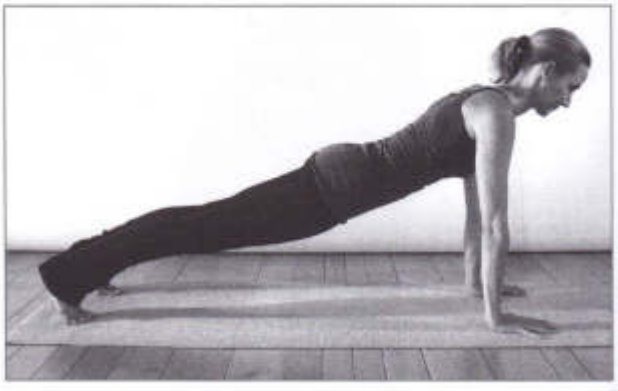


17.43. Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana) Kollar Başın Üzerinde

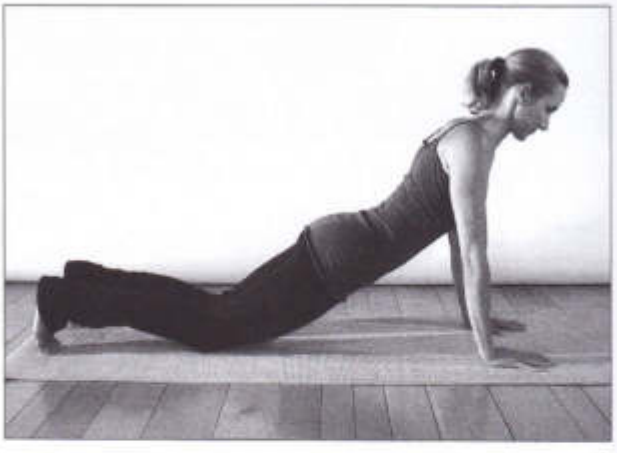
Tahta Pozu (Phalakasana)

Nefes aldığınızda, ağırlığınızı iki elinize eşit olarak yayın ve Tahta Pozu için sol ayağınızı arkaya sağ ayağınızın yanına gönderin (Rsm. 17.44).

İki kolunuz da dümdüz ve elleriniz omuzlarınızın tam altında olacak şekilde, göbek deliğinizi omurganıza doğru çekin ve kuyruk sokumunuzu hafifçe içeri alın. Bacaklarınız güçlü ve dümdüz olabilirler ya da dizleriniz yerde dinlenebilirler (Rsm. 17.45).



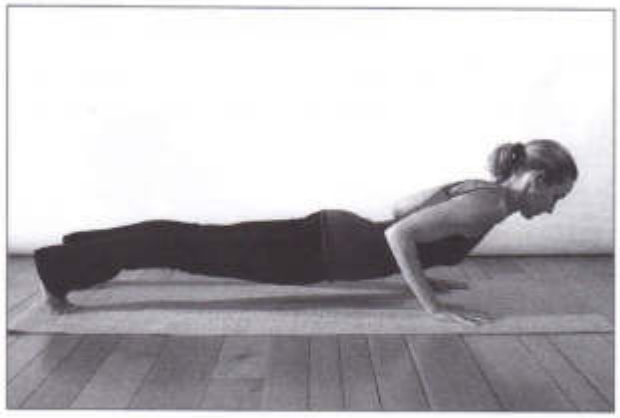
17.44. Tahta Pozu (Phalakasana)



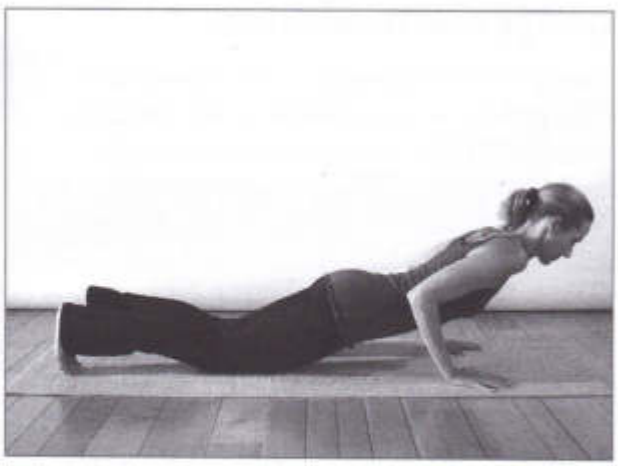
17.45. Tahta Pozu (Phalakasana), Varyasyon

Dört Bacaklı Sopa Pozu (Chaturanga Dandasana)

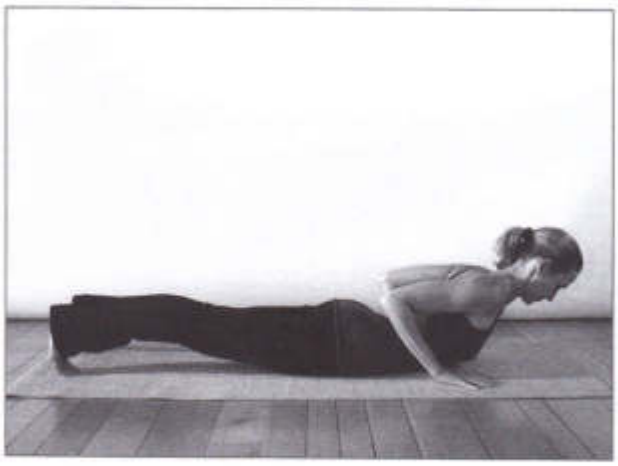
Nefes verdiğinizde – (bacaklarınız dümdüz olarak (Rsm. 17.46) ya da eğer bu zorsa dizleriniz yerde olarak (Rsm. 17.47) dirseklerinizi bükün ve omuzlarınızı kulaklarınızdan arkaya doğru uzaklaştırarak ve karnınızı arkaya yapıştırarak, bedeninizi ve bacaklarınızı yavaşça Dört Bacaklı Sopa Pozuna indirin. Kol kaslarınızı (deltoid ve tricep), karın kaslarınızı ve de iç bacaklarınızı (abdüktör) aynı anda aktif yapın. Nefes alın ve tekrar kollarınızı düz yaparak Tahta Pozuna gelin (Rsm. 17.44) ve 3 – 5 nefes kadar kollarınızı büküp düz yapmak şeklinde tekrar edin. Son kez nefes verdiğinizde, tamamen yere inin (Rsm. 17.48).



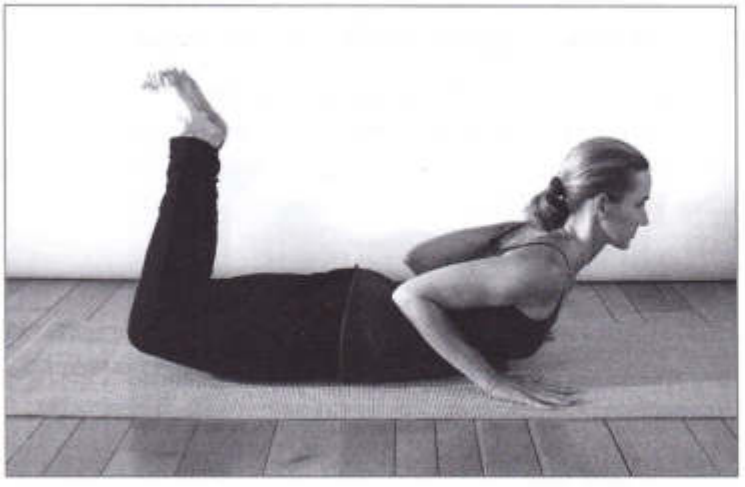
17.46. Dört Bacaklı Sopa Pozu (Chaturanga Dandasana)



17.47. Dört Bacaklı Sopa Pozu (Chaturanga Dandasana), Varyasyon



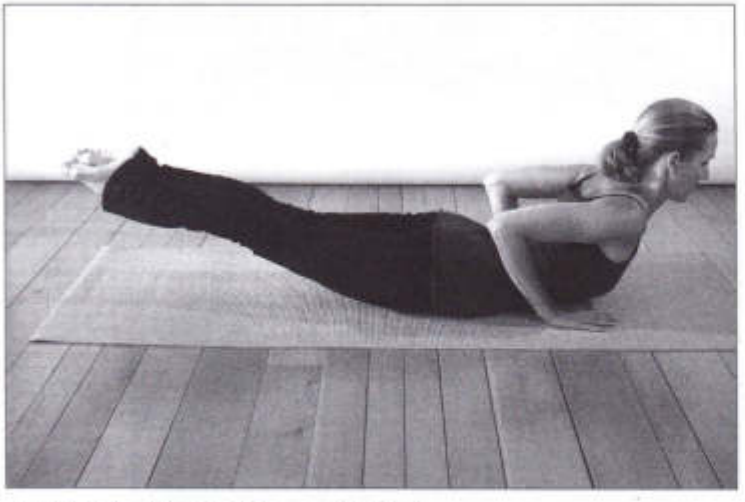
17.48. Dört Bacaklı Sopa Pozu (Chaturanga Dandasana), Varyasyon



17.49. Yay Pozu (Dhanurasana)

Yay Pozu (Dhanurasana)

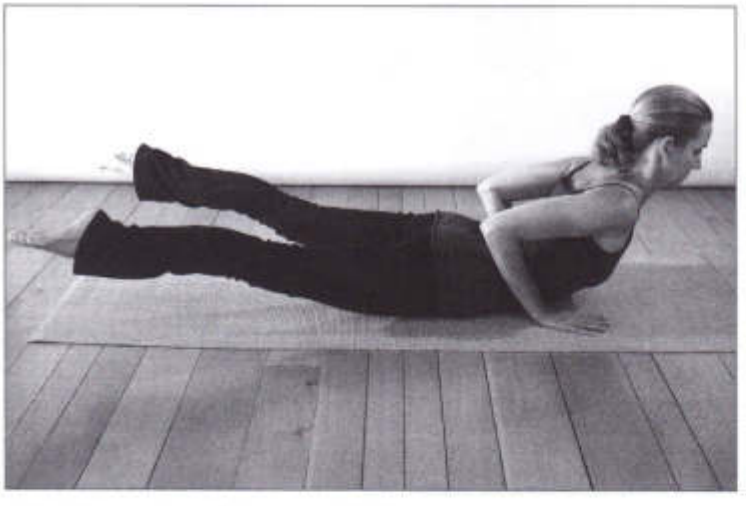
Nefes alın ve dizlerinizi bükün. Elleriniz ve pübis kemiğiniz ile yeri iterken, başınızı göğüsünüzü ve üst bacaklarınızı kaldırın, ayaklarınızı bitişik olarak dinlendirin ve ayak parmaklarınızı yayın. Dirseklerinizi kaburgalarınızın iki yanında sıkıştırın ve iç bacaklarınıza sarılın (birbirlerine yakın olmaları gerekmez) (Rsm. 17.49). 3 ila 5 nefes kadar kalın.



17.50. Çekirge Pozu (Shalabasana), Bölüm 1

Çekirge Pozu (Salabasana)

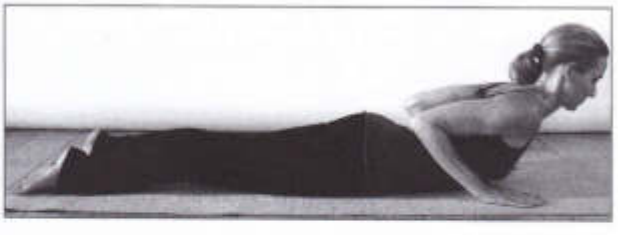
3 üncü ya da 5. nefes verişinizde, bacaklarınızı Çekirge Pozuna (Salabhasana) doğru düzeltin (Rsm. 17.50). Üst beden yay pozu ile temelde aynı ancak bacaklar düz tutuluyor. Nefes alın, göğüsünüzü bir parça daha kaldırın ve bacaklarınızı açın (Rsm. 17.51). Nefes verin, bacaklarınızı birleştirin, ellerinizi yerde tutun, dirsekleriniz açılmasın ve bacaklarınız ile göğüsünüz kalksın. (Başınız kalksa bile, çenenizi bir parça indirin.) 3 ila 5 nefes alarak nefes alışta bacaklarınızı açın ve nefes verişte birleştirin. Beşinci nefes verişte yere inin (Rsm. 17.48).



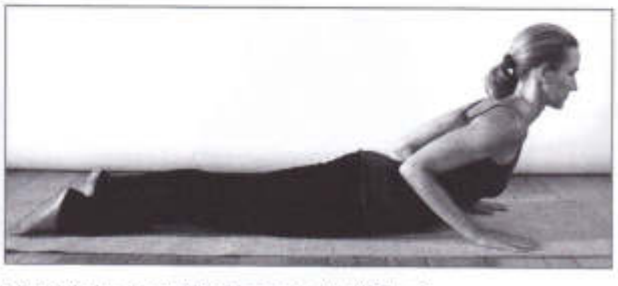
17.51. Çekirge Pozu (Shalabasana), Bölüm 2

Kobra Pozu (Bhujangasana)

Çekirge Pozundaki gibi göğüsünüzü ve başınızı kaldırarak, el parmaklarınız yayılmış ve bacaklarınız aşağıda olarak, nefes alın ve göğüsünüzden genişleyin ve kaburgalarınız yerle temasını devam ettirerek göğüs kemiğinizi kaldırın (Rsm. 17.52). Omuzlarınızı aşağıya ve arkaya çekin, dirseklerinizi içeri alın ve diz kapaklarınızı kaldırın. Biraz daha fazla arkaya eğilme için göbek deliğinizi yerde tutarak kaburgalarınızı kaldırabilirsiniz (Rsm. 17.53). Kobrada en yüksek kalkma, alt belinizi ve pübis kemiğinizi yerde tutup, tüm üst bedeni tamamen yukarı kaldırdığınızda olur (Rsm. 17.54). Omuzlarınızı geri iterken göğsünüzü de öne fışkırttığınızı ve göğüs kemiğiniz kalkarken pubis kemiğinizin ve bacaklarınızın yere indiğini anımsayın. Göğüs ve köprücük kemiği yayılırken iç üst bacaklar birbirlerine doğru sarılırlar. 3 ila 5 nefes kadar kalın.



17.52. Kobra Pozu (Bhujangasana), Bölüm 1



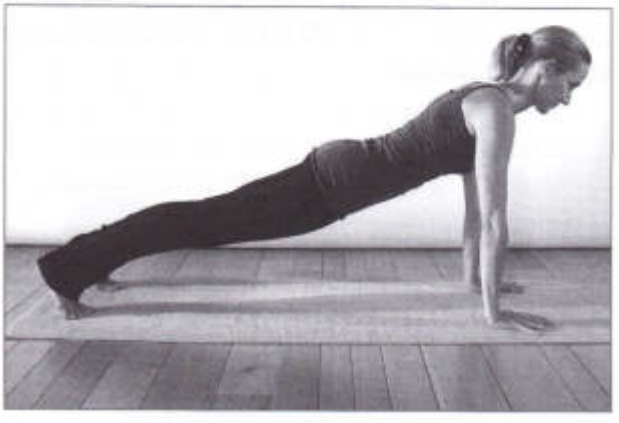
17.53. Kobra Pozu (Bhujangasana), Bölüm 2



17.54. Kobra Pozu (Bhujangasana), Bölüm 3

Tahta Pozu (Phalakasana)

Nefes alın ve 128. sayfada açıklandığı gibi Tahta Pozuna (Phalakasana) kalkın (Rsm. 17.55).



17.55. Tahta Pozu (Phalakasana)

Aşağı Bakan Köpek Pozu (Adho Mukha Svanasana)

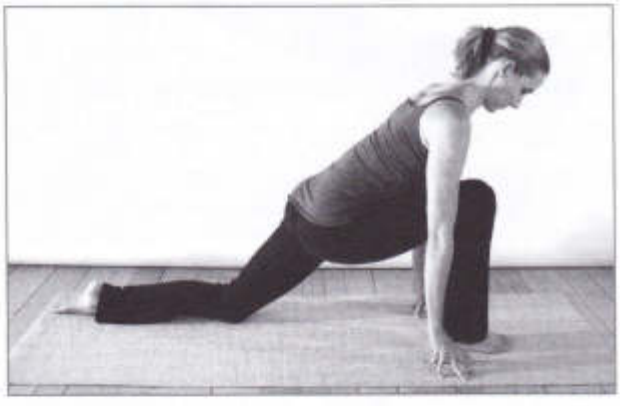
Nefes verin ve kalçalarınızı 117. sayfada açıklandığı gibi Aşağı Bakan Köpek Pozuna (Adho Mukha Svanasana; Rsm. 17.56) çekin. 5 nefes kalın.



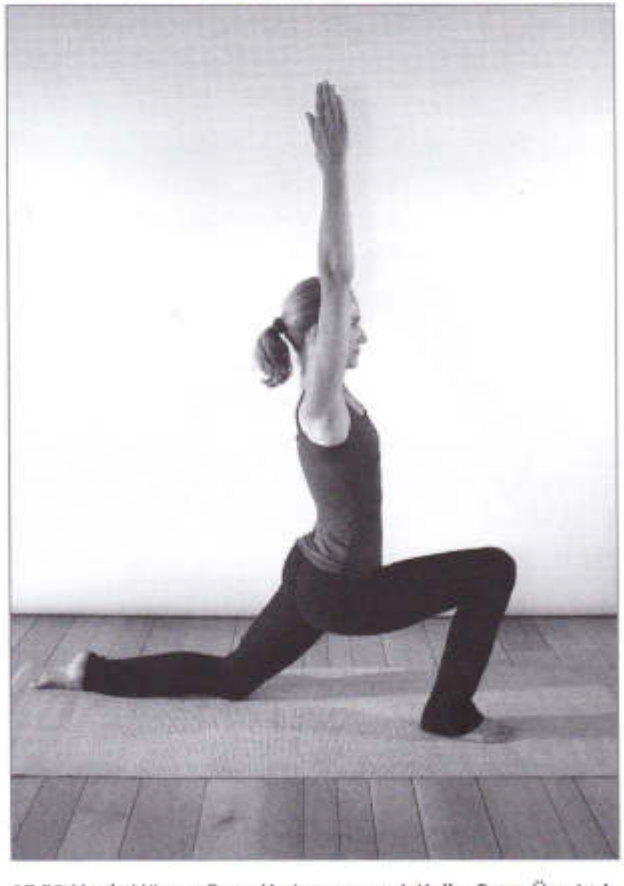
17.56. Aşağı Bakan Köpek Pozu (Adho Mukha Savasana)

Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana)

Nefes alarak, bu serinin başında açıklanmış olduğu gibi, Yerde Hücum Pozu (Anjanyesana; Rsm.17.57) için sağ ayağınızı öne getirin. Nefes verin ve arka bacağınızı indirerek hücum pozuna gelin. Nefes alın, kollarınızı yukarı kaldırın ve 3 ila 5 nefes kadar kalın (Rsm. 17.58).



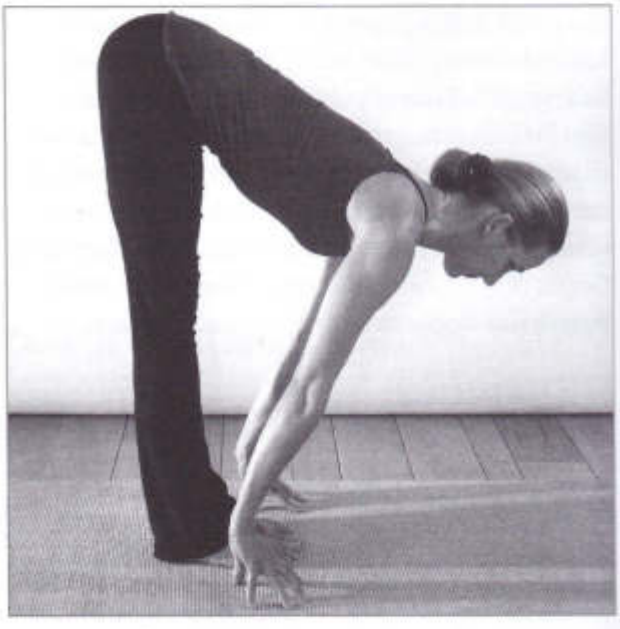
17.57. Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana)



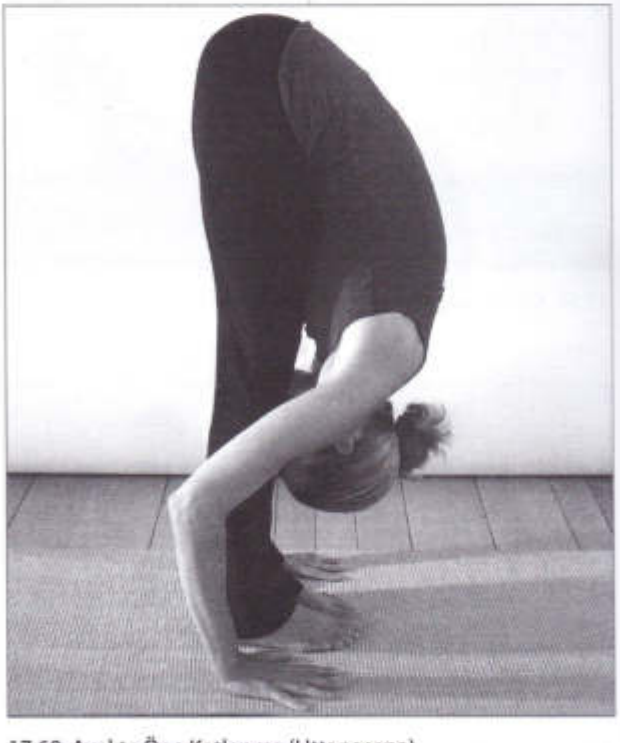
17.58. Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana), Kollar Başın Üzerinde

Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

Nefes vererek, ellerinizi aşağıya yere getirin. Nefes alın, arkadaki ayağınızı öne getirin ki, ayaklarınız yanyana olsunlar. 127. sayfada anlatıldığı gibi göğüsünüzü kaldırın (Rsm. 17.59). Nefes verin ve öne katlanarak Ayakta Öne Katlanmaya gelin (Uttanasana; Rsm. 17.60). Bu pozda 3 ila 5 nefes kadar kalın.



17.59. Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana), Göğüsü Kaldırarak



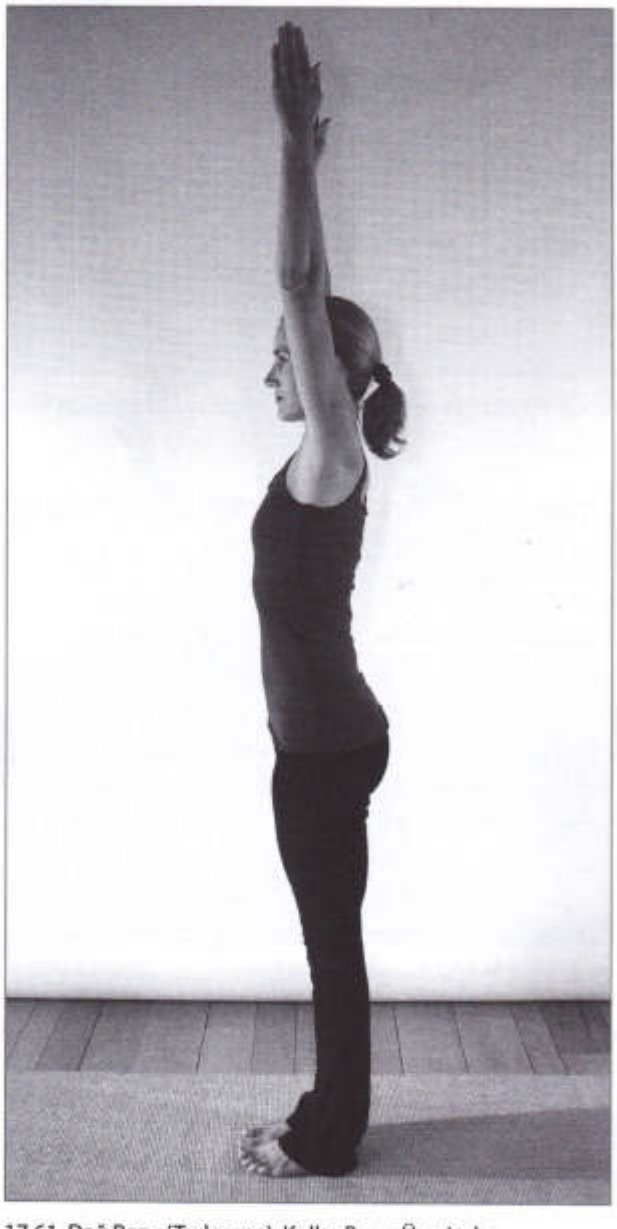
17.60. Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

Dağ Pozu (Tadasana)

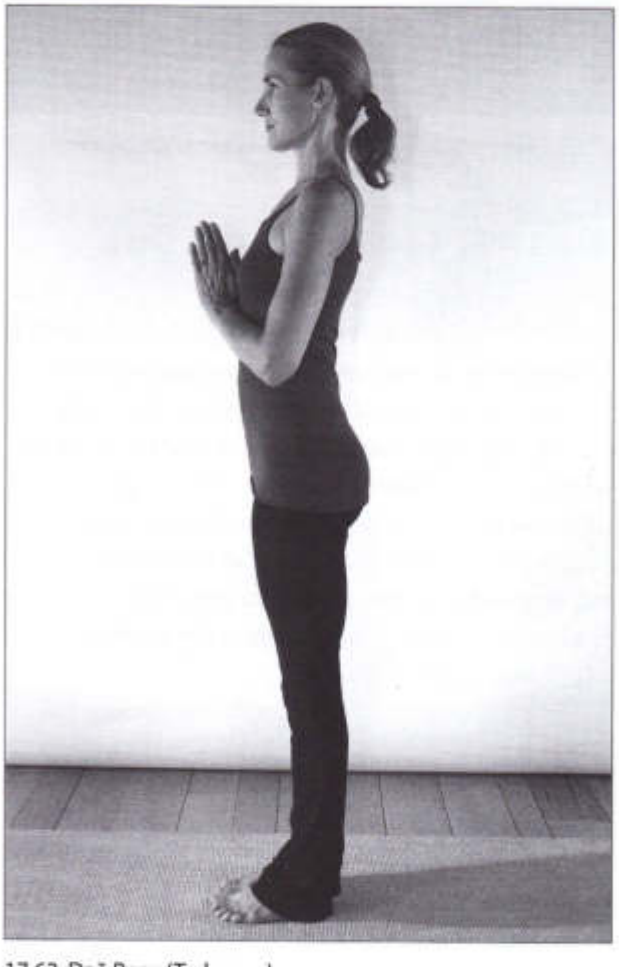
Nefes alarak tamamen kalkın ve Dağ Pozuna (Tadasana) gelin ve 126. sayfada açıklandığı gibi kollarınızı başınızın yukarısına kaldırın (Rsm. 17.61). Nefes verin ve kollarınızı iki yanınıza indirin (Rsm. 17.62).

Bu pozların kombinasyonu trapez kası (omuz kasları), pektoralis (göğüs kasları) gibi bedenin merkezindeki tüm ana kasları, , serratus ve latisimus gibi bedenin yan taraflarındaki ve arkasındaki kasları, arka bacak kaslarını, ön bacak kaslarını ve iç bacaklardaki addüktör kaslarını uzatır ve güçlendirir.

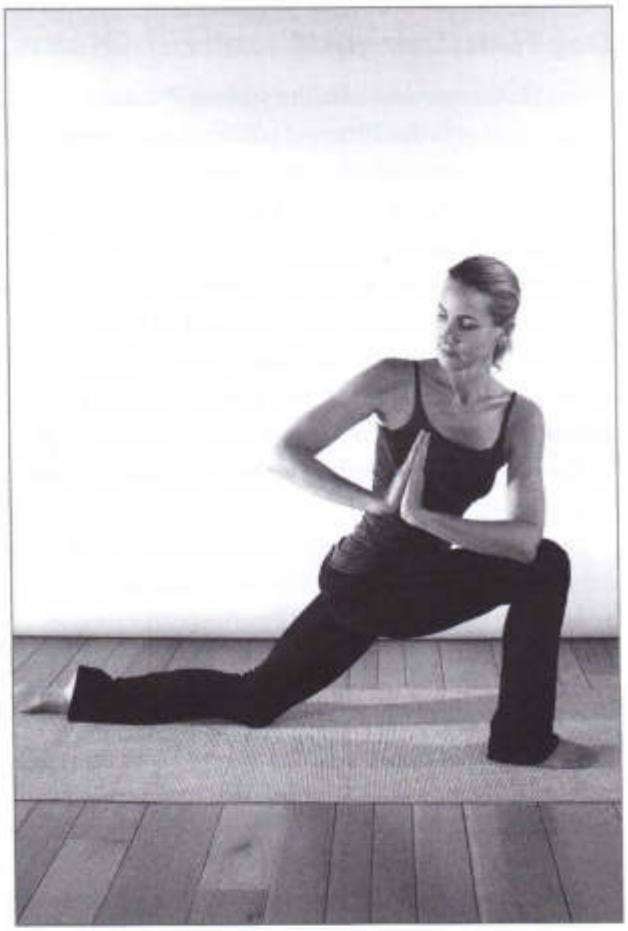
Bu güneşe selam döngüsünü en az 3 ila 5 kez daha tekrar edin. Aşağıda, hücum pozlarında her birinde bedeninizdeki değişik yerleri çalıştırmayı vurgulayan bazı varyasyonlar listeledim. Aşağıda listenen varyasyonlar her bir hücum pozunda uygun olabilir. Her bir tarafta 5 ila 10 nefes kadar kalın.



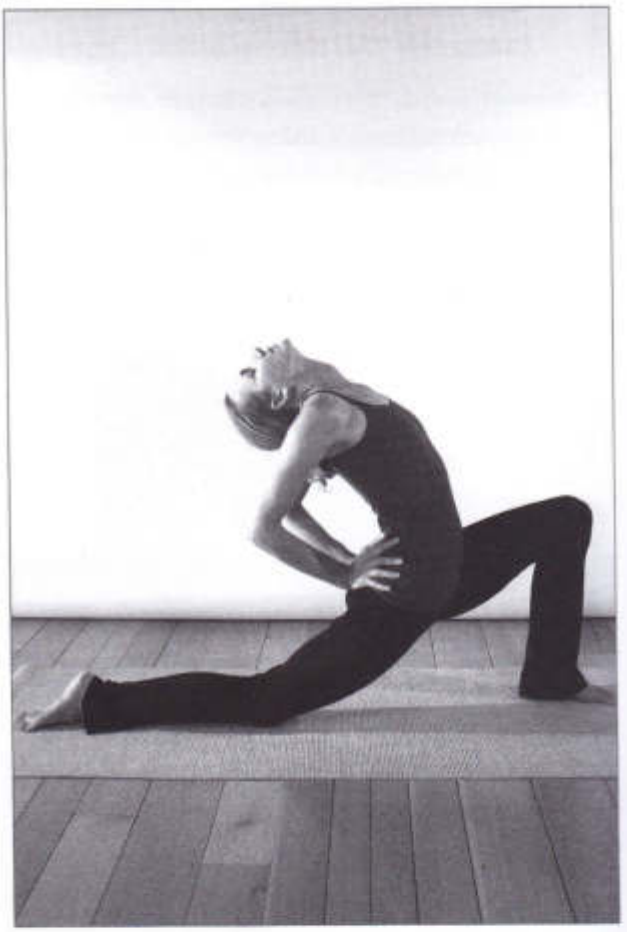
17.61. Dağ Pozu (Tadasana), Kollar Başın Üzerinde



17.62. Dağ Pozu (Tadasana)



17.63. Çevirmeli Hücum Pozu (Anjaneyasana Varyasyonu)



17.64. Arkaya Eğilmeli Hücum Pozu (Anjaneyasana Varyasyonu)

İkinci Tur – Çevirmeli Hücum Pozu

Hücum pozu için verilen talimatları takip edin ancak nefes alarak ellerinizi göğüsünüzün ortasında birleştirin. Nefes vererek, sağ dirseğinizi sol üst bacağınızın dışına getirip dinlendirin. Ellerinizi birbirlerine doğru bastırırken, göğüsünüzü kaldırıp bedeninizi sola döndürün (Rsm. 17.63 sağa dönmeyi gösteriyor). Sol ayağınızın iç kısmını yere sağlam basın, sağ kalçanızı aktif yapın ve sağ omzunuzu arkaya ve aşağıya gönderin. İç bacağınızla içe doğru sarılmaya devam edin. 3 ila 5 nefes kadar kalın.

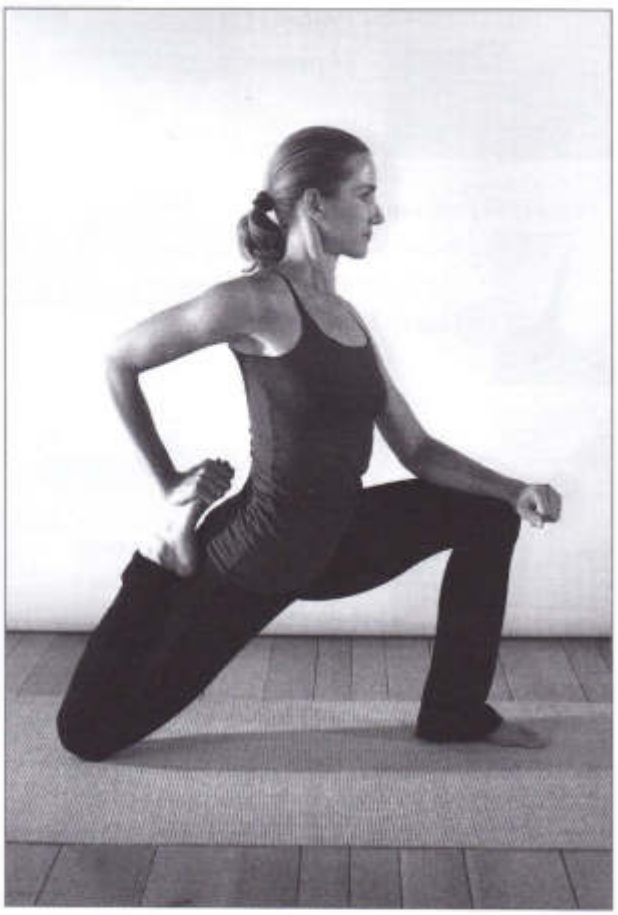
Nefes verin, ellerinizi çözün ve yere getirerek seriye devam edin. (Bu çevirmeli hücum pozu bedenin önünde ve arkasındaki tüm kaslarınızı kullandığınız gibi ayrıca omuzların arasındaki romboid kaslarını güçlendirecek ve iç organlara masaj etkisi yapacak.)

Üçüncü Tur – Arkaya Eğilmeli Hücum Pozu

Hücum pozu için verilen talimatları takip edin ancak nefes alarak parmaklarınız yukarıya bakacak şekilde ellerinizi arkaya, kalçalarınıza getirin. Dirseklerinizi içeride tutun ve göğüsünüzü kaldırın, belinizin yan taraflarından uzarken kalçalarınızı ağır bırakın. Sağ kalçanızı aktif yapın ve sol ayağınızın içini tüm ayak parmaklarınız ile yere bastırın. (Bu poz ileride karın kasları ve pektoralis kasları da dahil bedenin önündeki tüm kasları uzatacak, latisimus, erektör spine ve trapez kasları da dahil bedenin arkasını güçlendirecek. Not: eğer boynunuzda hassasiyet varsa, başınızı geriye atmayın; bunun yerine dik tutun ve ileri bakın.)

Dördüncü Tur – Arkadaki Ayak Kalçaya Doğru Hücum Pozu

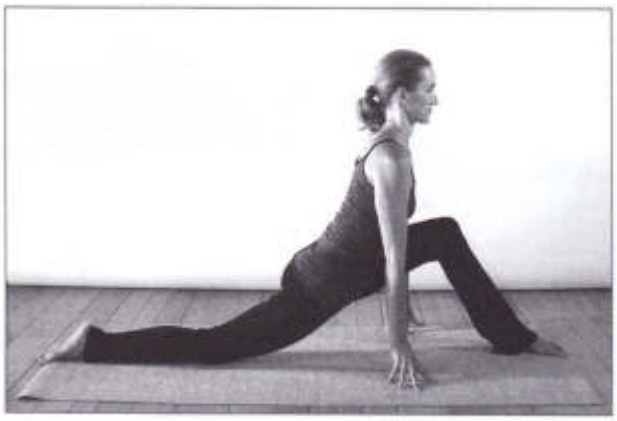
Hücum pozu için verilen talimatları takip edin ancak nefes alarak sağ ayağınızı tutun ve yavaşça bunu sağ kalçanıza doğru getirin (Rsm. 17.65). İç bacakları birbirlerine doğru yaklaştırmaya devam edin, sağ kalçanızı aktif yaparak ayak parmaklarınızı yayın. *Ayağınızı kalçanıza değmesi için zorlamayın*, ama hayal ederek nefesin ayağınızı sağ bacağınızın üst kısmına getirdiğini görselleyin ve 3 ila 5 nefes kadar kalın. (Bu poz ileride kuadriseps kasını, yani bacağın ön yüzündeki üst kası uzatacak.)



17.65. Arka Ayağı Kaldırarak Hücum Pozu (Anjaneyasana Varyasyonu)

Beşinci Tur – Geniş Hücum Pozu ya da Hanumanasana (Split)

Hücum pozu için verilen talimatları takip edin ancak nefes alarak sol ayağınızı dizinizin ilerisine uzatın, ellerinizi yere getirin (ya da blokların üzerine) ve iç bacakları birbirlerine doğru sarmaya devam edin, sağ kalçanızı aktif tutun ve göğüsünüzü kaldırırken kalçanızı yere doğru ağır bırakın (Rsm. 17.66). Eğer yapabilirseniz ayağı öne doğru uzatın, sol kalfı ve baldırın arkasını aşağıya ikiye ayırmaya doğru bırakırken sağ baldırın üstünü yerde tutarak sağ kalçanın öne gelmesini sağlayın (Rsm. 17.67). (tüm bu hücum varyasyonları iç bacaklarınızı– örneğin., addüktör – ve derin kalça kaslarınızı, örneğin., suaz esnetecek.) Çıkmak için, nefes alın ve karın kaslarınızı kullanarak sol ayağınızı geri çekin. Tahta Pozu ile devam edin.



17.66. Geniş Bacaklarla Hücum Pozu (Anjaneyasana Varyasyonu)



17.67. Splits (Hanumanasana)

Böbrekleri Uyaran ve Yang Enerjiyi Bedenin Merkezine Gönderen Uygulama

Hücum Pozları ile Güneşe Selam (Surya Namaskar)
(seri için sayfa 125'e bakın)



İskemle Pozu (Utkatasana)



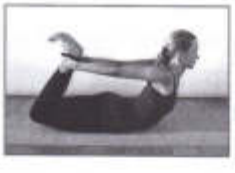
Çekirge Pozu (Salabasana)
(bir bacağı kaldırarak)



Çekirge Pozu (Salabhasana)
(iki bacağı da kaldırarak)



Yay Pozu (Dhanurasana)
(eller yerde olarak)



Yay Pozu (Dhanurasana)
(ayak bileklerini tutarak)



Çekirge Pozu
(Salabhasana), Bölüm 1



Çekirge Pozu, Bölüm 2



Çekirge Pozu, Bölüm 3



Dizler – Göğüse Pozu
(Apanasana)



Köprü Pozu
(Setu Bandha Sarvangasana)
(bacak kaldırarak)



Sırt Üstü Yatarak Bir Bacak
ile Öne Katlanma
(Supta Padangustasana)



Sırt Üstü Yatarak Bir Bacak ile
Öne Katlanma
(Supta Padangustasana), Varyasyon 1



Varyasyon 2



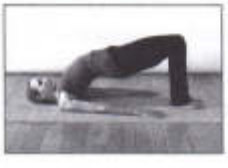
Yatarak Omurgayı Çevirme
(Jathara Parivatanasana)



Yarım Üzengi Pozu
(Ardha Ananda Balasana



Bir Diz – Göğüse Pozu
(Ardha Apanasana)



Köprü Pozu
(Setu Bandha Sarvangasana)
(ayaklar ve dizler bitişik)



Karın / Sakral
Güçlendirici



Köprü Pozu
(Setu Bandha Sarvangasana)
(ayaklar ve dizler genişçe açık)



Çapraz Bacak Karın
Güçlendirici



Köprü Pozu
(Setu Bandha Sarvangasana)
(ayaklar ve dizler genişçe açık)



Yatarak Splits (Supta Konasana)



Yatarak Splits
(Supta Konasana), Bölüm 2



Yatarak Splits
(Supta Konasana), Bölüm 3



Dizler – Göğüse Pozu
(Apanasana)



Ters Aksiyon Pozu ya da Omuz Duruşu
(yeni başlayanlar için),
varyasyonlarla



Yatarak Omurgayı Çevirme
(Jathara Parivatanasana)



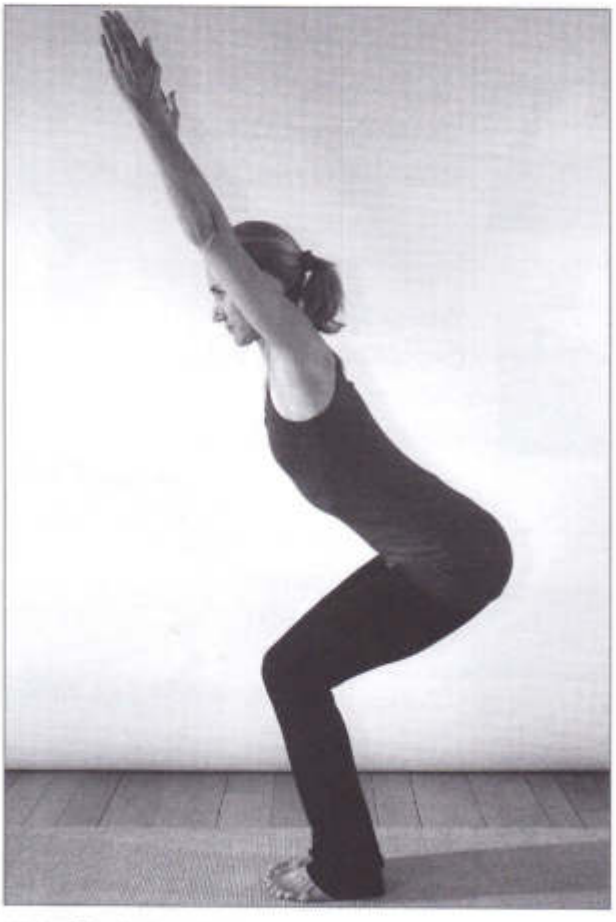
Dizler – Göğüse Pozu
(Apanasana)



Ceset Pozu (Savasana)

Hücum Pozları ile Güneşe Selam (Surya Namaskar)

Sayfa 125'ten itibaren tüm seriyi yapın. Bir sonraki poza geçmeden önce 1 ya da 5 sefer tüm seriyi tamamlayın.



17.68. İskemle Pozu (Utkatasana)



17.69. Çekirge Pozu (Salabhasana) bir bacağı kaldırarak



17.70. Çekirge Pozu (Salabhasana) (iki bacağı da kaldırarak)

İskemle Pozu (Utkatasana)

Dağ pozundan (Tadasana), nefes alın ve kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Nefes verirken, dizlerinizi bükerek çömelin ve belinizi hafifçe yaylaştırın (Rsm. 17.68). Oturma kemiklerinizi aşağı çekmediğinizden emin olun; bunun yerine, onları matınızın arkasına doğru gönderin. Bu belinizi koruyacak ve güçlendirecek. Kollarınızı omuz – mesafesinde muhafaza edin, başınız ortada olsun ve dizleriniz birbirlerine sarılsınlar. Burada 6 ila 8 nefes kadar kalın.

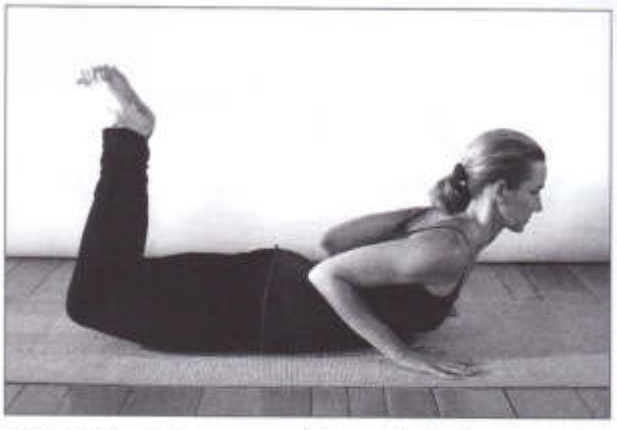
Nefes verin ve ayakta öne katlanmaya gelin, nefes alın, göğüsünüzü kaldırın, sağ ayağınızı arkaya gönderin ve nefes alarak sol ayağınızı da arkaya gönderin ve Tahta Pozuna geçin. Nefes verin ve şinav pozisyonundan geçerek karnınızın üzerinde dinlenmeye inin.

Çekirge Pozu (Salabhasana)

Elleriniz göğüsünüzün altında olarak yüz üstü yatın. Nefes alın ve sağ bacağınız ile birlikte başınızı ve göğüsünüzü kaldırın (Rsm. 17.69). Sağ ayağınızın içinden enerjiyi uzatın ve ayak parmaklarınızı yayın ve sağ bacağınızı hafifçe içeriye doğru tutun. Diz kapağını kaldırırsanız sol bacağınız da aktif olabilir, ancak ayağınızı yerde tutun.

Nefes verin ve sağ bacağınızı yere getirin ve başınızı indirerek dinlenin. Nefes alın ve sol bacağınız ile tekrar edin, 1. turu tamamlayın. 3 ila 5 tur kadar yapın.

Bundan sonra nefes alın ve başınızı, göğüsünüzü ve iki bacağınızı da yerden kaldırın (Rsm. 17.70). Ayaklarınızı kendinizden uzaklaştırın ve bacaklarınızı hafifçe içe doğru döndürün ve ayak parmaklarınızı yayın. 3 ila 5 nefes kadar kalın. Nefes verin ve yere inin. 1 ila 3 tur kadar tekrar edin.

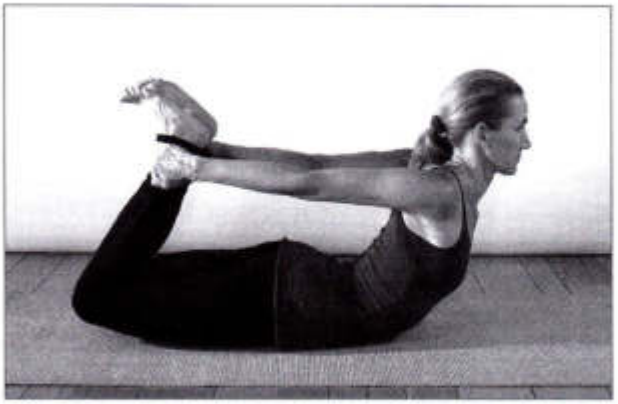


17.71. Yay Pozu (Dhanurasana) eller yerde olarak

Yay Pozu (Dhanurasana) (eller yerde olarak)

Elleriniz göğüsünüzün yanında ve dirsekleriniz kaburgalarınızın iki yanında olarak yüz üstü yatın. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınızın birbirine değmesine izin verin. Kuyruk sokumunuzu yere doğru getirin ve nefes aldığınızda, başınızı, göğüsünüzü ve iki bacağınızı da tavana doğru kaldırın (Rsm. 17.71). iç bacaklarınızı aktif yaparak 3 ila 5 nefes kadar yukarıda kalın ve. Çenenizi kaldırmanıza gerek yok; bunun yerine, çeneniz alnınız ile aynı düzlemde olsun.

Nefes verin yere inerek gevşeyin. 1 ya da 3 kez tekrar edin.

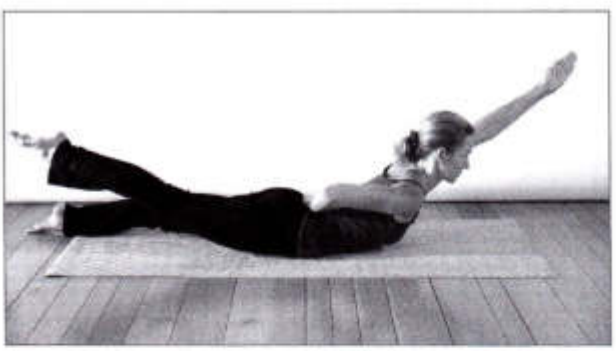


17.72. Yay Pozu (Dhanurasana)

Yay Pozu (Dhanurasana) (ayak bileklerini tutarak)

Pübis kemiğiniz yerde kalarak yüzüstü yatın, nefes alın ve ayaklarınızı kalçalarınıza doğru getirin, elleriniz ile ayak bileklerinizin dışına doğru uzayın. Bir sonraki nefes alışta, iç bacaklarınız aktif olarak, başınızı, göğüsünüzü, ve üst bacaklarınızı kaldırın, ağırlığınızı ileriye kaburgalarınızın yerine pübis kemiğinize doğru gönderin (Rsm. 17.72). Bu pozda 3 ila 5 nefes kadar kalın. Bu pozda kendinizi fazla zorlamamaya dikkat edin ve sadece nefes ritminizi bulabildiğiniz sürece yükselin.

Nefes verin ve ayak bileklerinizi bırakmadan önce başınızı ve göğüsünüzü indirin.

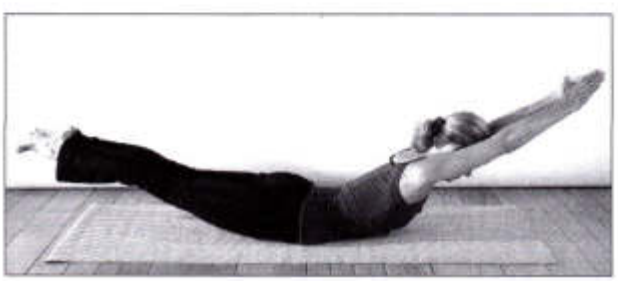


17.73. Çekirge Pozu (Salabhasana), Bölüm 1

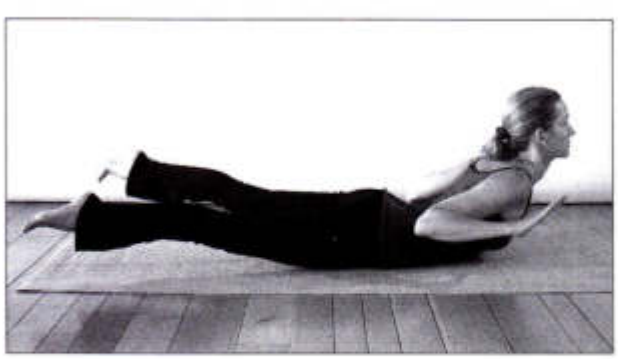
Çekirge Pozu (Salabhasana)

Avuçlarınız sakrumunuzda ve tavana dönük olarak yüzüstü yatın. Nefes alın ve sol kolunuzu ileriye uzatın, başınızı, göğüsünüzü ve sağ bacağınızı kaldırın (Rsm. 17.73). Başınızı kaldırdığınız kolunuz ile hizzada tutun, ve sağ bacağınızından enerjiyi çekin ve ayak parmaklarınızı yayın. Nefes verdiğinizde, sol kolunuzu arkaya getirin, sağ bacağınızı indirin ve sol yanağınızı yerde getirip dinlenin. Nefes alın ve tekrar kalkın, bu kez sağ kolunuzu ileriye uzatın ve sol bacağınızı kaldırın. Nefes verin ve sağ kolunuzu geriye doğru süpürün, bacağınızı indirin ve sağ yanağınızı yere getirip dinlenin. Her taraf için 3 ila 5 kez tekrarlayın.

Daha sonra, nefes alın ve bacaklarınızı kaldırıp ayak parmaklarınızı yayarken iki kolunuzu da



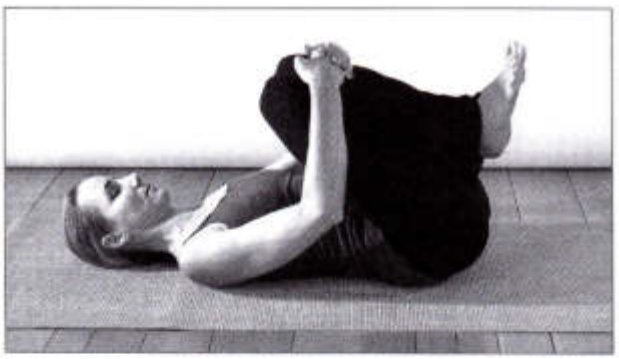
17.74. Çekirge Pozu (Salabhasana), Bölüm 2



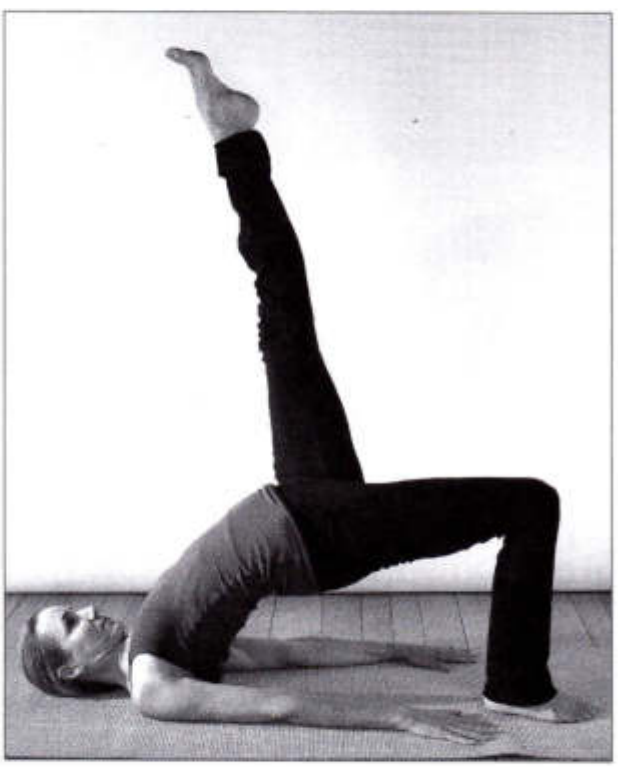
17.75. Çekirge Pozu (Salabhasana), Bölüm 3

ileriye ve yukarıya kaldırın (Rsm. 17.74). Başınızı (ya da kulaklarınızı) kollarınız ile hizzada tutun. Nefes verin ve dirseklerinizi bükün, ellerinizi geri çekin ve bacaklarınızı açıp ayak parmaklarınızı yayarken el parmaklarınızı da yayın (Rsm. 17.75). Nefes alın ve kollarınızı uzatın, ellerinizi birbirlerine doğru getirin ve bacaklarınızı tekrar uzatın (yukarıda kalsnlar). Nefes verin ve 3 ila 5 nefes kadar tekrar edin – bacaklarınızı açın, dirseklerinizi bükün ve göğüsünüzü yukarıda tutun .

Aşağıya inmeye hazır olduğunuzda, nefes verin ve kollarınızı geri alın; ellerinizi tekrar sakrumunuzda dinlendirin; başınızı, göğüsünüzü ve bacaklarınızı indirin.



17.76. Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)



17.77. Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana), bacağı kaldırarak

Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)

Sırtüstü yatın ve dizlerinizi göğüsünüze getirin, el parmaklarınızı kaval kemiklerinizde örün (Rsm. 17.76). Sakrumunuzu, omuzlarınızı ve çenenizi aşağıda tutun. 3 ila 5 nefes kadar kalın.

Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana), Bacak Yukarıda

İki ayağınız kalça mesafesinde açık olarak yere dizlerinizin altına getirin. Ellerinizi yerde iki yanınızda tutun ve sol bacağınızı kalçanızın üstüne yukarıya kaldırın, enerjiyi ayağınızdan yukarı gönderin ve ayak parmaklarınızı yayın. Nefes alarak sağ ayağınıza bastırın ve kalçalarınızı kaldırın (Rsm. 17.77), buradan nefes verin ve yere inin. Bunu 6 ila 8 kez kadar tekrar edin. Sonuncusunda, iç bacaklarınız aktif, elleriniz ile yere basarak ve kalçalarınızdan ve göğüsünüzden yukarı iterek 6 ila 8 nefes kadar yukarıda kalın. Nefes verin ve inin. Bir sonraki poza geçerken bacağınız kalkık olsun.

Yatarak Tek – Bacak ile Öne Katlanma (Supta Padangusthasana)

Sol bacağınız halen yukarıda olarak, ellerinizi sol üst bacağınızın, dizinizin, baldırınızın ya da ayağınızın arkasına getirin (Rsm. 17.78'deki gibi). (iki ucundan elleriniz ile tutacak şekilde sol ayağınızın tabanına bir kuşak da koyabilirsiniz.) Sakrumunuzu yerde tutarak, sol dizinizin arkası ile başınızın ötesine, ileriye uzanın, bacağınız düz olsun ve aynı zamanda ayağınızı da başınıza doğru getirin. Sol ayağınızı hafifçe içeriye doğru çevirirken aynı zamanda sol kalçanızı da kaburgalarınızdan ayırarak tüm bu hareketleri eş zamanlı yapın. Bu pozda 8 ila 10 nefes kadar kalın. Bir sonraki nefes alışta, başınızı ve sırtınızı kaldırın, alnınızı sol bacağınıza doğru getirin (Rsm. 17.79).

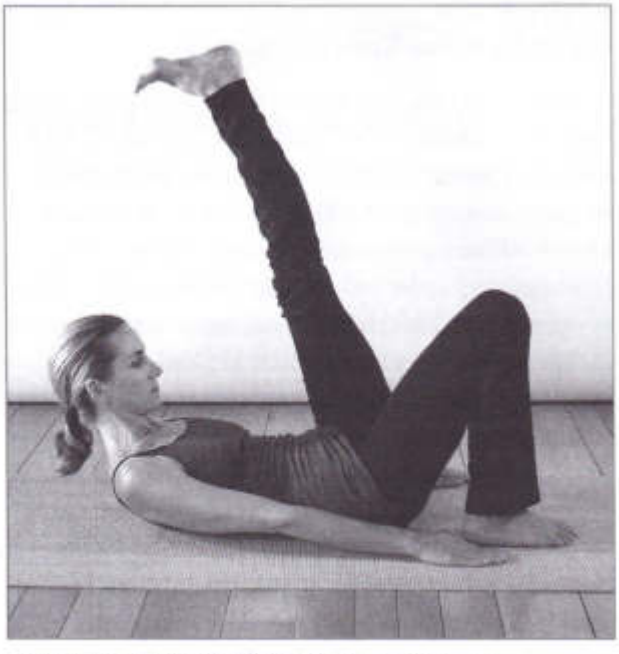
Aynı pozu, belinizi yere bastırarak sağ bacağınızı uzatarak ve yerden bir kaç santim kaldırarak deneyebilirsiniz (Rsm. 17.80). Bu pozda 8 ila 10 nefes kadar kalın. Nefes verin ve başınızı indirirken, sol dizinizi bükerek göğüsünüze getirin ve bir sonraki poza geçin.



17.78. Sırt Üstü Yatarak Bir Bacak ile Öne Katlanma (Supta Padangustasana)

Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (Jathara Parivatanasana)

Sol dizinizi serbest bırakın ve ayağınızı sağ dizinizin içine getirin. Sağ bacağınızı düz tutarak, sağ tarafa doğru dönün. Sol kolunuzu düz yaparak omuz hizzasında uzatın, avucunuz yere dönük olsun ve başınızı sola döndürün. Sol omzunuzun arkası yerde olsun ve sol bacağınızı gidebildiği kadar diğer tarafa gönderin (Rsm. 17.81). Eğer sol diziniz yere gelmiyorsa, altına yastık koyun. Bu pozda 8 ila 10 nefes kadar kalın. Nefes alın ve dizinizi ortaya getirin; diğer poz ile devam edin.



17.79. Sırt Üstü Yatarak Bir Bacak ile Öne Katlanma (Supta Padangustasana), Varyasyon 1



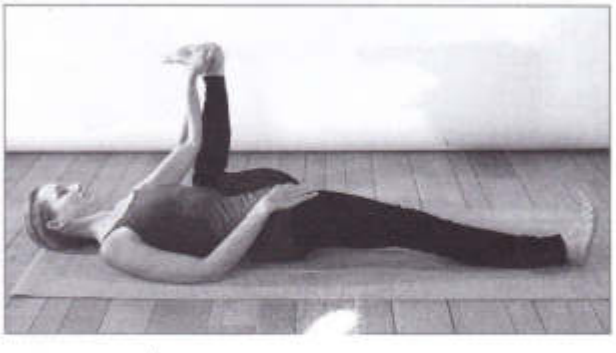
17.80. Sırt Üstü Yatarak Bir Bacak ile Öne Katlanma (Supta Padangustasana), Varyasyon 2



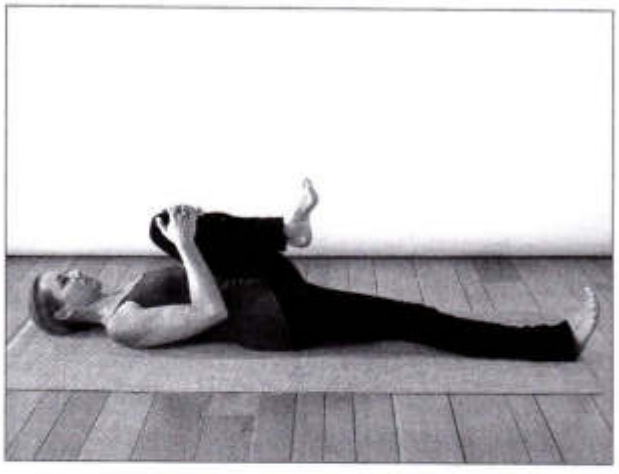
17.81. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (Jathara Parivatanasana)

Yarım – Üzengi Pozu (Ardha Ananda Balasana)

Dizinizin bükülü olduğu pozdan, sol ayağınızı arkaya getirin ve sol elinizi sol ayağınızın içine, iç kavisine yakın olarak yerleştirin. Ayağınızı sol dizinize yakın getirin ve sağ elinizin varlığı ile sağ kalçanızı ağır bırakın (Rsm. 17.82). Bu pozda 8 ila 10 nefes kadar kalın. Nefes verin ve sol ayağınızı bırakarak bir sonraki pozla devam edin.



17.82. Yarım – Üzengi Pozu (Ardha Ananda Balasana)

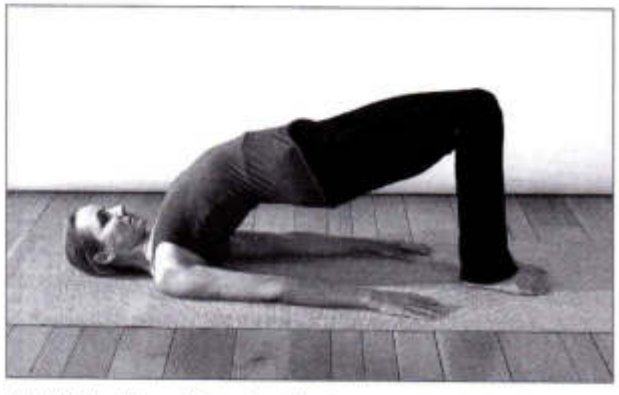


17.83. Diz – Göğüse Pozu (Apanasana)

Tek – Diz – Göğüse Pozu (Ardha Apanasana)

Nefes alın, sol dizinizi göğüsünüze getirin, el parmaklarınızı kaval kemiğinizin etrafında örün (Rsm. 17.83). Sağ ayağınızı uzatmaya devam edin ve omuzlarınızı arkaya ve aşağıya gönderin. 6 ila 8 nefes kalın. Nefes verin ve sol ayağınızı sol dizinizin altına yere yapıştırın ve sağ bacağınızı yukarıya kaldırın.

Tek bacak yukarıda olan Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana) ile başlayarak son beş hareketi sağ taraf için tekrar edin.



17.84. Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana), Ayaklar ve Dizler Bitişik

Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana)

Sırtüstü yatarken, dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı birleştirin, dizlerinizin altında yere yapışık olsunlar. Ellerinizi yanınızda tutun, nefes alın kalçalarınızı ve göğüsünüzü kaldırın (Rsm. 17.84). Dizlerinizin içleri birbirlerine değecek şekilde, kalçalarınızı gidebildikleri kadar yukarıya gönderin, nefes verin ve omurganızı yuvarlak yaparak omurları teker teker indirerek yere inin. Bunu 6 ila 8 kez kadar tekrar edin. Sonuncusunda, pozda 6 ila 8 nefes kadar kalın ve buradan nefes vererek yere inin.



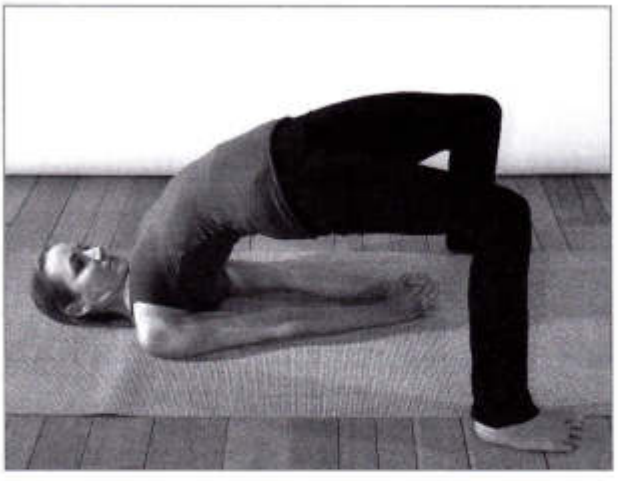
17.85. Karın / Sakral Güçlendirici

Karın / Sakral Güçlendirici

Halen dizleriniz bükülü ve ayaklarınız bitişik şekilde yerde yatarak, ayak tabanlarınızı yerden kaldırmadan ayaklarınızı gidebildikleri kadar ileriye uzatın. Ellerinizi başınızın arkasına yerleştirin. Belinizi yere doğru itin ve nefes alın ve kolunuzu, omuzunuzu ve başınızı zorlanmadan kaldırabildiğiniz kadar yerden kaldırın (Rsm. 17.85). Bu poz boyunca belinizi yere doğru indirin. Nefes verin ve yavaşça aşağıya inin, bir sonraki nefes alışta kalkın. Yukarıda 6 ila 8 nefes kadar kalmadan önce bu poza birkaç kez girip çıkın. Nefes verin ve yere inin.

Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana)

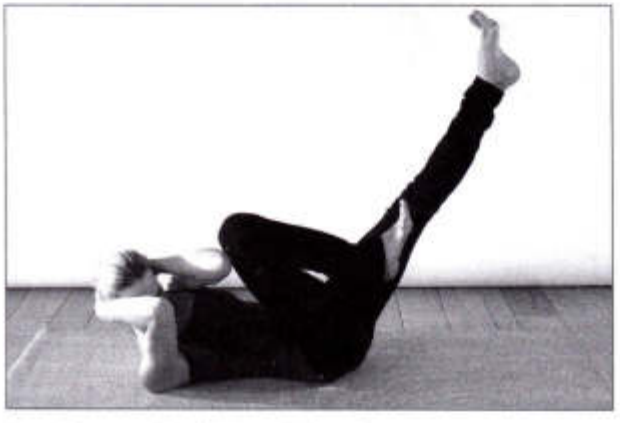
Elleriniz iki yanınızda olarak, ayaklarınızı açabildiğiniz kadar açarak ileriye bakacak şekilde yerleştirin. Nefes verin ve alt belinizi yere doğru indirin ve kuyruk sokumunuzu pübis kemiğinize doğru uzatın. Nefes alın ve kalçalarınızı yapabildiğiniz kadar yukarı kaldırın (Rsm. 17.86). Avuçlarınız aşağıda olarak yerde kalabilirsiniz ya da el parmaklarınızı örüp kürek kemiklerinizi birbirlerine yaklaştırabilirsiniz ve ellerinizi yere doğru çekebilirsiniz. Eğer bu dizlerinizin arasındaki geniş mesafe dizlerinizi zorluyorsa, ayak parmak köklerinizi topuklarınızdan daha dışarı doğru döndürün. Yukarıda 6 ila 8 nefes kadar kalın. Şimdi, dizleriniz bükülü, sırtınız yerde ve ayaklarınız da yerde dinleniyor olarak bir sonraki poza devam edin.



17.86. Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana), Ayaklar ve Dizler Geniş Açık

Çapraz Bacak Karın Güçlendirici

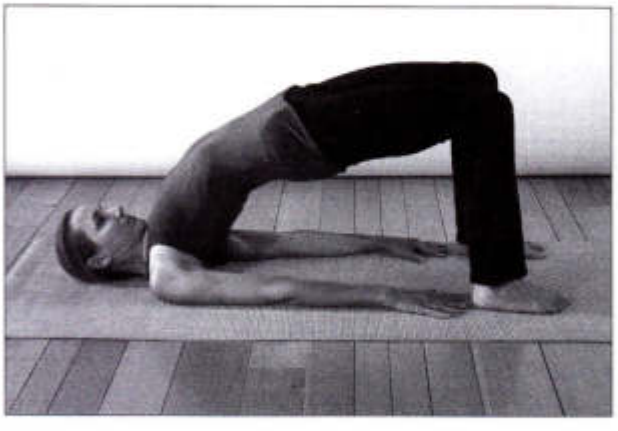
Sırt üstü yatarak, elleriniz başınızın arkasında örülü olacak şekilde, dizlerinizi göğüsünüze getirin. Sol bacağınız düz olarak sol ayağınızı yukarı kaldırın. Nefes verin ve sol bacağınızı uzatırken sol dirseğinizi sağ dizinizin üzerine çekin (Rsm. 17.87). Nefes alın ve bedeninizi ortaya getirin, sol dizinizi bükün, sağ bacağınızı uzatın ve nefes vererek sağ bacağınızı uzatırken sağ dirseğinizi sol dizinize getirin. Ortaya gelerek I. turu bitirin. Herhangi bir omuzunuza doğru ağırlığı vermeye meyilliyseniz yapmayın; bunun yerine dirseklerinizi birbirlerine yakın tutun ve ağırlığınızı ortalayın. 5 tur nefeslerle birlikte bir taraftan diğerine hareket etmeye devam edin. Nefes verin ve iki ayağınızı da yere getirin, başınızı yere indirip ellerinizi iki yanınıza bırakarak dinlenin.



17.87. Çapraz – Bacak Karın Güçlendirici

Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana)

Ayaklarınızı kalça mesafesinde dizlerinizin altına yer-leştirin. Nefes verin ve alt belinizi yere doğru indirin, ellerinizi iki yanınızda muhafaza edin. Nefes alın ve rahatlıkla yapabildiğiniz ölçüde kalçalarınızı en yukarıya kaldırın, kuyruk sokumunuzu pübis kemi-ğinize doğru uzatın ve iç bacaklarınızı birbirlerine doğru kucaklayın ve ellerinizi kalçalarınıza yakın yerde tutun (Rsm. 17.88). Nefes verin ve omurlarınızı teker teker yere indirin. Bunu 6 ila 8 kez tekrar edin ve son kalkışınızda, yukarıda 6 ila 8 nefes kadar kalın. Nefes verin ve yere inin.

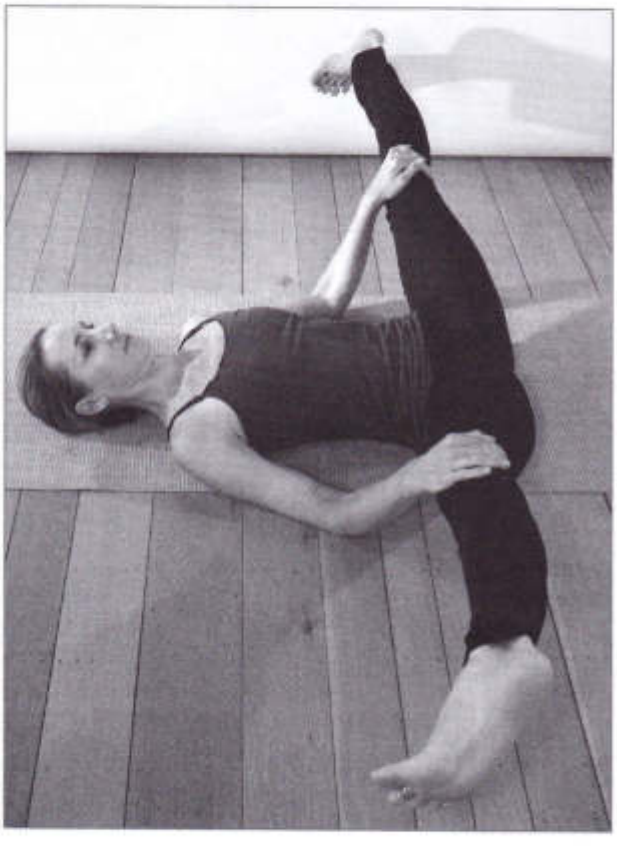


17.88. Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana)

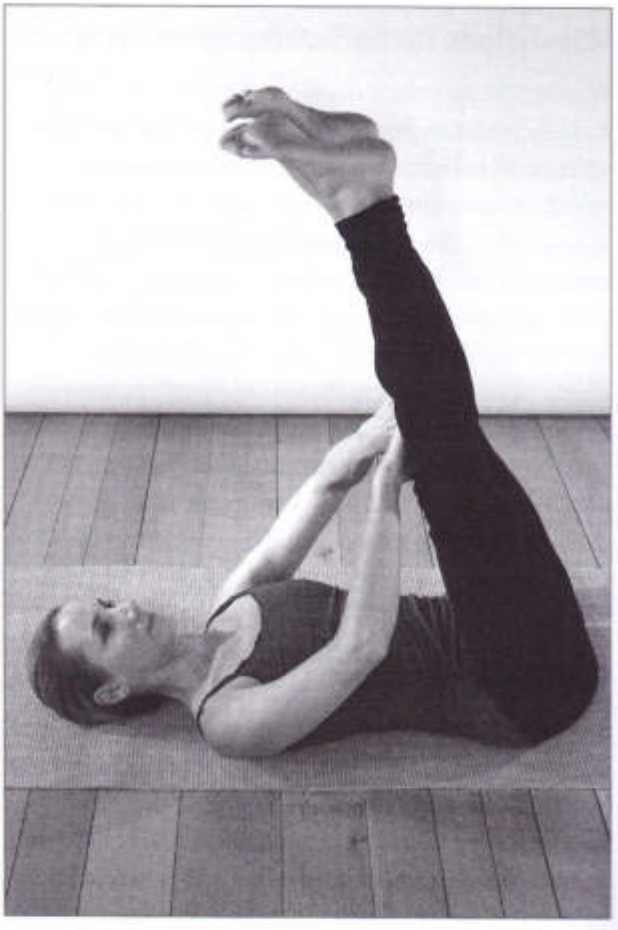
Yatarak Bacakları İkiye Açma (Supta Konasana)

Dizlerinizi göğüsünüze getirin ve bacaklarınızı yukarıya dümdüz uzatın ve gidebildikleri kadar ikiye açın (Rsm. 17.89). Ellerinizi dizlerinizin iç kısmına yerleştirin, omuzlarınız yerde olsunlar ve nefes verirken ellerinizle hafif bir direnç uygulayarak bacaklarınızı yavaşça birleştirin (Rsm. 17.90). Bir sonraki nefes alışta bacaklarınızı genişçe açın ve ayaklarınızı gergin yapın. (Alternatif olarak, ayaklarınızı yerde birbirlerine doğru getirerek ve dizleriniz genişçe açarak aynı talimatlarla devam edebilirsiniz; Rsm. 17.91). Bunu 10 -15 kez tekrarlayın.

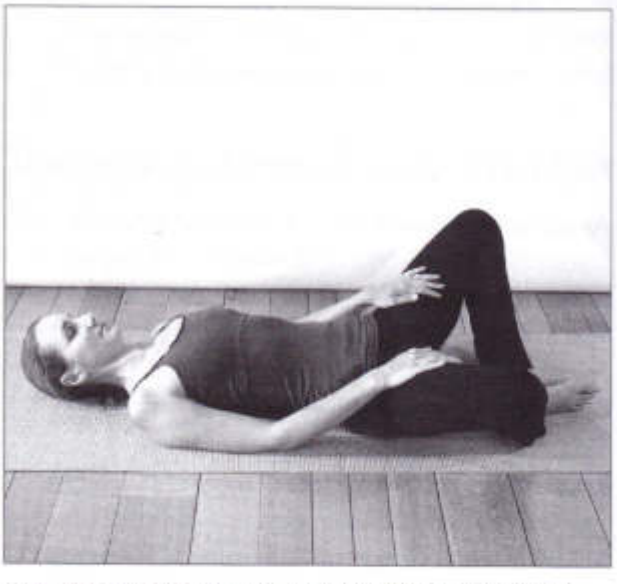
Son tekrarda, bacaklarınızı açık tutun ve nefes alarak başınızı ve sırtınızı yerden kaldırarak el parmaklarınız açık bir şekilde ileriye uzanın (Rsm. 17.92). Bu pozda 6 ila 8 nefes kadar kalın. Nefes verin ve başınızı ve sırtınızı yere indirin. Ellerinizi dizlerinizde dinlendirin (Rsm. 17.93) ve bu şekilde 6 ila 8 nefes kadar kalın. Nefes verin ve tekrardan bacaklarınızı birleştirin; dizlerinizi göğüsünüze çekin.



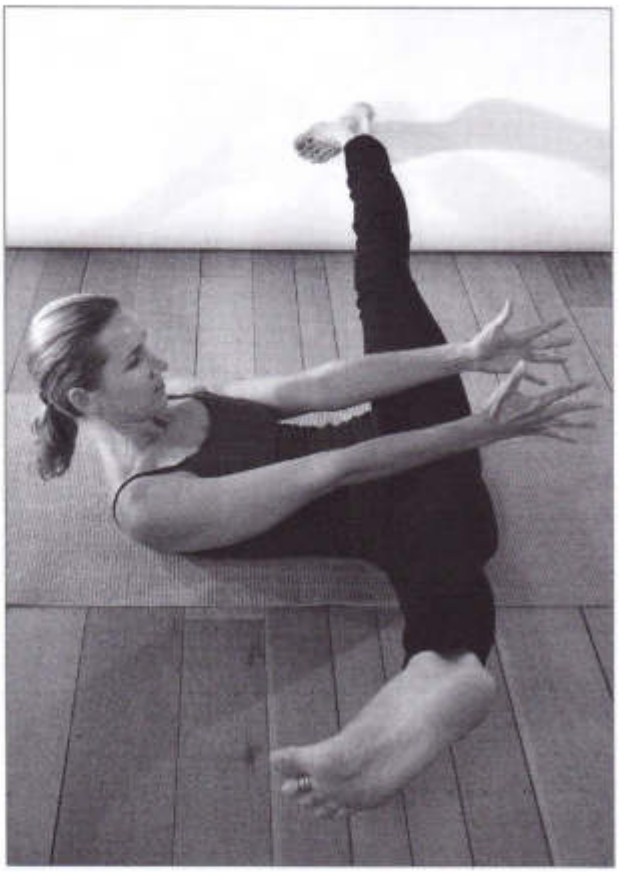
17.89. Yatarak Splits (Supta Konasana), Bölüm 1



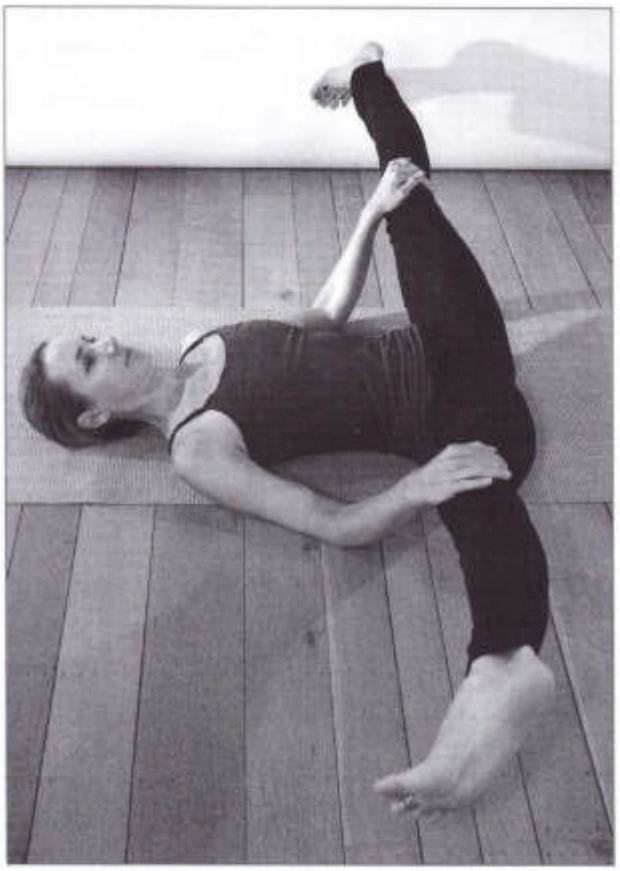
17.90. Yatarak Splits (Supta Konasana), Bölüm 2



17.91. Yatarak Splits (Supta Konasana), Bölüm 1, Varyasyon



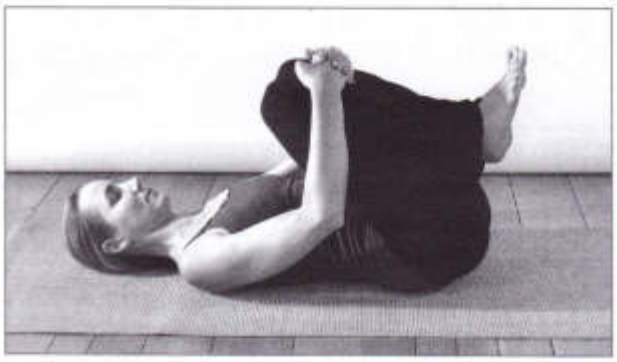
17.92. Yatarak Splits (Supta Konasana), Bölüm 3



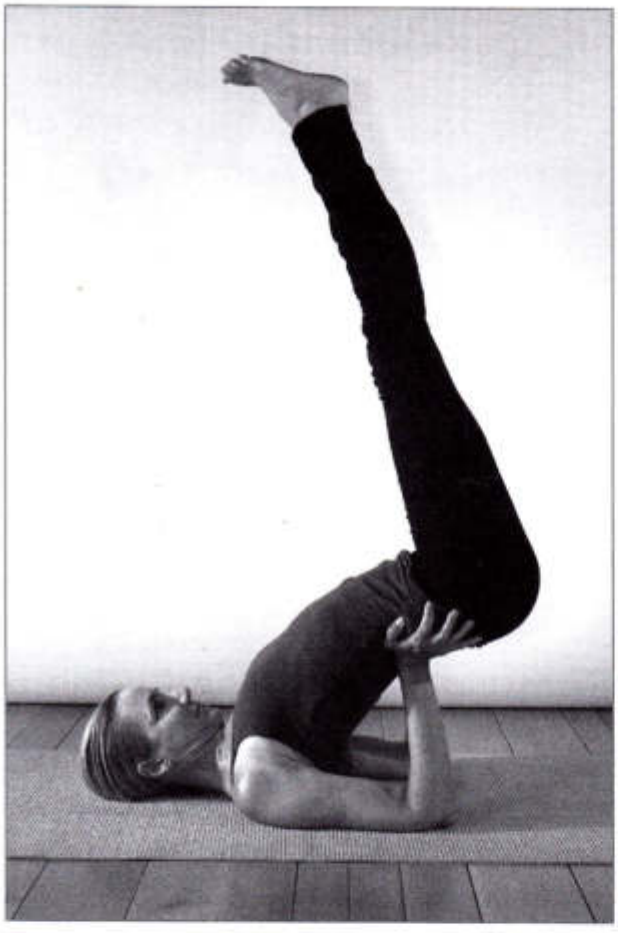
17.93. Yatarak Splits (Supta Konasana), Bölüm 4

Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)

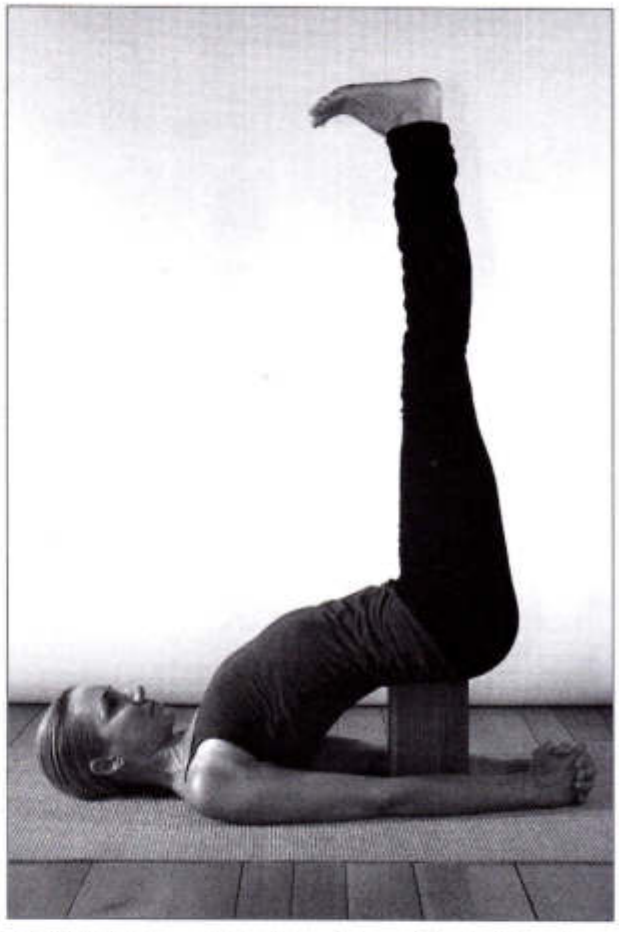
Sayfa 100'de açıklandığı gibi Dizler – Göğüse Pozunda (Apanasana; Rsm. 17.94) dinlenin.



17.94. Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)



17.95. Yeni Başlayanlar İçin Omuz Duruşu (Viparita Karani)



17.96. Yeni Başlayanlar İçin Omuz Duruşu (Viparita Karani), Blok ile Varyasyon

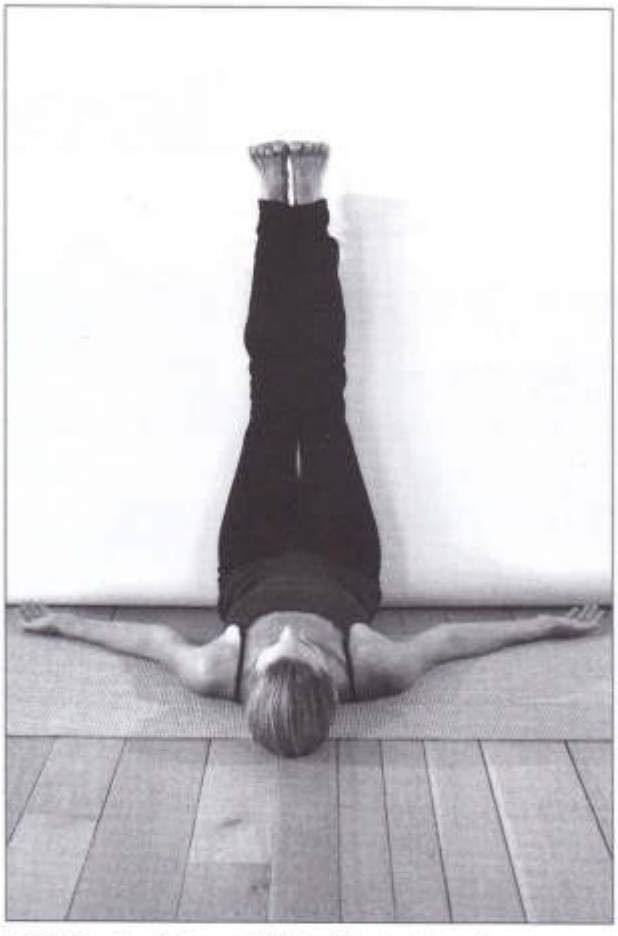
Ters Aksiyon Pozu ya da Yeni Başlayanlar İçin Varyasyonlu Omuz Duruşu (Viparita Karani)

Eğer adet döneminizin ilk üç gününde iseniz, boynunuzda sakatlanma, ya da göz, kulak, sinüs, ya da diş enfeksiyonunuz, ya da yüksek tansiyonunuz var ise bu gibi ters duruşları yapmaya teşebbüs etmeyin. Bunun yerine, belinizi yere getirip bacaklarınızı duvara dayayarak dinlenin (Rsm. 17.97).

Dizler – Göğüse Pozundan (Apanasana), kaval kemiklerinizi yukarı kaldırın, karın kaslarınızı aktif yapın ve dizlerinizi başınızın yakınına getirin ve üst kollarınız omuz mesafesinde olarak, destek için ellerinizi kalçalarınızın yanına belinizin altına yerleştirin. Bacaklarınızı düz yapın, ayak parmak köklerinizden uzayın (Rsm. 17.95). Sırtınızın göğüsünüze doğru gelmesine izin verin ve üst kollarınız ile aşağıya bastırın. Boyun kaslarınız gergin olmasın, enseniz hafifçe yandan kalkık olsun, çenenizi göğüsünüze indirmemeye çalışın.

Eğer el bileklerinizde çok fazla ağırlık hissederseniz, sakrumunuzun altına bir blok yerleştirerek kollarınızı iki yanınızda dinlendirin ya da ellerinizi örün (Rsm. 17.96).

Bu pozda 10 ila 20 nefes kadar kalın. Nefes verin ve ellerinizi ve karın kaslarınızı kullanarak dizlerinizi göğüsünüze doğru bükün ve sakrumunuz aşağı inene kadar yavaşça yere doğru çözülün. Dizleriniz bükülü olarak, ayaklarınızı tekrardan zemine getirin ve başınızı nazikçe iki yana doğru hareket ettirin. Buradan dizlerinizi göğüsünüze getirin ve kaval kemikleriniz etrafında ellerinizi örün ve birkaç nefes dinlenin.



17.97. Bacaklar Duvara Dikili Poz (Viparita Karani)

Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (Jathara Parivatanasana)

Kollarınız iki yanda olarak sırt üstü yatın ve nefes alarak iki dizinizi de göğüsünüze getirin. Nefes verin ve sırtınızın sağ tarafını yerde tutarak dizlerinizi sola getirin. Eğer dizleriniz tamamen aşağı inemiyorsa, ağırlaşmalarına destek vermek için altlarına yastık yerleştirin. Sağ kolunuzu omuzunun yukarısına getirin ve yerde dinlendirin (ya da yastıkta). Başınızı sağa çevirin. Bu pozda 1 ila 3 dakika kadar kalın.

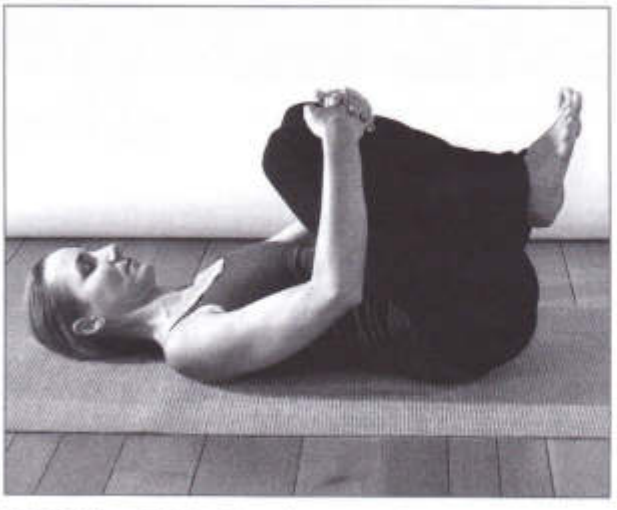
Nefes verin ve kollarınızı iki yanınıza indirin. Buradan nefes alın ve karın kaslarınızı kullanarak, nefes vermeden önce dizlerinizi ortaya getirin ve diğer tarafa doğru indirin, sol kolunuzu başınızın yukarısına kaldırın ve başınızı sola döndürün. 1 ila 3 dakika kadar kalın. Nefes verin ve kolunuzu indirin. Nefes alın ve karın kaslarınızı kullanarak dizlerinizi tekrardan göğüsünüze getirin (Rsm. 17.99) (bakınız sayfa 123). 5 ila 10 nefes kadar kalın.

Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)

Sayfa 100'de açıklandığı gibi Dizler – Göğüse Pozunu (Apanasana) yapın.



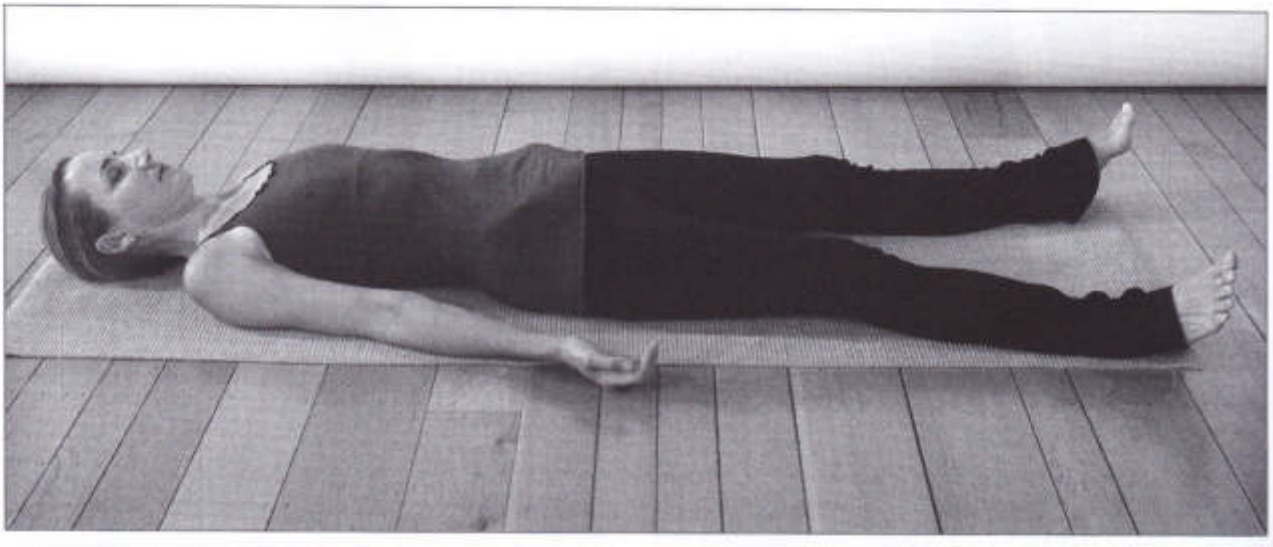
17.98. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (Jathara Parivatanasana)



17.99. Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)

Ceset Pozu (Savasana)

Sayfa 47'de açıklandığı gibi Ceset Pozunu (Savasana; Rsm. 17.100) yapın.



17.100. Ceset Pozu (Savasana)

Bedeni Isıtan Yang Uygulama: Alt ve Üst Bedeni Dengeleme

Hücum Pozları ile
Güneşe Selam (Surya Namaskar)
(125. sayfada gösterildiği gibi)



Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)



İskemle Pozu (Utkatasana)



Birinci Savaşçı Pozu (Virabhadrasana I)



İskemle Pozu Bölüm 2



Tahta Pozu (Phalakasana)



Dağ Pozu



Dört Bacaklı Sopa Pozu
(Chaturanga Dandasana)



Kobra Pozu (Bhujangasana)



Aşağı Bakan Köpek Pozu
(Adho Mukha Svanasana)

Aşağı Bakan Köpek Pozuna (Adho Mukha Svanasana) kadar Güneşe Selam (Surya Namaskar) (Aynen yukarıdaki gibi)



Birinci Savaşçı Pozu
(Virabhadrasana I)



İkinci Savaşçı Pozu
(Virabhadrasana II)

Aşağı Bakan Köpek Pozuna (Adho Mukha Svanasana) kadar Güneşe Selam (Surya Namaskar) (Aynen yukarıdaki gibi)



Geniş Savaşçı Pozu
(Parsvakonasana)



Birinci Savaşçı Pozu
(Virabhadrasana I)

Aşağı Bakan Köpek Pozuna (Adho Mukha Svanasana) kadar Güneşe Selam (Surya Namaskar) (Aynen yukarıdaki gibi)

Sağ ayak önde olarak ayaktaki seriyi tekrar edin.



İkinci Savaşçı Pozu
(Virabhadrasana II)

Aşağı Bakan Köpek Pozuna (Adho Mukha Svanasana) kadar Güneşe Selam (Surya Namaskar) (Aynen yukarıdaki gibi)



Çocuk Pozu
(Adho Mukha Virasana)

Aşağı Bakan Köpek Pozuna (Adho Mukha Svanasana) kadar Güneşe Selam (Surya Namaskar) (Aynen yukarıdaki gibi)

Sağ ayak önde olarak ayaktaki seriyi tekrar edin.



Yunus Pozu
(Ardha Pincha Mayurasana)



Yarım – El Duruşu
(Ardha Adho Mukha Vrksasana)



El Duruşu
(Ardha Adho Mukha Vrksasana)



Kafa Duruşu (Sirsasana)



Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)



Yatarak Omurgayı Çevirme
Pozu (Jathara Parivatanasana)



Dizler – Göğüse Pozu
(Apanasana)



Ceset Pozu (Savasana)

Hücum Pozları ile Güneşe Selam (Surya Namaskar)

Yukarıdaki serinin tümünü (bakınız sayfa 125), hücum pozlarını uygulayarak ya da uygulamaksızın yapın. Bir sonraki poza geçmeden önce 1 ya da 5 tur tamamlayın.

İskemle Pozu (Utkatasana)

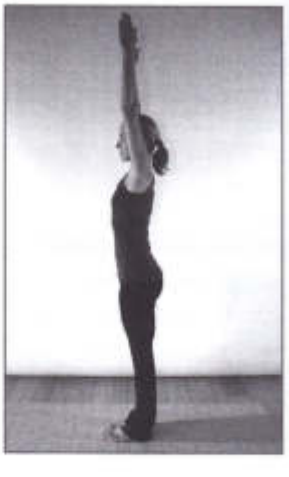
Dağ Pozundan (Tadasana), nefes alın ve kollarınızı omuz mesafesi açıklığında başınızın yukarısına kaldırın. Nefes verdiğinizde, dizlerinizi bükerek İskemle Pozuna (Rsm. 17.101) gelin. Tekrar nefes alın, kollarınızdan ve ellerinizden uzayın. Nefes verin, dirseklerinizi bükün ve başınızı arkaya bırakın (Rsm. 17.102). Kollarınızı yukarı kaldırdığınızda nefes alın ve tam karşıya bakın ve buradan nefes vererek dirseklerinizi aşağıya çekin ve başınızı geriye bırakın. Bunu 6 ila 8 nefes tekrar edin. Nefes alın ve kollarınızı kaldırın, bacaklarınızı düzeltin. Nefes verin ve Dağ Pozunda (Tadasana) (Rsm. 17.103) ellerinizi kalbinizin önüne getirin.



17. 101. İskemle Pozu
(Utkatasana)



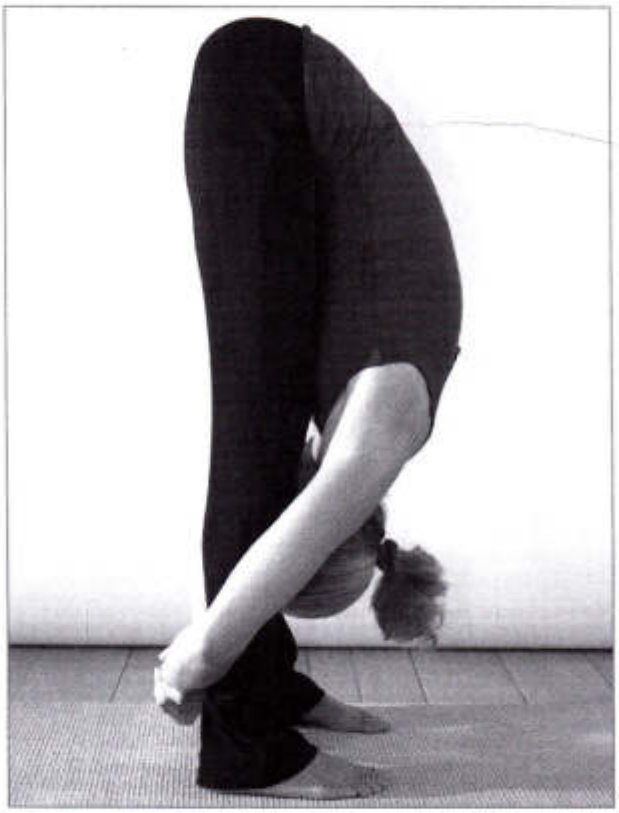
17.102. İskemle Pozu
(Utkatasana), Bölüm 2



17.103. Dağ Pozu
(Tadasana)

Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

Dağ Pozundan (Tadasana), 127. sayfada de açıklandığı gibi öne Ayakta Öne Katlanma'ya (Uttanasana; Rsm. 17.104) gelin. Bu pozda 1 dakika kadar kalın.



17.104. Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

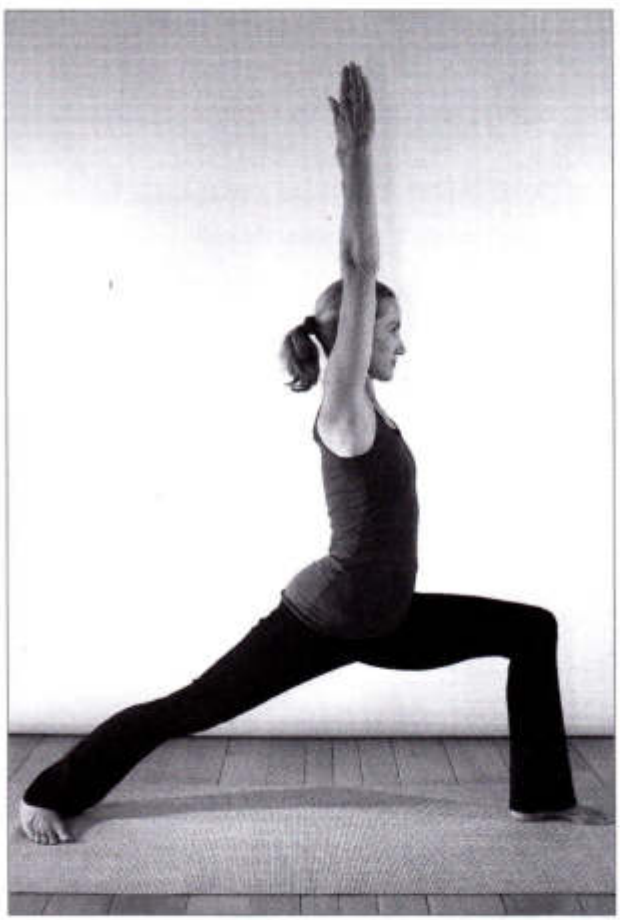
Birinci Savaşçı Pozu (Virabhadrasana I)

Ayakta Öne Katlanma'dan (Uttanasana), nefes alın ve göğüsünüzü kaldırın. Nefes verin ve önce bir, sonra diğer ayağınızı Tahta Pozu için arkaya gönderin. Tatha pozunda nefes alın ve buradan Dört Bacaklı Sopa (Chaturanga Dandasana) Pozuna inin. Nefes alıp Kobraya gelin ve düz bacaklarla Aşağı Bakan Köpek Pozuna girin. 5 nefes kalın.
6. nefes alışta, sol ayağınızı ellerinizin arasına getirin. Nefes verirken arkadaki sağ ayağınızın dış kenarını, ayak parmaklarınız topuğunuzdan daha öne bakacak şekilde yere bastırın. Nefes alın ve kollarınız başınızın üzerine uzayarak bedeninizi kaldırın, kollarınız omuz mesafesinde olsunlar ve elleriniz birbirlerine baksınlar (Rsm. 17.105). Sağ kalçanızı öne çekip kuyruk sokumunuzu içeri alın. Belinizin iki yanından yukarıya omuz ve kollarınızla uzayın (sırtınızdan açılıp koltuk altlarınızından göğüsünüzü kavrar gibi yaparak omuzlarınızı geniş tutun.) Sol diziniz sol ayağınıza baksın ve sağ ayağınızın dış kenarına ve sağ iç bacağınıza bastırarak hücum pozunu derinleştirin. Başınızı ortalayın ve ileri bakın.

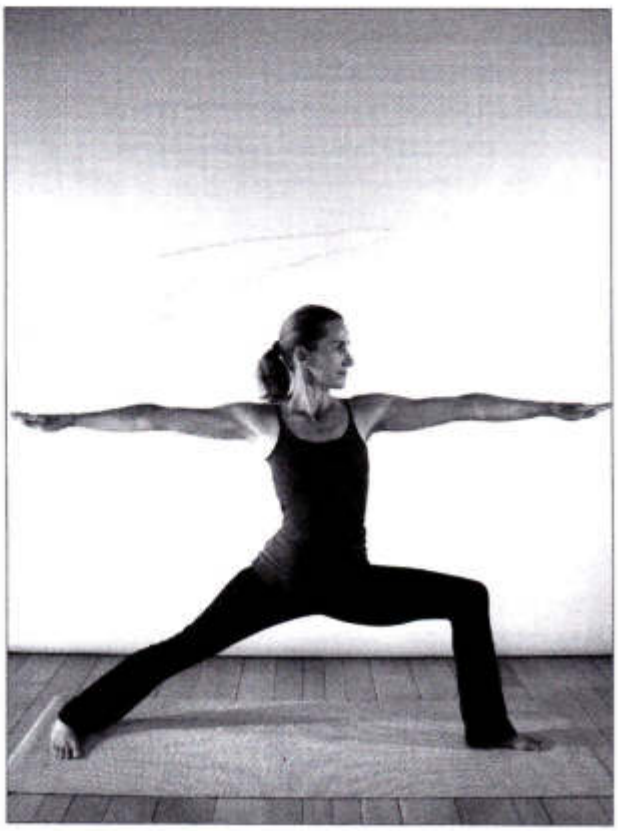
Bu pozda 6 – 8 nefes kadar kalın.

Çıkmak için, nefes verin ve ellerinizi yere getirin ve arka topuğunuzu yerden kaldırın. Nefes alın ve tekrar tahta pozuna geçin, nefes verin ve Dört Bacaklı Sopa (Chaturanga Dandasana) Pozuna inin. Nefes alın Kobra ve nefes vererek tekrar Aşağı Bakan Köpek Pozu. 5 nefes kalın.
6. nefes alışta, sağ ayağınızı ellerinizin arasına getirin ve 1. Savaşçıyı bu taraf için tekrar edin.

Çıkmak için, tekrardan Aşağı Bakan Köpek Pozuna dönene kadar daha önce yaptığınız seriyi tekrar edin (Tahta Pozuna geri gitmek, Chaturanga Dandasana, Kobra ve devamı) ve Aşağı Bakan Köpek Pozunda 5 nefes kalın.



17.105. Birinci Savaşçı Pozu (Virabhadrasana I)



17.106. İkinci Savaşçı Pozu (Virabhadrasana II)

İkinci Savaşçı Pozu (Virabhadrasana II)

Aşağı Bakan Köpekten, nefes alın ve bir nefes için sol ayağınızı öne getirin (tekrar I. savaşçıya gelerek, aynen önceki gibi). Bir nefes alın ve nefes verirken öndeki ayağınızı biraz ileri itin, kalçalarınızı yanlara doğru açın, ve kollarınızı omuz hizzasına indirerek, II. Savaşçıya açılın (Rsm. 17.106). Omurganızın iki bacağınızın tam ortasında düz olmasına izin verin, kuyruk sokumunuz hafifçe içeri ve sol ayağa doğru uzasın. Kalçalarınızı geniş tutarak sol diziniz sol ayağınızı ortalayarak, üst bacaklarınızı birbirlerine doğru sarın ve göğüsünüzü belinizden uzaklaştırın, omuzlarınızı arkaya doğru bırakın. Yumuşak bir bakışla sol el parmaklarınıza bakın. Bu pozda 6 ila 8 nefes kadar kalın.

Çıkmak için, nefes vererek ellerinizi sol ayağınızın iki yanına yere getirin ve arka topuğunuzu kaldırın. Nefes alarak Tahta Pozuna geçin, nefes vererek Dört Bacaklı Sopa (Chaturanga Dandasana). Nefes alarak Kobra ve nefes vererek Aşağı Bakan Köpek. 5 nefes kalın. 6. nefes alışta, sağ ayağınızı ellerinizin arasına getirerek I. Savaşçıyı tekrar edin, diğer taraf için sağ bacak ile II. Savaşçıya açılın.

Çıkmak için, sol ayağınız önde olduğunda yaptığınız gibi, nefes verip ellerinizi yere getirerek ve buradan nefes alıp Tahta, nefes verip Chaturanga Dandasana, nefes alarak Kobra ve nefes vererek 5 nefes kalmak üzere Aşağı Bakan Köpek'e gelin.

Geniş Açılı Savaşçı Pozu (Parsvakonasana)

Aşağı Bakan Köpek'ten, nefes alın ve sol ayağınızı bir nefes için öne getirin (önceki gibi, tekrar I. Savaşçıya gelin). Bir nefes alın ve nefesi verirken, öndeki ayağınızı biraz ilerletin, kalçalarınızı yanlara açın ve kollarınızı aşağıya omuz hizzasına getirin ve tekrardan bir nefes için II. Savaşçıya açılın. Nefes alın ve nefes verirken, gövdenizi ve sol kolunuzu yana ve aşağıya uzatın, sağ kolunuzu avucunuz aşağı bakacak şekilde yukarıya ve başınızın ilerisinden, kulağınızı geçecek şekilde yukarıya ve ileriye gönderin. Sol el parmaklarınız yerde ya da sol ayağınızın yanında bir bloğun üzerinde dinlenebilir (Rsm. 17. 107). Alternatif olarak, dirseğinizi sol dizinize getirebilirsiniz ve sağ kolunuzun tam omuzunun üstünden uzamasına izin verebilirsiniz (Rsm. 17.108). Sol dizinizi sol ayak bileğinizin üzerinde muhafaza edin ve aynı zamanda sağ iç bacağınızı femur kemiğinize (üst bacak kemiği) doğru aktif yaparak, sağ bacağın soldaki bükülü bacağa doğru çekmesine direnin. Sol ayağınızın içini yere bastırırken, ağırlığınızı sağ ayağınızın dışına doğru gönderin. Kaburgalarınızı gökyüzüne doğru çevirin, sağ kol altınız yere doğru çevrilsin. Birkaç nefes için kol altından gökyüzüne doğru bakabilirsiniz ya da alternatif olarak, birkaç nefes için yere bakabilirsiniz.

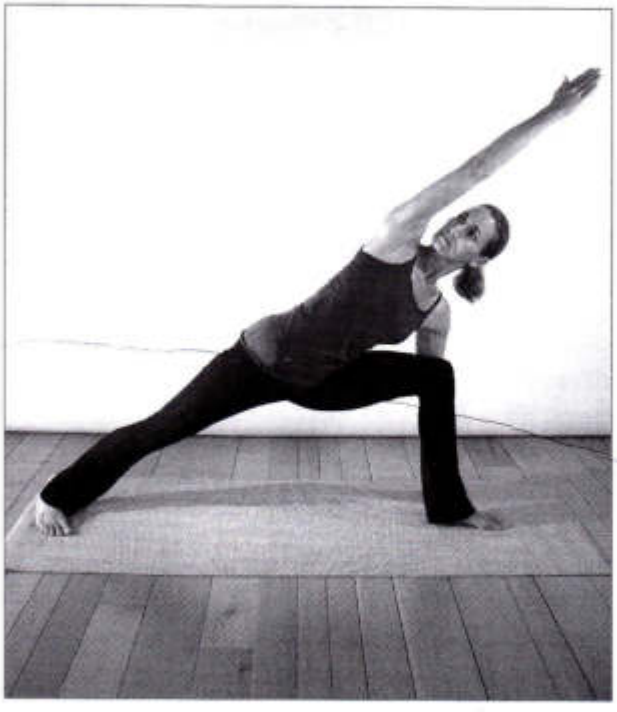
Bu pozda 6 ila 8 nefes kadar kalın.

Daha önceden yaptığınız gibi çıkın, nefes vererek ellerinizi ayağınızın iki yanında yere getirin, topuğunuza gelin ve buradan nefes alarak Tahta Pozuna ve nefes vererek Chaturanga Dandasana'ya, nefes alıp Kobra'ya gelin ve nefes vererek 5 nefes için Aşağı Bakan Köpek.

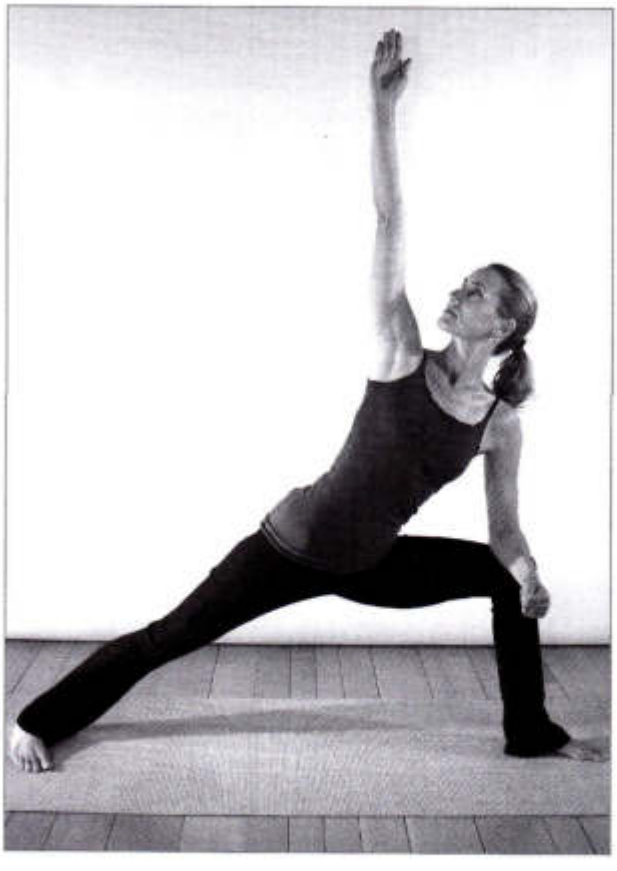
Yukarıdaki uygulamayı (I. Savaşçıdan, II. Savaşçıya ve Geniş Açılı Savaşçıya) sağ ayağınız önde olarak tekrarlayın.

Daha önceden yaptığınız gibi seriden çıkın, nefes verip ellerinizi ayağınızın iki yanına yerleştirerin ve buradan nefes alarak Tahtaya ve nefes vererek Chaturanga Dandasanaya, nefes alıp Kobraya ve nefes vererek Aşağı Bakan Köpeğe 5 nefes için gelin.

Yukarıdaki ayakta uygulanan seriyi tamamladıktan sonra Çocuk Pozunda 5 ila 10 nefes kadar kalarak dinlenin.



17.107. Geniş Savaşçı Pozu (Parsvakonasana)



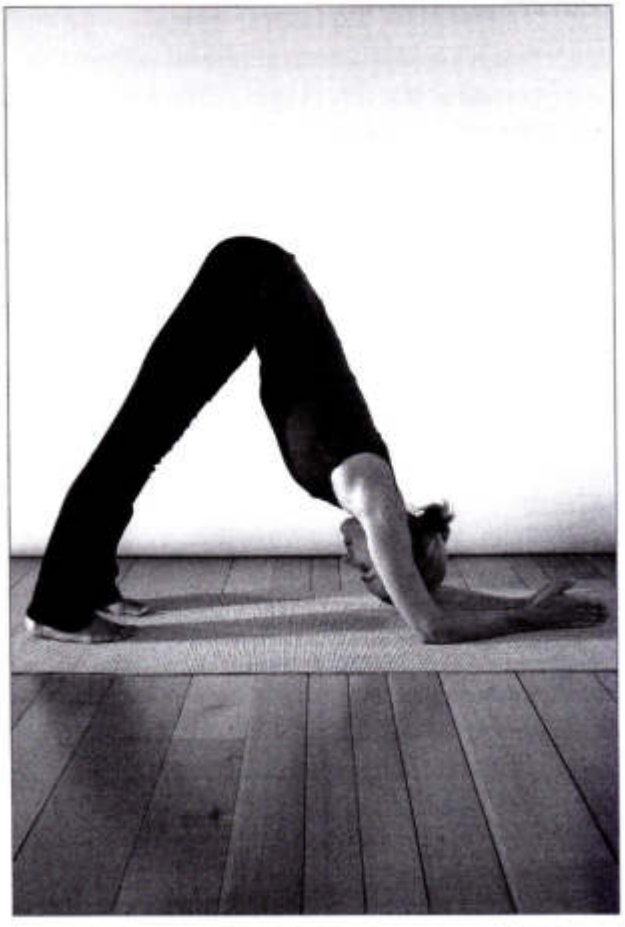
17.108. Geniş Savaşçı Pozu (Parsvakonasana), Varyasyon

Yunus Pozu (Ardha Pincha Mayurasana)

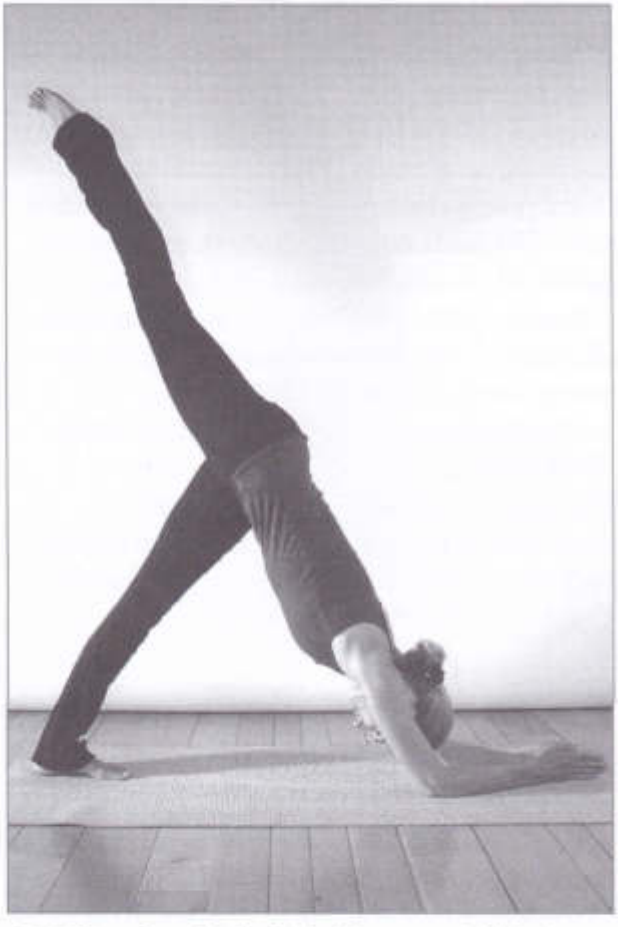
Çocuk Pozundan (Adho Mukha Virasana) göğüsünüzü kaldırın ve dirseklerinizi omuz mesafeniz kadar açık olarak yere getirin, ellerinizi birbirlerine hafifçe bastırın. Nefes alın ve dizlerinizi yukarıya kaldırın, kalçalarınızı yukarıya ve göğüsünüzü bacaklarınıza doğru gönderin (Rsm. 107.109). Başınızı serbest bırakın ve omuzlarınızı dirseklerinizden uzaklaştırmaya devam edin ve gövdenizi bacaklarınıza doğru çekin. Bu pozda 6 ila 8 nefes kadar kalın. Nefes vererek dizlerinize doğru inin.

Tekrar Yunus Pozuna (Ardha Pincha Mayurasana) kalkın, sonra nefes alın ve kalçalarınızın seviyesini koruyarak sağ bacağınızı yukarıya gönderin. Sağ bacağınızı yukarıya dümdüz uzatın ve ayak parmaklarınızı yayın (Rsm. 17.110). Omuzlarınızda, kollarınızda ve ellerinizde ağırlığın dağılımı eşit olarak alt kollarınızdan ağırlığı yukarıya kaldırmaya devam edin. Bu pozda 3 ila 6 nefes kadar kalın; nefes vererek sağ bacağınızı indirin. Sol bacağınızı kaldırarak devam edin. İki tarafı bitirip de aşağıya geldiğinizde, Yunus Pozunda kalabilirsiniz ya da birkaç nefes için Çocuk Pozuna geçebilirsiniz.

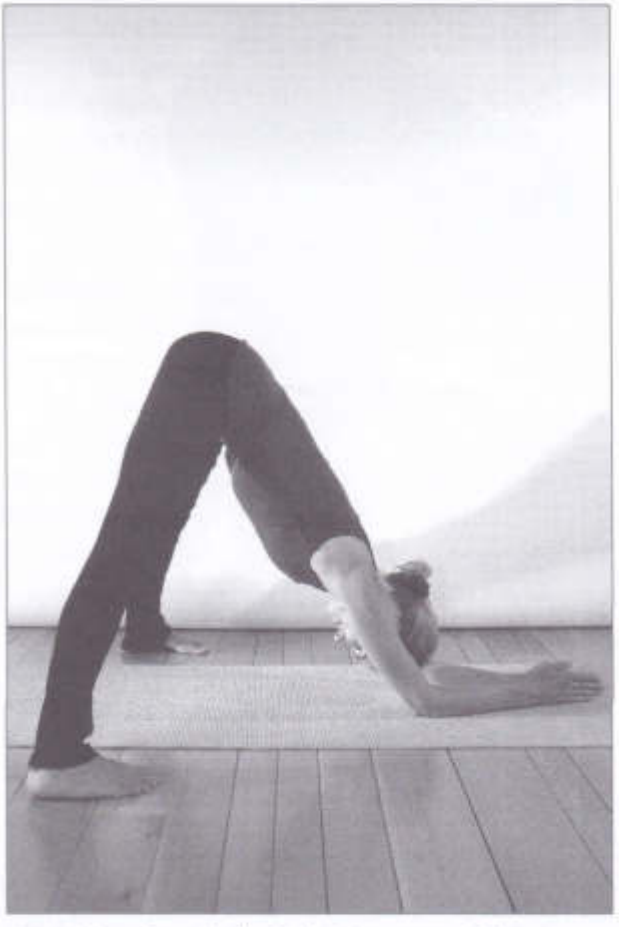
Tekrardan Yunus Pozuna (Ardha Pincha Mayurasana) kalkın, ancak bu kez kalçalarınızı yukarı kaldırdığınızda ayaklarınızı matınızın dışına getirecek kadar açın (Rsm. 17.111). Alt kollarınızdan yükselmeye devam edin ve 6 ila 8 nefes boyunca ağırlığınızı arkaya bacaklarınıza gönderin. Nefes vererek aşağıya inin ve Çocuk Pozuna (Adho Mukha Virasana) geçin.



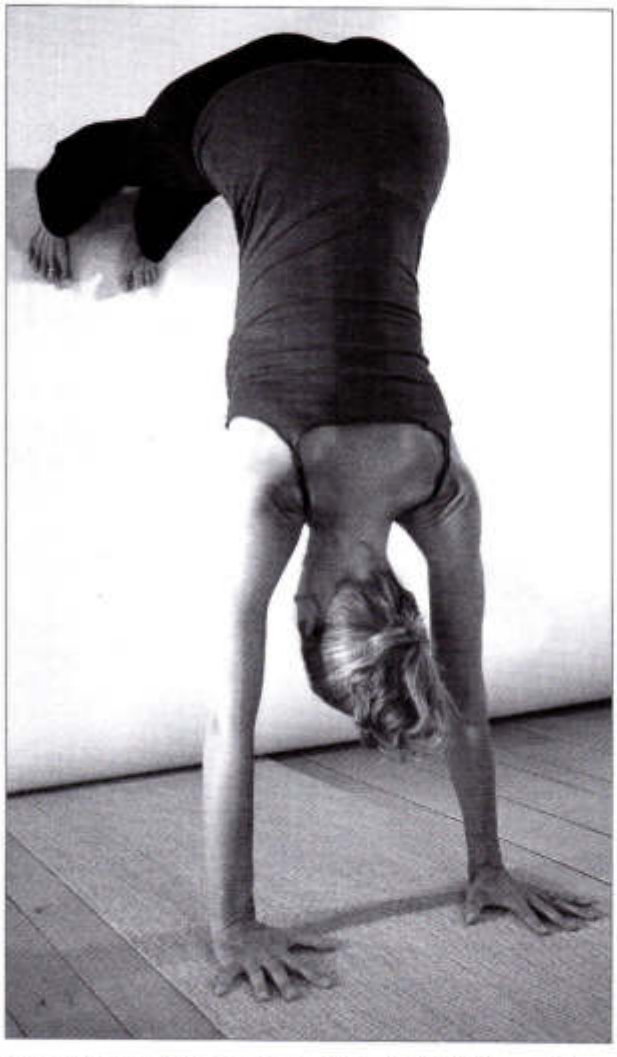
17.109. Yunus Pozu (Ardha Pincha Mayurasana), Bölüm 1



17.110.Yunus Pozu (Ardha Pincha Mayurasana), Bölüm 2



17.111. Yunus Pozu (Ardha Pincha Mayurasana), Bölüm 3



17.112. Yarım – El Duruşu (Ardha Adho Mukha Vrksasana)

Yarım El Duruşu (Ardha Adho Mukha Vrksasana)

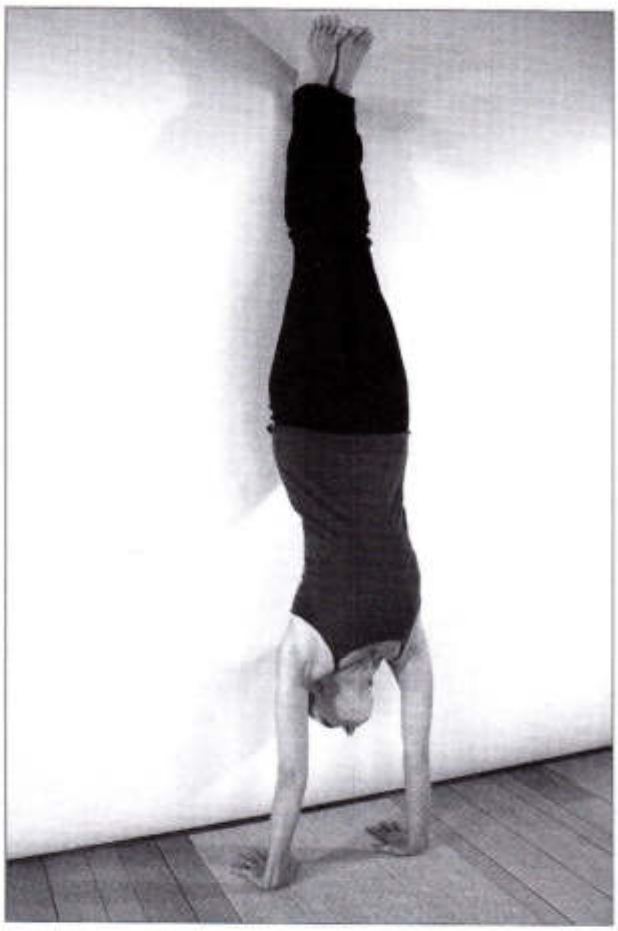
Topuklarınız duvara dayalı olarak Aşağı Bakan Köpek Pozuna geçin. Buradan ellerinizi duvara doğru bir parça yürütün. Nefes aldığınızda, diziniz bükülü olarak sağ bacağınızı kalça mesafenizde duvara doğru yukarıya kaldırın; durun ve nefes verin. Tekrar nefes aldığınızda, duvara karşı olarak, sol bacağınızı kaldırarak sol ayağınızı yukarıya sağ ayağınızın yanına yerleştirin. Nefes verdiğinizde, yavaşça bacaklarınızı düzeltmeye başlayın ve aynı zamanda göğüsünüzü yavaşça duvara yaklaştırın; ağırlığınızı omuzlarınıza ve el bileklerinize yüklemeyin, omuzlarınız tam el bileklerinizin üzerinde olsunlar (Rsm. 17.112). Başınızı ve boynunuzu rahatlatın. Bu pozda 8 ila 10 nefes kadar kalın. Nefes verin ve, dizlerinizi bükerek, önce sağ ayağınızı sonra sol ayağınızı yere getirin ve Çocuk Pozunda birkaç nefes dinlenin.

El Duruşu (Adho Mukha Vrksasana)

Not: Bu pozu ilk uygulamalarınız için bir öğretmen eşliğinde yapmanız gerekebilir.

El parmaklarınızı duvara bir el kadar mesafede olacak şekilde yerleştirip Aşağı Bakan Köpek Pozuna (Adho Mukha Svanasana) geçin. Ayaklarınızı ellerinize doğru bir adım yürütün ve nefes alarak sağ bacağınızı yukarıya kaldırın. Bacağınızı düz tutun. Nefes verin ve sol dizinizi bükün. Nefes alın ve enerji dolu olarak önce sağ bacağınızı sonra da sol bacağınızı yukarıya kaldırın ayaklarınız duvara değinceye kadar bacaklarınızı dümdüz yapın ve birleştirin. Yukarı doğru ayaklarınızı fırlattığınızda ağırlığınız duvara doğru gelecektir (Rsm. 17.113). (Eğer pek çok denemeden sonra duvara değmeniz mümkün olmadıysa, usta bir yoga hocası bularak yardım alın). Kalktığınızda, bacaklarınızı aktif yaparak ayak parmaklarınızı yayın, ağırlığınızı ellerinize bırakmayın ve omuzlarınızı genişletin. Aşağıya yere bakabilirsiniz (eğer dengeyi bulmakta güçlük çekiyorsanız), ya da başınızın tepesini yere doğru rahat bırakıp denge için duvarı kullanabilirsiniz.

Bu pozda 6 ila 8 nefes boyunca kalın. Aşağı inmek için, bacaklarınızdan birini duvarda tutun ve nefes vererek birini yere indirin, dizinizi bükün ki yere değdiğinizde yaylanabilesiniz. Diğer bacağı da yere indirin ve birkaç nefes Çocuk Pozunda dinlenin.



17.113. El Duruşu (Adho Mukha Vrksasana)

Kafa Duruşu (Sirsasana)

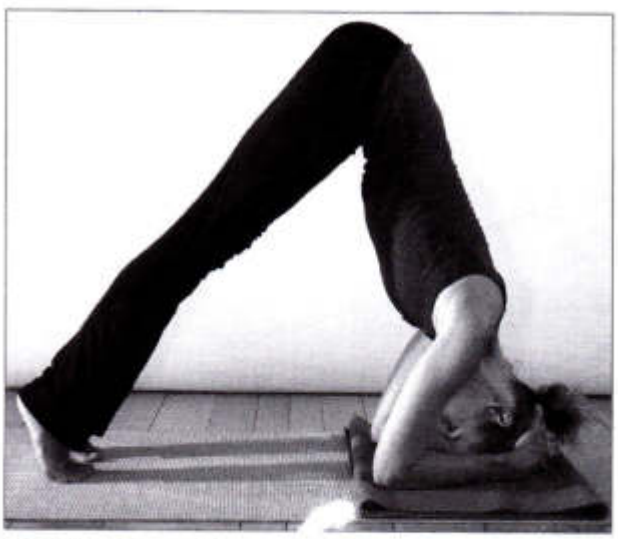
Not: Kafa Duruşu için dengenizi bulmaya çalıştığınız bir seviyedeyseniz, ilk seferleriniz için pozu usta bir yoga hocasının eşliğinde yapmanızı tavsiye ederim.

Çocuk Pozundan (Adho Mukha Virasana), omuz mesafenizi ölçmek için ellerinizi dirseklerinizin etrafına getirin, buradan alt kollarınız önde ve baş parmaklarınız yukarı bakacak şekilde el parmaklarınızı örün. Başınızın tepesini fazladan katlanmış bir mata yerleştirin (dengenizden emin değilseniz duvarın kenarında olun), ağırlığınız başınızın tacının hemen önünde olsun. Dizlerinizi ve oturma kemiklerinizi Yunus Pozundaki (Ardha Pincha Mayurasana) gibi kaldırın ve gövdenizi bacaklarınıza doğru çekin, omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırın. Koltuk altlarınızdan uzayın ve sırtınızı göğüsünüze doğru çekin. Ayak parmak uçlarınıza gelin, bacaklarınızı dümdüz ve güçlü yapın (1. kısım; Rsm. 17.114). Birkaç hafta çalıştıktan sonra, birkaç nefes için bir bacağınızı yukarıya kaldırmayı deneyin, kalçalarınız seviyede olsunlar ve daha önceden önerildiği gibi bedeninizin kalan kısmı hizzada kalsın (2. kısım; Rsm. 17.115). Eğer bu, arka bacak kaslarınız için çok fazla ise, yerdeki bacağınızı bükün ve kaldırdığınız bacağı dümdüz yapın. Nefes verip bacağınızı indirmeden her pozda 8 ila 10 nefes kadar kalın, buradan nefes alın ve diğer bacağınızı kaldırın. Çocuk Pozunda birkaç nefes dinlenin.

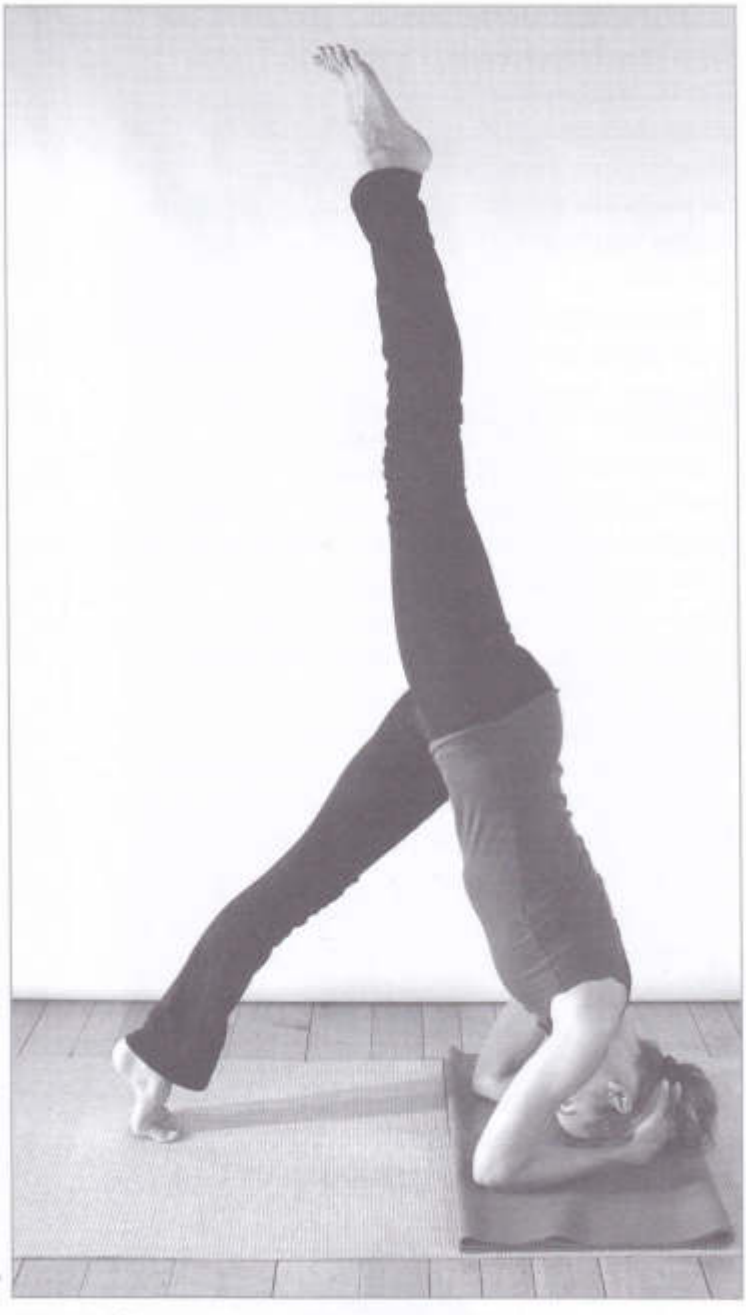
Kafa Duruşunun 1. ve 2. kısımlarını yapıp dengede kalabildiğiniz zaman bile yukarı çıkmadan önce bu pozda nasıl düzgün bir şekilde hizzada kalacağınızı hatırlayın.

Tam ifadesiyle Kafa Duruşunu (Sirsasana) yapabilmek için, düzgün olarak hizzada olmak çok önemli olduğundan bunu başlangıçta usta bir hocanın huzurunda yapmak en iyisidir. Eğer bu pozu önceden yapıyor idiyseniz, kollarınızı ve başınızı önceden açıklandığı gibi yerleştirin ve nefes alarak bir bacağınızı gökyüzüne doğru yukarı kaldırın; nefes vermek için durun, karın kaslarınızı kullanın ve ağırlığınızı eşit olarak kollarınız üzerinden dağıtın. Nefes alın ve diğer bacağınızı kaldırın, iki ayağınızı da beraber olarak başınızın tepesine getirin (Rsm. 17.116). Alt kollarınızdan aşağıya doğru ağırlaşmayı, omuzlarınızdan yukarıya, kaburgalarınızdan içeriye, yanlarınızdan yukarıya, kuyruk sokumunuzdan içeriye, üst bacaklarınızdan arkaya ve iki ayağınızdan da yukarıya uzamayı unutmayın. Pozun içindeyken bile sürekli olarak bedeninizi hizzada kalmak için tarayın.

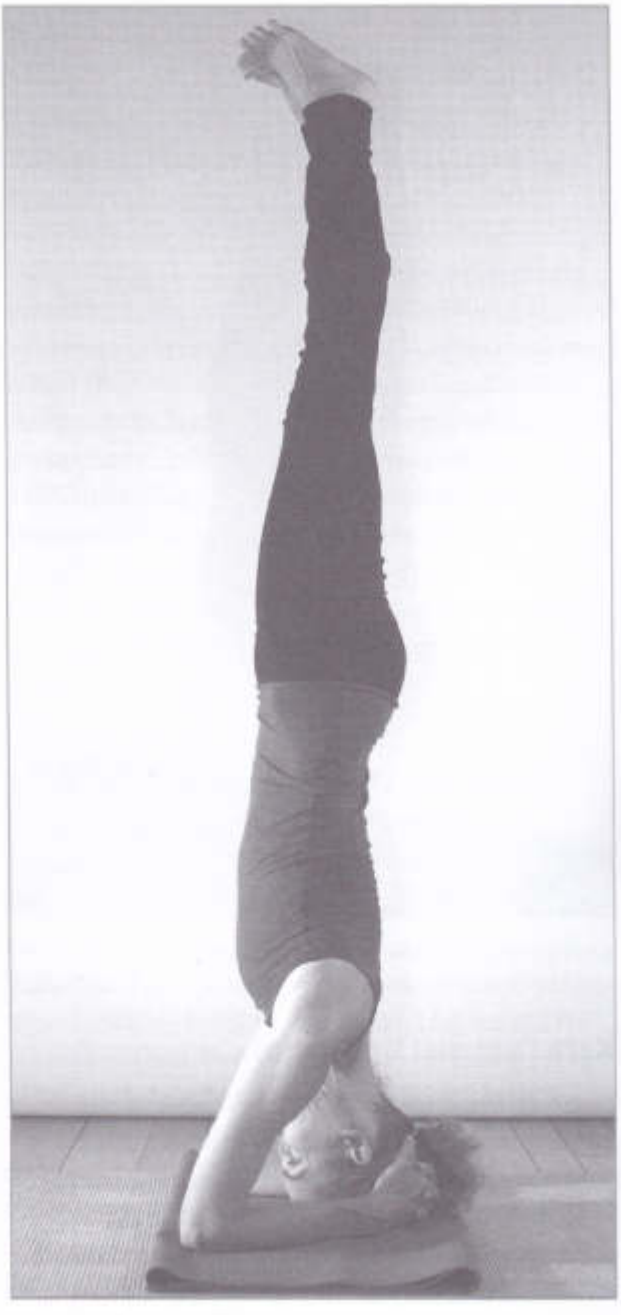
Bu pozda 1 ila 3 dakika kadar kalın. Nefes vererek ayaklarınızı öne ve kalçalarınızı geriye alarak



17.114. Kafa Duruşu (Sirsasana), Bölüm I



17.115. Kafa Duruşu (Sirsasana), Bölüm 2

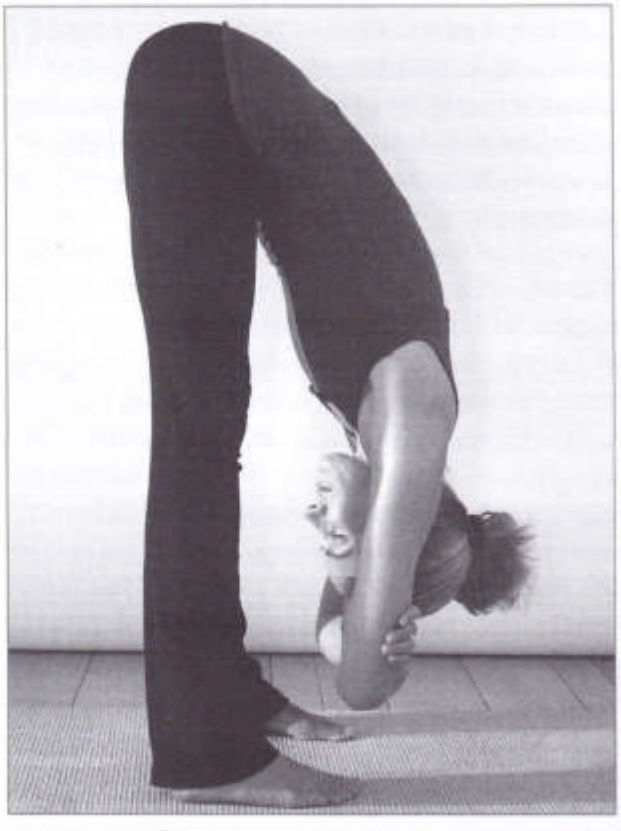


17.116. Kafa Duruşu (Sirsasana), Bölüm 3

yere gelin, bacaklarınızı yere doğru inerken karın kaslarınızı kullanın. Yere doğru tüm inişiniz boyunca omuzlarınızı yerden uzaklaştırın. En az 5 nefes Çocuk Pozunda (Adho Mukha Virasana) kalın.

Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

127. sayfada açıklandığı gibi Ayakta Öne Katlanın (Uttanasana; Rsm. 17.117). Ellerinizi ters dirseklerinize getirerek rahatlatın. Bir dakika kalın.



17.117. Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana)

Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)

Sırtüstü yatarken, iki dizinizi de göğüsünüze getirerek ellerinizi üst kaval kemiklerinizin etrafında örün (Rsm. 17.119). Eğer ellerinizi birleştirmeniz mümkün olmuyorsa, iki eliniz ile bir kemerin uçlarından tutabilirsiniz ve bunu kaval kemiklerinize geçirebilirsiniz.

Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (Jathara Parivatanasana)

Sırt üstü yatın ve sol bacağınızı uzatırken sağ dizinizi kendinize doğru çekin. Sağ kolunuz yerde açıkta kalarak, nefes verin ve sağ dizinizi sola indirin, sırtınızın sağ tarafını yerde tutun.
Sol elinizi sağ dizinizde dinlendirirken, sağ kalçanızı sağ kaburgalarınızdan ayırın. Dönün ve sağa doğru bakın. 10 nefes kadar kalın (Rsm. 17.118).

Çıkmak için, sağ dizinizi tekrardan sağ tarafa getirin ve bacağınızı uzatın. Nefes alırken sol dizinizi içeri getirin ve nefes verirken, daha önceki gibi çevirmeyi yapın, bu sefer sol kolunuz ve sırtınızın sol tarafı yerde kalarak, sol dizinizi sağ tarafa çevirin. Sağ eliniz sol üst bacağınızda kalsın ve sol kalçanızı sol kaburgalarınızdan uzaklaştırın.
10 nefes kadar kalın.

Nefes verip çevirmeden çıkın ve iki dizinizi de göğsünüze çekin, ellerinizi üst kaval kemiklerinizin etrafında örün (Rsm. 17.119).



17.118. Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu (Jathara Parivatanasana) Bir Bacak Düz Olarak



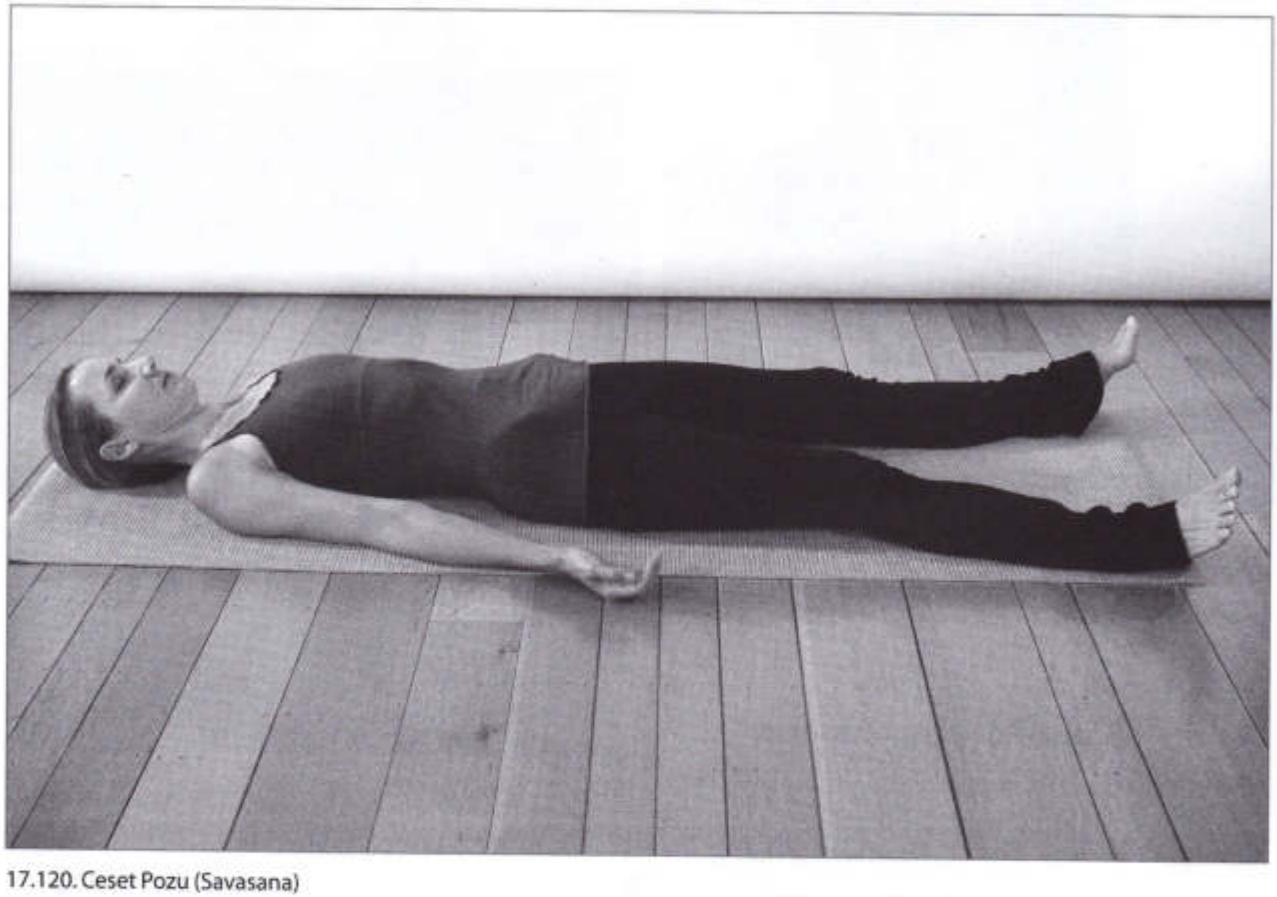
17.119. Dizler – Göğüse Pozu (Apanasana)

Ceset Pozu (Savasana)

Sayfa 47'de açıklandığı gibi Ceset Pozunu (Savasana; Rsm. 17.120) yapın.

Asana uygulamalarını bitirdikten sonra, Ceset Pozu ile (Savasana da) tüm dokuları dinlendirmek zaruridir. Bu organizmanın eklenen enerji akışını içine aldığı ve doğal dengeyi aradığı önemli bir zamandır. Ayrıca meditasyon öncesinde harika bir pozdur. Yere doğru gevşeyin ve tüm bedensel dirençleri bırakın. Psikolojik olarak, tüm efor ve özdeşleşmeleri bırakın. Olmuş olduğunuz benliği bırakarak ölümü deneyerek, yeni bir masumiyete doğarsınız. Eğer bu pozu gerçekten uygularsanız, tüm bağlandığınız şeyleri, bedeninizden, sevdiklerinizden, görevlerinizden ve geçmiş ile ilgili sahiplendiklerinizden ve geleceğe ait planlarınızdan soyutlanarak ölüm sürecini teşvik edersiniz. Bu bütünsel bırakma önünüzdeki gizeme, müthiş bilinmeye tamamen açılmanızı sağlar. Zemine doğru derinden gevşedikçe, gözlerinizi kapayın, ancak bir uyku uygulamasına hazırlanmıyorsunuz, tam tersine zihinsel içerik ve kılavuzluk olmaksızın sessiz bir farkındalığa açılıyorsunuz. Tüm entrikaları ve kişisel referansları bırakarak, parlak bir duyarlılık geliştirip zeminsiz zemine düşüyorsunuz. Bütün gerginliği bıraktığınız bu psikosomatik gevşeme, berrak bir uyanıklıkla birleştiğinde, meditatif farkındalığınızın zemini olur.

Benliğinizdeki tüm katmanların tamamen gevşemesine imkan tanımak için bu pozda 5 ila 15 dakika kadar kalmalısınız. Eğer kendinizi uykuya dalmış olarak bulursanız (eğer hayatınızı sürekli olarak tükenme ile yaşıyorsanız), tekrar meditasyona girmeden önce daha uyanık olan yang bedeninizi açmak için kısa bir pranayama çalışması yapmak faydalıdır.



17.120. Ceset Pozu (Savasana)

18

Oturarak Pranayama

PRANA "YAŞAM GÜCÜ" ve *yama* "zenginleştirmek" ya da "değiştirmek" demektir. Pranayama, yaşamsal nefesi üç şekilde kullanarak canlılığımızı ve konsantrasyon yeteneğimizi arttıran bir uygulamadır; nefes alış (puraka), nefes veriş (rechaka) ve aradaki durma (kumbhaka). Meditasyon için muazzam bir giriştir çünkü zihni sakinleştirir ve odaklar. Ayrıca meridyenlerdeki tıkanıklıkları temizlemeye yardımcı olur, kandan toksinleri çıkartır ve akciğerlerdeki bayat havayı tazeler. Ritmik iç basınç beyin ve omurgadaki sıvının akışını destekler, bu da beyin hücrelerine ve dokularına rafine edilmiş enerjiyi gönderir, beyinin merkezinin en yükseğe yakın kapasitede çalışmasını destekler ve böylece tüm beden karbondiyoksitten arınarak, fazladan oksijenle beslenir. Pranayama özellikle uykusuzluk çeken, zihinsel gerginliği ya da depresyonda olan insanlara tavsiye edilir ve ayrıca kalp rahatsızlığına da iyi geldiği söylenir.

Genellikle, bu üç uygulamayı usta bir eğitmen eşliğinde öğrenmek önemlidir, zira eğer doğru uygulamayı anlamazsak çok hassas olan pranik sistemimizi bozabiliriz. Burada size verebileceğim şey, basit ama verimli teknikler bileşkesi olup, tükenmiş prana kaynaklarını dengeye getirmeye yardım ederek ve zihne taze bir uyanıklık vererek bizi ustaca oturma meditasyonuna motive edecektir. Uygulamalarınızdan önce ya da sonra burada listelediğim dokuz adet temizleme döngüsünün kısa versiyonlarını yapabilirsiniz. (Ben herhangi bir asana ya da meditasyon öncesinde bunları uyguluyorum.) Daha fazla zamanınız olduğunda, burada önerilen bir ya da birkaç tarzı asana uygulamanızdan sonra ya da medistasyon uygulamanızdan önce yapabilirsiniz.

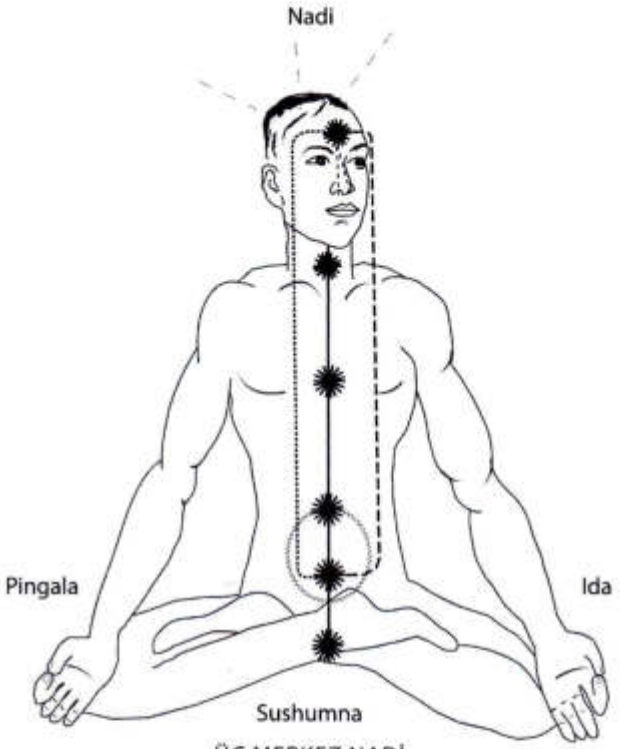
İda, Pingala and Sushumna Nadileri

Alternatif burun deliği nefes çalışması yin ve yang enerjiyi barındıran iki ana nadi olan, ida ve pingala nadi'yi aktive eder ve uyumlu yapar. Nadiler yaşam enerjisini yöneten meridyenlere benzetilirler. Kimileri bu iki ana kanalın bedenin iki yanındaki İdrar Kesesi Meridyeni olduklarını söylerler. Bazıları ise *du mai* kanalının Pingala nadiye (ılık, güneş, yang enerji) bağlı ve bunun yanısıra *ren mai*'nin İda nadi (serin, ay, yin enerji) kavramına benzer olduğunu önerirler. Bunlar bedendeki positif ve negatif yüklerin bulunduğu yerdir. Daha önceden bedenimizdeki enerjinin nasıl yin ve yang şeklinde ifade edildiğini ve karşılaştığımız şeye göre de bu tanımların nasıl değiştiğini gördük.

Tüm bedene bakıp onu belden ikiye bölersek, üst beden yang, alt beden ise yin olarak düşünülür. Şimdi ise eğer bedeni ortadan ikiye ayırırsak, pek çok gelenek için bedenin sol tarafından akan enerji yin ve sağ tarafından akan enerji yang olarak kabul edilir. Bazı geleneklere göre, bunun tersi doğrudur ve başka geleneklerde ise kadınlarda sağ tarafın, erkeklerde ise sol tarafın yin diğer tarafın yang olduğu kabul edilir. Bunu daha basitleştirmek için, geleneksel Hintli yogi açıklamasına sadık kalarak, sol tarafı yin – ida kanalı – ve sağ tarafı yang – pingala kanalı – olarak kabul edeceğiz.

Bu ana kanalların kökü ve yönü yine farklı geleneklerde değişik şekillerde açıklanmıştır. Bazıları alt karında başladığını (svadisthana chakra) ve birbirlerine dokunmadan ya da doğrudan diğer çakraların (enerji merkezleri) içinden geçerek ajna çakraya ve merkez kanala (sushumna) erişinceye kadar ve tekrardan ayrılıp girmeleri gereken uygun burun deliğine girmeden önce omurgayı heliks gibi çaprazladığını söylerler. Diğerleri iki ana nadinin alt çakrada başladığını, muladhara ve üçüncü göze ulaşıp burun deliklerine inmeden önce merkez kanalın iki yanından doğrudan yukarıya çıktığını söylerler. Her iki şekilde de, bu ikiz enerjiler ikilemler içinde olan zihnimize bağlı olan alıcı ve verici zıt enerjileri dolaştırırlar.

Bu kanallara bilinçli bir şekilde girersek, bir diğer koridara geçip onu canlandırmadan önce, chi'yi özellikle bir koridorda dağıtırsak, bunların enerjik karışıklıklarını arındırır, dengeye ve mutlaka gerekli olan uyuma sokarız, diğer taraftan da nefesi tutmak bunları merkez çakrada (manipura) toplar. Bu sadece bedenimizin merkezindeki (sağ ile sol, ön ile arka ve iç ve dış enerjiler arasında köprü olur) enerji girdabını zenginleştirmekle kalmaz, ayrıca sushumna (merkez kanal) da zenginleşir, dikkatimizi içimize kavramsız doğamıza, kavramların ötesindeki benliğimize davet eder. Bedenin bu süper enerjik anayolu, gövdenin merkezinden itibaren tüm çakralardan geçer, kemiğin iliğinden, başın tepesine doğru seyahat eder ve aşağı inerek alının altına yandan gelen iki nadi ile, ida ve pingala, buluşur ve burun deliklerinde biter. (Not: bazı yogiler bunun omurganın içinden geçmediğini ancak bedenin merkezine yakın, omurganın önünden geçtiğini söylerler.) Bu iki yan kanala dikkatimizi



ÜÇ MERKEZ NADİ

yoğunlaştırmamızın sebebi, bunlar dengede olduğunda, bilincimiz sushumnaya, bedenimizin merkezine doğru çıkmaya başlar ve bizim meditatif farkındalığa ulaşmamıza imkan tanır.

Daha ileri paranayama uygulamaları, uyku halindeki iç açılımları destekleyerek varoluşun süptil sonsuzluğunu anlamamızın derinleşmesine yol gösterir. Bu becerileri geliştirmek için, size yol gösterecek usta bir klavuzu aramanız zaruridir. Eğer siz ya da tanıdığınız birisi farkında olmadan bilincinizin antisosyal, beceriksiz, garip, ya da riskli davranışlar gösteren bölgelerini uyandırırsa, Ruhani Açılım Ağına (www.spiritualemergence.net) bakıp, özgün bir ruhani açılım ile nörotik ya da hatta psişik bozuklukları ayırt edebilen ve bunları doğru şekilde tedavi etmeye yetkili terapistler bulabilirsiniz.

Dokuz Temizlenme Döngüsü: Yedi – Dakikalık Günlük Nefes Çalışması

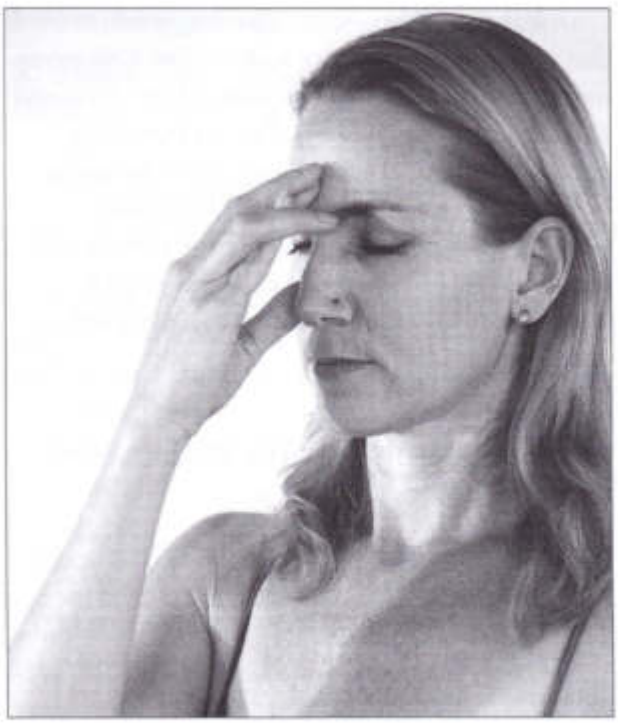
Rahat bir şekilde, omurganızın dikey aksını uzun yaparak ve başınızı omuzlarınızın üzerine yerleştirerek dik olarak oturun. Çenenizi ve alnınızı dik tutun. 20. Bölüm'de önerilen herhangi bir meditasyon pozunda oturabilirsiniz (bakınız sayfa 179).

Burun deliklerini alternatif olatak kapatmayı sağlayan ve yumuşak bir şekilde üçüncü göze hafifçe baskı uygulayan basit bir el tutuşu var. Bunu, sağ elinizin ilk iki parmağını birbirlerine bastırarak ve yüzük parmağınızı küçük parmağınızın dışına getirerek yapın (Rsm. 18.1).

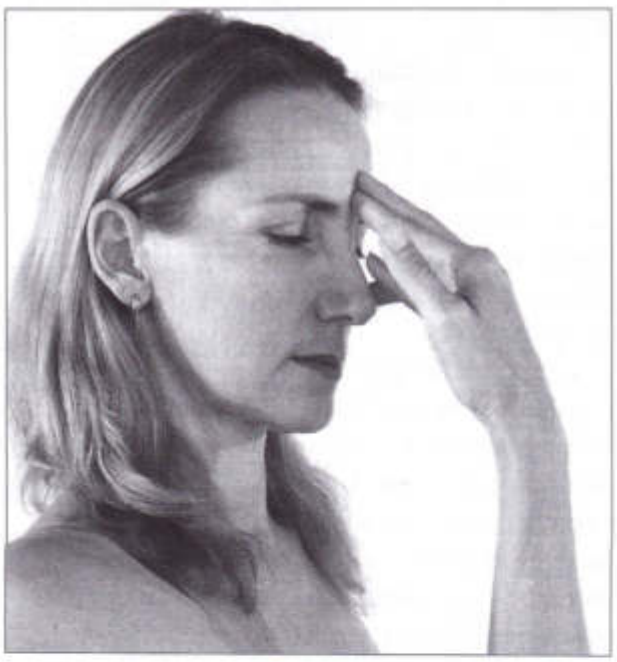


18.1. Alternatif Burun Deliği Nefesi (Nadi Shodhana) İçin Elin Pozisyonu

Sağ burun deliğini kapatmak için, baş parmağınızı sağ burun deliğinizin yan kısmına ve ilk iki parmağınızın ucunu üçüncü gözünüze (alnınızın ortası) bastırın (Rsm. 18.2). Yavaşça sol burun deliğinizden beş kez nefes alıp verin, her bir nefes alış 5 saniye ve her bir nefes veriş 5 saniye sürsün. Daha sonra yüzük parmağınız ile sol burun deliğinizi kapatın, başparmağınızı kaldırın ve sağ burun deliğinizden yavaşça beş nefes alın (Rsm. 18.3). Şimdi 9 temizlenme döngüsüne başladınız. Sağ burun deliğinizi kapatın ve sol burun deliğinizden yavaş bir nefes alın ve yavaş bir nefes verme ile devam edin. Daha sonra yavaşça tekrar nefes alarak canlı bir nefes verme ile devam edin. Bu 4 nefes bir tur yapıyor. Üç tur yapın. Sol tarafta üçüncü turdan sonra, sol burun deliğini kapatın, başparmağınızı kaldırın ve sağ burun deliğinden üç turu tamamlayın. Her turun ritminin içeri yavaş, dışarı yavaş, içeri yavaş, dışarı hızlı olduğunu hatırlayın. Hem sol hem de sağ burun deliği ile 3 turdan sonra sağ elinizi aşağıya indirin ve



18.2. Sol Burun Deliğinden Nefes Alma



18.3. Sağ Burun Deliğinden Nefes Alma

her iki burun deliği de birlikte olarak aynı şeyi 3 tur için tekrarlayın. Bu 9 temizlenme döngüsünü oluşturacak. (Sol tarafınızdan nefes verirken, hırsınızı bıraktığınızı hayal edin. Sağ tarafınızdan nefes verdiğiniz zaman, nefretinizi bırakmanın arzusunu duyun. İki burun deliğinden de nefes verdiğiniz zaman tüm yanılsamaları bıraktığınızı hayal edin.)

Dokuz temizlenme döngüsünden sonra, nefes alın ve nefesinizi 10 saniye kadar tutun. Çok yavaş nefes verin, nefes verişinizin sonunda 5 – 10 saniye için tekrar nefesinizi tutun. Tüm bedeniniz ile yapacağınız üç adet yavaş Ujjayi nefes ile bitirin.

Bu kısa ama verimli uygulama karındaki enerji merkezini uyandırdığından güne başlamak için iyidir. Bu bölge uykuda daha diptedir ve burası bizim kişisel gücümüze ulaştığımız ana enerji merkezidir.

Alternatif Burun Deliği ile Körük Nefesi (Bhastrika)

Baş parmağınız ile sağ burun deliğinizi kapatarak başlayın, ilk iki parmakla üçüncü gözünüze bastırın, ve sol burun deliğinizden beş nefes alıp verin. Bu şekilde nefes alıp verirken, dikkatinizi, nefes alışta aşağıya pelvisinizin sol kanalına ve nefes verişte yukarıya göğüsünüzün soluna doğru yönlendirin. İda kanalından nefes alıp verirken psikolojik olarak yinin tamamlayıcı, doğanızın alıcı kısmını hissedin.

Beş nefes aldıktan sonra, yüzük parmağınız ile sol burun deliğinizi kapatın, başparmağınızı kaldırarak sağ burun deliğinizi açın; aynı şekilde bu beş nefesi sağ tarafınızda tekrar edin. Bu taraftan nefes alıp verirken, nefes alışta aşağıya doğru sağ kanalı takip edin ve nefes verişte yukarıya, ısı yayan pingala nadinin ifadesi olan yangi hissedin.

Üç kez her iki taraf için tekrar edin.

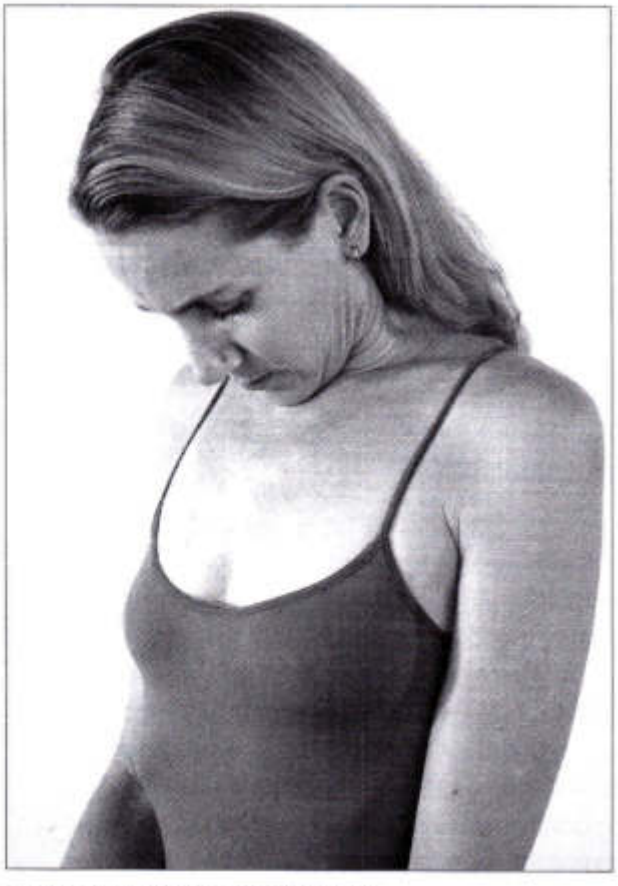
Şimdi sağ burun deliğinizi kapatıp sol taraftan bir nefes alın ve hızlıca otuz kez "pompalayarak" nefes alıp verin (eğer koordinasyonu kaybederseniz daha az yapın). Eğer titrerseniz, bunu on nefes alışverişe düşürün, durun, nefes alın ve sonra on nefes daha yapın. Bu tarafta otuz nefesten sonra, yüzük parmağınız ile sol burun deliğinizi kapatın, burnunuzun sağ tarafından nefes alın ve aynı metodu tekrar edin, hızlı otuz pompa nefes alışveriş şeklinde. Bunu tamamladıktan sonra, sağ elinizi indirin ve iki burun deliğinizden de yavaş Ujjayi nefesler alıp verin. Nefes alışınızın sonunda, size uygun olduğu süre kadar nefesinizi tutun (başlangıç için, ortalama 10 ila 50 saniye kadar). Nefesi tutuğunuzda (kumbhaka), nefesi leğen kemiğinizin tabanında (Root Lock (Mula Bandha)) bulunan perineyumu içe çekerek bedeninizin merkezine mühürleyin. Nefesi tuttuğunuz zaman, odaklandığımız yerde enerji daha fazla yoğunlaşır. Nefesi tuttuğumuz bu zamanda, içten yaptığımız fiziksel bir aktivite ile bir iç vakum yaratırız ve prananın dağılmasına engel oluruz. Buna *bandhayı* aktif yapmak denir ("bağlamak ya da mühürlemek" anlamında). Bandhalar sadece pranayı tekrar dağıtmak ve iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda içte oluşan masaj sayesinde iç organların sağlığını desteklerler. Sinirleri yatıştırır ve düzenlerler, kirli kanı atarlar ve aynı zamanda süptil bedenin merkezinde bulunan enerji akışına engel olan düğümleri *(granthis)* çözerler.

Kök Kilit (Mula Bandha) spinal kolonun alt kısmındaki enerji kanallarını mühürler. Bu bandhayı aktif yapabilmek için, dikkatimizi pelvis bölgemize getirmemiz gerekir. Perineyum, anüs ve genital organlar arasında olup elmas şeklinde küçük bir kastır. Bu alan bir enerji köprüsü şeklinde çalışır ve dağılan yin enerjiyi yukarıdaki daha enerjik merkezlere taşıyarak bunu yang enerji ile birleştirir. Perineyum organların tabanıdır ve eğer zayıf olmasına izin verilirse, enerji buradan sızar. Eğer enerjimiz içe doğru yönlendirilirse, topraklamaya başladığımızı hissederiz. Perineyumu aktif yapmak için, basitçe pelvisinizi içe çekin, sanki tuvaletinizi tutar gibi. Bu bölgeye farkındalık kazandırmak için hem itme hem de çekme arasında gidip gelebilirsiniz. Bu uygulamayı yaparken birkaç nefes alabilirsiniz. Nefes aldığınızda, dikkatinizi aşağıya kökünüze yönlendirin. Nefes almanın sonunda, karnınızı ve perineyumunuzu yukarıya bedeninizin merkezine doğru kaldırın (bunu anal sfinkteri sıkarak değil hafif bir kaldırma gibi yapın). Şimdi bırakın ve nefes verirken yavaşça aşağıya itin. Mula Bandha pelvis tabanını süptil bir şekilde kaldırma hareketidir. Bunu birkaç kez daha tekrarlayın. Pranayama uygulamasına Kök Kilit (Mula Bandha) yaparak devam edin.

Enerjinin dışarıya sızdığı bir başka yer ise başımızdır. Eğer Çene Kilidini (Jalandhara Bandha, *jal* "boğaz" ve *dhara* "taban" demektir) uygularsak enerjiyi boğazımızdan kapatabilir ve bedenimize mühürleyebiliriz. Bu, nefes borusunu kapatıp

sinirlere ve boğazdaki bezlere baskı yapar, kalp ritmini düşürür ve spinal kolondaki enerji yollarının üst kısmını mühürler. Bu bandha, metabolizmamız üzerinde doğrudan etkisi olan tiroid ve paratiroid bezlerinin fonksiyonunu iyileştirir.

Çene Kilidini (Jalandhara Bandha) devreye sokmak için, çenenizi ileriye ve aşağıya getirin ve hafifçe göğüsünüze doğru indirip baskı yapın (Rsm. 18.4). Eğer fiziksel bir kontak yapamıyorsanız, göğüsünüzü yükseltmek için omuzlarınızı kaldırın ve buluşmaları için çenenizi de aşağıya indirin.



18.4. Çene Kilidi (Jalandhara Bandha)

Nefes verme zamanı geldiğinde nefesi zorlayıp aniden püskürtmemek için yavaşça, bilinçli bir şekilde mühürü çözün. Bandhalar sanki bir tübün iki ucunu kapatmış gibi bir iç basınç yaratırlar. Bırakıldıklarında bir gayzer etkisi gibi chi'yi belli başlı tüm meridyen ve akupunktur noktalarına çekerler ve bedeni rafine edilmiş enerji ile yıkarlar.

Bu uygulamayı üç kez tekrar edin.

Alternatif Burun Deliği ile Kumbhaka

İki ana kanalı da temizledikten sonra, her birini ayrı olarak inceleyeceğiz, enerjiyi merkezde kısa bir süre için toplayıp ve buradan yin ve yang enerjileri destekleyip (alıcı ve yaratıcı) karıştırarak daha sonra içimizde birleşmesi için destek vereceğiz.

Sağ başparmağınız ile sağ burun deliğinizi kapatın ve sol burun deliğinizden nefes alarak başlayın ve sol tarafı yüzük parmağınız ile kapatıp sağ taraftan nefes verin. Daha sonra sağdan nefes alın ve soldan nefes verin. Her bir nefes alış verişin birbirine eşit ve yaklaşık 5 saniye sürmesine izin verin.

Bunu üç tur sürdürün. Dördüncüde, 5 saniye için sol burun deliğinizden nefes alın, 5 saniye tutun ve sağ burun deliğinizden 5 saniyede boşaltın. Şimdi sağ taraftan nefes alarak başlayın, 5 saniye tutun ve sol taraftan 5 saniyede nefesi boşaltın. Bu tam bir tur. Bunu 3 tur için devam ettirin. Soldan 5 saniye için nefes alın, 5 saniye tutun, sağdan 5 saniyede boşaltın – bu 1:1:1 oranı.

Bu üç turu zorlanma olmadan üç kez tekrar edebildiğiniz zaman, bandhaları ekleyebilirsiniz. Bir süre sonra, nefes vermeği de 10 saniyeye çıkartarak kumbhakayı (nefes tutma) 10 saniyeye arttırmaya çalışın.. Soldan 5 saniye için nefes alın, I0 saniye tutun, 1:2:2 oranı ve diğer taraf için 1:2:2 oranını tekrar edin.

Usta Motoyama yirmi beş turu rahatlıkla yapmadan oranları arttırmayı tavsiye etmiyor. Başlangıçta iyi bir barometre, nefesi tuttuğunuz süre uzunluğu ile aynı sürede nefesi boşaltabilmek. Eğer nefesi 5 saniye için alıyor ve 10 – 15 saniye için tutuyorsanız, 10 – 15 saniye boyunca nefesi boşaltmanız mümkün olmayacaktır. Sonunda enerji bedeniniz güçlendikçe, bu oranı 1:4:2 ye arttırabilirsiniz; başka bir deyişle, 5 saniyede nefesi alın, 20 saniye için tutun ve 10 saniyede nefesi boşaltın.

Zorlanmadan pek çok turu yapabildiğiniz zaman, nefesi boşalttıktan sonra da kumbhaka ekleyebilirsiniz.

Daha önceden bahsettiğimiz gibi nefesi tutarken iki bandhayı (Mula ve Jalandhara) da yaparak nefesi boşalttıktan sonra üçüncüsünü de ekleyebilirsiniz, Karın Kilidi (Uddiyana Bandha;

uddiyana "yukarıya uçmak" demektir). Bu bandha karnın içe vakumlanmasıdır ve durgun chi'yi yukarı çıkartmak için tüpteki basınca daha da yardımcı olur. Kan dolaşımını ve emilimini teşvik ederek viseral organları, kasları, sinirleri ve bezleri düzenler., Diyaframı ve tüm solunum kaslarını güçlendirecek şekilde kalp nazikçe sıkıştırılarak yukarıya doğru bir basınç yaratılır. Bu bandha aynı zamanda hazmı, yok etme ve boşaltma sistemlerini de güçlendirir ve oksijenin daha iyi emilip karbondiyoksitin daha verimli boşalmasına yardımcı olur.

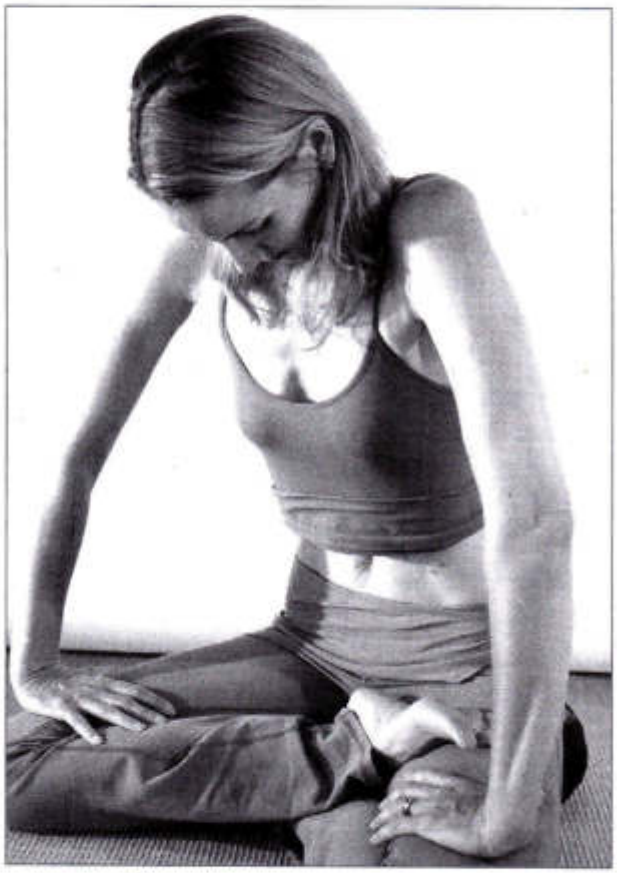
Karın Kilidini (Uddiyana Bandha) yaratmak için, nefesi boşalttıktan sonra durun. Akciğerlerinizdeki havayı boşalttıktan sonra, bir parça öne gelin ve karın boşluğunuzu kaburgalarınızın altına doğru yapabildiğiniz kadar vakumlayın (Rsm. 18.5).

Tüm bandhları birlikte kullanmaya Muhteşem Mühür (Maha Bandha) denir. Bu burun deliklerinizde parmaklarınız olarak ya da olmadan yapılabilir, ancak mutlaka nefesi boşalttıktan sonra yapılmalıdır. Bu üçü birleştiğinde bedenin merkezinde bir iç basınç yaratırlar. Bıraktığımız zaman, prana tüm sistemimize düzenlemek, sakinleştirmek ve yenilemek üzere yayılır. Bu üç kilit birlikte olarak, aynı zamanda alt ve üst dalgalanmaların bedenin merkezinde toplanmasına yardım eder. Bu iki enerji göbek deliğinde birleştiğinde doğal olarak dünveyi endişeleri geride bırakır ve bilincin daha rafine özelliklerini üretiriz.

Genellikle, nefesi içinizde tutabildiğiniz kadar nefesi boşalttığınızda tutamazsınız. Yumuşak, yavaş bir nefes alıştan önce 5 saniye tutmayı deneyin. Eğer bu kumbakayı yaptıktan sonra nefes nefese kalırsanız, bir sonraki turda nefesi daha az tutun.

Bu turların oranı 1:2:2:1 şeklinde olmalıdır. 5 saniyede nefes alın, 10 saniye tutun, 10 saniyede nefes verin, 5 nefes tutun. Sonra hemen 5 saniyede nefes alın, 10 saniye tutun, 10 saniyede nefes verin ve 5 saniye için tutun.

Bunu üç tur tekrar edin.



18.5. Karın Kilidi (Uddiyana Bandha)

Kafatası Temizleme ya da Ateş Nefesi (Kapalabhati)

Yogik öğretilerde Ateş Nefesi'nin (Kapalabhati) o kadar önemle üzerinde durulmuştur ki, burada bunlardan birkaç tanesini saymak ve bunu düzenli olarak uygulamanızı teşvik etmek istiyorum. Bu hızlı pranayama stili içte ritmik bir masaj yaratır, beyinsel sıvının akışını teşvik eder ve omurga ile beyindeki basınç - basınçsızlığı arttırır. Diyafram ve akciğerleri pompalar, kan dolaşımını iyileştirir, kalbe iyi gelir ve bu da atık gazlardan arınmamıza yardım eder. Burun kanallarını ve sinüsleri ısıtır, mukus fazlasını temizler, soğuğa dayanıklılığı arttırmaya ve solunum bozukluklarının iyileşmesine yardımcı olur. Hazım ve tıkanıklıklara iyi gelir, metabolizmayı hızlandırarak tembelleşmiş sistemi hızlandırmaya yardım eder, sinir sistemini güçlendirir ve adrenalini normale getirir.

Bu uygulama aynı zamanda tüm bedende ve beyindeki pranik hareketi hızlandırır, fiziksel canlılığı arttırır ve zihni berraklaştırır.

Burun kanallarını sümkürerek temizlemekle başlamak isteyebilirsiniz. Sonra dik oturacağınız

bir poz seçin (öneriler için 179. sayfaya bakın). Üç yavaş Ujjayi nefes alarak başlayın, bu hareketi hissetmek için bir elinizi belinize getirin. Tam bir nefes alın ve sanki burnunuzu sümkürürmüş gibi çabuk ve net nefes vermeyi vurgulayın. Devam edebilmek için kısa nefesler alın, ancak önceliği nefesi boşaltmaya verin. Boğazınızın önünü Ujjayi nefeste yaptığınız gibi kapatmayın ve ses tellerinize baskı yapmayın. Ses nefes verişte hızlı ve gevrek olmalı, nefes alışta sessiz. Nefes verişte pompaladığınız için pozisyonunuzda sabit kalın, bedeninizin öne arkaya gitmesine izin vermeyin. Nefesinizin ritmi ile karnınız içeri girip çıkarken omurganız sabit kalmalı. Hareketleriniz boyunca elinizin karnınızda olmasına izin verin, nefesi boşaltırken karnınız omurganıza doğru arkaya gitmeli ve her nefes alışınızda rahatlamalı. Hızınız istikrarlı ve tekrar edecek şekilde hissetmeli.

İlk turda otuz pompa ile başlayın, karnınızın nefesinizin ritmi ile içeri girip çıkmasını kaybederseniz daha önce durun. Son nefes verişte, biraz yavaşlayın ve tüm nefesin boşalmasına izin verin ve sonra yavaş ve derin Ujjayi nefes alın ve nefes alışın sonunda kumbhaka (nefes tutuş) için durun.

10 ila 30 saniye kadar, daha önceden açıklandığı gibi, Kök Kilidi (Mula Bandha) ve Çene Kilidini (Jalandhara Bandha) yaparak kalın. Nefesi yeteri kadar tuttuğunuz zaman (10 ya da 30 saniye), nefesi boşaltırken kilitleri bırakın, Ujjayi yavaş ve konrollü bir şekilde kullanın. Bunu bitirdiğinizde tam tur nefes alıp verin. Üç tur için tekrar edin.

Uygulamada ilerledikçe, akciğerlerinizi ve solunum kaslarınızı güçlendireceksiniz, böylece kolaylıkla her turda pompalama adetlerini arttırabileceksiniz. Birkaç hafta istikrarlı uygulama ile, bir turu elli pompaya çıkarabileceksiniz. Nefesleri saymanın iyi bir yolu ellerinizi üst bacağınızda yumuşak bir yumruk yapmak ve her on pompayı tamamladığınızda, bir parmağı açmaktır. Uygulama kişiden kişiye ve haftadan haftaya değişeceği için, bu metod doğru sayıyı takip etmek için iyi bir yoldur. Daha uzun pompalama yapmadan önce, rahatlıkla kaç pompa yapabiliyorsanız en az birkaç hafta öyle kalın.

Kumbhaka

Alternatif Burun Deliği Nefesi (Nadi Shodhana) bölümünde, bu uygulamanın kana nasıl oksijen tedarik ettiğini ve odaklandığımız bölgeye konsantre enerjiyi getirdiğini gördük. Bu uygulama diğer uygulamalardan sonra ya da tek başına yapılabilir.

Dik bir şekilde uygun oturma pozuna gelerek, üç derin Ujjayi nefes alın ve zihninizi merkez kanala (Sushumna) odaklayın. Bir sonraki nefes alışı tamamlamak için 5 saniye tutun ve dolduğunuz zaman, nefesinizi 10 saniye tutun. Nefesi tuttuğunuz zaman, Kök Kilidi (Mula Bandha) ve Çene Kilidini (Jalandhara Bandha) aktif yapın, dikkatinizi yin ve yang enerjilerin birleştiği karın bölgenize getirin.

Kapasitenize bağlı olarak, nefesi 10 ila 50 saniye kadar tutun. Kendinizi zorlamayın. Nefesi boşaltmaya başladığınızda, kilitleri bırakın, verdiğiniz nefesi yavaş ve sabit bir şekilde 10 saniyelik sürede tamamlayın. Eğer bu zorlanmaya sebep oluyorsa ya da nefes veriş nefes tutuştan çok daha kısa ise, o zaman kumbhakayı kısaltın.

Burada oran 1:2:2. Bunu üç tur için tekrar edin.

Birkaç ay uyguladıktan sonra, nefes verdikten sonra üç tur nefesi tutabilirsiniz. Nefesi verdikten sonra tutmak nefesi aldıktan sonra tutmak gibi kolay değildir, sizi strese sokmayacak bir süre kadar bunu yapın. 5 saniye nefes alarak başlayın, 10 saniye nefes verin ve nefes verdikten sonra 5 saniye tutun. Kumbhakayı aktif yaptığınızda, Karın Kilidini (Uddiyana Bandha) kadar Kök Kilidini (Mula Bandha) ve Çene Kilidini (Jalandhara Bandha) de dahil edin. Karnınızı içeri çekerek vakum yaratıp nefesinizi tutmadan önce tüm havayı boşalttığınıza emin olun.

Burada oran 1:2:1. bunu üç tur için tekrar edin.

Muhteşem Mühür (Maha Bandha)

Açıkladığım şekilde pranayamayı birkaç ay uyguladıktan sonra, her nefesten sonra üç tur tutmayı deneyebilirsiniz. Herhangi bir şekilde zorlanmadığınıza ve kumbhaka'yı takip eden nefesin tuttuğunuz nefesin süresi kadar olduğundan emin olun. Nefes aldıktan sonra

Kök Kilidini (Mula Bandha) ve Çene Kilidini (Jalandhara Bandha) ve Karın Kilidini (Uddiyana Bandha) nefesi verdikten sonra nefesi tutarak aktifleştirerek Maha Bandhayı, Muhteşem Mühürü gerçekleştirebilirsiniz. 5 saniyede nefes alın, 10 saniye tutun, 10 saniye nefes verin, ve 5 saniye tutun. Burada oran: 1:2:2:1. Üç tur tekrar edin.

19

Temel Buda – Dharma

YÜKSEK BİLİNÇ EĞİTİMİ Buda'nın öğretilerinden doğmuştur ve ikibin beş yüz yıl kadar önce ünlü Sekiz Soylu Açılım Yolunun bir dalı olarak kodlanmıştır. Yüksek bilinç hem bir tavır hem de *vipassana* (içgörü) uygulamasının içine yerleştirilmiş bir tekniktir. *Passana* "görmek" ya da "tanımak" ve *vi* "özel bir yol" demektir. O halde vipassana bir görme ya da ön yargılarımız ve tercihlerimizin bizi büyüleyen kökleşmiş gücünden özgürleşip hayata bağlanmaktır. Bu geniş bakış nesnelerin doğasına bakışa içgörü geliştirir. Yüksek bilinç bu tarz bir bakışı geliştiren uygulamadır. Yüksek bilinci iyi bir şekilde uygulamak için, bu yolun temel prensipleri ile tanışmak yararlıdır.

Buda'nın derinden kapsamlı ve radikal bakış açısı gerçek anlamda iyi olmayı derin düşünmek ile başlar. Hali hazırda mevcut olan mutluluğu deneyimlemenin herkes için genel ve evrensel bir motivasyon olduğuna işaret etmiştir. Mutluluğu nasıl tanımladığımız ve bunu ararken ne gibi tavır ve davranışların ortaya çıktığı nihayetinde yaşamımızın kalitesini belirler.

Buda daha sonra, beceriksiz fantazi ve davranışlarımıza yakıt sağlayan zihnimizin durumuna egemen olan sekiz alışılagelmiş tavrı açıklamıştır. Bu zıt yönlerde bulunan ikilemleri, dört çift zıt tema şeklinde sekiz dünyevi dharma olarak adlandırmıştır:

Ne İstediğimiz	**Ne İstemediğimiz**
Zevk	Acı
Takdir	Suçlama
Tanınma	Dışlama
Kazanma	Kaybetme

Hemen hepimiz farkında olmadan kendimizi bu sinsi formülün içinde buluruz, birinci listeye dayanılmaz bir şekilde tezahür ve bağlanma ve ikinci listeden kaçınmak için sinsi bir baskı altında olma gitgeli arasında kalarak. Bu şablonun doğasında bulunan araştırılmamış problem neyi canımızın istediği ve neyi bulabildiğimiz arasındaki ilkel, aşılanmamış gerginliktir. Bu, mutlu olabilmemiz için şartların uygun olması gerektiği gibi, bizi öfkeli ısrarın kapanına sıkıştırır ve tabii ki, bu şartlar özerktir, bize danışılmaz. Güvenebileceğimiz tek istikrar bir şeylerin değişebileceğinin kaçınılmaz olmasıdır. O halde neyi başarırsak başaralım ya da elde edersek edelim, şartlar değiştiğinde kalbimiz sonunda kırılacaktır.

Buda'nın basit ve derin deneyimsel içgörüsü ikinci listenin, acı, suçlama, dışlama ve kaybın kaçınılmaz olduğunun, yine aynı şekilde listenin hastalığı, yaşlılığı ve ölümü de içerdiğidir. Yaşamın bu unsurlarının, bizim eksikliğimizin bir kanıtı ya da şeytani bir gücün cezalandırması olarak değil, gerçekte kaçınılmaz ve evrensel olduklarını kabullenmeyi öğrenmemiz gerektiğini önermiştir. Yine aynı şekilde, kontrolümüz dışındaki her olayın baskıcı tuzağında boğulmaktansa, bu koşulları değiştirmeye çalışmadan önce içimizde ya da çevremizde ne olup bittiği ile olan ilişkimizi araştırmayı öğrenmemiz gerektiğini de önermiştir. Değişimi başlatmak çoğu kez uygun olsa da, bir yandan zevk ve övgünün rahatlığına tutunmaya çalışıp bir yandan da birbirlerine zıt koşulları reddetmek ya da onlarla mücadele etmek, bizim hiçbir zaman gerçek huzur içinde dinlenmemize izin vermez.

Buda bu yolu araştırmaya niyet eden herkese mutluluk için daha az riskli bir form olduğunu iddia etmiştir. Öğretileri özgün mutluluğun köklerinin, kalbimiz ve zihnimiz açıldıkça ve bu sekiz dünyevi dharmayı hayatımızın içine aldıkça filizleneceğini önermiştir. İlk işitildiğinde imkansız gibi gözükse de, aslında zevk ve acı, kaybetme ve kazanmanın içinde yaşayabiliriz. Zor tecrübelerden kurtulmak ya da inkar etmek yerine, onları tecrübe etmenin gerçek deneyiminden kaçmadan bu özgün savunmasızlıklara açılmayı öğrenebiliriz. Meditatif dikkat vasıtasıyla, acı, suçlama, dışlama ve kaybetmeyi sona erdirme çabasından kurtularak özgürleşme yoluna yatırım yapabiliriz.

Samimi yüksek bilinç uygulaması varlığımızın bu kaçınılmaz özelliklerini derin bir ilgi ile deştikçe açığa çıkar. Yaşamın tüm tecrübelerine daha bilinçli bir şekilde nasıl daha hassas olarak bağlanacağımızı merak etmeliyiz. Buda'nın öğretileri ve uygulamaları, yaşantımızın geçici şartlarına karşı savunmaya geçmeden mutluluğun daha derin anlamını anlatmaya daha derin bir içgörü kazandırmayı besler.

Üç Mücevher

Eğer var olmak ile savaşmaktan vazgeçmeye ilgiliysek, tüm zevk veren yollara bağlılığımıza teşviği ve acı veren ile olan savaşı tanımakla başlamalıyız. Bu karmaşık gayret için, çok güçlü bir desteğe ihtiyacımız vardır. Buda'nın yolu bize bu yardımı üç mücevher denen, Buda, dharma ve sanghadan oluşan üç bacaklı bir sistem ile sunar. Buda bu oluşumda bizim aydınlanmış doğamızdır (kadim hocaya gönderme yaparak Buda diyoruz). Bizim şartlanmış modelimizde Buda doğası yatar ya da buna farkındalık da denebilir, bu da bizim gerçek iç doğamızdır.
Meditatif dikkati tecrübelerimizin çeşitli koşulları ile korumaya çalışırsak, zaman içinde dikkatin yaygın alanında dinlenmeyi öğreniriz.
Tecrübemizin içeriği ne olura olsun, farkındalığın kendisinin sınırsız hakimiyetinde, güven ve sığınma duygumuz dizginsiz bir hale gelir.

Üç mücevherin dharması Buda'nın öğretilerindeki gerçeğin doğasıyla ilgilidir. Varlığımızın zeminini tanımak ve sabitlemek için bu öğretileri tasarlamamız ve uygulamamız gerekir. Bu araçlar bizi farkındalığın özgün yolunda tutar, bunlar eve giden yollardır.

Sangha bu araştırma yolunda olan, bunu yaşayan ya da farkındalığı yaşamaya talip olan, insanlar topluluğudur. Onlar, bizi bu yola teşvik eden ve yoldan uzaklaştığımızda tekrar yere basmamızı sağlayan, hocalarımız, akıl hocalarımız ve arkadaşlarımızdır.

Onlar bizim ruhani ailemizdir.

Bu üç mücevher hayatımız boyunca bize paha biçilemez bir destek ve bizim sığınağımız olacaktır. Bilinçsiz tutumların kısır döngüsünde ya da *samsara*'da (gerçek anlamda "aynı yerde dönmek" demektir), dolanmak yerine bu üç mücevhere sığınmak bizi, psikolojik olarak tamamen özgür olduğumuz, eve götürür. Bu tarz bir mutluluk hayatın gizemi ile dinamik ve doğrudan ilişkiye geçerek, yaşamaya olan tutkulu isteğin, hırsın, nefretin ve sanrıların tuzaklarından özgürleşmek ile ortaya çıkar. Buna nirvana denir.

> Buda ortaya çıksın ya da çıkmasın, gerçek aynı kalır. Cennet ya da cehennem topografya değil, zihnimizin durumlarıdır.
>
> —*Buda*

Dört Soylu Gerçek

Bin yıldan fazladır, Buddist yol çeşitli davranış biçimlerinde ve uygulamalarında şekil değiştirmiştir ancak dört soylu gerçek tüm okulların genel paydasında birincidir. Bu basit ancak derin temalar sadece inanmak ihtiyacında olduğumuz kavramlar olmadıkları gibi, ayrıca Buda tarafından da icat edilmemişlerdir. O sadece bu temel konuları bir araya getirmiştir, sıklıkla gözden kaçırdığımız acı çekmenin doğasına ve bunu bırakma ihtimaline olan içgörüyü vurgulamıştır. Bu dört gerçek birbirlerine bağlıdır. Bu yolda ilerlemek istiyorsak bunları topluca anlamalıyız. Eğer ilk soylu gerçeği diğerlerinden ayırırsak ve bütün hikayeyi kaçırırsak, Buddist yolu yanlış anlayıp onu pratiklik ve basitlikten uzak depresif bir yol olarak yanlış yorumlayabiliriz. İlk soylu gerçek hayatta acı çekmenin olduğunu belirtir. Acı çekmek hepimiz için sayısız şekillerde ortaya çıkar, stres, korku, tansiyon, endişe, depresyon, hayal kırıklığı, terk edilme, yabancılaşma, kızgınlık, terör, kıskançlık, utanç ve buna benzer. Harika bir hayatımız olsa bile, bedenimize çok iyi baksak da, sağlıklı genlerimiz ve güçlü bir alt yapımız olsa da, eninde sonunda hasta olacağız, yaşlanıp öleceğiz. Ne zenginlik, ne ameliyat, ne ilaçlar ne de aşılar bizi bu kaçınılmaz gerçeğin olmasından koruyamaz. Hayatın içinde varolan zorlukları yumuşakça kabul etmeyi öğrenmek, bu koşullara karşı kaybetme eğilimimizi azaltır. Bu bizi bir şeylere daha dürüst ve doğrudan bağlanmada özgür kılar.

Her gerçeğin içinde, hayata derin bir merak ve doğrudan karşılık verme ima eden kesin emir vardır. İlk gerçekteki emir, tüm acı çekişlerimizi araştırmaktır. Dikkatimizi her yönüyle sansürsüzce içimize doğrultmayı öğreniyoruz. Bu tür önyargısız bir dikkat varoluşun değişen doğasını (anicca) içgörü ile zenginleştirir, bu da Buddhist meditasyonun belirgin bir özelliğidir. Sadece durgun bir şekilde oturarak bizi rahatsız eden herşeyin üzerinde düşünürken her his, duygu ve düşüncenin altındakilere de birer anlam katmaya başlıyoruz. Acı çektiğimiz zaman bile, eninde sonunda ne ile mücadele ettiğimizin temelini kaybetmeye başlarız. Bu oluşum sürecinde, bilinçli ve özgün olarak acı çekmeyi öğreniriz, acıyı azaltmaya ve nihayetinde dindirmeye doğru zemini hazırlarız.

İlk gerçek, kendimizi bulduğumuz durumu ortaya koyar, ve ikincisi sebebini gösterir. İkinci soylu gerçek daha derin benliğimizdeki cehaletten dolayı açgözlü isteklerimiz yüzünden acı çektiğimize işaret eder. Burada Buda, tüm mücadelenin bütün bu açgözlü tavırlara yani tüm bağlantılara ait olduğuna indirger. Takılma, yine açgözlülük de denilebilir, o kadar sinsice içimize işlemiş ve yaygındır ki, çoğu kez bilincimizden saklı kalır. Bizim sofistike inkar mekanizmalarımız kolaylıkla tüm ızdırapları maskeleyebilir. Buradaki dönemeç, açgözlülükten önce küçük yollarla ve nihayetinde daha yerleşik eğilimlerimize kayarak vazgeçmektir.

Üçüncü soylu gerçek açgözlülüğe son verebileceğimiz, acı çekmeyi tamamen sona erdirebileceğimiz ihtimaline işaret eder, Hatırlayın, Acının kaçınımaz olduğunu ve acı çekmenin, zihnin bir durumu olup, isteğe bağlı olduğunu anımsayın. Burada iyimser haberler bizi bu yol boyunca motive eder. Buda, samimi adayların gerçeği bulma kapasitelerinden emindi. Kendisi örnek olmakla beraber, tüm aşılamaz gibi gözüken engellerin karşısında sebat etmeye ve bu yolun vaadi olan bizim sınırsız doğamızı farketmemize ilham verir. Üçüncü gerçekteki aksiyon gerçekleşmedir.

Dördüncü soylu gerçek, bize gerçek mutluluğu deneyimlemek ya da acı çekmekten özgürleşmek için gerekli olan araçları verir ve sekiz soylu aşılım yolunu kapsar. Soylu olarak kabul edilmesinin sebebi bizim gerçek iç mirasımızı doğuma ya da seviyeye değil, temel özgün doğamızı anlama kalitemize dayandırmasıdır. Bu gerçekler bizim benliğimize derinden işlediğinde, bizi yücelttiği, karekterimizi haysiyetimizin doruğuna çıkarttığı kabul edilir. Bu fazdaki yapılacak şey sürekli gelişimin kendisidir.

Üç Asal Nokta

Sekiz açılımın sekiz kolu benliğimizi ve davranışlarımızı doğrudan etkileyen öğretiler ve uygulamalardan oluşmaktadır. Bunlar, akıllı görüş, akıllı düşünce, akıllı konuşma, akıllı hareket, akıllı yaşam, akıllı çaba, akıllı yüksek bilinç ve akıllı konsantrasyondan oluşur. Tüm sekiz kol esas kabul edilir, ancak üçü daha fazla önemsenir çünkü onlar olmadan, diğer hiçbiri bizim içimizde kök salamaz. Bunlar, akıllı görüş, akıllı çaba, ve akıllı yüksek bilinçtir ve bunlar üç asal nokta olarak kabul edilir. Sekiz açılım kolu ile ilgili pek çok muhteşem kaynak vardır ve ben kitabın sonunda Seçilmiş Kitaplar bölümünde bazılarını listeledim. Şimdiki amacımız için, görüşe, çabaya ve yüksek bilince odaklanacağım.

Akıllı Görüş

Bu noktalardan en önemli olanı dünya görüşümüzdür. Buda yaşamımıza akıllıca bakabilmemiz için ihtiyacımız olan iki temel konuyu listelemiştir:

- Sebep sonuç ilişkisini anlayış
- Dört soylu gerçeği derinden anlayış

Bu öğretinin ilk yönü etki ve tepkinin, sebep ile sonucun arasındaki ilişkinin niyetini anlamayı düşünmektir. Her durum bu durumu meydana getiren sayısız ögenin birleşmesi, birbirinden bağımsız oluşumların bir bütün yaratması şeklinde de tanımlanabilir., tamamen yetişkin bir ağaç onu oluşturmak için aynı derecede etkin olan öğelerin çarpışmasıyla oluşmuştur. Rüzgarın savurduğu bir tohum nihayetinde besleyici toprağa çarpar, güneş ve yağmur özel şeklinin oluşumunu sağlar. Benzer bir şekilde, acı çekmenin de pek çok sebepten oluştuğunu düşünebiliriz. Acı çekmenin sebeplerini incelemeyi öğrenmek ya da acı çekmenin sebepleri ve bunları azaltmak ve sonunda bunları söndürmek Buda yolunun temelidir.

Araştırma acı çekmeye iç görüş kazandıran temel yollardan biridir. Kazı yapan birinin merakı gibi bizi acı çekmeye boğan koşulların oluşumunu araştırmalıyız. Karşılaştığımız sorunlara açıkça sebep olan biz olmasak bile, olan bitene karşı olan tavrımız ne ile ilgileneceğimizi ve sonunda da acı çekip çekmeyeceğimizi belirleyen etkendir. Örneğin, davranışlarımızda bir değişiklik öneren kişilere her seferinde itici bir katılık ile karşılık veriyorsak, yüksek bilinç uygulaması ile savunmamızı (gerginliğimizin sebebi) derinlemesine araştırabilir, gevşetebilir ve ötesini görebiliriz. Artık kaçınılmaz bir şekilde zorlayıcı etkiye tepki vermeden nasıl karşılık vereceğimize ilişkin seçeneğimiz var. Halen tetiğin içimizdeki daraltıcı hissini alabiliriz, ancak bu sefer bu iç meseleden dolayı körü körüne karşı gelmeye kendimizi mecbur hissetmeyiz. Şimdi içimizde olup bitenle temasa geçmemize yarayacak elimizde yüksek bilinç aracımız var. Deneyimimiz ile hemenaynı kimliğe bürünmek yerine onu sadece araştırdığımız için, bu kez sadakatle kendi yenilmezliğimize tutunmadığımızdan daha önceden acı çekmemize neden olan bir şey ile ilgili ister istemez farklı bir sonuç elde ederiz.

Akıllı görüşün ikinci bölümü dört soylu gerçeği düşünmeye niyet etmeyi içerir. Buda acı çekmeyi yaygın bir tatminsizlik, bir hastalık olarak adlandırmıştırve dört soylu gerçeği anlamak bunun ilacıdır. Genellikle önerildiği gibi, bu gerçeklere tıbbi bir bakış açısıyla da bakabiliriz. Tıpkı bir doktor gibi, Buda bizlerin hasta ve acı çeken olduğunu teyid etmiştir – ilk soylu gerçek. İkinci gerçekte, bu hastalığın bizim sabitleşmiş açgözlülüğümüzden kaynaklandığı tanısını koymuştur. Üçüncüde, tamamen iyileşme, bilgelik ve şefkatolarak ortaya çıkacak olan, acı çekmekten özgürleşme kapasitemizi onaylamıştır. Sonuncu gerçekte, bizi iyileştirecek reçeteyi yazmıştır; soylu sekiz açılım yolunu. Herhangi bir hasta gibi, güvenilir bir doktora gider ancak onun yazdığı ilacı almazsak, iyileşemeyiz. Bilge bir düşünceyi uyandırmak, acı çekmeyi tamamen anlayıp bırakabilmek ve buradan acı çekmekten özgür olarak özgürlük yolunu açabilmek için sekiz açılım yolunu tutmalıyız.

Akıllı Çaba

Akıllı çaba ikinci asal noktadır. Bu öğreti bana enerjiyi çekebileceğimiz bir deponun varlığını ve kendimizi araştırırken bunu nasıl iyi kullanabileceğimizi ve bunun ne kadar mühim olduğunu hatırlatır. Buda, alışılmış tepki ve kopukluk kalıplarından kurtulabilmemiz için gayretli ve sürekli çaba göstermemiz gerektiğini hatırlatmıştır. Bütünden ayrılan zihin durumlarını terk etmeye gayret etmemiz ve bütüne varan düşünceleri geliştirmemiz öğüdü verilmiştir. Bütünden ayrılan zihin halleri beş engel olarak adlandırılmıştır; bunlar kaçınılmaz olarak bizi ezen baskıcı düşünceler ve hislerdir. Bu beş evrensel ızdırap kronik olarak her birimizde ortaya çıkar, genellikle savunmasız gibi gözüken durumlarda verilen uygunsuz cevap maskeleri şeklinde belirir. Kimi zaman çok bariz olurlar, bazen farkındalığımızın gölgesinde oyalanırlar, bazen de oldukça süptil olup kendi – doğrumuzda kızgınlık perdesinde gizlenirler. Bu kalıplara savunmasızca bağlanırsak, çalışılabilir hale gelirler ve kimi zaman kendimizi daha yüce bir şekilde keşfetmemize işaret ederler. Bu beş engel açlık, hoşlanmama, huzursuzluk, uyuşukluk ve şüphedir.

Açlığın temel bileşeni, şehvetli hazlar peşinden koşmaktır. Bu hoşumuza giden hatıralar, fantaziler ya da tecrübeler tarafından ayartıldığımızda ve bunlara tutunma ya da bulardan daha fazlasını istediğimizde olur. Bu tavrın hipnoz edici ve zehirleyici bir kalitesi vardır ki, bizi ele geçirdiğinde bile, zekamızdan ve farkındalığımızdan tamamen gizlenebilir.

Hoşlanmama, biz karşı koyduğumuzda, kızdığımızda, geri teptiğimizde, saldırdığımızda ya da sıkılıp sabırsız olduğumuzda; diğer bir deyişle kendimizdeki ya da tecrübemizde herhangi bir durumu reddettiğimizde hissettiğimiz memnuniyetsizliğe tolerans gösteremeyecek durumda olmamızdır. Bu engel kendimizi yakından araştırma yeteneğimizden bizi ayırır, çünkü psikolojik olarak direnç gösterdiğimiz bir şeyi özgün olarak araştırmamız mümkün değildir. Bu iki zihin durumu (açlık ve hoşlanmama) bizim var olmamızla ilgili mücadelemizi besler ve acı çekmenin temel ifadeleridir.

Huzursuzluk ve zihinsel uyuşukluk aynı şekilde açlık ve hoşlanmama gibi ikizdirler ve temeldeki memnuniyetsizlikten kaynaklanan alışılagelmiş başa çıkma stratejileridir. Televizyon kanallarını kumandayla değiştirmek gibi, uyarılmadığımızda ya da anın içeriği ile ilgilenmediğimizde, zihnimiz iki doyumsuz uçta gezinebilir; dikkatsizce bir detaydan diğerine zıplayabilir, endişeli bir şekilde tutanacak bir şey arayarak, ya da basitçe puslu, belirsiz bağlantısız bir yere çökeriz, bunların hiçbiri samimi bir tatmin getirmez. Uyuşukluk ve huzursuzluk genellikle daha derinlerde gizlenen memnuniyetsizlik ve hayal kırıklığının gölgedeki mayasıdır, sıkılganlık ve zihinsel tembellik gibi beceriksiz davranışları desteklerler. (Bu gerçekteki fiziksel tükenmeden farklıdır ve ancak kendimizi mahrum bıraktığımız derin bir dinlenmenin içinde ve halen bilinçli çöküşümüzü yaşarken doğru bir şekilde tanınabilir.)

Şüphe kendi içinde ayrı bir kategoridedir çünkü kendi imajımızla ilgili sayısız düşünce durumlarına bağlıdır. Bu engel içteki korkuları göz ardı etmekten, baskın ama gizli bir ajandanın büyümesinden ve bizi tutsak eden prangalardan kurtulmak için trajik bir şekilde yardım arayışında olmamızdan dolayı gelişir.

Bu beş ızdırap ve bunların türlü değişkenleri, biz oturma uygulamasına geçip kendi iç dünyamızla samimi olduğumuzda herbirimiz için son derece bariz bir hale gelir. Bunu bilerek, bu durumları şartlanmamızla ilgili, kendi başlarına var olamayan, kalıcı olmayan evrensel şeytanlar olarak tanıyabiliriz. Bu takıntıları tepki göstermeksizin ve yargılamaksızın açığa çıkarırken, kısa zamanda kurnazlıklarını tanımaya ve hastalıklı tahriklerine güvenmemeyi öğreniriz. Yapılması gereken kabul etmeye istekli olmaktır ve içimize bulduğumuz tüm acılarla etkileşime geçmektir. Bu her duyguyu daha kalıcı ve daha az tehditkar hale getirir, zira artık onlar bizim şefkat ve farkındalığımızın ışığından ayrı birer parça değildirler. Bu ızdıraplı süreç genellikle daha hassas ve savunmasız bir şeye dönüşerek samimi bir dikkat ile gerçek anlamda nüfuz

edebilir. Yüzleştiğimiz her ızdırap, duygusal olarak daha akıllı ve daha kapasiteli birer kutsal kapıya dönüşebilir.

Bu engellerle yüzleşmek uygulamanın en zorlayıcı kısmı olsa bile (genellikle acemiler bu sebeple gemiyi terk ederler), yüksek bilinç ile yapıldığı takdirde en derinden özgürleşmenin yaşanmasına şans tanır. Bu engeller uygulama sonucunda ortadan kalkmaz, biz sadece onlarla savaşmaya son veririz ya da onları görmezden geliriz. Onları artık beslemeyeceğimiz için, onlar da beslenemez ve tükenirler. Buna anlık özgürleşme denir. Gelecekte tekrar edecek tüm aktivitelerden sihirli bir şekilde sıyrılmış olmayacağız, ama yeme alışkanlıklarımızı değiştirdiğimiz için herşeyin tadı bize farklı gelecek. Nefes gibi, gelirler, yargılamasız dikkatimizin süzgecinden geçer ve sonunda kaprisli felaketlere yol açma becerileri gittikçe azalmış bir halde dışarı akarlar.

Engeli tanımada onun varlığına isim takmak, onu kabul etmenin genel bir yoludur. Oturup nefesimizi seyrettiğimizde, kendimizi hoş bir fanteziye kapılmış olarak bulabiliriz; bu sapmaya uyanık kalırsak, sessizce bunun bir açlık olduğunu not edip basitçe nefesimize geri dönebiliriz. S.N. Goenka'da ilk on günlük vipassana eğitimimi alırken, her gün en basit meditasyon talimatlarını bile takip etmekte acı çekerek zorlandığımı fark ettim. Bedenim ağrırken, rahatsız olup acı çekerken huzursuz zihnimin her an başka bir yere kaydığını farkettim.

Her sabah şafaktan önce, iç gücümü toplayıp önümdeki bu çetin uyarıcılarla dolu güne dayanmaya ve kursta kalabilmeye ve iç acılarıma çökmemeye kararlı oldum.

Her biten günün sonunda, herşeyimi kırmam ve yenilgiyi itiraf edip oraya yığılmam gerekti. Dördüncü gün civarında, bu uzun saatler süren meditasyona yardımcı olacak talimatları duymak için oturmaya başladım. Goenka'nın yoğun Hint aksanı beni yumuşatmaya ve rahat ettirmeye başladı ve sesi, huzursuz sessizlik şeklinde kıpırdayan, öksüren ve iç geçiren meditasyoncuların seslerini bastırarak bizi "ümitsizliğimizi izlemeye" davet etti. Onun bilgileri ve benim dışlanmış ve acıklı gibi görünen tecrübelerime ve benim acımasızca kendine acıma hallerime isim vermesi ile son derece rahatlıyordum.

Altıncı günün sonunda, tüm on günü çıkarabileceğimi biliyordum, gerçek dinginlik ve içgörünün bilinmeyen gizemlerine ulaşabildiğim için mutlu ve şaşkındım. Ancak o akşamüstünün sonunda Goenka'nın tüm talimatlarının başından beri aynı olduğunu anlayabilecek zihinsel berraklık geldi. Bizden "ümitsizliğimizi" fark etmemizi değil, yalın bir şekilde "nefesimizi farketmemizi" istiyordu. Bu sessiz boşlukta kendi kendime güldüm ve duygusal desteğimin projeksiyonunun tıpkı ümitsizlik gibi tüm yol boyunca zihnimde olduğunu farkettim.

Meditasyonun zihindeki tüm çatlakları derinden çıkarabileceğinin ve onları içeride saklanan tüm deliliklere açabileceğinin ve bunların altında nelerin saklandığını görmeme yardım edebileceğinin bana ilham veren farkındalığı ile kurstan ayrıldım. Bunun bana hayatım boyunca eşlik edecek değerli bir amaç olduğu kanısına vardım. Yine eğer bir gün başkalarına meditasyon öğretecek olursam, ümitsizliğin gerçeklerini tanımaya ve insanların tüm duygularını açmalarına ve bunların savunmasızlıktan güce açılan değerli kapılarla ilintili olmasına yardımcı olacağıma karar verdim.

Akıllı Yüksek Bilinç

Üçüncü asal nokta akıllı yüksek bilinçtir. Yüksek bilincin önemini vurgularken Buda, bedeni ve zihni titizlikle incelememiz gerektiğini vurgulamıştır. Bu uygulama bizi acı çekmenin kökleri ile doğrudan ilişkiye sokar (karşı koyma hallerimiz) ve sonuçta derin bilge doğamıza olan içgörüyü uyarır. Kendimizi daha iyi anlamaya başladığımızda,kompülsif yaklaşımlarımızın alışkanlıklarımızdan doğmasını bırakırız.

Varoluşun doğasına yapılan bu titiz araştırma, bizi farkındalık ve farkında olma objeleri arasındaki farkı anlamamız için eğitir.Sürekli değişen – örneğin nefes – ile nefesi bilen farkındalık gibi sürekli mevcut olan arasındaki farkı tanımayı öğreniriz. Bu muhakeme tutunulamaz olana (sürekli değişken halde olanlar) tutunma eğilimimizi azaltır. Buda yaşayan herşeyin, dağdaki bir gölden, ağlayan bir bebeğe

kadar ayrılmaz bir şekilde çeşitli sebeplere bağlı olduğuna ve bu sebeple bunlara şartlanmış denilebileceğine işaret etmiştir.

Buda, şartlanmış herşeyin kişisel araştırmalarımız ve düşüncelerimizin yakıştırdığı üç sebepten oluştuğunu düşünmüştür. Bu üç gerçeğin görmezden gelinmesi açgözlülüğün ve acı çekmenin temel sebebine teşviktir. Bu üç ana sebep kalıcı olmamak *(anicca)*, tatminsizlik *(dukkha)* ve özveridir *(anatta)*.

Ortak paydada varolan tüm tezahür doğum ve ölüm sürecidir. Tezahür eden herşey bir noktada mevcut değildi; buna sebep veren şartlardan dolayı ortaya çıktı; yaşam süresince değişti; ve nihayetinde, özellikleri değişip istikrarsızlaştığında kötüleşti ve yokoldu. Kalıcı olmamanın anlamı metamorfozun bu sabit organik deviniminde saklıdır. Varoluşumuzun her seviyesinde kalıcı olmamayı araştırma Buddhist meditasyonun temel temasıdır. Yüksek bilinç, değişimin farkında olmak olarak da açıklanabilir. Birbirine benzer görünen her anın değişken değerini anlamak hayat ile inşa edilmemiş bir yakınlık ve samimiyetin beslenmesine yardımcı olur.

İkinci karekteristik geçici varlığın aslında güvenilir olmaması halidir. Değişken sabit olduğu için, sonsuza kadar herşeyin aynı kalacağına güvenemeyiz. Bu gerçeği görmezden gelmek kalıcılığın kendi doğasında geçici olduğunu görmeye zorlar. Doğal olarak paylaştıklarımıza tutunuruz ve bağlandığımız bu nesneleri kaybedersek ihanete uğradığımızı hissederiz. Bilinçsiz olarak neye tutunursak bunun kaybı acı çekmemize sebep olur. Bu kaçınılmaz gibi görünen zalimle mücadele etmek acıya ya da dukkha'ya yol açar. Dukkha "ızdırap" ya da "acı çekmek" olarak tercüme edilebilir. İnsanlar ve nesneler kalıcı olmayan doğalarından ötürü tatminsiz değillerdir, kalıcı olacakları fikrine kapıldıkları için tatminsizdirler.

Üçüncü karekteristik herşeyin kendi içinde birbirine bağımlı olduğunu farkeder. Buda izhar eden evrende hiçbir şeyin bağımsız bir oluşum olarak tek başına var olamayacağı üzerine düşünmemizi önermiştir. O, gerçeği kalıcılıktan uzak, birbirlerinden bağımsız olanların izdihamı olarak tanımlamıştır. Bu doğasında bağımsız olmanın eksikliği özveri ya da anatta olarak tanımlanır. Bir ağacı tek başına tümden bağımsız bir varlık olarak düşünsek bile, eğer odunu, toprağı, güneşi ve de havayı çıkarırsak, ağacımız olmaz. Bu ebediyetten ve özgürlükten mahrum bir ağaçtır. Benzer şekilde "ben" olma ayrışıkmışız hissi verse de, ağacın birbirine bağımlı parçaları gibi biz de değişen ögelerden ayrılamaz ve onlar tarafından hasar görebilen geçici, kendi kendine organize olan parçaların bir toplamasından ibaretiz. Buddhist medistayonun uygulamasının esas amacı gerçek bir benlik olduğumuzun güdülmüş varsayımının araştırılmasıdır. Yüksek bilinç, kalıcı bene sürekli tutunmaya olan arzunun yerine doğal dinginliğin geniş farkındalığını keşfetmeye yol açar.

Yüksek Bilincin Dört Temeli

Yüksek bilinç eğitimi yüksek bilincin dört temeli diye adlandırılan ve birbirleriyle bağlantılı dört deneyim alanını içerir. Bu dört iç gözlem küresi bedeni, hisleri, zihinsel oluşumları ve zihnin objelerini içerir.

Yüksek Bilincin İlk Temeli

Deneyimimizin hoşumuza giden ve hoşumuza gitmeyen her halini önyargı olmaksızın gözlemlemeyi öğrenmek birbirlerinden bağımsız gözüken yapısında sağlamlıktan yoksun olan niteliklere karşı içgörü geliştirmeyi başlatır. Tecrübemizin herhangi bir unsuruna yakından baktığımızda, farkındalığımızın birbirinden uzak ve değişik ve her seferinde bizim dikkatimizi çekecek yeni bir nesneye dağılabileceğini görmeye başlarız. Örneğin bel ağrımız her nefes alışta gidip gelen ve herbiri farklı yoğunluk, uzunluk ve yerde olan dalgaların bir geçidi halini alır. Her yer daha farklı titreşerek, bir dakika için boşlukta gibi hissederken hemen sonra keskin ışınlar gibi yoğunlaşabilir. Yüksek bilincin ilk temeli – bedende yüksek bilinçtir. Bedende yüksek bilinçli olurken, ağrıyı engellemeyi ya da göz ardı etmeyi düşünmüyoruz (ya da duruma gore zevk almayı). Bunun yerine, içimizde varolan hisler dünyasını doğrudan tecrübe ediyoruz. Tüm hislerimizi katılımcı bir şekilde gözlemlemlerken sakin olmayı deniyoruz, bunlar ister çok lezzetli hoşumuza giden, ister kötü ve hoşumuza gitmeyen, ister nötr ve banal olsun.

Yüksek Bilincin İkinci Temeli

Bir kere dikkatimizi bedendeki hisleri takip etmeye ve dikkati hareket ettirme kapasitesini geliştirmeye getirdiğimizde, eğitimimizi duygusal ve zihinsel bölgelere çevirebiliriz. Şimdi sadece belimizdeki ağrıyla ilgili değiliz, bunu ifade etmeye ve buna tepki göstermeyle de ilgiliyiz. Bilincimizdeki zonklamadan, duygularımızın huzursuzluğunun farkına varmaya geçeriz. Bu duygular kaçınılmaz hayal kırıklığından düpedüz küçümsemeye kadar çeşitli tatlara kayacaklar. Sırf fiziksel hislerin oluşumuna müsade ettiğimiz için ya da bunlara müdahele etmeden geçtiğimiz için, şimdi hislerimizin nefes almasına izin verebiliriz. Bu duyguların olduğu ikinci yüksek bilinçtir. Aşırı bir endişenin oluştuğunu ya da temelden rahatladığımızı algılayarak;ne oluyorsa olsun bu duygularla hareket etme alışkanlığınıza suni bir şekilde son vererek katıksız ve yargısız tüm dikkatimizi buna veririz.

Hislerimizi gözlemlediğimizde, bunların bedenimizin neresinde yaşadığını araştırırız, bu bizi sürekli olarak yüksek bilincin bedende oluşan ilk temeline getirir. Bu olgunlaşmamış hisleri ve bunlara olan alakamızı takip ederek, bunları birbirlerinden ayırt ederiz. Acı sadece acıdır; zevk sadece zevktir. Bunlar beynimiz tarafından doğrudan algılanan ve kayıt altına alınan kaçınılmaz gerçeklerdir. Bunları nasıl hissettiğimiz ve ilişkilendirdiğimiz hissel ve düşünsel organizmanın çok daha süptil ve kaygan işidir. Bunun altında ezilmekten sakınmak ya da fazlaca kendimizi bununla özdeşleştirmek yerine ilk olarak sabit bir odaklanma geliştirmeliyiz. İşte bu sebeple eğitimimize daha basit ve serbest olan nefesimiz ile başlıyoruz. Kendimizi nadiren özel bir şekilde nefes alan olarak ifade ederiz, bu bizim doğal olarak nefese bağlanmamıza izin verir. Tepki göstermemizi nefes farkındalığı yaratarak evcilleştirmek, hissel ve düşünsel oluşumlara doğru ilerledikçe daha anlamlı olur. Nefesimiz, kendimizi bir labirentte kaybettiğimizde ya da zihinsel zorluklarla karşılaşıp geri dönmek istediğimizde bizim en önemli yandaşımız olur. Sıkılmış ya da heyecanlı olsak da, bedende bu değişken hisleri takibe başladığımızda, dikkatimizi an be an bedende oluşan nefese getirerek bunu koruma kapasitesimizi sağlamlaştırırız.

Yüksek Bilincin Üçüncü Temeli

Sakin odaklanma bize kendimizi kınamadan ya da görmezden gelmeden, benliğimize bağlanmayı öğretir, bu da tecrübeyi bir kavram haline getirme huyundan vazgeçerek ve böylelikle hayatın yakınlığına mesafe koymadan aynı zamanda gerçek tecrübe oluştuğunda o tecrübe ile kalmamıza izin verir. Zaman içinde, nefesin iniş ve çıkışı gibi, inanmaya mecbur olmadan hatta sıradaki hikayeyi bitirmeden zihinsel durumumuzu seyretme kapasitesi geliştiririz. Bu da zihnin yüksek bilincidir. Düşüncelerimiz hikmetli ya da ilkel ve kafir inci taneleri de olsa, sanki bir suya yazı yazarmış gibi bunların bilincimizde yüzmesine izin vermeyi öğreniriz.

Sevgi – nezaket ve şefkat. Zihinsel uyanıklığımız güçlendikçe, pozitif zihin durumlarımızı teşvik etmeye ve negatif olanları da azaltmaya meyilli oluruz. Zihnimize getirdiğimiz sağlıklı düşünceler ve bunları çoğaltmalarımızla oluşanlar sevgi – nezaket (*metta*) ve şefkattir (*karuna*). Eğitimin bu bölümünde, kalbimizi zihnimiz vasıtası ile eğitmeye başlarız.

Metta ve karuna uygulamalarında kullanılan bir çok özlü sözler vardır. Geniş bir çeşitlemeye destek vermek üzere ben birkaç adet seçtim. Geleneksel olarak, bu hayırlı dilekleri kendinize yönelterek uygulamaya başlarsınız. Cesaret ve özgüven geliştikçe, uygulamanıza bu güçlendirici bildirileri başkaları için de dilemeye başlarsınız. İlk olarak sevdiğiniz birini seçin, sonra bir akıl hocası ya da bir hayırsever, hayatınızda nötr olduğunuz bir kişi ve nihayetinde karşı durduğunuz bir kişi. Bu uygulama, meyvelerini tüm varlıkların iyiliği için bağışlayıcı bir özlem ile yapıldığında verir.

Gerekli duyguyu veren bir tek cümle ile çalışabilirsiniz ya da bir ikisi arasında değiştirebilirsiniz. Yüksek bilinç uygulamalarınıza metta ya da karuna cümleleri ile başlayabilirsiniz, uygulamanın yarısında çağırabilirsiniz (ben bunları uzun kaldığım yoga pozarında tekrar ediyorum), ya da bunları resmi uygulamayı mühürlemek şeklinde söyleyebilirsiniz. Uygulamaya bu niyetleri kendinize yönelterek başlamak hoşunuza gidebilir ve başkalarına dileyerek bitirebilirsiniz. Metta oluşumlu bir oturma uygulaması deneyebilirsiniz ya da tamamen bu temaları vurgulayan bir inzivaya gidebilirsiniz.

Bu aldatıcı basit mesajlar, gerek kibirli umutsuzluk gerekse kayıtsızlık gibi alışkanlıklara panzehir etkisi göstererek yeni sinir yollarının teşkil etmesine yol açtığından, beynin beslenmesi için zaruridir. Bunları bir seremoni şeklinde kullanabilirsiniz ya da gün içinde durup dururken anımsayabilirsiniz, zihni sürekli olarak bu deyişlerle doyurmak hiç şüphesiz gündelik tavırlarımızı rafine eder ve kalbimize doğru paha biçilemez yollar açar.

Klasik metta cümleleri:

Korku ve kötülükten kurtulayım (kurtulasın)
Olduğum gibi mutlu olayım (ol)
Ne olursa olsun barış içinde olayım (olasın)

Klasik karuna cümleleri:

Yalnızlığı tecrübe ettiğimde (ya da herhangi bir zor his), başkalarının da bunu hissettiğini biliyorum. Yalnızlığa bu destek ile açılmaya istekli olayım.
Yalnızlığı tecrübe ettiğinde (zorlandığınız bir kişi ile çalışmayı seçtiğinizde), ben de bunu tecrübe ettiğimi biliyorum. İkimiz de yalnızlığa bu destek ile açılmaya istekli olalım.
Bağlantıyı tecrübe ettiğimde (ya da herhangi bir iyi olma hissini), başkalarının da bunu hissetmeyi arzuladığını biliyorum. Hepimiz bağlantıyı tamamen hissetmeye istekli olalım.

Yüksek bilinç eğitimi alırken değiştirmemiz gereken sinsi zihin durumları açgözlülük, nefret ve sanrıdır. Buda bunlara üç zehir der, çünkü bunlar iç hayatımıza bulaşırlar ve kurnazca yardımsever doğamıza ulaşmamızı engellerler. Bu derinden gelen alışılmış tavırlar bizi en iyi niyetlerimizden uzaklaştırır ve bunun yerine kendimizi çok bilinen şekliyle negatif zorlamalar ve bağımlılıklar şeklinde ifade etmemize sebep
olurlar. Bu düşünceler ortaya çıktığında dikkatlice dinlemeyi öğrenmek, zihnin çoğunlukla yıkıcı olan içeriğinden kendimizi soyutlamak ve içimizdeki değişen hislerin dalgasını arkamıza almak, titizlikle yeni olasılıkları müjdeler ve acıdan kendimizi kurtarmaya giden şifalı bir yoldur.

Yüksek Bilincin Dördüncü Temeli

Dikkatimiz iç dünyamızın daha da süptil durumlarını takibe başladığında, dikkatimizin alanını daha değişik nesneleri düşünmeye sevk olmaya eğitebiliriz. Bu yüksek bilincin dördüncü temelidir. İç gözlem için değişik konularla ilgili pek çok çalışma mevcuttur, örneğin dört soylu gerçek (bknz 171. sayfa), beş engel (bknz 173. sayfa), ve altı duyu kapısı (örneğin., görmek, duymak, tatmak, koklamak, dokunmak, düşünmek). Dördüncü temel çok yönlü olduğundan, ben genelde bir dalını çevremizin yüksek bilincini dışarıda bırakırım,. İlk üç temelin hepsi iç dünyamızla ilgilidir (duyularımız, hislerimiz, ve düşüncelerimiz), dördüncüsü ise dikkatimizin gördüklerimize, duyduklarımıza, kokladıklarımıza, ısıya, ve benzeri şeylere açılmasını sağlar. Bu da tabii ki bizi, bu dış etkenlere bağlı olarak hislerimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi takip etmeye geri getirir. Bu eğitim ile, kontrollü duvarlarla örülmüş kozamıza çekilmemize gerek kalmayacaktır. Bunun yerine etrafımızda hayatın olmasına izin veririz, baskılardan doğan olağan tepkilerimize gem vurarak değişen durumlara nasıl tepki verdiğimizi gözlemleriz. Bir ses ister melodik ister girgin olsun, ham açıklığıyla dinlemenin kaba bir gürültüden tiksinmeye ya da tatlı seslere aç olmaya dönüştüğünü ayırt etmeye ilgi duyarak dikkat alanımızda bilinmesine izin veririz.

Yüksek bilincin bu bakışı aslında bu hoşlanmamanın ya da takıntının gerçekte olandan değil bizden kaynaklandığını görmemize izin verir.

Rahatladıkça ve tecrübemizin içeriğini açmaya başladıkça, dikkatimizi farkındalığın kendisine kaydırmaya başlayabiliriz: zihnin doğasını araştırmaya. Genç bir adayın pek çok yıl boyunca yüksek bilinç eğitimi alıp daha fazla bilgi için mastırına gitmesi ile ilgili bildik Tibetli bir hikaye var. Hocası çeşitli duyularını, hislerini ve düşüncelerini takip etmek yerine öğrencinin tüm meditasyon anlarında artık zihnine bakmasını önerir. Gelişmesi için bir basamak daha verildiğinin heyecanı içinde, uygulamasına devam etmek için mağrasının dışına çıkar. Sadece birkaç ay sonra, tükenmiş arayıcı umutsuz bir şekilde hocasının karşısına çıkar.

"Nefesimi takip etmemi söylediğinde, farkettim ki beni oyalayanlar yok olmaya başladığında, bunların hayat döngülerini kolaylıkla ve daha fazla kolaylıkla takip edebiliyordum. Daha sonra talimatlarını genişlettiğinde, değişen tüm hislerimi, tepkilerimi ve düşüncelerimi gözlemlememi istediğinde saf bir gözlemleme ile kalarak iç dünyam ile dışarıda olup biteni ayırt edebildim. Ancak şimdi, tüm eğitimim gereksizmiş gibi tamamen yenik hissediyorum. Ne zaman zihnimi bulmaya çalışsam benden kaçıyor. Nereye bakarsam bakayım, hiçbir yerde bulamıyorum!" . Şimdi hıçkırarak ve kederli bir şekilde, kendini bu öğretilerle yalnış ifade ettiği için mastırından özür dilemeye yakarır ve ayrılmak için kalkar. Mastırı onu kapıda durdur. Başı öne eğik, çocuk beklenen kınama için hazırlanır.

Bunun yerine, hocası alaycı bir gülümseme ile ona yaklaşır, gözlerinin içine bakar ve söyler, " Çok iyi bir çalışma. Hayatının geri kalanında bu şekilde çalışmaya devam et."

Ve biz kendimizi sabırla tekrar tekrar ezeli kimlik sorusuna maruz bıraktıkça, bedenimiz, duygularımız ve zihin durumumuzla olan geleneksel özdeşleşmemiz gevşeyerek, kendimizi bu geçici ve değişken ifadelerin tanımlayabileceğinden daha büyük bir şeyin hissine açarız. Başlangıçta gerçek ve önemli bir benlik sahibi olmadığımız içgörüsü yönümüzü oldukça şaşırtıcı kılabilir (bu yine de 'ben' olarak atfettiğimiz eşsiz işlevsel benliğimizi ortadan kaldırmaz). Buna rağmen ehil bir eğitmenin desteği ile çalışmaya devam ettikçe, bu keşif gitgide katılıklarımızı gevşetmeye ve kendimizi tanımladığımız limitlerin ötesine giden yolu yontar.

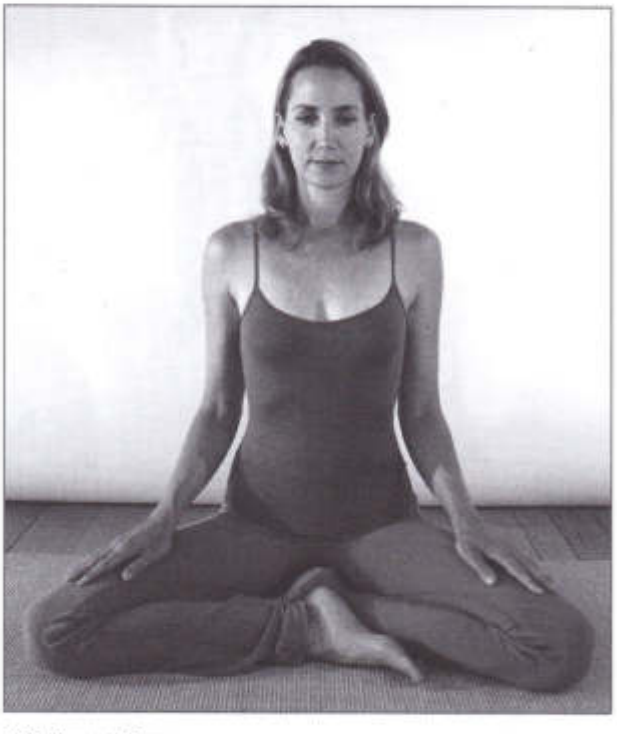
20

Yüksek Bilinç Meditasyonu

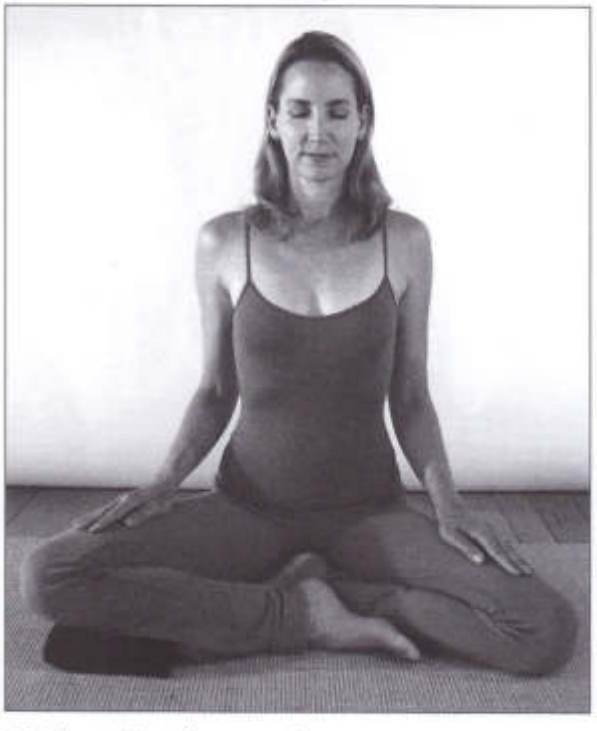
YÜKSEK BİLİNÇ ÇALIŞMASINA BAŞLAMAK İÇİ, üç farklı davranışı birbirinden ayırmanız gerekir. İlkine gelmek ve merkeze varmak denir; ikincisi ise ortaya koyma ve etiketleme ve üçüncüsü ise izin verme ve bırakma.

Varmak ve Merkezlenmek

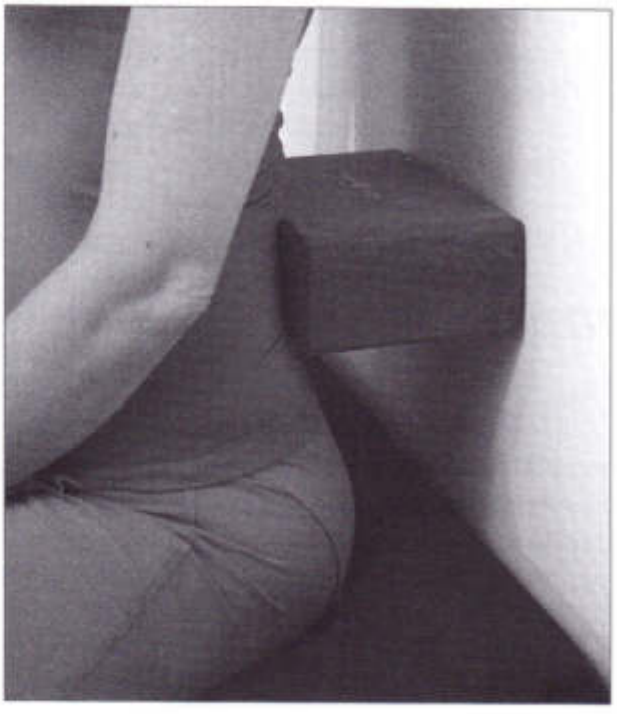
Oturarak yapılan yüksek bilinç uygulamasına gelebilmek için beden farkındalığına vakıf olmanız gerekir. 10 dakika boyunca rahatça oturabileceğiniz geçerli bir oturma pozisyonu seçin. Bunlardan birine genellikle Burma Pozu denir. Ayaklarınız pelvisinizin ve birbirlerinin önünde olacak şekilde; dizleriniz iki yana genişçe açık olarak ve yerde dinlenecek şekilde oturun (Rsm. 20. 1). Bir veya iki dizinizin altına kasıklarınızı gevşetmek ve dizlerinizi sabitlemek için yastık ya da battaniye koyabilirsiniz (Rsm. 20.2). Eğer kronik bel ağrınız var ise, bir duvarın



20.1. Burma Pozu



20.2. Burma Pozu, Varyasyon 1

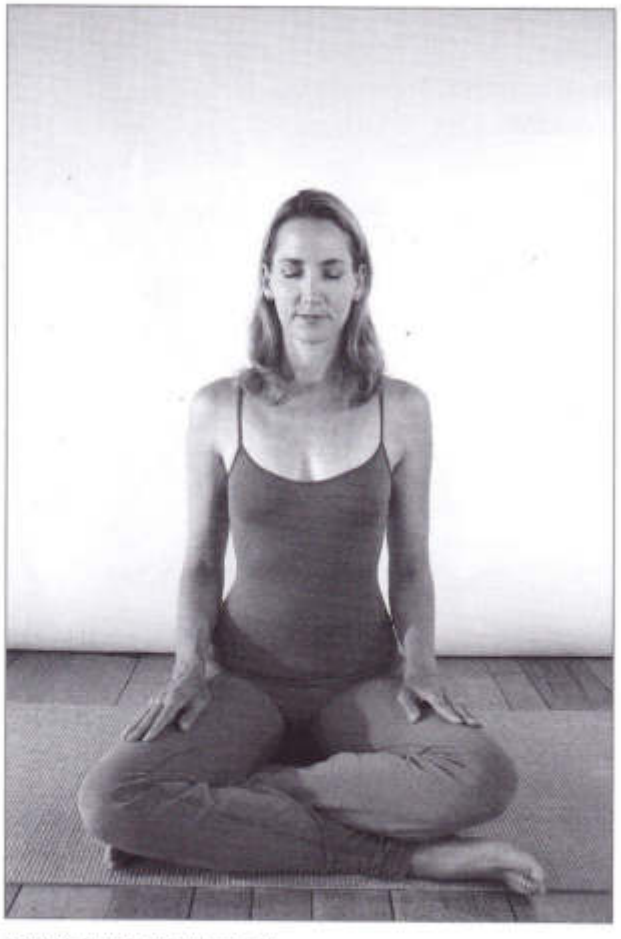


20.3. Burma Pozu, Varyasyon 2

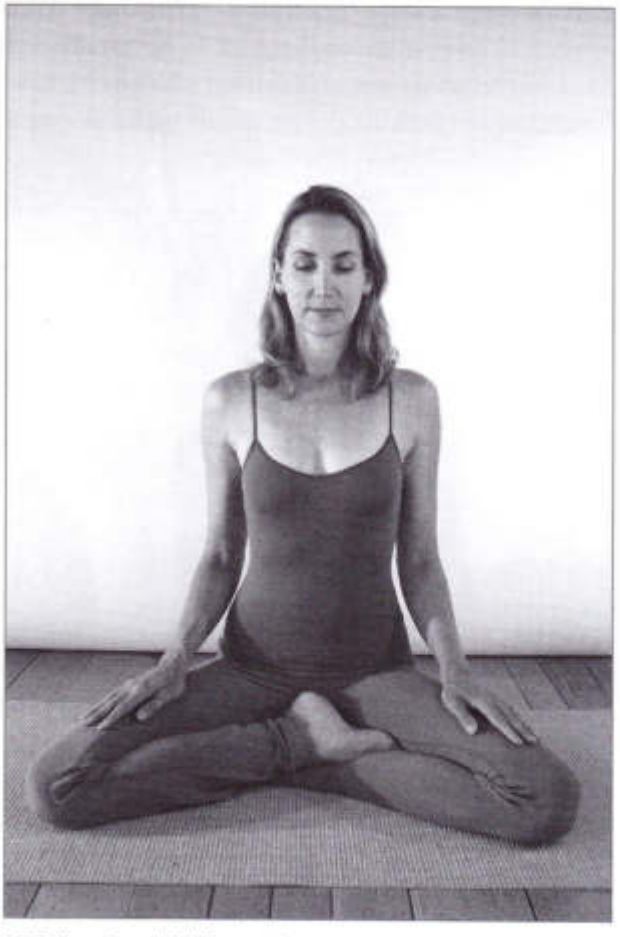
kenarına oturarak alt belinizle duvar arasına yumuşak bir blok yerleştirebilirsiniz (Rsm. 20.3). (Eğer yatalak iseniz, sırtüstü yatabilirsiniz, ancak uyumamak için gözlerinizi açık tutun.) Oturduğunuzda, pelvisinizi öne doğru hafifçe eğebilmek için oturma kemiklerinizin altına bir yastık ya da minder alın. Bu ağırlığınızı arkanıza bastırmanıza engel olacak, ağırlığınızı arkaya verirseniz siyatik sinirine baskı yaparak siyatiğe sebep olabilir ya da azdırabilirsiniz.

Bu pozun başka bir versiyonuna ise Kolay Poz denir (Sukasana), burada ayaklarınızı zıt dizinizin üzerine koyuyorsunuz (Rsm. 20.4). Yine Usta Pozuna (Siddhasana) geçip bir ayağınızı ayak bileğinizin altına kaydırabilirsiniz (Rsm. 20.5).

Eğer dış kalçanız gergin ise ya da siyatiğiniz varsa, bacakları çaprazladığımız pozlar yerine Şimşek Pozunu (Vajrasana) seçmek isteyebilirsiniz. Burada, kalçanız bir yastıkta ve ayaklarınızı arkaya göstererek oturuyorsunuz (Rsm. 20.6). Bu doğal olarak pelvisinizi arkaya değil de öne eğecek ve bu şekilde omurganızın doğal kavisinizi koruyabileceksiniz. (Bu poza destek için duvara blok desteği koyamazsınız.)



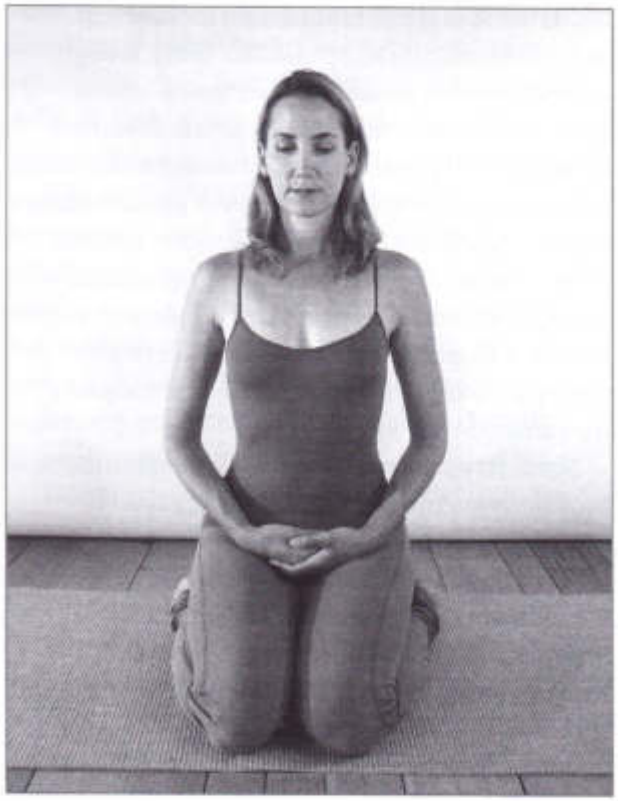
20.4. Kolay Poz (Sukhasana)



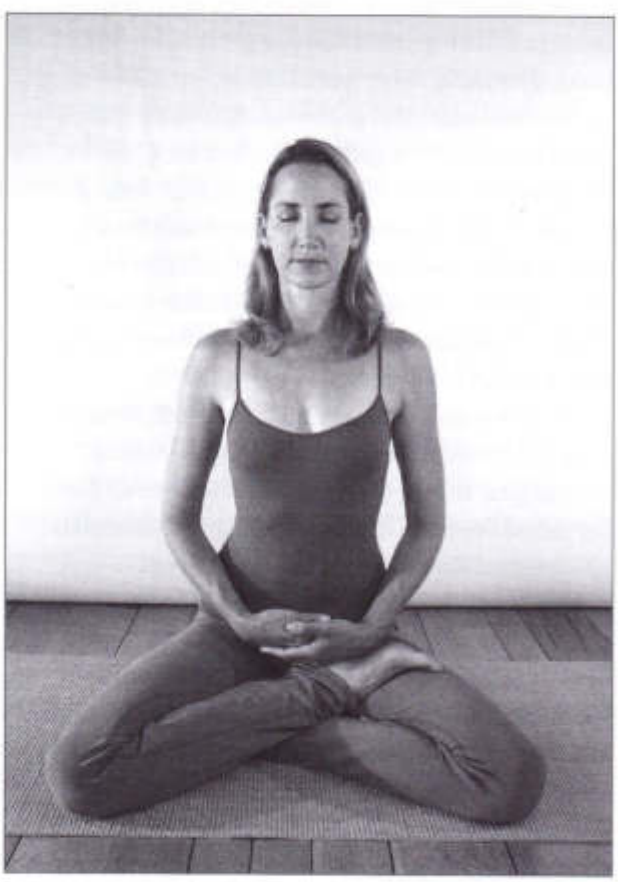
20.5. Usta Pozu (Siddhasana)

Eğer dış kalçalarınızda daha fazla dışa dönük hareketliliğiniz var ise, bir ayağınızı ona zıt gelen üst bacağınıza Yarım – Lotus Pozu'nda (Ardha Padmasana) yerleştirebilirsiniz. Alttaki ayağınız, topuğu perineyuma yakın olacak şekilde, tabanı zıt üst bacağınızda iç kısmında dinlenmeli (Rsm. 20.7). Eğer kalçalarınız çok açıksa, her bir ayağınızına zıt olan kalçanızda dinlendirebilirsiniz (Rsm. 20.8); buna Lotus Pozu (Padmasana) denir.

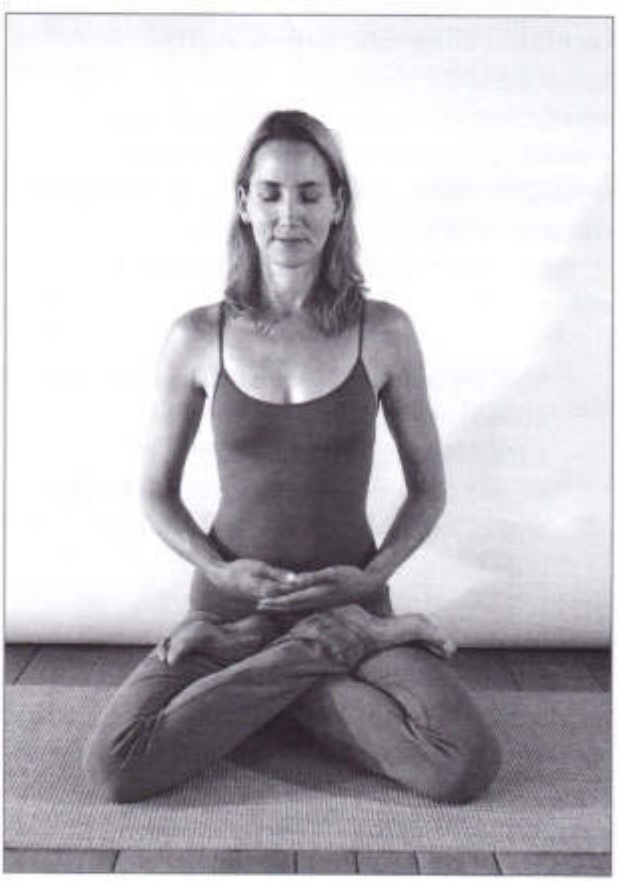
Bu uygulama için uygun pozu seçtiğinizde, bu oturuş içine yerleşin. Omurganızın doğal kıvrımlarını koruyarak, dikey aksını uzatın. Avuçlarınızı hafifçe birbirlerine değdirerek ellerinizi ortada birleştirin ve sol el parmaklarınız sağ elinizin parmak köklerinin içinde kalsınlar. Elleriniz örülü olarak üst bacaklarınızda ya da biraz yukarısında kalabilirler. Alternatif olarak, avuçlarınız yere dönük olarak ellerinizi dizlerinize yakın olacak şekilde üst bacaklarınıza getirebilirsiniz, elleriniz uzakta olmasınlar (bu sizi yanlış bir hizzada tutar ve öne eğilmeye başladığınızda dizlerinize ve sırtınıza gerginlik yükler), kalçalarınızın yanında da olmasınlar,



20.6. Yıldırım Pozu (Vajrasana)



20.7. Yarım – Lotus Pozu (Ardha Padmasana)



20.8. Lotus Pozu (Padmasana)

(bu da bilinçsiz olarak omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırmanıza sebep olabilir). Elleriniz doğru yerde olduğunda, dirsekleriniz serbestçe sarkıyor gibi hissedersiniz ve omuzlarınız sırtınızda kolayca dinlenirler. Üst gövdenizi kalçalarınızın üstünde tutun, başınızın tepesi de gökyüzünü öpecek şekilde yukarıya uzasın. Yüzünüzdeki tüm kasları gevşetin, çenenizi serbest bırakın ve diliniz damağınıza yapışmadan ya da aşağıyı itmeden serbestçe yüzsün. Bakışınızı aşağıya indirin ya da gözlerinizi bir kıymık kadar ince bir ışığın girebileceği gibi neredeyse tamamen kapatın. İşte vardınız!

Şimdi yerleşmiş ve hizzada olduğunuzdan, merkeze varabilirsiniz. Artık poza girdiğinizden, açık bir pencereden soğuk hava gelse ya da odanın dışından ses ya da gürültü duymaya başlasanız bile, burada sakin kalacağınıza dair kendinizi adayarak başlayabilirsiniz (tabii ki, eğer bunu yaparak herhangi bir ekleminizde risk hissettmiyorsanız). Hiçbir tercih gözetmeden her şarta kendinizi açmaya hazırladığınız için burada özel şartlar yaratmanıza gerek yok.

Merkeze varmak şu anda ne yaptığımızın değerini bize hatırlatmaya yardımcı olur. Başlamadan önce birkaç ilham verici satır okumak, güçlükle karşılaştığımızın ya da şüpheye düşmemizin ilk işaretlerinde oturuşumuzdaki niyetimizi terk etmemek için temel bir değerdir. Kendimizi vereceğimiz birkaç cümle bizi oyalayan ve karmaşaya sokan tavırlara yakalanmamızı sağlar.

Her başladığımda beni merkezde tutan üç cümle vardır:

> Tüm varlıkların iyiliği için şimdi farkındalığa açılmaya ant içiyorum.
> Ölçülemez değerini takdir ediyorum.
> Benim için bunun tüm şartlardan ve içerdiği tüm koşullardan bağımsız olarak bu anda mümkün olduğunu hissediyorum.

Farkında olmaya ant içerek dikkatimi içime yönlendirmeye kendimi adamamı tekrarladığımda, hatırlıyorum ki bu uygulama sadece bana değil ama karşılaşacağım tüm varlıklara da faydalı. Davranışım yaptığım *herşeyi* doğrudan etkileyeceğinden, farkındalıkla yaşamanın ölçülemez değeri, benim şu anda yapabileceğim tüm diğer şeylerle ilgili sabit görüşümü rahatlatır.

Farkındalığın benim için mümkün olduğunu hatırlamak hissedebileceğim tüm kayıtsızlıkları yok ediyor ve bunun bilinmeyen bir gelecekte imkansız bir hedef olmadığını hatırlatıyor. Bu, ne olursa olsun şu anda ve burada benim kişisel ve doğrulanabilir tecrübemin farkında olmamla ilgilidir.

Günbegün, son cümlenin – "tüm şartlardan ve içerdiği tüm koşullardan bağımsız olarak" – bu adamanın içinde en önemlisi olduğunu farkediyorum. Tüm bahaneleri, şikayetleri ve oyalamaları yok ediyor. Kişisel hayatımda felaket ya da muhteşem olaylarla ilgileniyor olabilirim ama bunları da bu yola davet edebilirim. Bu ant içme aklımda olarak, farkındalığa sığınarak hayatın tüm değişenlerinden eve dönme yoluna koyulabilirim.

Demir Atma ve Etiketleme

Geldikten ve merkeze vardıktan sonra, uygulamanın esas bölümü için hazırsınız, demir atma ve etiketleme. Şimdi nefese demir atıp hislere, duygulara ve zihin durumlarını içeren daha geniş bir farkındalığa açılma zamanı. Pek çok meditasyon tarzı için özellikle de Budist yüksek bilinç uygulamasında, odaklanıp bir noktaya dikkati getirme temel uygulamadır. Budizmde buna, shamatha, denir "serinkanlılık" ya da "sakinliği sürdürmek" anlamına gelir. Başlangıçtaki bu özel odaklanmanın amacı sakin ve uyanık bir zihin durumu geliştirmek için yerleşmek ve içe dönmektir. Dikkatiniz kolayca dağıldığı zaman tutarlı bir şekilde an be an olup biteni araştırmak zor olduğundan, dışarıdan bir şey aramadan dikkati tek bir noktaya sakince demirlemek yüksek bilinç meditasyonunun temeli olarak kabul edilir.

Bu bir noktaya odaklı sakin dikkati geliştirmede genellikle nefes farkındalığı tercih edilir. Dikkati nefesin giriş ve çıkışına getirmeye anapanasati denir. Bu metod ile, nefesi ne pranayama uygulamasındaki gibi geliştirebilirsiniz ne de tamamen nefesi unutursunuz. Basitçe zihninizi nefesin doğal ritmine getirip bunu sınıflandırma alışkanlığını bir kenara bırakıp, tecrübenize başlarsınız. Nefesin hareketini burun deliklerinize girip çıktığında, tüm gövdenizde katettiği yolda, ya da karnınızın inip kalkmasında inceleyin. Nerede nefesi incelemeye başlarsanız, dikkatinize müdahele etmeden yaptığınız bu deneme size yaşamın sıradan bir anındaki iç içe geçen alışkanlıklarınızı daha net olarak görmenizi sağlar.

Dikkatinizi dağıtan şeylerin farkına varmak ve onları bırakmak odaklanmayı güçlendirir. Bazen peşi sıra beş altı nefes fark edebilirsiniz ve bir anda tamamen dikkatiniz dağılabilir – geçmiş tecrübelerinizi gözden geçirerek, gelecek için fantazi kurarak, ya da tutkulu bir şekilde şimdiye yorum yapabilirsiniz. Diğer zamanlarda tamamen bedeninizden ve zihninizden bihaber olabilirsiniz ve zamanınız puslu dağınık bir boşlukta geçer.

Meditasyonunu kesin bir dikkatle nefesine getirmeye niyet eden ancak kaçınılmaz bir şekilde kendisini buzdolabının önünde bulan bir adamın hikayesini duyar gibiyim. Bu tarz bir dalgınlık aslında yüksek bilincin tam tersidir. Genellikle, tüm organizmamızın zihnimizin (ya da karnımızın) bilinçsiz modellerden nasıl yönlendirildiğinden bihaber olarak dürtülerimiz, tutkularımız ve araştırılmamış şartlanmalarımız etrafında döneriz. Shamatha uygulaması net bir ışık farkındalığı ile yargılamadan ve beklentiye girmeden davranışımızın güçlü modellerine şahit olmamızı sağlar. Uygulamaya devam ettikçe, zihnin bu dağılma süreçleri kısalır ve çekici olma güçlerini kaybederler. Zihin doğal sakin dikkat durumunda kalmaktan hoşlanmaya başlar.

Oturduğunuzda ve nefes alış verişlerinizi takip etmeye yeltendiğinizde, tutarsız zihninizin ne kadar kızgın ve hantal olduğunu farkedip onu eğitmeyi düşünebilirsiniz. Bu sebeple bu dört değişik shamatha araçlarından birini kullanabilirsiniz. İlki saymak. Nefes aldığınızda, bir sayın ve basitçe nefes vermeyi dinleyin. Tekrar nefes aldığınızda, iki sayın ve devam edin. Ona kadar geldiğinizde, sesi saymadan dinlenin ve nefesi hissedin. Eğer ondan önce dikkatiniz dağılırsa, tekrar birden başlayın. Eğer ona kadar yapabiliyorsanız ancak hala nefesle kalmayı hissedemiyorsanız, nefes alın ve dokuza kadar sayın, sessizce nefes verin, nefes alın ve sekize kadar sayın ve böylece bire kadar inecek şekilde devam edin. , Eğer gerekirse, tekrar sekize ve aşağıya bire, yukarı yediye ve tekrar aşağıya olacak şekilde devam edebilirsiniz. Nihayetinde (belki bu seferinde değil ama gelecek seferde), zihninizin vahşi dalgaları durgunlaşacak ve yerine oturacak; bu etki ve tepkinin doğasında vardır.

Bir diğer etkili konsatrasyon metodu nefes alıp kendinize "Nefes alırken şimdi sadece buradayım"; ve nefes verirken "direnmeyi bırakıyorum" demektir. Bu istemlerin yankılarından sonra sessizlikle kalın. Tekrar dikkatiniz dağıldığında, nefes ile birlikte dilediğiniz kadar bu satırları tekrar edin.

Nefesle bir diğer sakinleşme yolu ise kendinize ve başkalarına sevgi – şefkat göndermektir. İçinizden nefes alıp verirken "Nefes alırken huzurlu olayım; nefes verirken herkes huzuru hissetsin" diyebilirsiniz. Bundan sonra, iç duyumunuzdaki sessiz boşlukta dinlenin, nefes farkındalığından uzaklaştığınızı farkeder etmez bu söylemi tekrarlayın.

Dördüncü metod ise kavramsal değildir. Basitçe her nefesin benzersiz oluşumunu seyretmektir, başlangıcını, ortasını ve nefes almanın bitişini takip etmek ve nefes verişin başlangıcına, ortasına ve bitişine yakından odaklamak. Nefes uzun ya da kısa, derin ya da sığ olsa da her bir nefesi alacağınız tek nefesmiş gibi ilgi ile dinleyin. Nefesi bu şekilde irdeleyince, nefes alıp verme sürecinin doğasında oluşan sabit döngüleri hoş, nötr ve nahoş duyguları gözlemleyebilirsiniz. Nefes almaya başladığınızda taze bir oksijen kaynağı aldığınıza memnun olursunuz. Nefes almaya devam ettiğinizde ise tamamen nefes alabiliyor olmayı normal karşılamaya başlarsınız, böylece bu his doğallaşır. Nefes alma sona erdiğinde ve kapasiteniz tamamen dolduğunda, nefesinizi daha fazla tutmanın hoş olmadığını farkedersiniz. Ama nefes verme başlar başlamaz, tekrardan zevk alırsınız ve bu döngü böylelikle tekrar eder. Nefesin bu doğal git – gelini gözlemlediğinizde tüm tecrübelerin özünde olan, hoşlanma, nötr olma ve hoşlanmama gibi değişmeyen dalgalanmalara karşı içgörü geliştirirsiniz. Zaman içinde, bu gerçekleşme sadece hoşa gidene olan teşviği azaltabilir ya da hoşa gitmeyen ortaya çıktığında yenik hissetmemeyi destekleyebilir.

Nefese odaklanmanın bu dört yolu kişilerin karakterlerinin değişikliğine göre cazip gelebilir ya da her biri aynı kişi tarafından zaman içinde değişen ihtiyaca göre kullanılabilir. Rahat hissettiğiniz bir stil olsa bile, kaçınılmaz bir şekilde dikkatinizi dağıtanlar ortaya çıkacaktır, ancak bunlar için endişelenmeyin. Eğitimsiz bir zihnin kayabileceği doğal eğilimler olacaktırve

kızgınlık yerine yumuşaklıkla çalışmak mümkündür.

Bir kez nefese vardığınızda ve odaklandığınızda (ve daha sonra hisler, "duygular", zihin durumlarına ve çevredeki uyaranlara), demir atarak ve etiketleyerek uygulamanın kalbine varabilirsiniz. Neredeyse anında, dikkatiniz dağılmak isteyecek. Umutsuzluğa kapılmayın, çünkü bu beklenen bir şey. Odaklanmanızın bir nesneden başka bir şeye sıçramasının sizin için ne kadar zorlayıcı olduğunu görmektesiniz. Kendinize kızmak yerine, yüksek bilinç eğitimi zihin farkındalığına yayılır ve herhangi bir "dikkat dağıtıcının" olduğu gibi bilinmesini sağlar.

Geçen gün oturmuş pencereden dışarı bakarken, on dört yaşındaki kızımın odaya geldiğini duydum. Küçükken yaptığı gibi kucağıma oturması için onu davet ettim, ben yüksek bilinç meditasyonunda kalırken onun parmağını sessizce emdiği zamanki gibi. Benim kucağıma büyük, sıcak bedeniyle hopladı ve bana "Ama ben meditasyon yapmayı bilmiyorum" dedi. Ben ona bunun öğrenmiş olması gereken bir şey olmadığını; bunun dünyadaki en doğal şey olduğunu ve her zaman yaptığını söyledim. Bunu duyduktan sonra, bedeni benimkine doğru yerleşti ve pencereden dışarı bakarken nefesimiz eş zamanlı oldu. İkimiz de mavi bir sinekkuşunun kırmızı bir çiçeğe konduğunu gördüğümüz zaman, kızım sessizce eliyle işaret etti. Ben olayı yüksek sesle andım: "görmek". Sessiz bir zaman geçti ve o ağırlığını değiştirdi ve ben, "Rahatsızlık" dedim. Sonra karnı guruldadı ve ben fısıldadım, "Açlık". O bana cevap verdi, "bana kahvaltı hazırlamanı istiyorum" ve ben not ettim, "Özlem". Güldü ve sıçradı ve beni yerden kaldırmaya çalışırken ben "Direnç, direnç" diye bağırdım. Eforsuzca on dakikadan fazlaca yüksek bilinç meditasyonunda oturduk, sabit dikkatimizin merkezinde kalırken olayın değişen doğasını tecrübe ettik. Bu yüksek bilinç uygulamasıdır.

Böyle bir uygulama boyunca, hayat doğal şekliyle dökülürken nefesi izlemeye azim ederek oturursunuz; değişen unsurları takip eder ve etiketlersiniz, başka bir şeyin ortaya çıktığını farkeder etmez nefese geri dönersiniz. Uygulamanız olgunlaştığında, demir atmanızı nefesinizinden bedeninizdeki değişen duygulara kaydırabilirsiniz, diğer tüm tezahürlerin iniş ve çıkışlarını seyredip ve yine tekrar tekrar şu andaki hislerinize dönerek. Aynısı duygularla, zihin durumları ile de yapılabilir, hatta etrafınızdaki sesler bile, bu demir attığınız şey olabilir. Diğer değişen bu unsurları da içeren uygulama, yüksek bilincin dört temelidir.

Değişen hislere ya da zihin durumlarına odaklansanız bile, nereye gideceğini etiketleyen meraklı bir zihinle uyanacaksınız. Dikkatinizi neyin çektiğini anlamanızı sağlamak için tek kelimeli en basit açıklamayı kullanın. Beş engeli karşınıza en çok çıkan dikkat dağıtıcı olarak fark edeceksiniz, tecrübenin her kısmında etiketleri ayırabilirsiniz. *Zonklama, kaşınma, gıdıklanma, terleme ve titreme* genel hislerdir; *huzursuzluk, hayal kırıklığı, neşeli olma ve küskün olma* hislere örnek olabilir; ve *bekleyen, yargılayan, plan yapan ve dehşet içinde* zihin durumlarını tasvir edebilir. Ne olup bittiğini fark ettiğiniz ve bu etiketi kendinize fısıldadığınız zaman, hemen meditatif dikkatin nesnesine geri dönün.

Kabul Etme ve Bırakma

İki tavır, geliştirdiğiniz uyanık zindeliği korumanıza yardımcı olabilir. Yüksek bilinci uyguladığınızda, geçici olarak olan biteni düzeltme ya da kınama eğiliminizi askıya alıyorsunuz. Bu da demektir ki eğer bilinçli olmak istiyorsanız, yüksek bilincin bulduğunu kabul etmeniz gerekir. Oluşan tüm deneyiminize olduğu haliyle "evet" deyin ve her özelliğinin dikkatinizin alanında gidip gelmesine izin verin. Bir izin verme atmosferi doğurduğunuzdan, şu anda olup bitenin aksinde olması gereken bir şey olduğu varsayımını da bırakabilirsiniz. Örneğin, kalçanızdaki ağrıyı bırakmayı denemiyorsunuz; bunun tersine, kalçanızın daha farklı hissetmesi gerektiği düşüncesini bırakıyorsunuz, aynı zamanda acıya direnmeyi de bırakarak. Ormanda bir ağaç gibi davrandığınızı düşünebilirsiniz, sıcağa ya da sağnak yağışa direnç göstermeyen, bir kuşun yuvasını bozmayan ya da üzerinde emekleyen böcekleri çizmeyen. İzin veriyorsunuz ve ağırbaşlılıkla kalabiliyorsunuz.

Bir kez ortaya çıkan ve geçen olayı istikrarla takip etmeye başladığınızda, içgörü ya da

vipassana uygulamasına hazırsınız demektir. Bilinçli dikkatiniz bu nesnenin doğasını araştıracak ve tüm şartlanmış şeylerin üç özelliğini keşfedecek – anicca, dukha ve anatta. Şimdi sadece dizinizin sızladığını ya da zihninizin şüphelendiğini bilmiyorsunuz, fakat ayrıca bu hissin ya da düşüncenin oluşumuna, özündeki anlam ile bakıyorsunuz. Gerçek anlamda bunun varlığını ve kalıcılığını araştırıyorsunuz. An be an her detayın araştırmasını yaparak, acı gibi yaygın bir şey bile sürekli gelip gidiyor. Çok yakından inceleme ile, sağlam gerçeklerin kırılarak gerçekten de sağlam olmayan parçalara ayrıldığını görüyorunuz. Bu her nesnenin gelip geçici olduğuna dair iç görüdür (anicca). Bu oluşumu gözardı ettiğinizde ve buna tutunduğunuzda ya da olan bitene direndiğinizde, bunun bir faydası olmadığını da farkederek dukkha (tatminsizlik) yı tecrübe ediyorsunuz ya da araştırıyorsunuz.

Dikkatinizin nesnelerini incelemeye devam ettiğinizde, bunların bütünden uzak ve ayrı var oluşlarını sorguluyorsunuz. Bu araştırma sizi tüm deneyimlerin ne kadar şartlanmış olduğunu görmenize yol gösteriyor. Bir düşüncenin hatıradan nasıl çıktığını görebiliyorsunuz, geçmiş bir tecrübeden kaynaklandığını ve bunun pek çok etkenin bir araya gelmesinden kaynaklandığını ve bunların da pek çok önceki şeyin bir araya gelmesinden kaynaklandığını ve bu şekilde. Uygulamanın bu aşamasında, olayın boş doğasını görüyorsunuz; herşeyin birbirlerine nasıl bağlı olduğuna ve tek başına var olmayacak olduklarına – ya da diğer bir deyişle, özverili (anatta).

Oturup nefesi takip etmeye başladığınızda, bu tecrübenin tüm matrisine açıksınız. Belinizde rahatsız bir hissi farkedebilirsiniz (ilk oluşum), bariz bir rahatsızlık hissi (ikinci oluşum), bunun gelip gitmesini ve zonklamasını seyretmeye olan istek (üçüncü oluşum). Bir süre sonra, bir kapının çarptığını duyarsınız (dördüncü oluşum) ve yine belinizde titreşen rahatsızlığa karşı direnci fark ederseniz (dukkha ve hoşlanmama). Bir ses " Buna bir an daha dayananama" der ve araştırır, "Kim buna dayanamaz?" ("ben" katı gerçeğine dair araştırma, anatta ve üçüncü oluşum). Bu durumu araştırdığınızda, nefes alan bedeni ve basit nefes farkındalığının takibine varışı ve bir sonra olacağa doğru dönmeye hazırlığı fark edebilirsiniz. Bu eğitim, hazır olmaya açıklığın oluşumudur ve her oturum, her an farklı olacaktır. Netlikle ve ilgiyle dikkat etme sonucunda, herşeyin sıkıcı olduğu boşa çıkacak, zira şu anda doğrudan tecrübenizle samimi olma ihtimalini geliştiriyorsunuz ya da ne olursa. Uyuma olan zaafınızı azaltıp ve bunun yerine bir olayla savaşmak ya da yenik düşmek yerine yerine bununla uyum içinde olmayı öğreniyorsunuz.

Otururken ya da Yin pozlarında bilinçli dikkati geliştirmek için özel bir zaman ayırmanıza rağmen, esas eğitim yastıktan kalktığınızda başlar. Buda'ya uygulamanın en önemli anı sorulduğunda, o "kalktığınız andır!" diye cevap vermiştir. Her resmi uygulamayı bitirdiğinizde, ana ilginiz bu köklü varoluşu gününüzdeki diğer aktivitelere uyarlamaktır. Bunu yapmanın en güzel yolu, oturumu, uygulamanın faydalarını başkalarına adayarak ve size ilham verenlere şükran göndererek ve farkındalıkla yaşamaya olan ilginizin devamı için onlara söz vermek ile olabilir. Ben bunu aklıma bana yakın birini getirerek ve şu anda yaşamsal sıkıntıda olduğunu bildiğim biri için yapıyorum.

Bunu yapmak için, bu kişinin sizin önünüzde oturduğunu hayal edin; beraberce uyum içinde nefes alıp veriyorsunuz. Nefes alışta, onun acısına empati duyun ve "Bunun senin için ne kadar zor olduğunu biliyorum" deyin. Nefes verişte, "Benim desteğimi hissedebilirsin" deyin. Birkaç nefesten sonra, bu kişinin binlerce aynı şeklide acı çeken insan tarafından kuşatıldığını hayal edin ve onlara da aynı dileği gönderdiğinizi, "Hepiniz destek hissedin ve ızdırabınızdan kurtulun". Bu ilgili tavır daha sonra öğretmenlerinize yönelebilir. Onlara (hala hayattalarsa) uzun ve sağlıklı bir yaşam dileyin ve/veya daha pek çok kişiye yapıcı bir şekilde ilham vermelerini dileyin. Öğretmenlerinizin sizin etrafınızda toplandığını, bir destek çemberi içinde, sizin merkezde olduğunuz kişisel bir mandala yarattıklarını (kutsal çember) hayal edin. Onların huzurunda, uygulamanızın başında yapmış olduğunuz gibi bitirirken de tüm varlıkların farkındalığa açılımı için tekrar tahaüttünüzü yenileyin. Eğilerek bitirin, tekrar edin, "Tüm canlılar onlar için mümkün olan şekliyle gerçek özgürlüğü bulabilsinler".

Bu farkındalık yoluna ister klasik bir oturuşun, ister Yin Yoga uygulamasının bir parçası olarak başlayın, esas nokta yüksek bilinci tüm aktivitelerinize ve ilişkilerinize yayabilmektir – yoga asanaları yapmaktan ebeveynliğe, gündelik işlerden başkalarıyla ilişkilerinize kadar her alana. Hayatın hiç bir köşesinde farkındalık yolunun dışarıda bırakılacağı bir yer yoktur.

Bu da demektir ki hayatınız bu yolda değil; bu yol hayatınızın içinden yaşanmalı! Varolan ile olan savaşı bırakmaya başladığınızda ve bunun doğasına iç görü geliştirdiğinizde; yeni bir oluşuma ihtimal yaratırsınız, sizi ızdıraptan uzaklaştıranve doğrudan gerçek mutluluğa götüren yola.

Namaste.

Ekler

Serileme Notları

SERİLEME OLDUKÇA KİŞİSEL BİR SANATTIR, ancak faydalı bulduğum bazı ilkeleri sizle paylaşmak istiyorum. Çoğu gün, dokuz temizleme tekrarı ve sonrasında meditasyon ile başlarım ve buradan Yin uygulamaya geçerim (programıma bağlı olarak, kısa ya da uzun), genellikle Böbrek serisini (48. sayfaya bakınız) Karaciğer serisi (66. sayfaya bakınız) ile değiştiririm. Bazı günlerde de, özellikle o gün uzun saatler süresince ders veriyorsam ya da uzun yürüyüş yapıyorsam, Güneşe Selamlara (Surya Namaskar) geçer ve buradan Ceset Pozunu (Savasana) yaparım. Diğer günlerde, daha az fiziksel olacağımı bildiğimde, nihai dinlenme pozuna geçmeden önce Böbrekleri Harekete Geçiren ve Yang Chi'yi İç Merkeze Gönderen Uygulamayı (148. sayfaya bakınız), Ateşi -Toparlayan Yang Uygulama ile değiştirerek çalışırım.

Eğer fazlaca çalkantı, irkilme ya da huzursuzluk tecrübe ediyorsam, Karaciğer serisini çalışırım. Bu seriyi meditasyon için daha fazla yer açmam gerekliliğini hissediyorsam ya da bedenimin normalden daha fazla toksin atması gerekiyorsa seçerim.

Bir şekilde endişeli ya da karışmış, korkmuş ya da korku dolu hissediyorsam, Böbrek serisini yaparım. Yine bedenimde içte, daha az nemlilik hissediyorsam ya da enerjim özellikle düşük olduğu zaman, benden tükenen enerjiyi sürekli olarak böbreklerden chi alarak sağladığından bu seriyi ele alırım.

Fazlaca bilgisayar başında olduğum günlerde, Yang derlemeyi yaptığımdan da emin olurum, bunun yanı sıra şehirde geçirdiğim aktif günler dengeyi bulmak için beni Yin uygulamaya doğru çeker.

Ne zaman kendimi iyi hissetmiyorsam, ay dönemimde isem, bir hastalıktan çıkıyorsam, iç ısıda bir bolluk hissediyorsam, ya da bir şekilde stres altında ya da fazlaca sorumluluk altındaysam, biri sabah ve / veya diğeri geç akşam üstü olmak üzere böbrekleri vurgulayan Yin uygulamaya doğru kayarım.

Her ne kadar çoğu gün, meditasyon, Ying ve Yang pozlarını birleştirsem de, bazı zamanlarda değişiklikler yaparım. Örneğin bazı günler, sabahları meditasyon ve Yang uygulama yapmayı akşam yemekten önce Yin yapmakla tamamlayıcı bulurum. Eğer günlerim çok fazla uygulama yapamayacak kadar doluysa, meditasyon ile başlarım ve akşam yatmadan önce Yin ile devam ederim.

Çok enerji ve zihinsel odaklanmaya ihtiyacım olan günlerde, meditasyon ve bunu takiben Yin ile devam ederim ve genellikle günün sonunda yoğunluğu üzerimden atabilmek için Yang uygulamaya geçerim, akşamdan önce titreşimimi tazelerim. Hayatımdaki hareketlilik ve dinlenme dengede olduğu zaman ve her gün Yin ve Yang uygulamaya vaktim olmadığında, bunları değiştirerek uygulamaya meyil ederim, bir gün Meditasyon ve Yin uygulama yaparım, diğer gün meditasyon ve Yang uygulama yaparım.

Açıkçası, gün içinde olup biten değişkenleri algılamak, aynı şekilde içimizde olup biteni anlamak, dengeyi destekleyecek uygun bir seri düzenlemesi yaratmak için önemlidir.

Özgün uygulamanıza klavuzluk etmede kendi becerinize güven duymaya başlamak için, hangi serinin sizde daha güçlü enerji vereceğini, kalbinizi açacağını ve zihninizi daha berrak ve engin yapacağını sezinlemek için başlamadan önce kendinize 5 dakika verin. Günün devamında bu kalitelerin gerçekten tecrübenizi çoğaltıp çoğaltmadığını düşünün ve bir sonraki günün uygulamasını buna göre ayarlayın. Bu uygulamanızın esnek ve tamamlayıcı, yine bunun yanı sıra ilginç, taze ve canlı olmasına yardım edecektir.

Serilemek için Öneriler

Beden – zihin tecrübemize farklı etkiler yaratacak çeşitli Yin, Yang, pranayama ve yüksek bilinç serilemeleri bir araya getirilebilinir. Örneğin, meditasyon ile başladığımız zaman, herşeye bunu takip eden bağlı olduğumuz yerden içsel bir bakış ile girmemize izin verir. Meditasyon ile bitirdiğimizde, değişik asana uygulamaları bedeni – zihni verimli bir şekilde bu dinginlik dsiplinine hazırlar.

Genel olarak, tüm seriler odaklanmamızı içe döndürmek üzere hazırlanmıştır, ancak her birinin muhtemelen her bir kişi için farklı etkisi olacaktır. Aşağıdaki listede bu seansların sizleri nasıl etkileyebileceğini açıklayan bilgiler sundum, ancak lütfen kendi tecrübenizi dinleyin ve bunları nasıl ve ne zaman yapacağınıza dair sizin için en iyi rehber olmasına izin verin.

- Yeni başlayanlar için Yang serisi, Ceset Pozu (Savasana) ve meditasyon (10 dakika): İyi, eğer yogaya yeni başlıyorsanız ya da bu uygulamara yeniyseniz.
- Yin Böbrek serisi, Güneşe selam (Surya Namaskar) çeşitlemelerle, Ceset Pozu (Savasana), pranayama, meditasyon (10 ila 20 dakika): Korkuyu ve/veya ilham eksikliğini dengeler, aynı şekilde enerjiniz tükenmişse dengeler.
- Dokuz temizleme döngüsü, meditasyon (15 dakika), Yin Karaciğer serisi, Yang iç güç serisi ve Ceset Pozu (Savasana): Öfke, içerleme, fiziksel toksisite, ve uyuşukluğu dengeler.
- Yin Karaciğer serisi, Güneşe Selam (Surya Namaskar) çeşitlemesiz ve pranayama meditasyon (20 dakika): engellenme, ruh hali değişkenliği, ve yorgunluğu dengeler.

- Dokuz temizleme döngüsü, meditasyon (20 dakika), Böbrek Yin serisi, Ateşi – Toparlayan Yang seri ve Ceset Pozu (Savasana): Bağlantısızlığı, boşlukta olma hissini, hareketsizliği ve bilgisayar kargaşasını dengeler.
- Böbrek Yin serisi, Ceset Pozu (Savasana), ve meditasyon (10 dakika): Hastalığı, zayıflığı, ve hassas bağışıklık sistemini dengeler.
- Dokuz temizleme döngüsü, Güneşe Selam (Surya Namaskar) çeşitlemeler ile, Ceset Pozu (Savasana), pranayama, meditasyon (15 dakika): Aşırı uyarılmış zihni dengeler.
- Meditasyon (10 dakika), Yang iç güç serisi ve Ceset Pozu (Savasana): yüksek tansiyonu dengeler ve tazeliği teşvik eder.
- Mide / Dalak Yin serisi, Güneşe Selam (Surya Namaskar) çeşitlemesiz, Ceset Pozu (Savasana), pranayama ve meditasyon (20 dakika): endişeyi, amaçsız olmayı ve kendinden şüphe duymayı dengeler.
- Meditasyon (10 dakika), Akciğer / Kalp / Bağırsak Yin serisi, Ceset Pozu (Savasana), pranayama ve meditasyon: keder, ümitsizlik, takıntı ve kendini iyi hissetmeme hallerini dengeler.
- Dokuz temizleme döngüsü, meditasyon (10 dakika), Mide / Dalak Yin serisi, meditasyon (20 dakika) : hazımsızlık, kramp, endişe ve aşırı düşünmeyi dengeler.
- Karaciğer Yin serisi, pranayama ve meditasyon (15 dakika): sınırda olma, engellenme ve memnuniyetsizliği dengeler.

Önerilen Kitaplar

AŞAĞIDA BU KİTAPTAKİ konuları anlamanızı derinleştirecek bazı kaynaklar listeledim. Daha detaylı bir kitap listesi için lütfen web sitemi, http:// sarahpowers.com. ziyaret ediniz.

Taoizm ve Çin Tıbbı'na İlişkin Kitaplar

Beinfield, Harriet, ve Efrem Korn. *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine.* New York: Ballantine Books, 1992.

Chia, Mantak, ve Maneewan Chia. *Awaken Healing Light of the Tao.* Huntington, N.Y.: Healing Tao Books, 1993.

Grilley, Paul. *Yin Yoga: Outline of a Quiet Practice.* Ashland, Ore.: White Cloud Press, 2002.

Johnson, Larry. *Yoga Alchemy.* Crestone, Colo.: White Elephant Monastery, 2004.

Kaptchuk, Ted. *The Web That Has No Weaver.* New York: Contemporary Books, 2000.

Motoyama, Hiroshi. *Awakening the Chakras and Emancipation.* Tokyo: Human Science Press, 2003.

———. *Theories of the Chakras: Bridge to Higher Consciousness.* Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1981.

———. *Toward a Superconciousness: Meditational Theory and Practice.* Translated by Shigenori Nagatomo and Clifford R. Ames. Berkeley, Calif.: Asian Humanities Press, 1990.

Yogaya İlişkin Kitaplar

Cope, Stephen. *The Wisdom of Yoga: A Seeker's Guide to Extraordinary Living.* New York: Bantam Dell, 2006.

Desikachar, T. K. V. *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice.* Rochester, Vt.: Inner Traditions International, 1995.

Iyengar, B. K. S. *Light on Yoga.* New York: Schocken Books, 1966.

Kraftsow, Gary. *Yoga for Wellness.* New York: Penguin Group, 1999.

Kramer, Joel. *The Passionate Mind: A Manual for Living Creatively with One's Self.* Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, 1974.

Lasater, Judith. *Living Your Yoga.* Berkeley, Calif.: Rodmell Press, 1999.

Rosen, Richard. *Pranayama: Beyond the Fundamentals.* Boston, Mass.: Shambhala Publications, 2006.
Schiffmann, Erich. *The Spirit and Practice of Moving into Stillness.* New York: Pocket Books, 1996.
Swatmarama, Yogi. *Hatha Yoga Pradapika.* Translated by Swami Muktibodhananda Saraswati. Bihar, India: Bihar School of Yoga, 1985.

Budizm'e İlişkin Kitaplar

Batchelor, Stephen. *Buddhism Without Beliefs.* New York: Riverhead Books, 1997.
Brach, Tara. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha.* New York: Bantam Dell, 2003.
Gunaratana, Bhante. *Mindfulness in Plain English.* Somerville, Mass.: Wisdom Publications, 2002.
Kornfield, Jack. *A Path with Heart.* New York: Bantam Books, 1993.
McLeod, Ken. *Wake Up to Your Life: Discovering the Buddhist Path to Attention.* New York: HarperCollins, 2001.
Rosenberg, Larry. *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation.* Boston, Mass.: Shambhala Publications, 1998.
Salzberg, Sharon. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness.* Boston, Mass.: Shambhala Publications, 1995.
Silananda, U. *The Four Foundations of Mindfulness.* Somerville, Mass.: Wisdom Publications, 2002.
Smith, Jean. *The Beginner's Guide to Walking the Buddha's Eightfold Path.* Somerville, Mass.: Wisdom Publications, 2002.
Thakar, Vimala. *Why Meditation.* Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers, 1977.
Welwood, John. *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation.* Boston, Mass.: Shambhala Publications, 2000.

Teşekkür

HEPİMİZİN BİLDİĞİ GİBİ, her proje müşterek bir çabadır ve bunun gerçekleşmesine yardım ettikleri için teşekkür edeceğim pek çok kişi var. İlk olarak, beni sadece bu kitabı yazmaya cesaretlendirip pek çok akşamüstünü geçirmekle kalmayıp aynı zamanda daha iyi bir yazar olmama yardım eden Linda Sparrowe'a derin takdirlerimi sunmak istiyorum. Linda ve Richard Rosen beni hayal edebileceğim en iyi editör olan Emily Bower ile tanıştırdılar. Paul Grilley'ye duygularını en güzel şekliyle ifade ettiği önsözü yazdığı ve olabilecek en kıdemli hoca, özverili bir arkadaş ve benim hayatımda hakiki bir bütünlük örneği olmasından dolayı, en derin şükranlarımı ifade etmek istiyorum. Ayrıca bu kadar güzel fotoğrafları çekmesi ve meridyenleri de fotoğraflara ekleyerek saatlerce çalışmış olmasından dolayı Matthew Garden'a son derece müteşekkirim. Denemeleri yazdığım yıllardan sonra o beni hızlandırmıştır ve bu projeyi beraber yapmaya başlamayı önermiştir.

Doran Christie'ye beni kitaptaki bu denli net şekilleri bu kadar kısa zamanda yapmayı başardığı için kendisine şükran duyduğum Kathi Tesarz ile tanıştırdığı için teşekkür etmek istiyorum. Ayrıca tatlı arkadaşım Kathryn Arnold'a bu kitabı ilk okuyan kişi olmasıyla ve beni yüreklendirmesi ve ne yönde ilerleyeceğimi gösterdiği için teşekkürü borç bilirim. Bunun yanı sıra, bu konuların sentezi için beni etkileyen pek çok öğretmenime teşekkür etmek istiyorum, Tsoknyi Rinpoche, Jennifer Wewood, Tsultrim Allione, Bhante Gunaratana, Stephen and Martine Batchelor, Jack Kornfield, S.N. Goenka, Dr. Hiroshi Motoyama, Sri Krishnamacharya, B.K.S. Iyengar, T.K.V. Desikachar, Gary Kraftsow, Richard Freeman, Erich Schiffmann, Joel Kramer, Ana Forrest, Chuck Miller, Aadil Palkhivala, Ted Kaptchuck, Mantak Chia, Larry Johnson, ve daha adı geçebilecek pek çoğuna. Tüm bunların üzerinde, kızım Imani Jade'e hayatımda böylesine bir mücevher olduğu ve cömert ve içgörülü eşim Ty Powers'a uzun saatler süren tartışma ve araştırmalar sonucu tüm bu konuları netleştirmemde yardımcı olduğu, müsveddeyi okuduğu, düzeltmelerde bulunduğu ve hepimiz için böylesine parlak bir ışık olduğu için teşekkür ederim.

Yoga Pozlarının Endeksi

Yin Pozlar

Usta Pozu (Siddhasana), 180
Kelebek Pozu, 38 – 39, 49, 83, 91
Çocuk Pozu (Adho Mukha Virasana), 42, 64, 92, 96, 97
Ceset Pozu (Savasana), 47 – 48, 55, 64, 66, 72, 78, 83, 94, 100
Ejder Pozu, 76 – 77, 80
Yusufçuk Pozu, 50, 65, 78, 82
Çevirmeli Yusufçuk Pozu, 82
Kolay Poz (Sukhasana), 180
İğne – Deliği Pozu, 63 – 64, 123 – 124
Balık Pozu, 99
Tam Öne Katlanma, 46 – 47, 49, 93, 98
Yarım – Yusfçuk Pozu, 44 – 46
Yarım – Eyer Pozu, 79 – 80
Yarım – Ayakkabı Pozu, 62 – 63, 68 – 69
Dizler – Göğüse – Pozu (Apanasana), 54, 100
Lateral Yusufçuk Pozu, 51, 97
Lateral Ayakkabı Bağı Pozu, 68
Bacaklar – Duvara – Dikili Poz (Viparita Karani), 46, 55, 146 – 47
Yatarak Kelebek Pozu (Supta Baddha Konasana), 39, 72
Yatarak Omurgayı Çevirme Pozu, 51 – 53, 99, 124
Dörtte – Bir Köpek Pozu, 92 – 93, 96, 97
Önde Dinlenme Pozu, 40 – 41
Eyer Pozu, 39 – 41, 49, 77, 82
Fok Balığı Pozu, 43 – 44, 49, 64, 68, 92, 96, 97
Oturarak Çevirme Pozu, 69 – 70
Ayakkabı Bağı Pozu, 62 – 63, 68 – 69
Uyuyan Kuğu Pozu, 65, 68, 81
Salyangoz Pozu, 98
Sfenks Pozu, 41 – 42, 49, 64, 67, 95
Kare Pozu, 71
Üzengi Pozu, 53 – 54, 124
Dizler – Açık Çocuk Pozu, 67
Çevirme ile Dizler – Açık Çocuk Pozu, 76, 79, 95

Yang Pozlar

Karın Sakral Güçlendirici, 142
Yay Pozu (Dhanurasana), 130, 138, 139
Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana), 123, 142, 143
Köprü Pozu (Setu Bandha Sarvangasana) Bacak Yukarıda, 140
Kedi Pozu (Marjaryasana), 121
Kedi Pozu (Marjaryasana) Bacak Kaldırarak, 121
İskemle Pozu (Utkatasana), 138, 150
Çocuk Pozu (Adho Mukha Virasana), 115
Kobra Pozu (Bhujangasana), 131
Ceset Pozu (Savasana), 124, 148, 160
Yunus Pozu (Ardha Pincha Mayurasana), 154 – 55
Aşağı Bakan Köpek Pozu (Adho Mukha Svanasana), 117 – 18, 131
Geniş Savaşçı Pozu (Parsvakonasana), 153
Yerde Güneşe Selamlar (Surya Namaskar), 118 – 20
Dört Bacaklı Sopa Pozu (Chaturanga Dandasana), 129
Yarım – El Duruşu (Ardha Adho Mukha Vrksasana), 156
Yarım – Üzengi Pozu (Ardha Ananda Balasana), 141
El Duruşu (Adho Mukha Vrksasana), 156 – 57
Kafa Duruşu (Sirsasana), 157 – 58
Dizler – Göğüse – Pozu (Apanasana), 123, 140, 145, 147, 159
Ters Aksiyon Pozu (Viparita Karani), 146
Çekirge Pozu (Shalabasana), 122, 130, 138, 139 – 40
Yerde Hücum Pozu (Anjaneyasana), 128, 132
Hücum Pozu, 135
Arkaya Eğilmeli Hücum Pozu, 134
Eller Yerde Hücum Pozu, 116
Kollar Yukarıda Hücum Pozu, 117
Çevirmeli Hücum Pozu, 134
Yatarak Tek – Bacak ile Öne Katlanma (Supta Padangusthasana), 140 – 41
Yatarak Omurgayı Çevirme (Jathara Parivatanasana), 141, 147, 159
Yatarak Bacakları İkiye Açma (Upavisha Konasana), 144 – 45
Dağ Pozu (Tadasana), 126, 133
Tek – Diz – Göğüse – Pozu (Ardha Apanasana), 142
Çapraz Bacak – Karın Güçlendirici, 143
Tahta Pozu (Phalakasana), 128, 131
Kırmızı Kaz Pozu (Chakravakasana), 116
Başlangıç için Omuz Duruşu. Bakınız Ters Aksiyon Pozu
İki Yandan Karın Güçlendirme, 122 – 123
Splits (Hanumanasana), 135
Ayakta Öne Katlanma (Uttanasana), I27, I32, I5I, I59
Güneşe Selam (Surya Namaskar), 152
Hücum Pozları ile Güneşe Selam (Surya Namaskar), 138, 150
Savaşçı Pozu I (Virabhadrasana I), 151
Savaşçı Pozu II (Virabhadrasana II), 152
Geniş Hücum Pozu (Anjaneyasana) Çeşitlemesi, 135

Yoga

Tanınmış yoga ve meditasyon eğitmeni Sarah Powers geleneksel yogayı Çin tıbbının meridyenleri ve Budist meditasyonu ile birleştirmesi ile tanınır ve çok sevilir. Pasif Yin Pozlarını ve dinamik Yang pozlarını kullanarak, organlara, kaslara, eklemlere ve tendonlara bunun yanı sıra zihine de fayda sağlayan değişik yoga serilemeleri uygulamaktadır. Sarah ayrıca, Çin tıbbı teorilerine ve yüksek bilinç meditasyonuna ilişkin temel açıklamalar sunmakta. Sarah Powers bizi ilham verici bir iç yolculuğa sürüklüyor ve yoga ile fiziksel iyiliğimizi ve zihinsel ve duygusal netliğimizi güçlendirecek yolu gösteriyor.

"Sarah Powers'ın çalışması duruluğun harikasıdır – çok karışık konuları ve uygulamaları, anlaşılması basit bir şekilde ve kolayca hazmedilebilecek haliyle sunuyor. Bu kitap yogayı ciddi olarak uygulayan herkesin kitaplığında yer almalıdır."

—**Stephen Cope,** Kripalu Enstitütüsü Yöneticisi, ve ***Yoga and the Quest for the True Self*** 'in Yazarı

"Sarah'ı ilk tanıdığımda sonsuz meraklı ve müthiş derinlikte bir yogini olduğunu farketmem uzun zamanımı almadı. ***"Yoga'nın Özü"*** 'nde, okuyucuya kendi düşüncesini, uygulamasını ve hayatını yaşayış şeklini hem ilham veren hem de öğreten bir şekilde açıyor. ***"Yoga'nın Özü"*** bir klasik olmaya aday."

—**Judith Hanson Lasater, PhD, PT, *A Year of Living Your Yoga***'nın Yazarı

"Bu, bedeninizi iyileştiren, zihninizi güçlendiren ve ruhunuza esin veren, müthiş akılcı ve sıcacık bir öğretidir."

—**Richard Rosen, *The Yoga of Breath***'in Yazarı

"Sarah Powers'ın bilge gelenekleri sentezlemesi muhteşem. Aslında, bizim katılımcı olduğumuz Yaşam Olayına tam tercüme yapan ve her geleneğin birbiri üstüne konulduğu şeffaf bir harita gibi. ***"Yoga'nın Özü"*** çok merak uyandıracak ve pek çok kişi için faydalı olacak."

—**Erich Schiffmann, *Yoga: The Spirit and Practice of Moving Into Stillness***'in Yazarı

Sarah Powers Amerika, Asya ve Avrupa'da yoga inzivaları düzenliyor. Sayısız yazıları, söyleşileri ***Yoga Journal, Tricycle, Shambhala Sun, Yogi Times,*** ve ***Elephant.*** İki adet eğitici DVD'si, ***Yin and Vinyasa*** ve ***Insight Yoga*** yayımlamıştır. Sarah, eşi Ty Powers ile San Francisco'da yaşıyor ve eğitimler veriyor. Daha fazla bilgi için, **www.sarahpowers.com** adresini ziyaret edebilirsiniz.

Kapak tasarımı Jim Zaccaria
Kapak fotoğrafı © Matthew Carden
© 2011 YogaŞala Yayınları
Türkiye'de basılmıştır





YogaŞala Yayınları
İstanbul
www.yogasala.com