

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

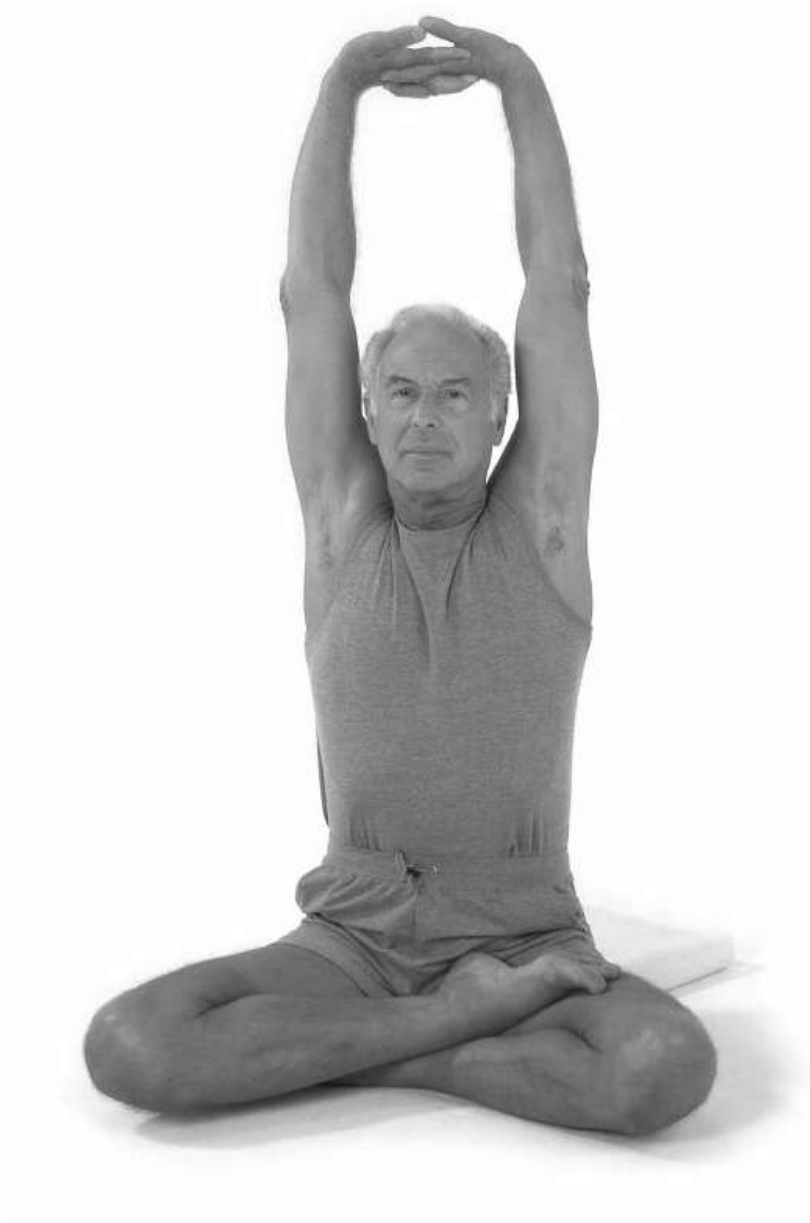
<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Yoga *ve* Multipl Skleroz



Yoga *ve*



Multipl Skleroz

*Sağlık ve İyileşmeye Doğru
Bir Yolculuk*

DR. LOREN M. FISHMAN,
ERIC L. SMALL

Demos



LIBRARY OF CONGRESS CATALOGING-IN-PUBLICATION DATA

Fishman, Loren M.

Yoga and multiple sclerosis : a journey to health and healing / Loren
M. Fishman, Eric L. Small.

p. ; cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN-13: 978-1-932603-17-0 (pbk. : alk. paper)

ISBN-10: 1-932603-17-4 (pbk. : alk. paper)

1. Multiple sclerosis—Patients—Rehabilitation. 2. Yoga—Therapeutic
use. I. Small, Eric L. II. Title.

[DNLM: 1. Multiple Sclerosis—rehabilitation. 2. Yoga. WL 360
F537y 2007]
RC377.F57 2007
616.8'34062—dc22
2006030464

ISBN 978-975-349-068-9

Baskı: Logos Yayıncılık - Eylül 2012

LOGOS YAYINCILIK TİC. A.Ş. tarafından yayınlanmıştır.

Çeviri: Sırma Mine TİLEV



Yıldız Posta Cad. Sinan Apt. No. 36 D.66/67 34349 Gayrettepe-İstanbul/Türkiye

Tel: 090 212 288 05 41 - 090 212 288 50 22

Fax: 090 212 211 61 85

internet: <http://www.logos.com.tr>

e-mail: logos@logos.com.tr

“Yoga ve Multipl Skleroz: Sağlık ve İyileşmeye Doğru Bir Yolculuk” isimli kitabın Türkiye’de yayın hakkı sadece Logos Yayıncılık Ticaret Anonim Şirketi’ne aittir. Bu kitabın adı, yazılarının tümü veya herhangi bir bölümü, resim ve tabloları Türkiye’deki yayıncının yazılı izni olmadan kullanılamaz. Sözlü ya da yazılı olarak veya daha başka bir yöntemle çoğaltılamaz ya da yayınlanamaz.



İthaf

Bay Iyengar antik, otantik yogayla, onu günümüze ve yaşayan insanların ihtiyaçlarına göre uyarlayabilmek amacıyla ilgilenmiştir. Gerek bir eğitimci ve araştırmacı, yaratıcı ve disiplinli bir lider ve kavramsal bir mucit olması, gerekse sınıf içi ve dışındaki fiziksel varlığıyla kendisi, ustamızdır. Bay Iyengar'a entellektüel borcumuzu ve minnettarlığımızı anlatacak kelime yoktur. Ancak bu kitaptaki her şeyden yazarların tamamen sorumlu olduğunu belirtmek kolaydır.





İçindekiler

Önsöz xiii

BÖLÜM I

MULTİPL SKLEROZLU KİŞİLER İÇİN YOGA

Giriş 2

BÖLÜM 1. YENİLEYEN SERİ

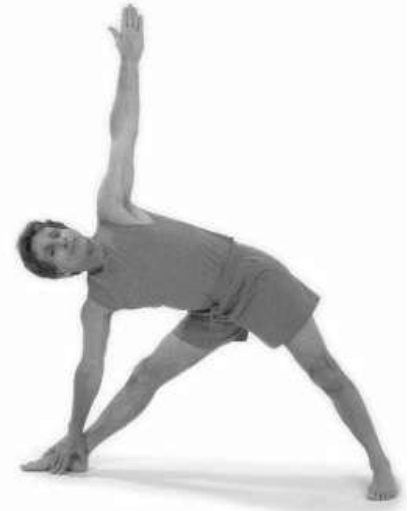
Yardımcı Eşyalar	4
Savasana (<i>Yatarak Gevşeme Duruşu</i>)	4
Dandasana (<i>Destekli Köprü Duruşu</i>)	8
Supta Baddha Konasana (<i>Yatay Bağlı Duruş</i>)	11
Viparita Karani (<i>Ters Destekli Duruş</i>)	13

BÖLÜM 2. TEKERLEKLİ SANDALYE SERİSİ

Tekerlekli Sandalyede Urdhva Hastasana (<i>Eller Yukarı Duruşu</i>)	17
Virabhadrasana II (<i>Savaşçı Duruşu II</i>)	19
Parivrtta Virabhadrasana (<i>Tekerlekli Sandalyede Yan Oturuş</i>)	19
Tekerlekli Sandalye Adho Mukha Svanasana (<i>Aşağı Bakan Köpek Duruşu</i>)	21
Tekerlekli Sandalye Parsva Adho Mukha Svanasana (<i>Yana Aşağıya Bakan Köpek Duruşu</i>)	22
Tekerlekli Sandalye Duvarda Adho Mukha Svanasana (<i>Duvarda Aşağı Bakan Köpek Duruşu</i>)	22
Tekerlekli Sandalye Namaskar (<i>Güneşi Selamlama</i>)	23
Tekerlekli Sandalye Virabhadrasana I (<i>Savaşçı Duruşu I</i>)	29
Tekerlekli Sandalye Trikonasana I (<i>Uzanmış Üçgen Duruşu I</i>)	30
Tekerlekli Sandalye Utthita Trikonasana II (<i>Uzanmış Üçgen Duruşu II</i>)	31
Viparita Dandasana (<i>Tekerlekli Sandalye Geri Bükülme</i>)	32
Tekerlekli Sandalye Marichyasana III (<i>Tekerlekli Sandalye Oturarak Dönüş</i>)	33
Tekerlekli Sandalye Parasana (<i>Tekerlekli Sandalye Yastıklı Dönüş</i>)	35
Tekerlekli Sandalye Baddha Konasana (<i>Ayakkabıcı Duruşu</i>)	36
Tekerlekli Sandalye Janu Sirsasana İçin Hazırlık (<i>Baş Dizde Duruşu İçin Hazırlık</i>)	37
Tekerlekli Sandalye Janu Sirsasana (<i>Baş Dizde Duruşu</i>)	38
Tekerlekli Sandalye Upavistha Konasana (<i>Geniş Açılı Oturma Duruşu</i>)	39
Tekerlekli Sandalye Uttanasana (<i>Öne Eğilme Duruşu</i>)	40
Tekerlekli Sandalye Ardha Navasana (<i>Destekli Kayık Duruşu</i>)	41
Tekerlekli Sandalye Savasana (<i>Gevşeme Duruşu</i>)	42

BÖLÜM 3. İSKEMLE SERİSİ

İskemle Urdhva Hastasana (<i>Kollar Başın Üzerinde Duruşu</i>)	43
İskemle Uttanasana (<i>Öne Eğilme Duruşu</i>)	45
İskemle Adho Mukha Svanasana (<i>Aşağı Bakan Köpek Duruşu</i>)	47
İskemle Parsva Adho Virasana (<i>Aşağı Açılı Kahraman Duruşu</i>)	47
Duvardan İskemle Adho Mukha Svanasana (<i>Aşağı Bakan Köpek Duruşu</i>)	48
İskemle Surya Namaskar (<i>Güneşi Selamlama</i>)	49
Virabhadrasana II (<i>Savaşçı Duruşu II</i>)	54
İskemle Virabhadrasana I (<i>Savaşçı Duruşu I</i>)	54
İskemle Utthita Trikonasana (<i>Uzanmış Üçgen Duruşu</i>)	56
Viparita Dandasana (<i>İskemle Geri Bükülme</i>)	58
Oturarak Urdhva Dhanurasana (<i>Duruş II</i>)	60
Oturarak Jathara Parivartanasana (<i>İskemlede Yan Dönüş</i>)	63



BÖLÜM 4. OTURARAK YAPILAN DURUŞLAR

Marichyasana III Çeşitleme (<i>Oturarak Dönüş Pozu</i>)	65
Pasasana Çeşitlemesi (<i>İskemlede Yastıklı Dönüş</i>)	67
Malasana Çeşitlemesi (<i>İskemlede Oturarak Yastıksız Dönüş</i>)	69
İskemle Baddha Konasana (<i>Ayakkabıcı Duruşu</i>)	70
İskemle Janu Sirsasana İçin Hazırlık Konasana (<i>Baş Dizde Duruşu</i>)	72
İskemle Janu Sirsasana	73
İskemle Upavistha Konasana (<i>Geniş Açılı Oturma Duruşu</i>)	75
İskemle Uttanasana (<i>Öne Eğilme Duruşu</i>)	76
İskemle Ardha Navasana (<i>Destekli Kayık Duruşu</i>)	79
İskemle Savasana (<i>Gevşeme Duruşu</i>)	79

BÖLÜM 5. OTURARAK / YERDE SERİLER

Supta Padangusthasana (<i>Sallanan Başparmak Duruşu</i>)	81
Dandasana (<i>Sopa Duruşu</i>)	83
Paschimottanasana (<i>Oturarak Öne Eğilme Duruşu</i>)	84
Oturarak Baddha Konasana (<i>Bağlı Açı Duruşu</i>)	84
Adho Mukha Baddha Konasana	
(<i>Aşağıya Doğru Bağlı Açı Duruşu</i>)	86
Janu Sirsasana (<i>Baş Dize Duruşu</i>)	86
Destekli Sarvangasana (<i>Omuz Duruşu</i>)	89
Marichyasana Çeşitlemesi (<i>Güneşin Dedesi Duruşu</i>)	96

BÖLÜM 6. PRANAYAMA VE GEVŞEME

Kısa Bir Tanımlama	99
Yatar Pozisyon	102
Yumuşak Nefes	105
Ujjayi	105
Birinci Viloma	106
İkinci Viloma	107
Üçüncü Viloma	107
Savasana Yerde Gevşeme Duruşu	108



BÖLÜM II

İŞLEVSEL ENGELLİ BİREYLER İÇİN İŞLEV ODAKLI YOGA

Giriş	112
Yoga Neden Yararlı	113
Teşvik ve Önlem	115
Tekrarlayan-Düzelen MS’de Yoganın Farklı Kullanımları	115
Motivasyon, Geri Bildirim ve Mucizeler	116
Görünmez Tedavi	118
Tadasana (<i>Dağ</i>)	120
Dandasana (<i>Baston</i>)	121
Savasana (<i>Ceset Pozu</i>)	122
Özel Amaçlı Pozlar (<i>Dağ</i>)	123

BÖLÜM 7. YORGUNLUĞU AZALTIN

Vitari Karani	127
Ustrasana (<i>Deve Pozu</i>)	130
Bhujangasana (<i>Yılan Pozu</i>)	135
Urdhva Dhanurasana I (<i>Yüksek Köprü</i>)	136
Padmasana (<i>Nilüfer Çiçeği Pozu</i>)	140



BÖLÜM 8. HAREKET AÇIKLIĞINI GELİŞTİRİN

Hareket Aralığını Geliştirmek İçin Stratejiler	148
Trikonasana	148
Virasana	152
Supta Virasana (<i>Sırt Üstü Kahraman Pozu</i>)	155
Parighasana (<i>Ülke Kapısı Pozu</i>)	159
Triang Mukhaikapada Paschimottanasana (<i>Üç Uzun Batıya Pozu</i>)	162

BÖLÜM 9. SPASTİSİTE

Gerilme Refleksi	166
Spastisiteyi Azaltmaktan Hareket Aralığını Arttırmaya Doğru	167
Agonist-Antagonist Refleksi	168
Janusirsasana (<i>Baş Dize Pozu</i>)	169
Paschimottanasana (<i>Batı Pozu</i>)	173
Parvatasana (<i>Himalayanın Kızı</i>)	177
Marichyasana III	179
Upavista Konasana (<i>Geniş Açılı Öne Eğilme Duruşu</i>)	183
Baddha Konasana (<i>Bağlı Açı Pozu</i>)	186
Parsvottanasana (<i>Yana Yoğun Esneme</i>)	187

BÖLÜM 10. KUVVET

Güçlenme	191
Navasana (<i>Gemi Pozu</i>)	193
Utthita and Parivritta Parsvakonasana (<i>Üçgen ve Bağlı Açılı Uzanma Pozu</i>)	196
Virabhadrasana I, III (<i>Savaşçı Pozları</i>)	206

BÖLÜM 11. KOORDİNASYON VE DENGİ

Koordinasyon	214
Bhujapidasana (<i>Omuz Basısı Pozu</i>)	214
Sarvangasana/Halasana (<i>Omuz Duruşu/Pulluk</i>)	218
Svanasana (<i>Köpek Pozları</i>)	222
Urdhva Mukha Svanasana (<i>Yukarı Bakan Köpek</i>)	222
Duvar Köpeği (<i>İki Köpek Pozu İçin de Orta Seviyede Bir Ayakta Poz</i>)	226
Jathara Parivartanasana (<i>Karından Dönme Pozu</i>)	227
Sirsasana Amuda Kalkma Pozu	231

BÖLÜM 12. GÜVEN VE SÜKUNET

236

BÖLÜM 13. İLERİ SEVİYEDE DENGİ

Vrksasana (Ağaç) 240

Ardha Chandrasana (Yarım Ay Pozu) 243

Gözler Kapalı Tadasana (Gözler Kapalı Dağ Pozu) 247

Pasasana (Sepet) 251

Vasisthasana 254

BÖLÜM 14. NEFES ALMA

257

Son Söz 259

Notlar 264

İndeks 267





Önsöz

Hindistan gibi sıcak ve multipl skleroz hastalığının neredeyse hiç görülmediği bir ülkeden bin yıl önce köken almış yoganın çağdaşlığı ve MS tedavisinde oldukça faydalı olması bir çelişkidir. Modern tıbbın keskin sınırlamalarından yorulan çağdaş tıp, isyan bayrağını çekmiş ve insanın tümüyle ilgilenmiştir. Yoga ve amaçları her zaman kişinin bütününe yöneliktir, “uyluk yogası” diye bir kavram bulunmamaktadır.

Ancak tıp ve yoga arasında keskin farklar da mevcuttur. Halk sağlığı hariç, modern tıp yalnızca bir şeyler ters gittiğinde ve mevcut durum değiştiğinde devreye girer. Her zaman bireyle ilgilenen Yoga ise

sağlık ve hastalık süreçlerinde devamlıdır ve hastalık geçtiğinde bırakmanız gerekmez. Tam tersine öğrencileri hastalığı atlarmaktan öteye, bilgelik ve huzura taşır.

Yoga bilim değildir. Tıbbın da köken aldığı fizik, kimya ve biyoloji empirik veri toplar ve mantıksal kanıtlama yöntemleri kullanır. Kişilerin tanı ve prognozunu belirlemek için empirik ve çıkarımsal yollar izlenir. Rasyonel olarak değerlendirilecekse, yoganın bilimsel açıdan ele alınması gerekir: daha fazla insan omuzda duruşu öğrendiği için yoganın MS’e faydalı olduğunu varsaymanın kimseye bir faydası olmayacaktır. Bu hastalara daha güvenli hareket etmenin, daha iyi görsel uyarılmış

potansiyele sahip olmanın veya Kurtzke Ölçeği'nde daha iyi puan almanın yolları gösterilmelidir. Bundan sonra yoganın çalışma biçimini açıklamak için yine bilime ihtiyaç olacaktır.

Yoga, bir parçasını oluşturduğu küresel kültürle birlikte değişmektedir. Nesiller boyunca öğretmen veya gurulardan bireysel öğrencilere aktarılmış olsa da, günümüzün hareketli toplumları, ciddi çalışanların diğerlerinden ayrılması için sertifika programları sunmaktadır. Pek çok yazılı metin, film, kayıt, video ve web sitesi mevcuttur ancak yoga disiplini, birebir öğretmeyi gerektirir.

Bay B. K. S. Iyengar, çalışmaları ve hayatında gösterdiği seçkin çabayla bize değerli hediyeler vermiş, çok sayıda insanın eski yöntemleri kullanarak erişemeyeceği incelikli ve detaylı bir öğretiden faydalanmasını sağlamıştır. Bu kitaptaki pek çok özdeyiş, teknik ve hemen her poz onun kitap ve öğretilerinden alınmıştır.

Bu bağlamda bu kitap, doktor, fizik tedavi uzmanı, hemşire, veli, çocuk, öğrenci veya eskaza öğretmen olup yogadan faydalanacak herkese bir rehber ve yardımcı niteliğinde sunulmaktadır.

Kitap iki bölüme ayrılmıştır: ilk bölüm, MS hastalığı ciddi boyutta olanlar için yoga'ya açık ve nazik bir giriştir. Pratiğe tedavisel bir yaklaşımdır. Bu olmadan kitabın geri kalanı yalnızca akademik bir çalışma halini alır.

İkinci bölüm ise işlev odaklıdır: yorgunlukla savaşıma, spastisiteyi azaltma, hareket açıklığını arttırma gibi belli amaçlara

yönelik çalışan farklı yoga pozları bir araya getirilmiştir. MS ve diğer nörolojik hastalıklara sahip kişiler, kendi başına yoga yapanlar ve tıp ile yoga topluluklarına üye olanlar için hazırlanmıştır. Bu bölüm, yoganın işlevi ile ilgili daha detaylı bir analizle, MS ve benzeri hastalıklarda yoganın tedavi edici etkisinin arkasındaki basit fizyolojik mekanizmaları anlatarak başlar. Daha sonra hangi pozların hangi durumlar için faydalı olduğunu belirtip öğretmen, öğrenci ve hastalara, bu pozları kişisel ihtiyaçlara göre uyarlarken üzerinde durulacak fizyolojik kısıtlamalar konusunda rehberlik eder. I. Bölümü halihazırda tamamlamış veya rahatlıkla tamamlayabilecekler hedef alınmıştır.

Binlerce yıl önce yogaya zihni sessizleştirme bilimi olarak başlandı. Yoga hakkında ilk metni yazmış kişi olarak bilinen Patanjali aynı zamanda ilk gramer uzmanı ve doktordu. *Yoga Sutraları (Yoga Paftaları)*, “Yoga chitta-vritti-nirodhah” yani “Yoga zihnin çeşitli hallerine ket vurulmasıdır” cümlesiyle başlar. Tamamen saf bilince erişilmesi yoganın her alanının ana amacı olup, onun bireysel karar verme yetisini ve hayatın esas amacını belirlediği düşünülür. Bir durumun duygular ve önyargılar katılmadan incelenmesi en başarılısıdır. Ancak bağımsız değerlendirmenin empirik veya mantığa değil, içgüdüye dayalı yapılması önerilir. Yoga bilimi hiçbir zaman kendini soyutlamanın değerini kanıtlamaya çabalamamıştır. Yogaya değer verenler buna zaten inanır.

O halde yoga insanların inandığı bir olgu

iken tutucu değildir. Ona karşı çıkan bir inanç sistemi yoktur ve yoga farklı inançlara sahip, farklı topraklardan pek çok sadık pratisyen toplamıştır. Yoga, üstün bir varlığı kabullenmesiyle teisttir ancak hiyerarşik bir ruhban sınıfı barındırmaz. Kurulmuş bir kilisesi veya dini görevlileri yoktur. Yoga binlerce yıl içinde öğretmenden öğrenciye, herhangi bir kurumun desteği olmadan kişisel bir şekilde aktarılmıştır. Yoganın pek çok dalı ve farklı yaklaşımı olduğu halde, prensipleri ve pratikleriyle bir bütünü koruyabilmiş ve fazlasıyla tanınan bir disiplin haline gelmiş olması belki de Patanjali'nin dehası ve duruluğunu temsil eder. Klasik Hint felsefesinde yoga sekiz kola ayrılmıştır.

Yoganın ilk kolu Yama, yani insanlarla aramızdaki ilişkiyle ilgili evrensel ahlaki emirlerdir:

- Ahimsa veya şiddet uygulamama
- Satya, gerçek, kimilerince en yüksek emir kabul edilir.
- Asteya, dürüstlük
- Brahmacharya, itidal
- Aparigraha, tokgözlülük

İkinci kol olan Niyama evrensel olmayıp kişisel ahlaki emirler içerir:

- Saucha, saflık
- Santosa, iktifa
- Tapas, azla yetinme
- Svadhyaya, içgörü
- Isvara pranidhana, yüksek benliğe adanma

Yoganın üçüncü kolu Asana veya pozlardır ve batıda bizim Yoga olarak belirlediğimiz budur. Pozlar istikrar ve uzvun hafiflemesini sağlar, sağlık getirir. “Genci, yaşlısı, son derece yaşlısı, hatta hasta ve kuvvetsizi sürekli pratikle Yogada mükemmele erişir. Sürekli çalışma yalnız başına başarının sırrıdır.”

Pek çok asana yüzlerce nesil tarafından uygulanmış ve geliştirilmiştir; hepsi hala evrilmektedir. Çoğu pozun, biçimine göre verilmiş, “ağaç,” “akrep,” veya “nilüfer” gibi biyolojik birer ismi vardır. Diğerleri “tutuma” göre, Hint mitolojisindeki kahraman veya tanrılardan esinlenerek isimlendirilmiştir, Hanumanasana veya Virabhadrasana gibi. Bir kısmı da pozun uygulanması sırasında öncelikli çalışan anatomik kısımlara göre adlandırılmıştır, “baş duruşu” veya “kol dengesi” gibi.

Asananın, dördüncü kol olan Pranayama için önkoşul olduğu kabul edilir. Bu kol, burun deliklerinden diyaframa uzanarak nefes alma, verme ve bunlardan önceki ve sonraki dönemlerin hepsini kapsayan nefes tekniği ve organlarından oluşur. Pek çok solunum vakasında ve psikiyatrik vakada faydalıdır ancak pranayama öğrenciyi yalnızca sağlıklı kılmaz, aynı zamanda onu özgürlüğe taşır. “Prana (nefes) ve manas (zihin) soğrulduğunda tarifsiz bir neşe ortaya çıkar.”

Duyuların kontrolünü kapsayan Pratyahara, yogik öğrencinin özinceleme veya içgörüye odaklandığı beşinci koldur. Yoganın haset, hilekarlık, açgözlülük, ihtiras, nefret gibi bireyin içinde köklenen duygu-

larla yüzleşmesi bu yolla olur.

Dharana vücut asanalarla, zihin prana-yama ve duyuların baştan çıkarıcı gücü pratyahara ile terbiye edildikten sonra başlar. Kısaca, “hedefe,” dönen tekerleğin ortasındaki sabit noktaya, olayın kalbine odaklanmaktır. Bu odaklılık veya ekagrata, son iki aşama için zorunludur.

Dhyana yani “dünyanın iyiliğine tamamen adanmışlık,” kişinin tüm zamanını ve sınırsız enerjisini gerçekliğin her alanında ruhani bir öz görmeye adanmış mutlu bir hali tasvir eder. Dharananın aşırı münhasırlığı egoist bir tepki oluşturabilecekse de, her şeyin en güzel özünü görmek için verilen alçakgönüllü uğraş bunun panzehridir.

Samadhi yoginin yolculuğunun ünlü istikametidir: Bir Rahibe Teresa edasıyla Samadhi’ye ulaşmış olanlar dünyaya büyük neşe ve fayda getirirler. Sankaracharya’nın dediği gibi, “Dingin bir dengedeyim, ne özgür ne bağımlıyım.”

Yoganın amacı özgürleşmek ve aydınlanmaktır. Bu haleti ruhiyeye erişildikten sonra, gerçekler olduğu gibi, belli bir bakış açısı veya önyargı olmadan görülür. Bu hal kalıcı olup ondan uzaklaşmaya gerek duyulmaz. Bu durum yogayı pek çok iyileştirici bilimden farklı kılar. Yoga yalnızca hastalık veya yaralanma dolayısıyla normalin altındaki kişileri normal seviyesine çekmekle kalmaz, “normal,” “ortalama” veya “yalnızca sağlıklı”nın ötesinde iç ve dış mükemmeliyet için çaba sarf eder.

Genel anlamda, yoganın daha ileri sevi-

yeleri, bilinci ve bilinçli denetimi otonomik sinir sisteminin kontrolü altındaki bölgelere yaymak olarak görülebilir. Uyurken ve dikkat etmediğimizde kendiliğinden devam ettiğinden otonomik olan nefesin incelenmesi, yönlendirilmesi ve ona hakimiyetle tasvir edilen Pranayama ile başlanabilir. Yoga, nefes alma sürecini kontrol etmek ve yönlendirmek için gittikçe derinleşen girişimlerde bulunur. Tamamı, “zihnin değişkenliğini” sınırlamak için harcanan çabanın parçasıdır.

Bir diğer deyişle yoga, duyuların yol açtığı ve içsel olan dikkat dağınıklığına direnerek insanın dikkat aralığını ustalıkla yönetmesini sağlar. Örneğin, dikkatimizi görüş alanımızın kenarındaki hareketli cisimlerden almak zordur. Bu ve diğer nörofizyolojik gerçekler, bilinçli şekilde ve büyük bir kararlılıkla yoganın amaçlarına odaklanmaya yönlendiğimizde, yoganın yardımıyla ustalıkla kontrol altında tutulabilir ve sonunda ekagrata, tek odaklılık noktasına ulaşılabilir.

Yoginin yolculuğunu tamamlayan adanmışlık ve özgürleşme, aynı şarabın çok kuvvetli yudumlarıdır: sürprizle karşılaşmaya dek bilinçliliği arttırmak için gösterilen şuurlu zihinsel çaba.

Yoganın temel programı öğrencileri herhangi bir durumdan “normale,” sonra da yücelmiş fiziksel, zihinsel ve ruhsal hale taşıdığından, savunucularının büyük başarıları uzun süredir bilinmektedir. İstem üzerine kalplerini durdurup yeniden başlatmak, uzun bir süre boyunca nefeslerini tutmak, aylar hatta yıllar boyunca hareket-

siz kalmak ve yaşamı uzatmak iyi bilinen örneklerdir. Bu hayret verici yetiler olmasa da yoga öz disiplin gerektirir. Yoganın her türü huzurlu, tamamen bilinçli bireyi yüceltir.

İlk kez eski metinlerde görülen pek çok poz, ondokuz ve yirminci yüzyıl fizik tedavi anlayışıyla günümüze uyarlanmıştır. Doktorlar ve fizik tedavi uzmanları burada anlatılan pek çok duruşu ve tekniği ayırt edebilirler. Bundan sonra verecekleri “Bunu zaten biliyorum, yeni değil” veya “Bunu zaten yapıyoruz, etkili olduğunu biliyoruz, bakalım hastalarımıza faydalı olabilecek ek manevralar, düzenlemeler veya uygulamalar var mı?” tepkileri kendilerine bağlıdır. Bu kitabın sunulma amacı ikinci tutuma uygundur.

Teşekkür: Sally Hess, Lindsey Clennell, Mary Dunn, Joan White, Victor Oppenheimer, Tova Ovadia, Rama Patela, yoga modelleri ve danışmanları; Donal fotoğrafçılar Holloway ve Luis Ramirez ve Eric Small tarafından görevlendirilmiş fotoğrafçı Robert Troy, sanatçı Max Tzinman, ofis müdürü Desmond Gomes, anlayışlı eşler Carol Ardman and Flora Thornton; ve bilerek veya bilmeyerek ancak her zaman memnuniyetle kendilerine yardımcı olmamıza izin vererek burada anlattıklarımızı öğrenmemizi sağlamış hasta ve öğrencilerimize minnettarız.

Dr. Loren M. Fishman,
Eric L. Small

BÖLÜM
I

MULTİPL
SKLEROZLU
KİŞİLER
İÇİN
YOGA

Bu yoga programı, elli yıldır yoga yapan, Poona, Hindistan'lı B. K. S. Iyengar tarafından ve öğretileri ışığında uygulamaya konulmuştur. Bay Iyengar her zaman tedavi etmeye odaklanmış ve klasik yoga üzerinde yaptığı sayısız düzenlemeyi özel problemleri olan kişilere yöneltmiştir.

Hindistan'a çeşitli yolculuklar ve Bay Iyengar'ın A.B.D ziyaretleri sırasında öğrendiğimiz klasik hatha yogayı sentezlemek yazar için bir onur ve ayrıcalıktır. Eric Small geçtiğimiz yirmibeş yılda Batı Yakasında Bay Iyengar'ın çalışmalarını uygulamak ve geliştirmek, hareket kabiliyeti veya yapabilme kapasitesi fark etmeksizin her MS hastası için uygun olabilecek bir yoga programı öğretmek için oldukça fazla çalışma yapmıştır. Dr. Loren Fishman yogayı tıbbi pratiğinde yirmibeş yıldan fazladır kullanmış, hastaların çeşitli ihtiyaçlarına göre uyarlamış ve faydalı olduğu fizyolojik mekanizmaları incelemiştir.

Hatha yoga uygulamalarından, özellikle de bu kitapta anlatılan asanaları veya pozları yapmaktan büyük fayda sağlanacaktır. Bu faydalar sindirimi kolaylaştırıcı bağırsak hareketlerinin artması, kan dolaşımının hızlanması, çoğu durumda da MS'e eşlik eden semptomlar yüzünden görülen depresyonun büyük ölçüde azalması şeklinde örneklendirilebilir. Yoga MS'i tedavi etmez. Eric iyileşmemiştir. Ancak MS'ini öncesine kıyasla çok daha etkili bir biçimde idare etmektedir. Birlikte geçirdiğimiz seksen yıldan fazla zamanda deneyimlerimiz yoganın genç ve yaşlılar için mucizevi olduğunu göstermiştir. Eric'in durumunda, MS tanısından ellidört sene sonra, yoga kimi zaman kendisini de şaşırtan bir hayat sürmesini sağlamaktadır. I. bölüm, hepsi farklı birer amaca hizmet eden beş seri bulundurmaktadır. Bunlar güçlendirici seriler, terlekleli sandalye serileri, sandalye serileri, yer serileri ile pranayama ve rahatlama serileridir. İhtiyacınıza en uygun seriyi seçiniz.

Her yoga seansı pek çok seriden birkaç poz barındırmalıdır. Belli pozlarda bir aile üyesinin, arkadaşın veya sertifikalı Iyengar Yoga öğreticisinin size yardım etmesi gerekebilir. Mümkünse sertifikalı bir yoga eğitmenine, bir yoga programına veya fizik tedavi uzmanına danışmanınızı öneririz. Ulusal Multipl Skleroz Derneği'nin DVD'si varsa uzaktan kumandayı kullanarak DVD'yi gerektiğinde duraklatabilirsiniz.

Hereket aralığınız veya şu anki kabiliyetiniz ne olursa olsun, bu yoga pozları çeşitli desteklerle denenebilir. Bu destekler pozları ihtiyacınıza uyarlamak için zorunlu olabilir. Tavsiye edilen eşyalar ve ev

kullanımındaki denklere aşağıdadır:

- Bantlar: Bornoz ties veya kravatlar
- Bloklar: Telefon rehberleri veya kalın kapaklı kitaplar
- Denge için bar
- Yapışkan bir mat veya yoga matı
- Uyku tulumu veya yapışkan banyo matı
- Battaniyeler: Sert pamuk veya yün battaniye
- Uzun yastıklar: Koltuk veya sandalye yastığı
- Kumtorbaları: 2.2 kiloluk un, kahverengi pirinç veya kuru fasulye torbası
- Göz torbası: katlanmış el torbası
- Kolsuz katlanır sandalye: herhangi bir kolsuz ve sağlam sandalye

Bu araçlar kitap boyunca kullanılacaktır. Satın alınmaları gerekmediğini vurgularız. Bunların pek çoğı, örneğın sandalyeler, masalar, duvarlar hatta mutfak tezgahı, evinizde var. Bantla yapıştırılmış eski telefon rehberleri bloklar ve yükseltici cisimlerin yerine geçebilir. Burada anlatılan veya gösterilen araçları satın almak istediğınize karar verirseniz, internette veya mağazalarda kolaylıkla bulabilirsiniz.

Bu araçları neden kullanmalı? Araçlar, vücudu fazla ısıtmadan ve zorlamadan pozların tüm faydasını görmenizi sağlar. Hatha yoga, diğer fiziksel disiplinlerden farklı olarak tüm vücudu kapsar. Örneğın dönmeniz veya öne hareket etmeniz gereken bir pozda, duruşa katılan vücudun yalnızca ön bölümü değildir. Araçlar yardımıyla tüm vücudu poza katabilirsiniz. Vücudunuzun tüm gücünü geri getirdiğinden bu önemlidir ve bu disiplinin zorlayıcı ve ilginç kısımlarından biridir.

İncinme riskine karşılık, hiçbir pozu zorlamamanız gerektiğini hatırlamalısınız. Bu veya farklı bir çalışma programına başlamadan önce doktorunuza danışınız. Bu programda sunulan rehberlik ve tavsiyeler, tıbbi danışmanlığın yerine geçmemektedir. Regl döneminde olan kadınlar ters pozları, geriye bükülmeyi veya zorlayıcı ayakta duruş pozlarını yapmamalıdır. Poza girmeden önce pozun tümünü en az bir kez tamamen okuyun. Hiçbir zaman yemekten sonra çalışmayın. Büyük bir yemekten dört, beş saat, atıştırmadan sonra iki saat geçmesine izin verin. Kaymayan bir yüzeyde çalışın.

Şimdi başlayalım.



Yenileyen Seri

Yenileyen duruşlar bedeni ve beyni tazeler, sinir sistemini sakinleştirir ve göğüs kafesini genişleterek akciğerlerin, kalbin ve karaciğerin daha iyi oksijenlenmesini sağlar.

YARDIMCI EŞYALAR

Yardımcı eşyaların önemini giriş bölümünde de belirtmiştik. Bu bölümde yardımcı olarak sıradan bir katlanan sandalye, battaniyeler, bloklar, bir kuşak, bir mat, bir yastık ve bir göz torbası kullanıyoruz. Özel olarak terapötik yoga için tasarlanmış yardımcı gereçler var ama onların yerine kolaylıkla sandalyeleri, masaları, telefon rehberlerini, battaniyeleri, kuşakları ve kravatları kullanabiliriz.

Yenileyen seride yardımcı eşyaları, duruşları daha dinlendirici kılmaları için kullanıyoruz. Amaç, vücudun tüm sistemlerinin, özellikle sinir sisteminin, kendini yenilemesini sağlamak. Yogaya başlarken amacınız işte bu yenilenme. Yoga size gevşemeyi ve günün gerginliğini atmayı öğretirken, nefesinizi kullanarak sinir sisteminizi yenilemenize ve böylece duruşları daha kolay yapmanıza imkân verir.

SAVASANA

Yatarak Gevşeme Duruşu

Yenileyen duruşlarımızın ilki, sırtüstü yatarak yaptığımız bir duruştur. Bu duruşa yardımcı olması için 2 veya 3 tane battaniyeye, bir kuşağa, bir göz torbasına ve



Dörde katlanmış battaniye

muhtemelen bir yastığa ihtiyacınız olacak. Battaniyeleri dörde katlayarak başlayın. Unutmayın, farklı vücutlar farklı sayıda battaniyeye ihtiyaç duyabilirler. (Eğer varsa eğitmeniniz veya terapistiniz bu duruşu sizin vücudunuza göre ayarlayabilir.)

1. Oturun. Kuşağı baldırlarınızın üzerine yerleştirin. Ellerinizi, kalçanızın az gerisine, parmaklarınız ileriye bakacak şekilde yere koyun.

2. Dirseklerinizi yere doğru kırarak bedeninizi katladığınız battaniyelere doğru uzatın. Bunu yaparken çenenizi köprücük kemiğinize yaklaştıracak şekilde göğsünüzü yükseltin.

3. Ellerinizi yerde kaydırarak, teninizi

dizlerinize doğru itecek şekilde kalçanızın altına sokun. Bunu doğru bir şekilde yapmak önemli çünkü ancak bu şekilde kuyruk sokumunuz, omurganız ve kafanız doğru bir hizaya gelebilir. Bu hizalanma sayesinde bedeninizi ve beyninizi tam olarak gevşetebilirsiniz.

Kadınlar yere sırtüstü yatarken battaniyelerin bellerinin altına kadar gelmemesine dikkat etmeli. (Erkekler için bu durumun bir sakıncası yoktur.) Kadınların iç organları erkeklere göre biraz farklı yerleşmiştir ve böbreklere, kolona veya üreme organlarına yapılacak bir baskıdan kaçınılması gerekir. Kadınlar bu duruşu yaparken battaniyelerin ucunu kaburgalarının bittiği yere



Yalnızca üst ilyak kanada erişen battaniye

gelecek şekilde ayarlayarak bellerini olası bir basınçtan korumalıdır.

Omuzlardan itibaren yukarı doğru bakan başınız battaniyeler tarafından desteklenir. Eğer bacaklarınızı gevşetmek size zor geliyorsa kuşağı baldırlarınızın orta bölümünden bağlayın. Böylece bacaklarınız kalça

kemiğine bağlandıkları hizada kalacaklar ve ağırlıkları aşağıya doğru olacaktır.

Dizlerinizin altına bir yastık koyarak bu duruşu daha da geliştirebilirsiniz. Beden ölçünüze göre bir yastık veya katlanmış bir battaniye kullanabilirsiniz.

Bu noktada, bacaklarınız ve kalçanız gevşemiş olmalı. Şimdi kuyruk sokumunuz, omurganızın en alt ucu iyice desteklenmiş durumda. Omuzlarınız geriye, göğsünüzden uzağa doğru kayıyor. Yaptığımız birkaç küçük ayarlama ile göğüs kafesiniz yani nefes aldığınız bölge artık genişledi.



4. Şimdi kollarınızı, avuçlarınız yukarı bakar şekilde, vücudunuzla 30 derecelik açı yapacak şekilde yana uzatın. Başpar-

maklarınızın yere doğru yaklaşarak kollarınızı çevirmesine ve omuzlarınızı göğsünüzden daha da uzaklaştırmasına izin verin edin. Ancak bunu yaparken başparmaklarınıza kuvvet uygulamayın, bırakın kendi ağırlıklarıyla yere yaklaşsınlar.

5. Başparmağınız ve avuçlarınız açıkken ciğerleriniz daha az zorlanır ve nefes alma kapasiteniz artar.

Bu duruşta nefes alımı göbeğin arka kısmından başlar. Omurga boyunca yukarı doğru ilerleyen nefes, diyaframın aşağı çekilmesiyle göğüs kafesinin genişlemesine ve böylece kaburgaların alınan nefesi göğüs kemiğine doğru getirmesine imkân tanımış olur.



Bantla

Yenileyici duruşlarda nefes her zaman burundan ve bir metot ile alınır.

1. Nefes alırken, hava burna üst dudığa yakın olan alt kısımdan girer.
2. Nefes verirken, hava burnumuzun ucundan çıkar. Birkaç saniye içerisinde,



Yastıkla



Göz torbası ile

nefesinizin kısa alış-verişlerden daha dolgun bir nefes alışa ve daha yavaş ve uzun bir nefes verişe dönüştüğünü fark edeceksiniz.

Bay Iyengar nefes almanın vücudu canlandırdığını, nefes vermenin ise bir teslimiyet durumu olduğunu söyler. Bu durum vücudun, özellikle de merkezi sinir sisteminin, gevşeyerek yenilenmesine olanak tanır. Bu duruşta, battaniyelerle iyice desteklenen vücudumuzla nefes alma sistemimizi yani ciğerlerimizi, bronşlarımızı ve diyaframımızı açıyoruz. Duruş, karaciğerimiz için de yararlı. Bu nefesin yalnızca kendisi, beynimize giden kan akışını arttırıyor.

Duruşun herhangi bir evresinde bir göz torbası ilave edebiliriz. Bu torba, kaş bölgesinden uygulanır. Torbayı takarken alın derisini aşağıya, burnunuza doğru çekin ve torbanın ağırlığının şakaklarınıza ve kulaklarınıza doğru yönelmesini sağlayın. Gözleriniz torbaya veya gözkapaklarınıza bakmamalı. Gözleriniz aşağıya, kalbinize doğru bakmalı ki beyninizin ön loplara basınç oluşturmaları.

Gözlerinizin doğurduğu uyarımları ortadan kaldırarak ve kulaklarınızı sadece nefesinizi dinlemeye yoğunlaştırarak dış dünyadan gelen stresi yok etmiş ve böylece zihninizin gücünü keşfetmeye başlamış oldunuz.

DANDASANA

Destekli Köprü Duruşu

Bu yenileyici duruş göğsü açarak boyun, göğüs ve bel omurlarına gelen basıncı yok eder. Duruşun en önemli etkisi, nefes alma işlemini tamamıyla geliştirmesidir. Duruş; kalbi, akciğerleri ve karaciğeri etkiler. Bu duruş için bir veya daha fazla battaniyeye ve bir takozla ihtiyacınız olacak.

1. Katlanmış battaniyelerin üzerine, omurganızı kalçanızdan ileriye uzatacak şekilde oturun. Yere oturmak çoğunlukla kamburlaşmaya ve kalple akciğerlerin beraberce geriye doğru çekilmesine sebep olur. Bunun yerine, battaniyeye dik bir şekilde



Sırt Kambur (yanlış)



Dandasana (doğru)

oturarak omurganın ve merkezi sinir sisteminin düz ve tamamıyla rahat olmasını sağlayalım.

2. Ellerinizi yere koyun. Geriye doğru yatarken başınızı yavaşça serbest bırakın ve kalçanızın battaniyelerle iyice desteklendiğinden emin olun.

Şimdi kalçanız yükselmiş durumda. Baldırlarınızı ve kalçanızı gevşek tutmak için bacaklarınızı, baldırlarınızın ortasından bir kuşakla bağlayın. Kuşak yeterince sıkı olmalı ama bacaklarınızı sıkmamalı. Bacaklarınızı tamamıyla gevşetmek için

ayaklarınızın altına bir takoz yerleştirin. Böylece, bacaklarınızın yükselmesi ve göğüs kafesinizin açılması arasındaki ilişki tamamlanır.

Buna geri bükülme denir. Geri bükülmenin faydası, göğüs kafesini açılmaya zorlamasıdır. Eğer omuzlarınız biraz yüksek kaldı ise, onları ve en önemlisi koltukaltı bölgesini ve kürek kemiklerinizi aşağıya bastırın.

3. Kürek kemiklerinizi aşağıya ve omurganıza doğru kaydırarak omuzlarınızın yere temas etmesini sağlayın.

4. Başınızı yavaşça yere bırakın. Yatarak Gevşeme Pozundaki gibi nefes alıp verin. Bu duruşu 3 ila 5 dakika kadar koruyun.

Bu duruşta mide omurgaya doğru yavaşça alçalır. Bel omurlarından başlayıp göğüs kemiğine doğru bir yay çizen diyafram, gevşek bir durumdadır. Kaburgaların arasındaki kaslar her nefes alış-verişle beraber ritmik olarak gevşeyerek açılırlar. Kaburgaların yukarıya, göğüs kemiğine doğru yaptığı bu açılma, göğüs boşluğunun diyaframdan gelen basıncı beklemeden artmasına imkân verir. Böylece kalbin etrafında oluşan basınç azalır ve kan çok daha bol

ama yavaşça beyine ulaşır. MS hastalığının vücudumuzda oluşturduğu plakların nerede olduğunu her zaman bilemeyebiliriz. Bazen sadece beynin yarım kürelerinde, bazen beynin kök kısmında olabilirler. Bu yüzden bütün beyinin bol oksijenli kanla yıkanıp temizlenmesini isteriz.

Ayrıca, vücudumuzu böyle bükerek beynimizin ağırlığının aşağıya, yere doğru yönelmesini sağlarız. Böylece sinir sistemimizde birikmiş olan gerilim boşalma imkânı bulur.

5. Duruştan çıkmak için kuşağı çözün, dizlerinizi bükün ve sağ yanınıza doğru yuvarlanın.



Bant ve topukta blokla



Son poz



Sol elinizi yere koyarken başınızı sağ kolunuza yaslayın.

Geriye doğru bükülü yatarak, geçirdiğiniz kadar bir zamanı bu şekilde yatarak tamamlayın. Böylece kan; karaciğer, kalp,

akciğerler ve beyin arasındaki dolaşımını tekrar düzenleme imkânı bulur. Üç dakika kadar sonra, sol elinizi kullanarak kendinizi yukarı itip, rahat bir oturma pozisyonuna geçin. Duvardan destek alarak ve bacaklarınızı birleştirerek sakın bir şekilde oturabilirsiniz.

SUPTA BADDHA KONASANA

Yatay Bağlı Duruş

Bu duruş, en önemli Yenileyen Duruşlardan biridir. Aynı zamanda Ters Destekli Duruş olan Viparita Karani'ye de hazırlık

olan bu duruş, merkezi sinir sistemini gevşeterek rahatlatıyor. Bütün hayati organlar dolaşımdan daha fazla yararlanırken, üzerlerindeki baskı da azalmış oluyor. Kasıklardan geçen kuşak esnekliği arttırırken, kalçalardaki gerginliği azaltıyor. Üst bacağı kalça kemiğine bağlayan Addüktör kasları esner ve kuvvetlenirken, bacaklardaki kasılmalar ve sertlik azalıyor. Kasık bölgesinde artan dolaşım, hem erkek hem dişi üreme organlarını canlandırırken, sindirim ve boşaltım sistemlerini geliştiriyor.

1. Başlangıç olarak, arkanızda bir yastıkla yere oturun. Erkeklerde yastık kalçanın arkasına degecek şekilde konulmalı.



Yalnızca yastık üzerinde gövdenin pozisyonu

Kadınlarda ise, yastığı yatıldığında kaburgaların bittiği yere gelecek şekilde koyun ki, üreme organlarına istenmeyen bir baskı oluşmasın.

2. Kuşağı, uyluk kemiğinizin üst kenarından geçecek şekilde kalçanızın etrafından dolaştırın. Ayak tabanlarınız birbirine bakacak şekilde topuklarınızı pelvisinize doğru yaklaştırın.

3. Takozları, dizlerinizin dış taraflarının altına yerleştirin.

4. Başınızın geleceği yere katlanmış bir battaniye koyun.

5. Kuşağı ayaklarınızın etrafından geçirin ve tokası teninize değmeyecek bir şekilde bağlayın. Kuşağın ucu size doğru olsun ki, duruş sırasında gerekirse kolaylıkla tekrar ayarlayabilesiniz. Başlangıçta kuşağı çok sıkı bağlamayın. Ellerinizi kalçanızın yanlarına koyun.

6. Kürek kemiklerini omurgaya yaklaştırın ve göğsünüzü açarak geriye uzanın. Vücudunuzu yastığa, başınızı katlanmış battaniyeye yerleştirirken göğsünüzün açık olmasına dikkat edin. Battaniye omuzlarınızın üst kısmına değmeli ve boynunuzla başınızı iyice desteklemeli.

7. Gözlerinize bir göz torbası yerleştirin. Torbayı önce kaşlarınızın üzerine yerleştirip sonra yavaşça aşağıya, gözlerinizin üzerine doğru indirin. Torbayı, ağırlığını göz çukurunun çevresi taşıyacak şekilde ayarlayın. Bunu yapmak için, başparmağınızı ve işaret parmağınızı burnunuzun hizasında torbanın üzerine koyup dışarıya doğru açın. Böylece torbanın ağırlığı gözlerinizin dışına doğru yayılmış olur.

8. Kollarınızı, avuçlarınız yukarı dönük olarak, kalçanızdan 30 derece uzağa açın. Bisepslerinizi tavana doğru çevirerek omuzlarınızın göğsünüzü destekleyecek şekilde ciğerlerinizin altına yerleşmesini sağlayın.

9. Havanın, göbeğinizden başlayıp kaburgalarınızın yanlarına doğru yükselmesine dikkat ederek düzenli nefes alıp verin. Kasık kemiği ile göğüs kemiği arasındaki mesafeyi korumaya dikkat edin. Havanın burun deliklerinizin alt kısmından girip burnunuzun ucundan çıkmasına gayret edin. Bu duruşta en az 2 ila 5 dakika arasında kalın.



Kurum

VİPARİTA KARANI

Ters Destekli Duruş

Yenileyen duruşların belki de en önemlisi, bu sonuncusudur. Geçen birkaç yılda, MS olan öğrencilerde vücudu ters çevirmenin, iç organlarının fonksiyonlarını ve merkezi sinir sistemlerini tazeleyerek yenilediğini fark ettim.

Bir yastığa, omurganızı destekleyecek şekilde üçe katlanmış bir battaniyeye, bir duvar veya düşey herhangi bir yüzeye, bir



Bacaklar duvardayken bant uylukta ve ayak
parmaklarını çevreliyor



göz torbasına ve omuzlarınızı yere bastıracak bir kum torbasına ihtiyacınız olacak. Kum torbası yerine 2,5 kiloluk pirinç veya un torbası da kullanabilirsiniz.

1. Duvarın önüne, yastığın üzerine oturun. Sağ dirseğinizi yere koyarak kalçanızı duvara iyice yaslayın. Sola doğru yuvarlanarak kalçanızdan başınıza kadar destek olacak olan uzunlamasına katlanmış battaniyenin üzerine doğru sırtüstü pozisyona gelin.

2. Başınızı omurganızın altındaki battaniyenin üstünde tutun. Kalçanızı omurganızı düzeltecek şekilde kaydırırken, bacaklarınızı yavaşça duvara doğru kaldırın. Göğsünüzde oluşan kavis vücudunuzun üst kısmını genişletir ve göğsün ön kısmında oluşan baskıyı azaltarak rahatlamaya imkân verir.

Omuzlarınızın öne doğru çıktığı bir durumunuz varsa, bir kum torbası yardımı ile omuzlarınızı yere bastırmanız gerekir.

Bir göz torbasını daha önce tarif edildiği gibi; kaşlarınızdan başlayarak, teninizi yavaşça burnunuza doğru çekerek ve ağırlığının gözlerinize değil, etrafındaki kemiklere dağılacağı şekilde gözlerinizin üzerine yerleştirin.

3. Ellerinizi, avuçlarınız yukarı bakar şekilde yere, kalçanızdan 30 derece uzağa koyun. Başparmaklarınızı yere bırakarak göğsünüzün açılmasını ve omuzlarındaki gerginliğin azalmasını sağlayın.

Eğer bacaklarınızı bu şekilde tutamıyorsanız, bir kuşağı baldırlarınızın ortasından çevreleyip başparmaklarınızı birleştirecek şekilde bağlayabilirsiniz. Siz veya bir yardımcı kuşağı yavaşça çekerek bacaklarınızın düzelmesini ve topuklarınızın duvara dayanmasını sağlayabilir. (Bu, geri bükülme sırasında topuklarımızın altına takoz koymamızla aynı işlemdir.)

4. Diğer Yenileyici duruşlarda aldığınız gibi nefes alın. Hava burun deliklerinin alt kısmından girmeli, ucundan çıkmalı. Üç ila 5 dakika bu duruşta kalın.



5. Göz torbasını ve kuşağı çıkarın. Sağ tarafınıza doğru yuvarlanın. Kalçanızı yastığın üzerinden indirin. Başınızı sağ kolunuza yaslariken sol elinizi yere bırakın. (Sağ yanınıza yatariken, oldukça ağır olan karaciğeriniz yer tarafından desteklenir. Böylece eşit ve rahat bir kan akışı sağlanır.)

6. Bu durumda en az ters olarak kaldığınız bir zaman kadar kalın. Sonra, sağ bacağınız önde olacak şekilde bağdaş kurarak oturun. Ellerinizi yavaşça bacaklarınızın üzerine bırakın ve duruşun tüm etkilerinin ortaya çıkmasına izin verin.

FAYDALARI

Bu duruşta, yerçekimi toplardamarlardaki kan dönüşüne yardımcı oluyor. Kan kasık bölgesi üzerinden “yukarı” doğru akarken pek çok ilave temizliğe de yardımcı oluyor çünkü vücudumuzun alt kısmından gelen damarların çoğu karaciğere ulaşıyor. Hepatik ve toplardamar sistemindeki kan akışı bu ters duruşla arttırılmış oluyor. Bu duruşta her nefes alıp-verişte göğüs boşluğundaki basıncın değişmesiyle kan, dalgalar halinde kalbe ve beyne akarak bu organlara sanki nazikçe masaj yapıyor. Uygulayıcı tamamıyla gevşiyor. Fotoğraflara bakarsanız, hareket ilerledikçe uygulayıcımızın rahatladığını fark edebilirsiniz.

Yüzünün gevşediğini ve sakinleştiğini görebilirsiniz.

Günde bir veya mümkünse 2 defa, bu pozda 5 dakika kalmak sizin için çok yararlıdır. Unutmayın, vücudunuzu oldukça etkili bir yöntemle tanıştırıyorsunuz ve bunu ufak dozlarla yapmanız gerekiyor. En iyisi, başlangıç seviyesinde bu pozda 3-5 dakika arasında kalmaktır. Bu duruş asla yemekten sonra yapılmamalı. Mide boşsa, yatmadan önce de yapılabilecek olan bu duruş için en uygun zaman; sabah erken, tuvalete çıktıktan sonradır. Eğer kabızlık varsa, duruş bağırsakları hareketlendirme konusunda da yardımcı olabilir.



Tekerlekli Sandalye Serisi

Bu bölüm bir şeyler yapmak için sahip olduğumuz enerjiyi arttırmak ile ilgilidir. Bu, bizim gibi MS olanlar için oldukça önemli çünkü genellikle gün içerisinde enerjimiz tükeniyor. Bazı günler, uyandığımızda kendimizi güçsüz hissediyoruz. Bu bölümdeki duruşlar, basit bir şekilde vücuda daha fazla oksijen girmesini sağlayarak ve böylece hücrelerin daha fazla oksijen almasına imkân vererek metabolizmayı hızlandırıp, daha aktif olmamıza yardım ediyor. Duruşlar, kan dolaşımını geliştirmeyi, sinir sisteminin uymayı, omuzlardaki, omurgadaki ve kalçalardaki hareketliliği arttırmayı hedefliyor.

Eğer bu hareketlerin herhangi bir evresinde titremeye başlarsanız lütfen durun,

nefes alın ve titremenin geçmesini bekleyin. Sonra tekrar başlayın.

TEKERLEKLİ SANDALYEDE URDHVA HASTASANA

Eller Yukarı Duruşu

1. Bedeniniz sandalyenin arkasından uzak, önde olacak şekilde tekerlekli sandalyede oturun. Düz bir omurga ve yüksek bir göğüs elde etmek için mümkünse yuvarlanmış bir matı veya battaniyeyi kürek kemiklerinizi ortalarak arkanıza yerleştirin.

2. Bir kuşağı, tokası teninizden uzak olacak şekilde, dirseklerinizden biraz ileriye bağlayın.



3. Kollarınızı avuçlarınız birbirine bacakacak şekilde omuz hizasına kadar kaldırın.

4. Nefes alarak kollarınızı, kulaklarınızla aynı hizaya gelecek şekilde yukarı doğru kaldırın. Pazılarınızı kulaklarınızdan uzağa, geriye doğru döndürerek kürek kemiklerinizin göğüs kafesinizin arka kısmına destek olmasını sağlayın.

Yardımcınız varsa, önce pazılarınızı kulaklarınızdan uzağa döndürmeli sonra omuzlarınızın kulaklarınızdan aşağıya doğru uzaklaşmasına yardım etmelidir. Son olarak yardımcınız, ellerini kuşağın üzerine koyarak, yukarı doğru çeken bir hareketle dirseklerinizi dışarı doğru döndürerek kollarınızın tam olarak uzamasını sağlamalıdır.

5. Üç veya dört nefes boyunca böyle kaldıktan sonra, kollarınızı başlangıç pozisyonuna getirin.



VİRABHADRASANA II

Savaşçı Duruşu II

1. Tekerlekli sandalyenizin ön ucuna güvenli bir şekilde oturun.
2. Ayaklarınızı yere düz basacak şekilde bacaklarınızı ayırın. Sol dizinizi düzeltirken sağ dizinizi 90 derece kırın.
3. Kuşağın sonunda küçük bir halka oluşturun. Kuşağın tokası serbest kalacak şekilde sağ elinizi veya sağ başparmağınızı bu halkaya yerleştirin.
4. Kuşağı boynunuzun arkasından geçirip sol elinizle tutun.
5. Kollarınızı iki yana açarken, kuşağı sol elinizin içinde kaydırın. Kollarınız tamamen açıldığında kuşağı gergin olarak tutun.
6. Göğsünüzü ve belinizi yükselterek düzleştirin. Birkaç nefes boyunca bu du-

ruşu koruduktan sonra yavaşça kollarınızı indirin. Bir süre sakince oturduktan sonra sol tarafınızla duruşu tekrarlayın.

FAYDALARI

Bacakları, bedeni ve kolları esnetir, güçlendirir. Bacaklardaki krampları giderir ve karın bölgesindeki iç organların canlanmasına yardım eder.

PARİVRITTA VİRABHADRASANA

Tekerlekli Sandalyede Yan Oturuş

Bu duruş, Savaşçı Duruşunun bir çeşididir. Yardımcınız bileklerinizi destekleyerek kollarınızı sabitlerken, önce karın bölgenizi sonra göğüs bölgesini ve son olarak omuzlarınızı döndürebilirsiniz.





1. Kuşığı tekrar elinize veya başparmağınıza takın.

Bacaklarınızı sabit tutarken, göbeğinizden başlayarak göğsünüzü omuzlarınızla beraber döndürün. Bu duruşu 3 ila 5 nefes boyunca kollarınız yatay durumda koruyun. Kürek ve köprücük kemiklerinizin, kulaklarınızın, yüzünüzün ve gözlerinizin gevşek durumda ve burnunuzla göğüs kemiğinizin

aynı hizada olmasına dikkat edin.

2. Nefes alarak ortaya dönün ve duruşu sol tarafınızda tekrarlayın.

Bir kez daha tekrarlayalım, hava burun deliklerinizin alt kısmından girmeli ve burnunuzun ucundan çıkmalı. Her nefes alış kuvvetiyle göğsünüzü zorlarken, her nefes

veriş bacaklarınıza kadar inmeli.

FAYDALARI

Dönmeden yapılan Virabhadrasana II Duruşunun faydalarına ilaveten, kalça ve bel bölgesindeki hareket kabiliyetini artırır, mide kramplarını ve kabızlığı azaltır.

TEKERLEKLİ SANDALYE ADHO MUKHA SVANASANA

Aşağı Bakan Köpek Duruşu

1. Tekerlekli sandalyeyi güvenli bir şekilde duvarın önüne yerleştirin. Gerekliyse emniyet kemerini kullanın.
2. Ayaklarınızı tam dizlerinizin hizasına yerleştirin.
3. Avuçlarınızı sandalyenin oturma yerine koyun.
4. Nefes alırken, başınızı çeneniz yere paralel olacak şekilde kaldırın.
5. Omuzlarınızı, kulaklarınızdan uzaklaştıracak şekilde aşağıya bırakın. Nefes verirken sandalyeyi ileri, kalçanızı geriye doğru itin.
6. Bir sonraki nefes verişte, sandalyeyi kollarınız kulaklarınızla bir hizaya gelecek şekilde ileriye itin.
7. Kalçanızı geriye doğru bastırmaya devam edin, topuklarınızı yere bastırın, dirseklerinizin iç kısmını yukarı kaldırırken, avuçlarınızı ve parmaklarınızı sıkıca sandalyeye bastırın.
8. Nefesinizi, sırtınızın alt kısmından başlatıp göğüs kemiğinize doğru taşımaya çalışarak, karnınızın yumuşak ve baskıdan uzak kalmasına gayret edin. Üç ila 5 nefes alış-verişten sonra oturur pozisyona dönün, ellerinizi bacaklarınızın üzerine koyun, yavaş ve düzenli nefes almaya devam edin.



FAYDALARI

Bu duruş sindirim sistemine yardımcı olur, gazı azaltır, bel bölgesindeki kasları çalıştırır, uzun süre oturmaktan oluşan rahatsızlıkları azaltır, göğüs bölgesi omurlarını hizaya sokar ve omuzlarda ve boyunda oluşan gerginliği azaltır. Aşağı Bakan Köpek Duruşu beynin ön kısmını rahatlattığı için stres ve endişenin azaltılmasında da kullanılabilir.

TEKERLEKLİ SANDALYE PARSVA ADHO MUKHA SVANASANA

Yana Aşağıya Bakan Köpek Duruşu

1. Tekerlekli sandalyenizi arkası duvarın önüne gelecek şekilde güvenli bir şekilde yerleştirin. Gerektiğinde kullanmak üzere, emniyet kemerinin yerinde olduğundan emin olun. Yoga sandalyenizi, sağ tarafınıza, dizinizin dışına doğru yerleştirin.

2. Dizlerinizi kalçanızla bir hizada tutarken, avuçlarınızı sandalyenin oturma yerine koyun. Sol kalçanızı sandalyenize basılı tutarak sol kolunuzun sağ kolunuzda biraz daha fazla uzamasını sağlayın.

3. Nefes verirken sandalyeyi çapraz

olarak ileriye itin. Duruşunuzu korurken düzenli ve sakın bir şekilde 3-5 defa nefes alıp verin.

4. Nefes vererek oturma pozisyonuna geri dönün. Başınızı dik tutun, bir müddet sakince oturun ve duruşu öbür tarafınızla tekrarlayın.

FAYDALARI

Bu duruş sindirim sistemine yardımcıdır, bel bölgesindeki kasları çalıştırır ve göğüs bölgesindeki omurları, boynu ve omuzları hizaya sokar. Karaciğer, böbrekler, dalak, pankreas, bağırsaklar, kalp ve akciğerlerdeki kan dolaşımını zenginleştirerek beyne daha çok oksijen gitmesini sağlar ve bağırsakların boşaltılmasını teşvik eder.

TEKERLEKLİ SANDALYE DUVARDA ADHO MUKHA SVANASANA

Duvarda Aşağı Bakan Köpek Duruşu

1. Tekerlekli sandalyenizi duvarın karşısına; dizleriniz duvara yakın, ayaklarınız dizlerinizin biraz gerisinde, Aşıl tendonu ve baldır kasınız hafifçe gerilecek şekilde yerleştirin.

2. Ellerinizi duvara, mümkün olduğu kadar yükseğe koyun. Koltuk altlarınızın dış kenarlarını olabildiği kadar açarak kollarınızı kulaklarınızla bir hizaya getirin.

3. Alnınızı duvara yaslayın ve gözlerinizin elmacık kemiklerinize doğru inmesine izin verin.

4. Kalçanızı sandalyenize bastırın ve göğüs kemiğinizin alt ucunu yükselterek diyaframınızın dışı, göğüs kafesinizin yanlarına doğru yayılmasına müsaade edin.

5. Parmaklarınızı avuçlarınızdan ileri doğru açın ve 3 ila 5 nefes boyunca normal nefes alıp verin. Sonra başınızı kaldırın ve kol-





larınizi vücudunuzun yanlarına doğru açın.

6. Avuçlarınızı yukarı çevirerek içeri doğru döndürdüğünüz kürek kemiklerinizle sırtınızı ve ciğerlerinizi destekleyin. Kollarınızı indirerek ellerinizi bacaklarınıza koyun ve rahatça nefes alın.

FAYDALARI

Bu duruş belimizdeki gerginliği azaltır, göğsü ve akciğerleri genişleterek daha fazla oksijen alımını sağlar. Sırtı, omuzları ve boynu çalıştırır, başta oluşan gerginliği azaltır ve sindirim işlemini düzenler. Kalça ekleminin hareket kabiliyetini artırır, boşaltım işlemine yardım eder ve prostat bezine yapılan baskıyı yok eder. Duruş aynı zamanda dişi üreme organlarının etrafında ve içinde oluşan baskıyı da yok eder. Bu duruş, tekerlekli sandalye ve yürüteç kullananlar için en önemli duruşlardan biridir.

TEKERLEKLİ SANDALYE NAMASKAR

Güneşi Selamlama

Klasik Güneşi Selamlamanın bu uyarlaması, vücudun pek çok bölgesini çalıştırarak, bedenin ve organların ölçülü hareketleriyle nefesin uyumunu sağlar. Bu duruşlar dizisi, genellikle bir çalışmada ısınma olarak kullanılır. Dikkat: Dilinizi damağınıza veya aşağıya bastırma isteğine karşı koyun. Nefesleriniz düzenli ve rahat olmalı. Bir duruştan diğerine yumuşak bir şekilde ve tereddüt etmeden geçmeye çalışın. Unutmayın, başarının anahtarı pratik yapmaktır.

1. Dirseklerinizi yere paralel olacak şekilde yükseltirken, ellerinizi kalbin önünde kavuşturarak başlayın. Parmaklarınızı, hafifçe ileriye gösterecek şekilde birbirlerine sıkıca birleştirin.







2. Ayaklarınızı dizlerinizin hizasına getirin ve ağırlıklarını başparmaklardan başlayarak tüm tabanınıza yayın. Ayaklarınızın dış kenarlarını topuklarınızın orta hizasına doğru çekin. Dizlerinizi kalça ekleminizle bir hizada tutun.

3. Avuçlarınız birbirine bakar şekilde kollarınızı ileri uzatın. Eğer omuz eklemlerinizde bir sorun varsa, kollarınızı avuçlarınız yukarı bakar şekilde yana açın.

4. Nefes alırken, kollarınızı yukarı, kulaklarınızın hizasına kaldırın.

5. Yeni bir nefes alışta; bileklerinizi yukarı, omuzlarınızı aşağıya çekerek ellerinizi omuz hizasında duvara koyun. Aynı zamanda, sağ bacağınızı sandalyenin sağ tekerleğinin yanına doğru çekin ve sağ di-

zinizi yere doğru yaklaştırın.

6. Sağ bacağınızın alt kısmını ileri doğru yükseltirken, iki elinizle dizinizin altından kavrayın ve nefes verirken bacağınızı sertçe göğsünüze doğru kaldırın.

7. Bir sonraki nefes alışta, sağ ayağınızı yere, sol ayağınızın yanına koyun. Sakince nefes alın, belinizi yükseltin ve nefesinizi göğsünüzün yanlarına yaymaya gayret edin.

8. Nefesinizi vererek ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun ve dirseklerinizi ileri doğru iterken başınızı duvara yaslayın.

9. Sonra, başınız hâlâ duvara yaslıyken, nefes alın ve kollarınızı avuçlarınız yukarı bakar şekilde başınızın üzerine gelene kadar yukarı kaldırın.



10. Avuçlarınızı sıkıca duvara bastırın. Mümkün olduğu kadar kollarınızı uzatarak ve göğsünüzün yanlarını ve göğüs kafesinizi genişleterek birkaç nefes alıp verin.

11. Kollarınızı yanlara sallandırarak sandalyeyi sıkıca yakalayın ve nefes verirken kalçanızı geriye itin. Ardından kalçanızı yapabildiğiniz kadar yukarı kaldırın ve 3 nefes boyunca böyle kalın.

12. Dördüncü nefes verişle beraber oturur pozisyona geri dönün. Bir sonraki nefes alışta ellerinizi duvara koyun, sol bacağınızı geriye çekin ve sol dizinizi yere yaklaştırın.

13. İki elinizle dizinizin altından tutarak sol bacağınızı kaldırın. Nefes vererek sol bacağınızı sertçe göğsünüze doğru yaklaştırın. Nefes alarak sol ayağınızı yere, sağ ayağınızın yanına koyun.





14. Sakince nefes alın, belinizi yükseltin ve nefesinizi göğsünüzün yanlarına yaymaya gayret edin. Hâlâ başınız duvara yaslıyken nefesinizi verin ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyarak dirseklerinizi ileriye doğru itin.

15. Kollarınızı aşağıya indirin, ileri doğru eğilin ve başınızı duvara yaslayın.

16. Kollarınızı aşağıya doğru sarkıtın. Ellerinizi, esnekliğinize bağlı olarak, ayaklarınızın arasına veya dışına yere koyun. Nefes alırken, elleriniz kalbinizin önünde kavuşmuş olarak oturduğunuz ilk pozisyona dönün.

17. Sakin bir şekilde oturup, nefesinizi ve vücudunuzun dengesini izleyin. Omurganızda, göğsünüzün pozisyonunda ve omuz çevrenizin yumuşaklığındaki değişimleri gözlemleyin. İleriye doğru bakarak alnınızda veya şakaklarınızda oluşan gerginliğin gevşemesini sağlayın. Bu duruş, ilk olarak sol bacağı hareket ettirecek şekilde tekrarlanabilir.

FAYDALARI

Bu duruş, uygulamanın amacına bağlı olarak sinir sistemini hem canlandırır hem de sakinleştirir. Esnekliği, hareket kabiliyetini ve organlardaki, özellikle bacaklardaki dolaşımı artırır. Çok az hareket ederek veya hareket etmeden uzun süre oturduğunuz zaman kan bacaklarınızda göllenmeye başlar, bu da pıhtılaşmalara ve ödemlere yol açar. Bu duruşlar dizisi bacaklardaki şişmeyi azaltır, sindirimi geliştirir, boşaltım işleminin düzenli olmasına yardım eder ve nefesin miktarını, zamanlamasını ve konumlanmasını geliştirir. Genel bir tatmin ve başarı hissi doğurur.



TEKERLEKLİ SANDALYE VİRABHADRASANA I

Savaşçı Duruşu I

1. Sırtınız sandalyenin arkasının desteğinden uzak, dik oturun. Ayaklarınızı ileriye bakar şekilde tam dizlerinizin hizasına yerleştirin.

2. Dizlerinizin önüne, oturma yeri ileriye bakan bir iskemle yerleştirin.

3. Kollarınızın etrafına, dirseklerinizin hemen ilerisine, tokası kollarınızdan uzak olacak şekilde bir kuşak yerleştirin.

4. Sağ kalçanızı hafifçe sandalyeden yükselterek kalçalarınızı sağa doğru kaydırın.

5. Gerekliyse ellerinizi kullanarak sağ bacağınızı geriye doğru çekin. Sağ dizinizi mümkün olduğu kadar kalçanızla bir hizada tutarak yere doğru alçaltın.

6. Eğer diziniz yere değmiyorsa duruşu dengeli bir hale getirmek için altına katlanmış bir battaniye yerleştirin.

7. Ellerinizin dışını önünüzdeki iskemlenin üstüne yaslayın. Nefes alırken belinizi göğüs kemiğinizle beraber yukarı doğru kaldırın.

8. Kollarınızı mümkünse kulaklarınızla aynı hizaya gelene kadar yukarı kaldırın. Üç nefes alış-verişi boyunca bu pozisyonda kaldıktan sonra kollarınızı indirin. Eğer bir yardımcınız varsa, her seferde bir kolunuzu kaldırın.

Yardımcının, öğrencinin göğüs kafesini genişletmesine imkân vermek için bilekleri baş ve işaret parmakları ile nasıl sardığına dikkat edin. Kalça kemiklerinizi, bel kaslarınızı uzun süre yumuşak bir sırt desteği ile oturma ile etkilerini tersine çevirecek

şekilde esneterek sandalyeye iyice bastırın. Böylece, katlanmış battaniye üzerinde dizimizi esneterek pelvik (basen) boşluğumuza kan akışını artırıyoruz.

9. Nefes vererek başlangıçtaki oturma pozisyonuna dönün. Duruşu birkaç dakika sakın bir şekilde oturduktan sonra diğer tarafla tekrarlayın.

10. Duruşu her iki tarafla tekrarladıktan sonra mümkün olduğu kadar uzun bir süre sandalyenin arkasından uzakta oturmaya devam edin.

FAYDALARI

Duruş, göğsü genişleterek daha derin nefes almayı sağlar. Omuzlar, boyun, sırt ve kalçalardaki tutukluğu çözerken, ayak bileklerini ve dizleri kuvvetlendirir. Pek çok kişide denge duygusunu ve bacaklarla kollarındaki dayanıklılığı geliştirir.



TEKERLEKLİ SANDALYE TRİKONASANA I

Uzanmış Üçgen Duruşu I

1. Tekerlekli sandalyenizin yanına bir katlanır iskemle koyun ve belinize emniyet kemerini bağlayın. Katlanır iskemlenin oturma yerini kaplayacak şekilde bir katlanmış mat yerleştirin.

2. Ayağınızı mümkün olduğu kadar yerde düz tutarak sağ bacağınızı tekerlekli sandalyenin sağ tarafına doğru getirin. Sol bacağınızı sandalyenin izin verdiği kadar sola kaydırın.

3. Kalçanızı mümkün olduğu kadar sola kaydırın ve eğilerek sağ dirseğinizi katlanmış matın üzerine koyun.

4. Sol elinizi kalçanıza koyun ve sol dirseğinizi aşağıya bırakarak göğüs boşluğunuzun genişlemesini sağlayın. Kaburgalarınızın ve göğsünüzün üst kısımlarına doğru nefes alın.

Sağ dirseğinizi yerleştirmek için kaburgalarınızın eğilmelerine izin vermeyin. Bunun yerine, omurganızı ve göğüs kafesinizi bir hizada tutmak için, gerekiyorsa dirseğinizin altına battaniye koyun. Birkaç kere nefes alıp verin. Sonra, nefes alarak sol kolunuzu sağ kolunuzla paralel olacak şekilde yukarı kaldırın.

5. Üç ila 5 nefes boyunca duruşu koruyun. Sonra, sol kolunuzu ve elinizi sabit tutarken, kendinizi iterek oturur pozisyona dönün. Duruşu sol tarafınızla tekrarlama-
dan önce bir süre sakın bir şekilde oturun.



TEKERLEKLİ SANDALYE UTTHITA TRİKONASANA II

Uzanmış Üçgen Duruşu II

1. Belinize bağladığınız emniyet kemeriyle tekerlekli sandalyede dik olarak oturun. Sağ tarafınıza bir katlanır iskemle yerleştirin.

2. Ayağınız yere düz basmaya devam ederken, sağ bacağınızı sandalyenin sağ tarafına, sizi rahatsız etmeyecek en uzak yere uzatın.

3. Sol bacağınızı sandalyenizin izin verdiği kadar sola kaydırın. Kalçanızı mümkün olduğu kadar sola kaydırın ve eğilerek sağ elinizi katlanır iskemlenin ön bacağına koyun. Elinizi yerleştirmek için kaburgalarınızın eğilmesine izin vermeyin.

4. Sol elinizi kalçanıza koyun ve sol dirseğinizi aşağıya bırakarak göğüs boşluğunuzun genişlemesini sağlayın. Kaburgalarınızın ve göğsünüzün üst kısımlarına doğru birkaç nefes alın.

5. Nefes alarak sol kolunuzu sağ kolunuzla paralel olacak şekilde yukarı doğru kaldırın. Üç ila 5 nefes boyunca duruşu koruyun. Sonra, sol kolunuzu ve elinizi sabit tutarken, kendinizi iterek oturur pozisyona dönün. Duruşu sol tarafınızla tekrarlama-
dan önce bir süre sakın bir şekilde oturun.

FAYDALARI

Uzanmış Üçgen Duruşunun her iki versiyonu da beden ve kasıktaki kan akışını değiştirir. Sindirim ve boşaltım sistemleriyle beraber böbrek fonksiyonları da uyarılır. Omurga ve çevresindeki kaslarda oluşan gerginlik azaltılır. Kasık ve bel bölgeleri tekrar hizalanarak uzun süre oturma-
nın etkileri ortadan kalkar. Duruş, bağ ve tendonları canlandırırken, bacak kaslarını da kuvvetlendirir.



VİPARİTA DANDASANA

Tekerlekli Sandalye Geri Bükülme

1. Başlamadan, bir matı sıkı bir rulo yapın. Bunu yapmak için matı açın, bir karış kadar katlayın ve sıkıca yuvarlayın.

2. Tekerlekli sandalyeye, mümkün olduğu kadar önde ve dik oturun. Kalçanız oturma yerinin ortasında olmalı.

3. Arkanıza yaslanarak, kürek kemiklerinizin sandalyenin arkası tarafından desteklenebileceğinden emin olun. Sonra, tekrar dik oturun ve matı omurganıza paralel, boynunuzu ve başınızın arkasını destekler şekilde arkanıza yerleştirin.

4. Ayaklarınızı, dizleriniz hafifçe kırık olarak, topuklarınız duvardan 10 santim kadar uzakta ve ayak parmaklarınız duvara değeri şekilde yaslayın.

5. Parmaklarınızı önde birbirlerine kenetleyin ve mümkünse ellerinizi başınızın arkasına, serçe parmakları oksipital (başın arka kısmı) kemik üzerine ve başparmaklar boğazın etrafına, köprücük kemikleri üzerine gelecek şekilde yerleştirin.

6. Dirseklerinizi kulaklarınıza yaklaştırıp tavana doğru kaldırın.

7. Ayaklarınızı duvara bastırırken, başınızın avuçlarınızın içine yerleşmesine izin verin.

8. Mat boynunuzu ve başınızın arkasını desteklerken başınızı ellerinize bırakın.

9. Gözlerinizin yavaşça elmacık kemiklerinize inmesine izin verin. Diliniz ağzınızın tavanına veya alt çenenize bastırmamalı. Havayı, göğüs boşluğunda yukarı doğru yönlendirerek 3 ila 5 nefes alış-verişinden sonra nefes alarak başınızı kaldırın.





10. Kollarınızı yukarı ve ileriye doğru uzatın. Sakin bir şekilde oturarak nefesin göğsünüzün içinde yükselmesine izin verin.

Yardımcının, bir ayağını sandalyenin oturma kısmının arkasına yerleştirerek dizini sırtın ortasına dayamış olduğuna dikkat edin. Elleri dirseklerde ve başparmaklarıyla pazıları dışa döndürürken, kolları kulaklara paralel olacak şekilde kaldırıyor olsun.

Dikkat: Boğazdan tutmayın veya boğazı sıkmayın.

Burada dizler bükülü. Eğer bacakları uzatmak zor geliyorsa, ayaklarınızı mümkün olduğu kadar dizlerinizin hizasında tutun.

FAYDALARI

Bu duruş bel sorunlarını büyük bir ölçüde rahatlatır. Diyafram, sürekli karın organlarına dayanmanın verdiği gerginlikten kurtulur. Bağırsakların yavaşça gerilerek yeniden hizalanması sonucunda sindirim iyileşir. Sindirim sistemi iyileştikçe bo-



şaltım da iyileşir. Duruş omuzlardaki öne çöküşü de düzelterek göğüs bölgesine de yarar sağlar. Boyun ve omuz rahatsızlıkları azalır. Bu duruşun ardından Oturarak Dönüş Duruşu önerilir.

TEKERLEKLİ SANDALYE MARICHYASANA III

Tekerlekli Sandalye Oturarak Dönüş

1. Tekerlekli sandalyenizin önüne, sağa bakar şekilde bir katlanır iskemle koyarak başlayın. Sağ bacağınızı iskemlenin üzerine uzatın. Eğer bu size rahatsızlık verirse, bacağın arkasındaki kasları rahatlatmak için dizinizin altına yuvarlanmış bir mat veya havlu yerleştirin. Eğer bacağınız uzunsa, ayağınızın boşta kalmaması için iki iskemle gerekir.

2. Sol bacağınızı kaldırın ve sol ayağınızı iskemleye koyun.

3. Göbeğinizi iskemlenin arkasına doğru çevirerek, sağ elinizle iskemlenin üst kısmını yakalayın. Sol bacağınızı iskemlenin arkasına doğru bastırın.



4. Nefes vererek sol elinizi, sandalyenin sırt kısmı koltuk altınızda kalarak kaburgalarınızı destekleyecek şekilde arkaya atın.

5. Omuzlarınızı gevşeterek aşağıya, kulaklarınızdan uzağa indirin ve burnunu-

zu kalbinizle bir hizada tutun.

6. Sol ayağınıza basın, sağ ayağınızı ileriye doğru uzatın ve omuzlarınızı geride, göğsünüzü yüksek tutarak sakın bir şekilde nefesler almaya devam edin.

7. Önce sağ, sonra sol kolunuzu serbest bırakın.

8. Bacaklarınızı teker teker indirin ve sakın bir şekilde oturun. Sonra, katlanır iskemleyi diğer yöne çevirin ve duruşu diğer yanınızla tekrarlayın.

FAYDALARI

Bu duruş bedendeki tüm organları uyarır ve çalışmalarını geliştirir. Oturma pozisyonu gelişir, kalçanın ve bacakların hareket kabiliyeti artar ve bacaklardaki kramplar azalır. Omuzlardaki ve boyundaki gerginlik azaldığı için daha az baş ağrısı sorunu yaşanır.

TEKERLEKLİ SANDALYE PARASANA

Tekerlekli Sandalye Yastıklı Dönüş

1. Emniyet kemerini bağlayarak başlayın. Ayaklarınızı dizlerinizin hizasına çekin. Eğer bacaklarınız uzunsa kalçanızın altına katlanmış bir battaniye koyun. Eğer bacaklarınız kısaysa katlanmış battaniyeyi ayaklarınızın altına koyun.

2. Dizlerinizin üzerine katlanmış bir battaniye veya bir yastık koyun. Öğrenci iri yapılysa veya hareket kabiliyeti kısıtlıysa, bu iç organların sıkışmasını veya krampları önlemek açısından önemlidir.

3. Dik oturun, yastığa doğru dönün ve dengenizi korumak için sağ elinizle sandalyenin arkasını tutun.

4. Sol kolunuzu kulağınızla aynı hizaya gelene kadar kaldırırken kalçanızı sandalyeye bastırın.

5. Göğüs kafesinizi yükseltin, göbeğinizi yastığa doğru çevirirken, sol dirseğinizi mümkün olduğu kadar sağ tarafa, yastığın üzerine koyun.

6. Başınızı omurganızla bir hizada tutun ve boğazınızı germemeye dikkat edin.

7. Parmaklarınızı, ellerinizi duvara koyduğunuzdaki gibi açın ve düzenli bir şekilde 3 ila 5 defa nefes alıp verin.

8. Nefes alırken sol kolunuzu sol kulağınızın hizasına doğru kaldırın ve nefes verirken kolunuzu aşağıya indirin. On ila 20 saniye arası sakın bir şekilde oturduktan sonra öbür yanınızla tekrarlayın.

Sol kulağın sol bacakla aynı hizada olduğuna dikkat edin. Bunu sağlamak için sağa doğru eğilmemeye ve aşağıya veya geriye bakmamaya özen gösterin. Böylece beldeki kaslar gerilmemiş olur.



FAYDALARI

Bu duruş sindirim için mükemmeldir. Belde, uzun süre sandalyede oturmaktan oluşan rahatsızlıkları geçirir, boşaltıma yardım eder ve kabızlığı azaltır. Kalça ekleminin esnekliğini artırır ve bedendeki, kasıktaki ve organlardaki kan dolaşımını hızlandırır.

TEKERLEKLİ SANDALYE BADDHA KONASANA

Ayakkabıcı Duruşu

1. Tekerlekli sandalyenin tekerleklerini kilitleyin ve emniyet kemerini bağlayın. Tekerlekli sandalyeye bakar şekilde bir katlanır iskemle yerleştirin.

Eğer hareket kabiliyetiniz kısıtlıysa, iskemleyi arkası size dönük olacak şekilde yerleştirin. Böylece iskemlenin arka kısmı size destek olabilir. İskemlenin oturma ye-

rine katlanmış bir mat yerleştirin.

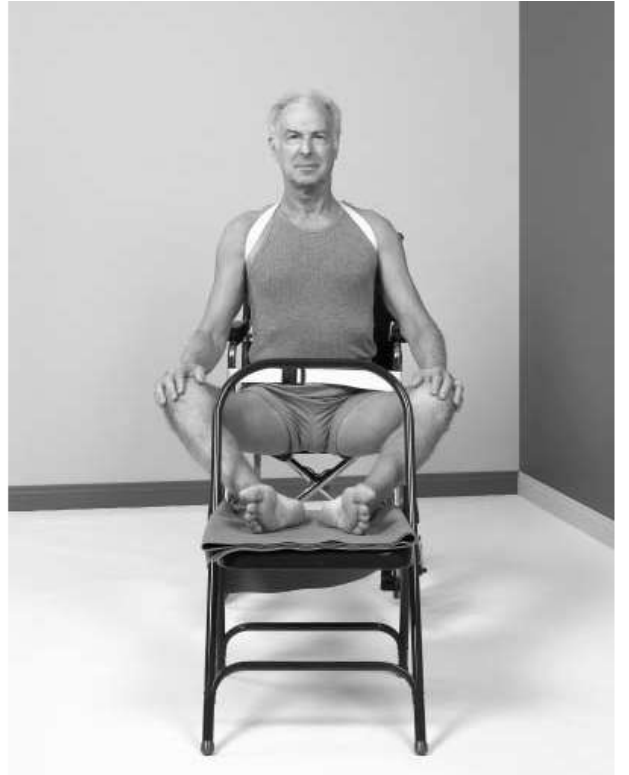
2. Dizlerinizin altından tutarak ve addüktör kaslarınızı gevşeterek bacaklarınızı yukarı doğru kaldırın.

3. Ayaklarınızı, mümkünse ayak parmaklarınız ve topuklarınız birbirlerine değecek şekilde birleştirin.

Eğer kasıklarınızda bir baskı hissederseniz, bacağınızın altına arkası dizlerinizin dış tarafına alttan destek olacak şekilde bir iskemle yerleştirin.

4. Tekerlekli sandalyenin arkasından uzağa, dik bir şekilde oturun. Eğer bunda zorlanırsanız, sırtınızın ortasına, kalbinizin hizasına rulo yapılmış bir mat, katlanmış bir battaniye veya bir takoz yerleştirin.

5. Nefes alarak göğüs kafesinizi ve göğsünüzün yanlarını yükseltin, göbeği-





nizin arka kısmından nefes verin. Katlanır sandalyenin arkasından dolaştırılacak bir kuşak bedeni çekmekte yardımcı olabilir. Duruşu 10 nefes veya rahat edeceğiniz bir süre kadar koruyun.

6. Ellerinizle dizlerinizin dışından tutarak, bacaklarınızı yavaş ve dikkatlice yukarı kaldırarak birleştirin.

7. Sonra, bacaklarınızı iskemlenin üzerinde uzatırken, ellerinizi dizlerinizin gerisine koyun ve diz derinizi geriye, kalçanıza doğru çekin.

8. Bacaklarınızı indirin. İki ayağınızda yerde, sakın bir şekilde oturun.

TEKERLEKLİ SANDALYE JANU SİRSASANA İÇİN HAZIRLIK

Baş Dizde Duruşu İçin Hazırlık

1. Bedeni desteklemek için gerekirse bir yardımcı eşya kullanarak tekerlekli sandalyenin arkasından uzağa dik bir şekilde oturun.

2. Önünüze, tekerlekli sandalyeye bakar şekilde bir katlanır iskemle yerleştirin. Lütfen bir kuşağın boynun arkasından ve omuzların etrafından dolanıp, bir emniyet kayışı gibi bağlandığına dikkat edin.



Kuşağın tokası sırtın ortasında ve kuşağın boştaki ucu, omuzları geride tutarak ve bedeni düzleştirerek duruşu daha iyileştirmek için kuşağı sıkılaştırmakta kullanılabilir. Kuşağın bu şekilde bağlanması kitap boyunca pek çok duruşu iyileştirmede ve bir düz duruş alışkanlığı edinmede kullanılabilir.

3. İskemlenin arkasından dolaştırdığınız bir kuşağın iki ucundan çekerek mümkün olduğu kadar dik oturun.

4. Aldığınız nefesin kaburgaları ve gö-

ğüsün yanlarını yükseltmesine gayret ederken, omuzları aşağıya, kulaklardan uzağa doğru indirin. Eğer dizlerin arkasında bir basınç hissederseniz, gerilmeyi azaltmak için yuvarlanmış bir havlu veya mat kullanın.

TEKERLEKLİ SANDALYE JANU SİRSASANA

Baş Dizde Duruşu

1. Sandalyenin tekerleklerini kilitleyerek başlayın. Önünüze, size bakar şekilde bir katlanır iskemle koyun.

2. İskemlenin üzerine katlanmış bir battaniye koyun. Sağ tarafa ikinci bir katlanır iskemle koyun.

3. Sağ dizinizi kırıp sağ ayağınızı sol uyluğunuza yaslarken, sağ bacağı ilave battanilerle destekleyin.

4. Sol ayağın veya ilk iskemlenin arkasından dolaştırdığınız bir kuşağın iki uzundan tutarak bedeninizi tekerlekli sandalyenin arkasından uzağa çekin.

5. Göğüs kemiğinizin alt ucunu yukarı doğru kaldırın, göğüs kafesinizi yükseltin ve kalçanızı sandalyede aşağıya doğru bastırın.

6. Boynunuzun veya başınızın duruşunu bozmadan, göbeğinizi yavaşça sola doğru döndürün. Duruşu en az 5 eşit nefes boyunca koruduktan sonra serbest bırakın.

7. Sağ dizinizin dışına koyduğunuz sağ elinizin yardımıyla sağ dizinizi yukarı kaldırın.

8. İki elinizi sağ dizinizin altına yerleştirin ve sağ bacağınızı ileri doğru uzatarak iskemleye, sol bacağınızın yanına yerleştirin.

9. İkinci iskemleyi katlanmış battanilerle beraber öteki yana geçirin ve öbür yanınızla duruşu tekrarlayın.

FAYDALARI

Bu duruş, Baddha Konasana, Paschimottanasana ve oturarak dönüşün bir kombinasyonudur. Sindirimi, boşaltımı, bacakların ve kolların esnekliğini büyük oranda iyileştirirken, aynı zamanda omuzlardaki, boyundaki ve omurgadaki gerginliği rahatlatır. Bacakları ve kolları kuvvetlendirir ve bacağın arka kısmındaki kasları uzatır.

TEKERLEKLİ SANDALYE UPAVISTHA KONASANA

Geniş Açılı Oturma Duruşu

1. Emniyet kemerini bağlayarak ve tekerlekleri kilitleyerek başlayın.

2. Önünüze, size bakar şekilde, yanlara doğru iki katlanır iskemle koyun.

3. Bacaklarınızı iskemlelere, arka destekler bacaklarınızı çevreler şekilde koyun.

4. Yuvarlanmış bir matı ayaklarınızla bacaklarınızı bir hizada tutması için bacaklarınızla iskemle arasına yerleştirin. Ayakların mümkün olduğu kadar yukarıyı işaret ettiğine ve dizlerin iç kısımlarının iskemlenin oturma yerine doğru döndüğüne dikkat edin.

5. Gerekliyse yardımcı eşyalar kullanılarak, sırtınızı sandalyenin arkasından uzaklaştırın. Ellerinizi arkanızda kavuşturarak kalça kemiklerinizin uçlarının üzerinde oturun.

6. Göğsünüzün yanlarına doğru nefes alın, ellerinizi aşağıya doğru bastırın ve göğsünüzün yanlarını mümkün olduğu kadar yukarı kaldırın.



7. Duruşu 5 ila 10 nefes boyunca koruyun.
8. Ellerinizle iskemleleri yavaş ve dikkatli bir şekilde birleştirerek ortaya gelin ve iskemleler tarafından desteklenmiş bacaklarınızı uzatmış olarak oturmaya devam edin. Sakin bir şekilde oturun ve nefes alıp verin.

FAYDALARI

Bu duruş kasığınızı genişletir, pelvisin alt bölgesindeki dolaşımı ve kalçanın, üst bacak kaslarının ve diz arkası bağlarının esnekliğini artırır. Omurganın orta ve alt kısımlarındaki gerginliği azaltırken, bacakları ve kolları genel olarak kuvvetlendirir. Kalça eklemünde artan kan dolaşımı eklemi kuvvetlendirir ve kırılmalara yol açabilecek olan kemik kuruluğunu ve kırılma riskini azaltır.

TEKERLEKLİ SANDALYE UTTANASANA

Öne Eğilme Duruşu

1. Başlangıç olarak, eğilmenize imkân verecek boşluğu bırakarak emniyet kemerinizi bağlayın. Tekerlekleri kilitleyin. Gerekiyorsa, gösterildiği gibi bir emniyet kayışını omuzlarınıza bağlayın.
2. Ayak parmaklarınız ileri bakar şekilde, ayaklarınızın arasına kenarları bileklerinizi saracak şekilde bir yastık yerleştirin.
3. Dik oturun ve birkaç nefesle beraber başınızı kasıklarınızın ortasıyla bir hizaya getirin.
4. Avuçlarınızı dizlerinizin üzerine koyun ve 30 derece öne doğru eğilin.
5. Ellerinizi, baldırlarınızın ortasına doğru, bacaklarınızın iç kısmında kaydırarak 60 derece öne eğilin.
6. Başınızı omurganızla bir hizada tutarak nefes verirken, avuçlarınızı mümkünse bacaklarınızın arasındaki yastığın üzerine koyun.



7. Sonra, dizlerinizin iç kısmıyla kollarınızın üst kısımlarını yavaşça birbirlerine bastırın. Bu hareket omurganın alt kısımlarındaki ve kalçalardaki gerginliği rahatlatır.

8. Eğer başınızı omurganızla bir hizada tutmakta zorlanıyorsanız, oturma yerinde katlanmış battaniyeler olan ikinci bir iskemleyi önünüze, başınızın altına gelecek şekilde yerleştirebilirsiniz. Sadece alnınız desteğe yaslanmalı ve burnunuz baskıdan uzak olmalı. Gözlerinizin elmacık kemiklerinize doğru yaslanmasına izin verin.

9. Başlangıçta 30 saniye ila 1 dakika arasında kaldığınız bu duruşun süresini zamanla 2 dakikaya çıkarın.

10. Başınızı aşağıda tutarak oturma pozisyonuna geri dönün ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Birkaç nefes boyunca bu pozisyonda bekledikten sonra 10'a kadar sayarak kendinizi ellerinizle dik oturma pozisyonuna geri itin.

11. On ila 20 nefes boyunca sakın bir şekilde oturun.

FAYDALARI

Bu duruş böbrekleri ve karaciğeri yıkar-



ken, midedeki rahatsızlığı da azaltabilir. Kalp atışları yavaşlar ve omurga sinirleri tazelenir. Duruş depresyonu geri çevirir, kolayca heyecanlanan öğrenciler iyi olma hissiyle beraber, sakin ve serinkanlı bir hale gelirler. Görme genellikle iyileşir.

TEKERLEKLİ SANDALYE ARDHA NAVASANA

Destekli Kayık Duruşu

Not: En az üç aylık bir deneyiminiz olmadan bu duruşu yapmayın. Sonrasında da

bu duruş bir dersin veya çalışmanın sonlarına doğru yapılır.

1. Emniyet kemerini bağlayarak başlayın. Tekerlekleri kilitleyin. Önünüze size bakar şekilde bir katlanmış iskemle koyun.

2. İskemlenin üzerine katlanmış bir mat yerleştirin. Rahatınız için katlanmış bir battaniyeyi tekerlekli sandalyenizin sırt kısmına yerleştirebilirsiniz.

3. İki ayağınızı da iskemlenin üst kenarına kaldırın ve bir yastığı resimde gösterildiği gibi yerleştirin.

4. İskemlenin arkasından, yastığın etrafından dolaştırdığınız bir kuşağın iki ucundan çekerek bacaklarınızı katlanır iskemlenin arkasına doğru uzatın. Denge sorunu olanlar veya arka bacak kasları esnek olmayanlar, yastığı iskemlenin üzerine düz olarak da yerleştirebilirler.

5. Göğsünüzü ve göğüs kafesinizin yanlarını yükseltin. Başınızı omurganıza paralel tutun ve rahat nefes alın.

6. Nefesinizi tutmamaya gayret edin. Eğer omuzlarınızda ve boynunuzda rahatsızlık veren bir gerilme oluşursa, tekerlekli sandalyeyi başınıza destek olacak şekilde bir duvarın önüne çekebilirsiniz.

7. En az 10 nefes boyunca duruşu koruyun.

8. Kuşağı gevşetin, dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı iskemlenin oturma yerinin kenarına koyun.

9. Bacaklarınızı yere indirirken, kasıklarınızın gevşekliğini korumak için dizlerinizin arkasından destekleyin.

10. Ellerinizi yanlara çekerek oturma pozisyonunuza geri dönün.

FAYDALARI

Bu duruş karaciğer, safra kesesi ve dalak için çok faydalıdır. Tekerlekli sandalyenin şekli ve uzun süreli oturma nedeniyle sarkan sırt kaslarını güçlendirir. Sırt ve beldeki kemik erimesine karşı koyar.

TEKERLEKLİ SANDALYE SAVASANA

Gevşeme Duruşu

1. Tekerlekli sandalyenin önüne size

bakar şekilde bir katlanır iskemle koyun. İskemlenin üzerine katlanmış bir mat yerleştirin.

2. Bir yastığı, bir ucu iskemlenin arkasına, diğer ucu kucağınıza veya dizlerinizin üzerine gelecek şekilde yerleştirin.

3. Yüzünüz aşağıya bakar şekilde, başınızı yastığa yaslamak üzere öne eğilin. Burnunuza herhangi bir baskı oluşmasını engellemek için alnınızın altına bir havlu veya battaniye yerleştirin.

4. Başınız yastığın üzerindeyken mümkünse kollarınızı başınızın üzerinde kavuşturun. Eğer başınızı yastığa dayamak zor geliyorsa, katlanmış battaniyeler veya bir ikinci yastık kullanarak daha rahat bir duruş sağlayabilirsiniz. Kollarınızı da, eğer başınızın üzerinde kavuşturmak zor geliyorsa, iskemlenin üzerine bırakabilirsiniz.

5. Gözlerinizi elmacık kemiklerine doğru dinlenmeye bırakırken, dilinizi ağzınızın içerisinde yukarı veya aşağıya bastırmaktan kaçın.

6. Nefesiniz sakın ve düzenli olsun. Nefesinize odaklanmaya gayret edin. Düşüncelerinizin geçmişte, gelecekte veya günlük olaylar içerisinde gezinmesi doğaldır. Savasana'nın bir parçası da anı yaşamayı öğrenmektir.

Bu, aynı zamanda yoganın etkilerinin bilincimize yerleşebileceği bir zamanıdır. Nefesimizin ahengini korumak zorlaştığında, yavaşça yastıktan kalkma zamanı gelmiş demektir.

7. Başınızı dikleştirin. Nefes alarak gözlerinizi açın.



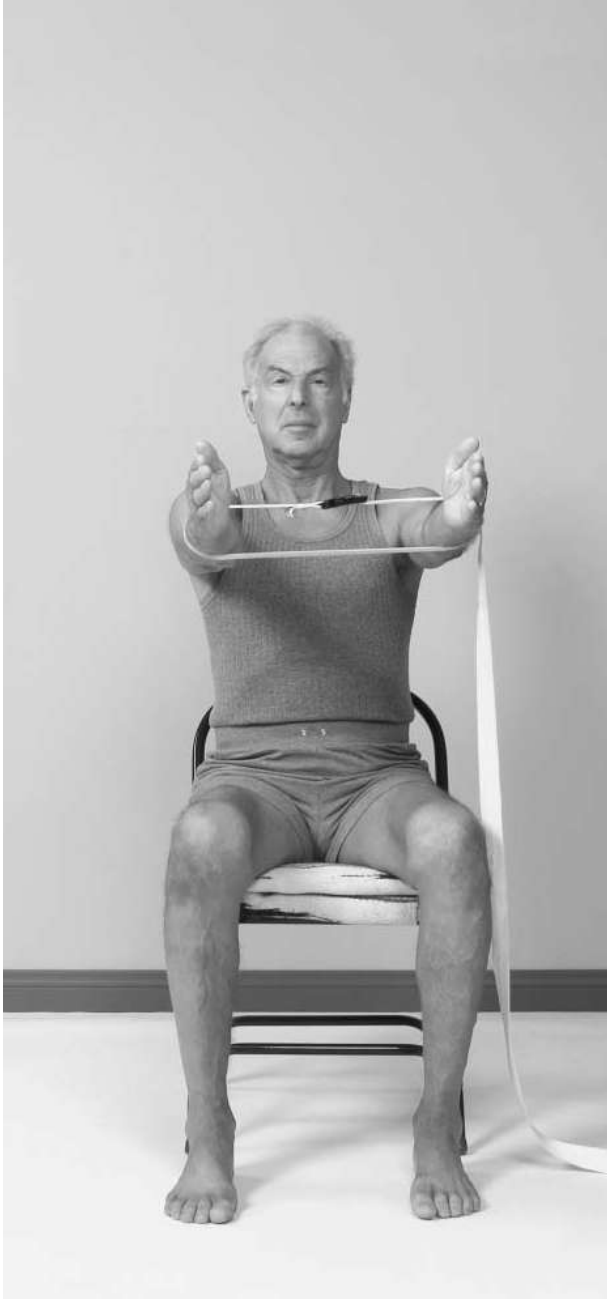
İskemle Serisi

Bu bölüm, öğrencilerin sağlığını korumaları için önemli olan pek çok duruşu yapmalarını sağlar. Yapılabilecek bütün duruşlar bölüme dâhil edilmemiştir. Duruşların çoğunun doğru yönlendirmeye uyarlanması mümkündür. Bu, çoğu uyarlanabilir yogaya aşina olan Iyengar sertifikalı eğitmenlerin derslerine katılarak yapılabilir. Bu kitabın amacı, nelerin mümkün olduğunu göstermek ve yaşadığımız pek çok belirtiyi hedefleyen bir seri duruş örneği vermektir. İskemle serisi için, güvenli yardımcılar haline getirilmiş iskemleler gerekir.

İSKEMLE URDHVA HASTASANA

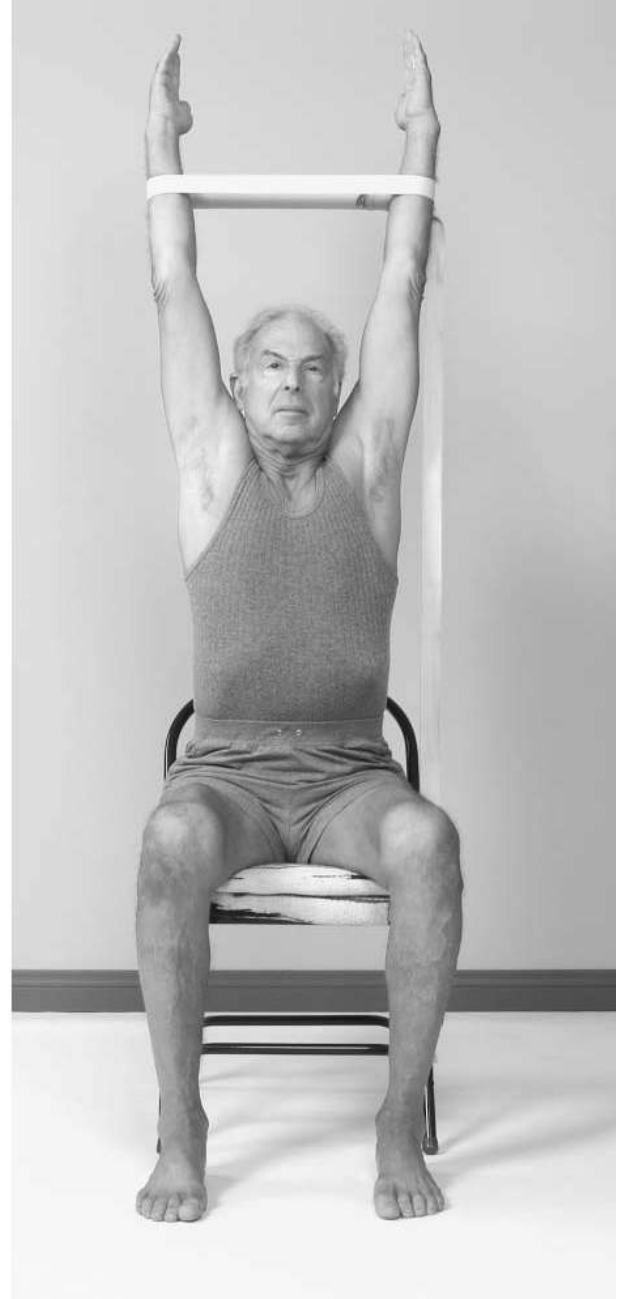
Kollar Başın Üzerinde Duruşu

1. Ellerinizin etrafına bir kuşak bağlayarak başlayın. Kuşak, kollarınızı sabitleyerek kollarınızın hareketiyle nefesiniz arasındaki uyumu sağlar.
2. Kürek kemiklerinizi geriye, kaburgaların arkasına getirip sabitleyerek harekete başlayın. Eğitmen ellerini kürek kemiklerinin üzerine koyarak göğsü arkadan destekleyebilir.



3. Nefes alarak kollarınızı ileri uzatın. Kollarınızı kulaklarınızın ortasıyla bir hizaya gelecek şekilde yükseltin.

Göğüs, boğaz ve nefes alma teçhizatının önemli parçaları şimdiden hatırı sayılır oranda açıldılar. Başparmaklarını yavaşça



omuz hizasının yukarısında tutan eğitmen, boynun ve boyun omurlarının nefes almayla beraber yükselmesine yardımcı olur.

4. Öğrenci, kollarını pazıların ortası, kulaklarının ortasına gelecek şekilde yukarı kaldırır.

5. Bu pozisyonda bir nefes alın.

Eğer buna ulaşamazsa, kollar kalp hizasından yukarıda olmak kaydıyla herhangi bir pozisyon, örneğin kollar tam olarak başın üzerine kalkmadan veya yanlara açılmış şekilde uygulanabilir. Bu yine de amacın bir kısmına ulaşmanızı sağlar.

6. Nefes vererek kollarınızı öne ve aşağıya indirin. Ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun.



FAYDALARI

Bu duruş vücudunuzun duruşunu geliştirir ve omuzlarınızın hareket kabiliyetini artırırken, akciğerlerin kapasitesini yükseltir.

İSKEMLE UTTANASANA

Öne Eğilme Duruşu

Uttanasana'nın veya aşırı öne eğilme pozunun bir çeşitlemesi olan bu canlandırıcı duruşta kendinizi iskemleye göre ayarlamanız önemli. Hepimizin değişik bir vücut yapısı vardır. Bazıları ayaklarının altına katlanmış bir battaniye koymaya ihtiyaç duyar. Eğer boyunuz uzunsa, katlanmış battaniye iskemlenin üzerine, bacaklarınızın altına yerleştirilebilir.



Dizlerin mümkün olduğu kadar kalça eklemleriyle bir hizada ve olabildiğince paralel olmaları önemlidir. Resimdekine yakın olduğu sürece alabildiğiniz her pozisyon uygundur ve aynı amaca ulaşmaya başlayacaktır.

1. İskemlede dik otururken, ellerinizi dizlerinize koyarak omurganın ve merkezi sinir sisteminin sakinleşip gevşemesine izin.

2. Ellerinizi dizlerinizden alın ve nefes verirken başparmaklarınızı kalça ekleminize sıkıca bastırın. Nefes alırken omurganızı kalçanızdan ileriye doğru uzatın.

3. Nefes verirken ellerinizi bacaklarınızın arasında yere veya bir yastığın üzerine koyun.

4. Birkaç nefes boyunca bu pozisyon-
da kalın. Nefesinizi, belinizden başlayıp göğsünüze taşıyacak şekilde almaya gayret edin.

5. Oturma pozisyonuna dönmek için ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, nefes alarak aşağıya doğru bastırın ve bedeninizi dikleştirin. Bir müddet sakin bir şekilde oturun ve bir sonraki duruşa geçin.

FAYDALARI

Bu duruş böbrekleri, karaciğeri ve dalağı yıkar ve mide rahatsızlıklarını azaltır. Nabız yavaşlar ve omurga sinirleri canlandırılır. Duruş genellikle depresyonu azaltır ve hemen heyecanlanan öğrenciler iyi olma hissiyle beraber, sakin ve serinkanlı bir hale gelirler. Görmedeki netlik genellikle iyileşir.



İSKEMLE ADHO MUKHA SVANASANA

Aşağı Bakan Köpek Duruşu

1. Duvarın önüne bir iskemle yerleştirin. İskemlenin duvarın önüne düz bir şekilde yerleştikten emin olun.

2. İhtiyacınız varsa bir emniyet kemeri bağlayın.

3. Ellerinizi ikinci bir iskemlenin oturma yerine, ayaklarınızı dizlerinizin hizasının altında yere koyun.

4. Nefes alırken başınızı çeneniz yere paralel olacak şekilde yukarı kaldırın.

5. Omuzlarınızı serbest bırakarak kulaklarınızdan aşağıya doğru inmelerine izin verin. Nefes verirken iskemleyi ileriye doğru itin ve kalçanızı geriye doğru bastırın.

6. Bir sonraki nefes verişte iskemleyi kollarınız kulaklarınızla bir hizada olacak şekilde ileriye itin.

7. Kalçanızı geriye doğru bastırmaya devam edin, topuklarınızı aşağıya bastırın, dirseklerinizin iç kısmını yukarı doğru kaldırırken, avuçlarınızı ve parmaklarınızı iskemleye sıkıca bastırın.

8. Nefesi sırtınızın alt kısmından başlatıp kaburgalarınıza ve göğüs kemiğinizin önüne doğru yükselterek midenizin baskıdan uzak ve yumuşak kalmasına izin verin.

9. Beş kez nefes alıp verdikten sonra dik oturur pozisyona dönün, ellerinizi bacaklarınızın üzerine koyun ve düzenli nefes almaya devam edin.

FAYDALARI

Bu duruş sindirime yardımcı olur, gazı azaltır, bel kaslarını kuvvetlendirir. Uzun süre oturmak nedeniyle oluşan rahatsızlıkları giderir, göğüs omurlarını hizalar ve omuzlarla boyunda oluşan gerginliği azaltır. Beynin ön bölgesini sakinleştirerek stresi ve kaygıyı azaltmakta kullanılabilir.



İSKEMLE PARVA ADHO VIRASANA

Aşağı Açılı Kahraman Duruşu

1. Duvarın önüne, düz bir şekilde yerleştikten emin olarak bir iskemle yerleştirin. Gerekliyse, bir emniyet kemeri kullanın.

2. Dizin yan tarafına doğru, sol tarafa bir katlanır iskemle yerleştirin.

3. Ellerinizi katlanır iskemleye koyun, dizlerinizi kalçalarınızla bir hizada tutun, sağ kolunuzu sol kolunuzdan biraz daha fazla uzatın ve kalçanızın sağ tarafını iskemleye bastırmaya devam edin.

4. Nefes vererek iskemleyi çapraz olarak ileriye doğru itin. Düzenli alıp verilen 5 nefes boyunca duruşunuzu koruyun.

5. Nefes alarak dik oturur pozisyonunuza dönün.

6. Başınızı dik tutarak sakın bir şekilde oturun ve sonra duruşu diğer yanınızla tekrarlayın.

FAYDALARI

Bu duruş sindirime yardımcı olur, bel kaslarını kuvvetlendirir, göğüs omurlarını, boynu ve omuzları hizalar. Duruş aynı za-

manda karaciğer, böbrekler, dalak, pankreas, bağırsaklar, kalp ve akciğerlerdeki dolaşımı arttırarak beyne olan oksijen akışını arttırır. Duruş, boşaltımı da teşvik eder.

DUVARDAN İSKEMLE ADHO MUKHA SVANASANA

Aşağı Bakan Köpek Duruşu

1. İskemlenizi duvarın önüne, duvara bakar şekilde yerleştirin. Dizleriniz duvara yakın ve ayaklarınız dizlerinizin tam aşağısında olsun.

2. Kollarınızı önünüzde yukarı doğru kaldırın. Eğer omuzlarınız buna izin vermiyorsa, kollarınızı yana doğru açın.

3. Avuçlarınızı yukarı çevirin ve kollarınızı kulaklarınızla bir hizaya gelene kadar veya mümkün olduğu kadar yukarı kaldırın.

4. Kollarınızı kulaklarınızla bir hizada tutarken ellerinizi duvarda mümkün olduğu kadar yukarıya koyun.

5. Koltukaltılarınızın dış kenarlarını dışarı doğru açın.

6. Alnınızı duvara dayayın ve gözlerinizin elmacık kemiklerinize doğru inmesine izin verin.

7. Kalçanızı sandalyenize bastırın ve göğüs kemiğinizin alt ucunu yükselterek diyaframınızın dışa, göğüs kafesinizin yanlarına doğru yayılmasına izin verin.

8. Parmaklarınızı avuçlarınızdan uzağa doğru açın 5 nefes boyunca normal bir şekilde nefes alıp verin.

9. Başınızı kaldırın ve kollarınızı vücudunuzun yana doğru açın, avuçlarınızı yukarı çevirerek içeri doğru döndürdükü-



nüz kürek kemiklerinizle sırtınızı ve ciğerlerinizi destekleyin.

10. Ellerinizi bacaklarınıza koyun ve rahatça nefes alın.

FAYDALARI

Bu duruş belimizdeki gerginliği azaltır, göğsü ve akciğerleri genişleterek daha fazla oksijen alımını sağlar. Sırtı, omuzları ve boynu kuvvetlendirir, baştaki kaslarda oluşan gerginliği gevşetir ve sindirime yardımcı olur. Kalça ekleminin hareket kabiliyetini arttırır, boşaltım işlemine yardımcı olur ve prostat bezine yapılan baskıyı engeller. Duruş aynı zamanda dişi üreme organlarının etrafında ve içinde oluşan baskıyı da giderir. Bu duruş, tekerlekli sandalye ve yürüteç kullananlar için en önemli duruşlardan biridir.



İSKEMLE SURYA NAMASKAR

Güneşi Selamlama

Bu duruş, vücudun pek çok bölgesini çalıştırarak, bedenin ve organların ölçülü hareketleriyle nefesin uyumunu sağlayan klasik Güneşi Selamlamanın bir uyarlamasıdır. Bu duruşlar dizisi, genellikle bir çalışmada ısınma olarak kullanılır.

Dikkat: Dilinizi damağınıza veya aşağıya bastırma isteğine karşı koyun. Nefesleriniz düzenli ve rahat olmalı. Bir duruştan diğerine yumuşak bir şekilde ve tereddüt etmeden geçmeye çalışın. Unutmayın, başarının anahtarı pratik yapmaktır.

1. Kollarınızı üst kısımları yere paralel olacak şekilde yükseltirken, ellerinizi kalbin önünde kavuşturarak başlayın. Parmaklarınızı hafifçe ileriye gösterecek şekilde birbirlerine sıkıca birleştirin.

2. Ayaklarınızı dizlerinizin aşağısına aynı hizaya getirin. Ağırlıklarınızı başparmaklardan başlayarak tüm tabanınıza yaydığınız ayaklarınızın dış kenarlarını topuklarınızın orta hizasına doğru çekin.

3. Dizlerinizi kalça eklemimizle bir hizada tutun.

4. Avuçlarınız birbirine bakar şekilde omuz genişliğinde açık tuttuğunuz kollarınızı ileri uzatın. Eğer omuz eklemlerinizde bir sorun varsa, kollarınızı avuçlarınız yukarı bakar şekilde yana açın.

5. Nefes alırken, kollarınızı yukarı, kulaklarınızın hizasına kaldırın.

6. Bir sonraki nefes alışla ellerinizi duvara koyun, kollarınızı yukarı doğru uzatın, kalçanızı geride tutarken, başınızın pazılarına paralel olmasına dikkat edin.

7. Duruşu 3 nefes boyunca koruyun.

8. Nefes alırken; bileklerinizi yukarı, omuzlarınızı aşağıya çekerek ellerinizi aşağıya omuz hizasına kaydırın.

9. Aynı zamanda, sağ bacağınızı geriye, iskemlenin bacaklarının yanına doğru çekin ve sağ dizinizi yere doğru yaklaştırın. Eğer diziniz yere ulaşmazsa katlanmış bir battaniye veya yastık kullanın. Mümkünse dizinizi kalça eklemimizle aynı hizaya gelene kadar geri çekin.

10. Sol bacağınızı ileri doğru götürürken, iki elinizle dizinizin altından tutup nefes vererek bacağı sertçe göğsünüze doğru çekin.





11. Nefes alarak bacağınızı yere, diğerinin yanına koyun.

12. Sırtınızı yükseltin ve nefesinizi göğsünüzün yanlarına doğru almaya çalışın.



13. Nefes verirken ellerinizi dizlerinize koyun ve alnınızı duvara yaslariken dirseklerinizi ileriye doğru itin.

14. Nefesinizi verirken kollarınızı bacaklarınızın dışına, yanlara doğru indirerek bütün omuz çevrenizin aşağıya doğru yönelmesine izin verin.

15. Üç nefes boyunca bu şekilde kalın.

16. Nefes alırken ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun ve aşağı doğru bastırarak önce bedeninizi sonra başınızı dik pozisyona getirin.

17. İskemlenin yanlarından tutarak kal-



çanınızı geriye doğru çekin. Ellerinizle aşağıya doğru bastırarak kalçanızı iskemleden en az 10 santim yükseltin.

18. Üç nefes boyunca bu şekilde kalın. Sonra yerinize oturun, kollarınızı ileriye doğru uzatarak tekrar omuz hizasında duvara yerleştirin.

19. Sağ bacağınızı geriye çekin ve dizinizi kalça ekleminizle bir hizada yere koyun. Daha önce bir yardımcı gereç kullandıysanız aynı şekilde yine kullanın.

20. Nefes verirken dizinizin altından iki



elinizle tuttuğunuz bacağınızı sertçe göğsünüze doğru çekerek ileriye doğru götürün. Sonra, nefes alırken bacağınızı diğerinin yanına koyun.

21. Kollarınızı tekrar yukarıya, kulaklarınızla aynı hizaya kaldırın.

22. Kollarınızı aşağıya indirirken, elleriniz alnınızın hizasına geldiğinde avuçlarınızı kalbinizin hizasında birleştirerek Namaste pozisyonu alın.

23. Sakin bir şekilde oturun. En az 30 saniye boyunca sakın ve düzenli nefesler almaya devam edin. Nefesinizi ve vücudunuzun dengesini izleyin. Omurganızdaki değişiklikleri, göğsünüzün duruşunu



ve omuz çevrenizin gevşekliğini gözlemleyenken, gözlerinizin ileriye bakar şekilde olmasına izin verin. Alnınızdaki ve şakaklarınızdaki gerginliği serbest bırakın. Bu seri, sağ ve sol yanlarınızda dönüşümlü olarak birkaç kez tekrarlanabilir.

FAYDALARI

Bu duruş serisi, uygulamanın amacına bağlı olarak sinir sistemini canlandırmakta

ve sakinleştirmekte kullanılabilir. Esnekliği, hareket kabiliyetini ve organlardaki, özellikle bacaklardaki dolaşımı arttırır. Çok az hareket ederek veya hareket etmeden uzun süre oturduğunuz zaman kan bacaklarınızda göllenmeye başlar ve bu da pıhtılaşmalara, ödemlere yol açar. Bu duruş, ödemi azaltmaya yardım eder. Sindirim daha iyileşir, boşaltım işlemi düzenli hale gelebilir ve nefes miktar, zamanlama ve konumlanma olarak gelişir. Genel bir tatmin ve başarı hissi doğurur ve bütün bunlar olumlu geri dönüşlerdir.

VİRABHADRASANA II

Savaşçı Duruşu II

1. İskemleye oturun.
2. Kalçanızı, sol yanı hafifçe iskemlenin dışına taşıyacak şekilde sola kaydırın. Sonra sağ bacağınızı, resimdeki gibi, diziniz kırık bir şekilde mümkün olduğu kadar yana açın.
3. Sol bacağınızı mümkün olduğu kadar uzatın.
4. Kollarınızı yere paralel bir şekilde yanlara açın.
5. Nefes alın ve çekilme hissi omuzlarınızdan ve kürek kemiklerinizden dirseklerinize, bileklerinize ve parmaklarınızın içlerine ulaşana kadar her iki yana doğru uzanın.
6. Nefesinizi, karnınızı omurganıza yaklaştırır ve göğüs kemiğinize doğru açılır şekilde alarak devam edin.
7. Aşağıya, iskemleye doğru ve her iki ayağınızın topuklarıyla yere sıkıca bastırın.
8. Göğsünüzün içine doğru nefes alın ve mümkünse göbeğinizi sola doğru kaydırın.
9. Kuvvetinizi daha çok sol kolunuza ve sol bacağınıza verin. Dıştaki sol ayağınızı, başparmağınızın iç kısmı da dâhil

yere sıkıca basın.

10. Alırken göğsünüze doldurduğunuz nefesi bacaklarınıza doğru verin. Üç ila 5 nefes boyunca duruşunuzu koruyun.

11. Bacaklarınızı bir araya getirin.

12. Kollarınızı aşağıya indirin ve ellerinizi, avuçlarınız aşağıda, dizlerinizin üzerine koyun. Dik oturun ve sakın bir şekilde 3 nefes alın.

13. Diğer yanınızla hareketi tekrar edin.

FAYDALARI

Bu duruş, bacak kaslarını güçlendirir, üst bacak ve baldırlardaki krampları çözer, bacak ve sırt kaslarına esneklik kazandırır ve karın bölgesindeki iç organların canlanmasına yardım eder.

İSKEMLE VİRABHADRASANA I

Savaşçı Duruşu I

1. Arka arkaya yerleştirilmiş iki iskemlenin arkada olanına sırtınızı yaslamadan oturun. Ayaklarınızı, ileriye bakar şekilde dizlerinizin tam aşağısına yerleştirin.
2. Uzun boyluysanız kalçanızın altına, kısa boyluysanız ayaklarınızın altına bir battaniye yerleştirin.
3. Sol bacağınızı kalça ekleminizle bir hizada geriye çekin. Eğer diziniz yere değmiyorsa duruşu dengeli bir hale getirmek için dizinizin altına katlanmış bir battaniye koyun.
4. Sağ avucun dış kenarını öndeki iskemlenin arka kısmının üzerine koyun ve nefes alırken belinizi göğsünüzle beraber yukarı kaldırın.
5. Sol kolunuzu kıvrık olan dizinizin hizasında mümkün olduğu kadar yukarıya, kulağınızın yanına kadar kaldırın.



Eğer bir denge sorunu varsa, bir elinizi öndeki iskemlenin üzerinde tutun ve duruşu diğer yanınızla tekrarlarken, kıvrık olan dizinizin tarafındaki kolunuzu yukarı kaldırın. Eğer bir denge sorunu yoksa nefes alırken her iki kolunuzu yukarı kaldırabilirsiniz.

6. Kalçanızı iskemleye bastırın. Bu, bel kaslarını kuvvetlendirerek, uzun süre yumuşak ve kavisli bir yüzeyin üzerinde oturmanın olumsuz etkilerini giderir.

Katlanmış battaniyenin üzerindeki kıvrık bacakta oluşan gerilme kasık bölgesine fazladan kan akışını sağlar.

7. Nefes vererek başlangıçtaki oturma pozisyonuna dönün, bir süre sakın bir şekilde oturduktan sonra duruşu diğer yanınızla tekrarlayın.

Duruşu her iki yanınızla tekrarladıktan sonra mümkün olduğu kadar uzun bir süre sırtınızı iskemleye dayamadan oturmaya devam edin.

FAYDALARI

Duruş, göğsü genişleterek daha derin nefes almayı sağlar. Omuzlarda, boyunda ve sırttaki tutukluğu çözerken, ayak bileklerini ve dizleri kuvvetlendirir. Pek çok kişide denge duygusunu ve bacaklarla kollardaki dayanıklılığı artırır.

İŞKEMLE UTTHİTA TRİKONASANA

Uzanmış Üçgen Duruşu

1. Gerekliyse belinize bağlanmış bir emniyet kemeri ile iskemlede dik olarak oturun.



2. Sağ yanınıza ikinci bir katlanır iskemle yerleştirin.

3. Sağınızdaki iskemlenin oturma yerini kaplayacak şekilde bir katlanmış mat yerleştirin.



4. Ayağınızı yerde düz tutarken, sağ bacağınızı mümkün olduğu kadar iskemlenin sağ tarafına doğru getirin.

5. Sol bacağınızı iskemlenizin izin verdiği kadar sola kaydırın.

6. Kalçanızı mümkün olduğu kadar sola kaydırın ve eğilerek sağ dirseğinizi katlanmış matın üzerine koyun.

7. Birkaç nefes alıp verdikten sonra sol elinizi dirseğinizi arkaya doğru bırakarak kalçanıza koyun. Bu şekilde göğsünüz genişlemiş ve karın bölgesindeki iç organlar hareketlendirilmiş olur.

8. İskeMLElerin omuzlarınızı, sırtınızı ve kalçalarınızı destekleyen arkalıklarına doğru yaslanın.

9. Nefes alırken sol kolunuzu sağ omuzunuzla bir hizada olacak şekilde havaya kaldırın.

10. Birkaç nefesten sonra ağırlığınızı sağ kolunuza verip, sağ dirseğinizi iterek dik oturur pozisyona dönün. Sakin bir şekilde nefes almaya devam edin.

Duruşu, bu noktaya kadar rahat ve güvenli bir şekilde yapılır hale geldikten sonra yeni bir zorluk seviyesine yükseltebilirsiniz.

1. Önceki şekilde ilerlerken, nefes vererek sağınıza eğildiğiniz sırada dirseğinizi iskemleye koymak yerine iskemlenin ön kısmını destekleyen yatay borudan tutun.

2. Sağ elinizle borudan tutarken, sol elinizi göğsünüzü genişletecek şekilde dirseğinizi arkaya doğru bırakarak kalçanıza koyun. Kaburgalarınızın ve göğsünüzün üst kısmına doğru nefes alın.

3. Elinizi boruya koymak için kaburgalarınızın eğilmesine izin vermeyin. Bunun yerine, omurganızı ve göğüs kafesinizi hizada tutmak için elinizi sandalyenin oturma yerine paralel olarak yerleştirin.

4. Nefes alırken sol kolunuzu sağ omuzunuzla ve sağ kolunuzla bir hizada olacak şekilde yukarı kaldırın.





5. Üç ila 5 nefes boyunca duruşunuzu koruyun, sonra sol elinize uzanarak kendinizi dik oturur pozisyona itin. Duruşu sol yanınızla tekrar etmeden önce bir süre sakin bir şekilde oturun.

FAYDALARI

Bu duruş beden ve kasıktaki kan akışını değiştirir. Sindirim ve boşaltım sistemleriyle beraber böbrek fonksiyonları da uyarılır. Omurga ve çevresindeki kaslarda oluşan gerginlik azaltılır. Kasık ve bel bölgeleri tekrar hizalanarak uzun süre oturma-



dan kaynaklanan sorunlar ortadan kalkar. Bağ ve tendonlar canlandırılırken, bacak kasları da kuvvetlendirilir.

VİPARİTA DANDASANA

İskemle Geri Bükülme

Duruş I

1. Başlamadan, bir matı sıkı şekilde rulo yapın. Bunu yapmak için matı açın ve bir karış kadar kısmını katlayın.



2. Tekerlekli sandalyenize, mümkün olduğu kadar önde ve dik oturun. Kalçanız oturma yerinin ortasında olmalı.

3. Arkanıza yaslanarak kürek kemiklerinizin sandalyenin arkası tarafından desteklendiğinden emin olun.

4. Dik oturun ve matı omurganıza paralel, boynunuzu ve başınızın arkasını destekler şekilde arkanıza yerleştirin

5. Ayaklarınızı, dizleriniz hafifçe kırık olarak, topuklarınız duvardan 10 santim kadar uzakta ve ayak parmaklarınız duvara değeri şekilde duvara yaslayın.

6. Parmaklarınızı önde birbirlerine sıkıca kenetleyin ve mümkünse ellerinizi başınızın arkasına, serçe parmakları oksipital (başın arka kısmı) kemik üzerine ve başparmaklar boğazın etrafına, köprücük kemikleri üzerine gelecek şekilde yerleştirin.

7. Dirseklerinizi kulaklarınıza yaklaşıtıp tavana doğru kaldırın.

8. Ayaklarınızı duvara bastırırken, başınızın avuçlarınızın içine yerleşmesine izin verin.

9. Mat boynunuzu ve başınızın arkasını desteklerken başınızı yavaşça ellerinize bırakın.

10. Gözlerinizin yavaşça elmacık kemiklerinize doğru inmesine izin verin. Diliniz ağzınızın tavanına veya alt çenenize bastırmamalı.

11. Yavaşça nefes alırken havanın göğüs boşluğunuzda yükselmesini sağlayın. Üç ila 5 nefes alış-verişten sonra nefes alarak önce başınızı kaldırın sonra kollarınızı yukarı ve ileri doğru uzatın.

12. Sakin bir şekilde oturun ve nefesin göğsünüzün içinde yükselmesine izin verin.

Yardımcının, bir ayağını iskemlenin oturma kısmının arkasına yerleştirerek,



dizini sırtın ortasına dayamış olduğuna dikkat edin. Elleri dirseklerde ve başparmaklarıyla pazıları dışa döndürürken, kolları kulaklara paralel olacak şekilde hafifçe yukarı kaldırıyor. Dikkat: Boğazdan tutulmamalı veya boğaz sıkılmamalı.



Poz tekerlekli sandalyede gösterilmiştir



FAYDALARI

Bu duruş bel sorunlarını büyük bir oranda giderir. Diyafram, sürekli karın organlarına dayanmanın verdiği gerginlikten kurtulur. Bağırsakların gerilerek yeniden hizalanması sonucunda sindirim düzelir. Sindirim sistemi düzeldikçe boşaltım da düzelir. Duruş omuzlardaki öne çöküşü de düzelterek göğüs bölgesine de fayda sağlar. Boyun ve omuz rahatsızlıkları azalır.

OTURARAK URDHVA DHANURASANA

Duruş II

1. Birinci iskemleye otururken bacaklarınızı ikinci iskemlenin içinden geçirerek duvara doğru uzatın.
2. Birinci iskemleyi bırakmadan ileriye doğru kayın. Dirseklerinizi göğüs kafesinizden uzağa, geriye doğru çekin.
3. Kuyruk sokumunuzu ikinci iskemlenin oturma yerine, duvara en yakın olacak şekilde koyun.
4. Ayak parmaklarınızı duvara yaslarlarken topuklarınızı duvara yaklaştırın.

Dirseklerinizi birinci iskemlenin üzerine koyarak geriye doğru yatın. İskemlenin yanlarından tutun ve bedeninizi aşağıya doğru bırakın.

5. Her iki iskemlenin üzerine yatar hale gelene kadar başınızı ileride tutun.

6. Birinci iskemleyi başınızı ve boyunuzu destekleyecek şekilde ayarlayın.

Mümkünse kollarınızı birinci iskemlenin arka kısmının desteklerinin arasından geçirin.

7. Ellerinizi ve kollarınızı kulaklarınıza paralel olarak tutun.

8. Bacaklarınızın üst kısımlarını yere doğru bastırırken, kollarınızı ve bacaklarınızı gerin. Eğer omuzlarınız çok genişse,





kollarınızı iskemlenin arka desteklerinin dışından da uzatılabilirsiniz.

9. Kapalı olan gözkapaklarınızın altındaki gözlerinizin ağırlığını şakak kemiklerinize doğru yönlendirin.

10. Beş ila 10 nefes boyunca duruşunuzu koruyun. Dizlerinizi bükün ve kalçanızı ikinci iskemlenin ortasına doğru çekin.

11. Birinci iskemleyi kalçanızdan uzaklaştırın ve ellerinizi aşağıya, mümkün olduğu kadar kalçanızın yakınına indirin.

12. Kuvvetlice aşağıya bastırın ve seri bir şekilde oturur pozisyona geçin.

13. Kollarınızı ikinci iskemlenin üzerinde kavuşturun.

14. Dik oturun ve sakın bir şekilde nefes almaya devam edin. Geri bükülmeleri takiben oturarak dönüş tavsiye edilir.

FAYDALARI

Bu duruş, omurgadaki tüm gerginlikleri gevşetir, üst bedendeki kasları tümüyle canlandırır, pek çok organda fazladan kan

dolaşımı teşvik eder, kolları ve bacakları kuvvetlendirir, omuzlar ve kasık çevresindeki esnekliği artırır. Vücuda zindelik ve hafiflik verirken, şaşırtıcı bir şekilde depresyonun ve öfkenin verdiği ağırlığı giderir.

OTURARAK JATHARA PARIVARTANASANA

İskemlede Yan Dönüş

1. Bu duruşta bir çeşitleme olarak, bir kuşak alın ve bir ucunda küçük bir halka oluşturarak sağ el başparmağınıza takın. Eğitimden bileklerden destekleyerek kollarınızı sabitlet.

2. Uygulayıcı, önce midelerini sonra göğüs kemiğini ve son olarak omuzlarını döndürür.

3. Kürek ve köprücük kemiklerinizin, kulaklarınızın, yüzünüzün ve gözlerinizin gerginlikten uzak kalması için burnunuzu göğüs kemiğinizle aynı hizada tutun.

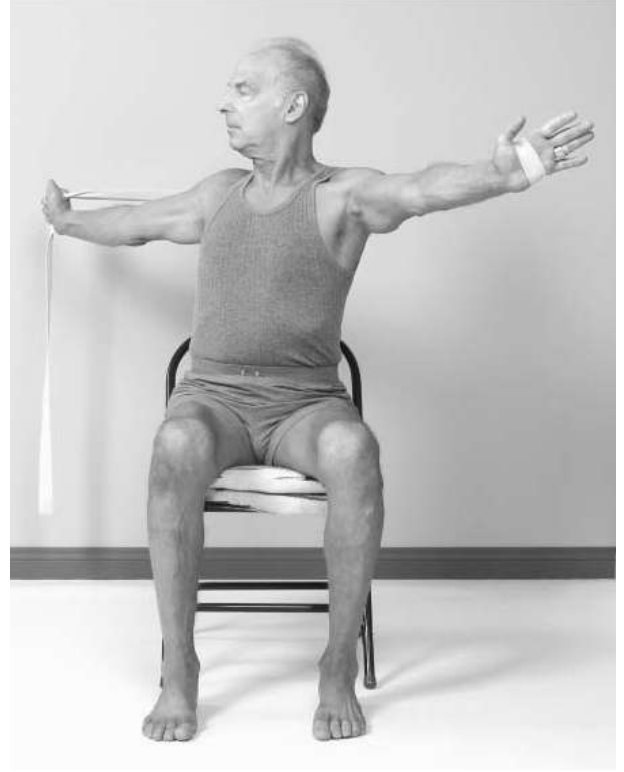


4. Ortaya geri dönerken, nefes alın ve göbekten başlayarak tekrar öbür yana dönün.

5. Bacaklarınızı sabit tutarken göğsünüzü omuzlarınızla beraber döndürün, kollarınızı yatay durumda tutun ve rahatça nefes alıp verin. Bir kez daha her nefesin gücüyle hava, burun deliklerinizin alt kısmından girip burnunuzun ucundan çıkarırken, vücudunuzun merkezine ulaşmalı.

FAYDALARI

Bu duruş sayesinde, kol kuvvetinde ve göğüs-sırt bölgesi kas ve eklem hareketliliğinde iyileşme görülür. Duruş, sakinleştirirken aynı zamanda güçlendirir.





Oturarak Yapılan Duruşlar

Bu duruşlar sindirim ve boşaltım sistemlerini uyarır; omuzların, omurganın, kalçaların ve bacakların esnekliğini artırır, daha derin ve rahat nefes almayı sağlar.

MARİCHYASANA III ÇEŞİTLEME

Oturarak Dönüş Pozu

1. Üç tane iskemleyi yan yana yerleştirin. Baştaki iskemleyi diğer ikisine doğru döndürün ve sırtınızı destekler şekilde üzerine oturun.

2. Bacaklarınızı teker teker diğer iskemlelerin üzerine koyarken, ellerinizle

dizlerinizin altından destekleyerek kasıklarınızın serbest ve gevşek durmasını sağlayın.





3. Tam olarak ayaklarınıza dönük olarak oturun. Ellerinizle sol dizinizi yukarı kaldırıp bacağınızı iskemlenin arka kısmına yaslayın.

4. Bedeninizi iskemlelerin arka kısımlarına paralel hale getirin ve sağ bacağınızı uzatın. Sonra, sağ elinizle uzanıp sol bacağınızın yaslı olduğu iskemlenin arka kısmından tutun.

5. Şimdi sakince nefes alın ve göğsünüzü yükseltin. Bir eğitmen sağ dizini sizin göğüs omurlarınıza dayayarak omurganızı yükseltip düzleştirmenize yardım edebilir.

6. Bir nefes alın ve karnınızı sol bacağınıza doğru döndürün. Bunu yaparken mümkünse sağ dirseğinizi sol dizinizin etrafından geçirerek omuzlarınızı ve göğsünüzü döndürün.

7. Sol elinizle geriye uzanarak iskemlenin arka kısmını omurganıza mümkün olduğu kadar yakın bir yerinden tutun.

8. Oturduğunuz iskemlenin arka kısmının kalçanızdan koltukaltınıza kadar göğüs kafesinizi desteklemesine izin verin. Omuzlarınızı eşit olarak aşağıya bırakın.



9. Başınızı sağ ayağınıza bakar şekilde çevirin ve sağ dizinizin iç kısmını, aşağıya iskemleye doğru bastırın. Sol dizinizi vücudunuza doğru çekin.

10. Yavaşça nefes alın ve 15 ila 30 saniye boyunca bu duruşu koruyun. Bunu yaparken, sağ alt kaburgalarınızı aşağıya ve sola doğru çekmeye devam edin.

11. Aynı zamanda, sol topuğunuzu iskemleye bastırarak göğüs kemiğinizi yukarı kaldırın. Bir eğitmen sağ kürek kemiğinizi aşağıya, kalçanıza doğru yönlendirebilir. Yapmak istediğimiz, sadece omuzlarımızı değil tüm bedenimizi çevirmek. Bunu yaparken eğitmen sol taraftaki kaburgaların geriye doğru gelmelerine de yardımcı olabilir. Dönerken bütün bedeninizi kaldırarak yer açın.

12. Duruştan çıkarken önce karnınızı sonra sağ kolunuzu ve sonra da sol kolunuza serbest bırakın.

13. Vücudunuzu sağa doğru geri döndürün. Sonra, ellerinizi kullanarak sağ bacağınızı yere indirin. Sol bacağınıza da aynısını yaptıktan sonra iskemlede oturun

şekilde ileriye doğru dönün.

14. Biraz dinlendikten sonra ayak parmaklarınızı biraz içeri, topuklarınızı biraz dışarı döndürerek ayaklarınızı açın. Ellerinizi yavaşça bacaklarınızın üzerine koyun ve rahatça nefes almaya devam edin. Duruşu daha sonra, iskemlelerin duruşlarını değiştirip diğer yanınızla tekrar edin.

FAYDALARI

Bu duruş bedendeki tüm organları uyarak işlevlerini geliştirir. Oturma pozisyonu iyileşir. Kanatların, kalçaların ve bacakların esnekliğini arttırırken, krampları azaltır. Omuzlardaki ve boyundaki gerginliğin azalmasıyla daha az baş ağrısı çekilir.

PASASANA ÇEŞİTLEMESİ

İskemlede Yastıklı Dönüş

1. Emniyet kemerini bağlayarak başlayın. Ayaklarınızı dizlerinizin hizasına çekin. Eğer bacaklarınız uzunsa kalçanızın altına katlanmış bir battaniye koyun. Eğer bacaklarınız kısaysa katlanmış battaniyeyi ayaklarınızın altına koyun. Dizlerin üzerine katlanmış battaniye veya bir yastık koyun. Öğrencinin hareket kabiliyeti kısıtlıysa, bu gereklidir veya öğrenci iri yapılysa, bu iç organların sıkışmasını veya krampları önlemek açısından önemlidir.

2. Dik oturun, yastığa doğru dönün ve dengenizi korumak için sağ elinizle iskemlenin arka bacağına tutun.

3. Sol kolunuzu kulağınızla bir hizaya gelene kadar kaldırırken, kalçanızı iskemleye bastırın.

4. Göğüs kafesinizi yükseltin, sol dirseğinizi yastığın üzerine, sağ tarafa koy-

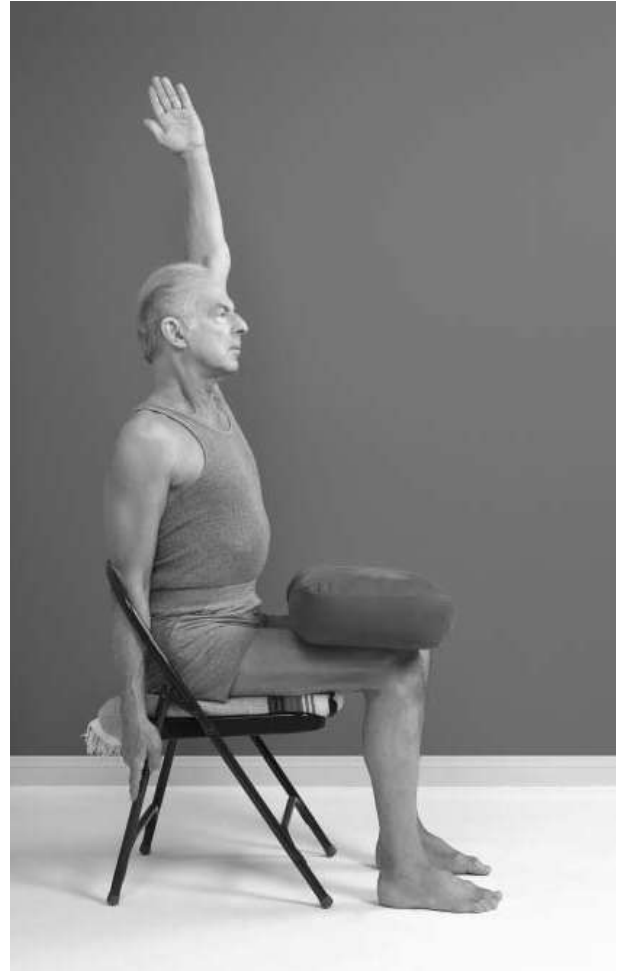
mak için göbeğinizi yastığa doğru çevirin.

5. Başınızı omurganızla bir hizada tutun ve boğazınızı germemeye dikkat edin.

6. Parmaklarınızı, ellerinizi duvara koyduğunuzdaki gibi açın ve düzenli bir şekilde 3 ila 5 defa nefes alıp verin.

7. Nefes alırken sol kolunuzu sol kulağınızın hizasına geriye doğru kaldırın, nefes verirken kolunuzu aşağıya indirin ve sakın bir şekilde oturun.

Sol kulağın sol bacakla aynı hizada tutulduğuna dikkat edin, bunu sağlamak için sağa doğru eğilmemeye ve aşağıya veya geriye bakmamaya dikkat edin. Böylece beldeki kaslarda istenmeyen gerilmeler





oluşmuyor. Ortaya doğru döndükten sonra, 10 ila 20 saniye arası sakın bir şekilde oturun ve duruşu öbür yanınızla tekrarlayın.

FAYDALARI

Bu duruş sindirim için mükemmeldir. Belde, uzun süre sandalyede oturmaktan oluşan rahatsızlıkları giderir, boşaltıma yardım eder, mide gazını ve kabızlığı azaltır. Kalça ekleminin esnekliğini artırır ve bedendeki, kasıktaki ve organlardaki kan dolaşımını hızlandırır.

MAŁASANA ÇEŞİTLEMESİ

İskemlede Oturarak Yastıksız Dönüş

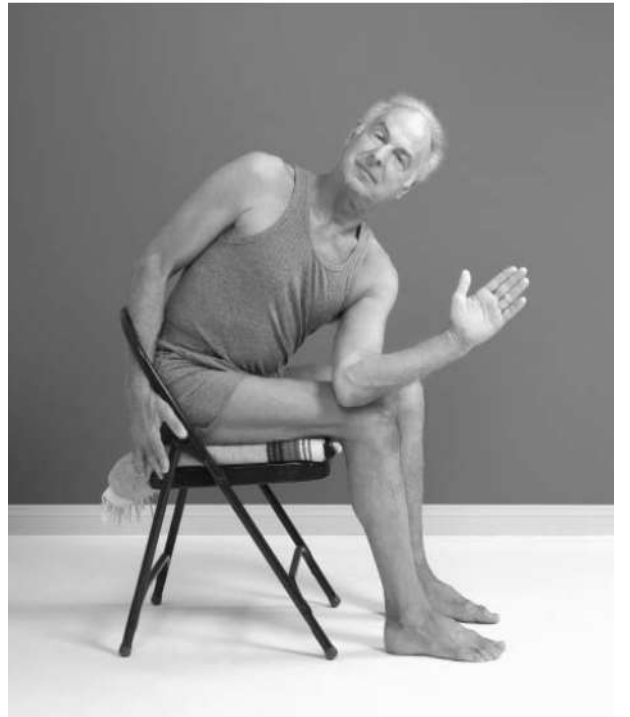
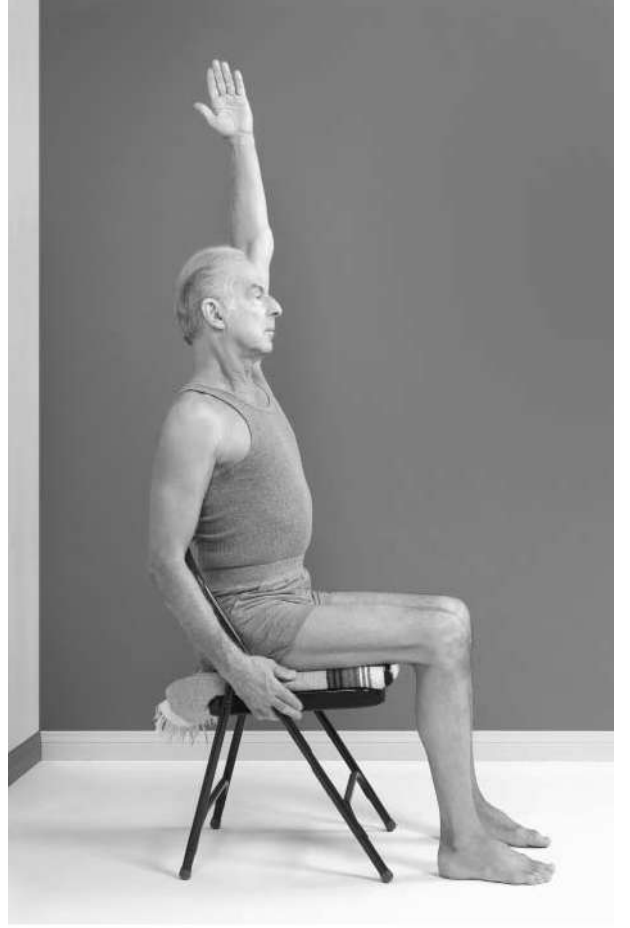
1. Ayaklarınız dizlerinizin tam aşağısında, dik oturarak başlayın. Uzun boyluysanız kalçanızın altına katlanmış bir battaniye koyun. Kısa boyluysanız ayaklarınızın altına katlanmış bir battaniye koyun. Nefes alırken sol elinizi, sol kulağınıza paralel olacak şekilde yukarı kaldırın.

2. Kalçanızın sağ yanına yakın bir yerinden iskemleyi sağ elinizle tutun. Nefes verirken göbeğinizi sağ bacağına doğru döndürün.

3. Nefes alırken sol kolunuzu kulağınızdan daha yukarıya kaldırın, sertçe nefes verirken sol dirseğinizi resimdeki gibi sağ dizinizin dış tarafına getirin.

4. Başınızı, sol kulağınız sol dizinizle bir hizaya gelene kadar geriye çekin ve parmaklarınızı elinizi duvara yaslanmış gibi dışa doğru açın.

5. Her nefes verişte sol kolunuzun üst arkası yere biraz daha yaklaşmalı. İleriye doğru bakın ve 5 ila 7 nefes boyunca duruşunuzu koruyun.



6. Göbeğinizin sağ tarafını göğüs kafesinizin sağ yanına doğru çevirmeye devam edin. Mümkünse, sol elinizi iskemlenin arka desteklerinin içerisinden geçirip duruşu daha dengeli bir hale getirebilirsiniz.

7. Duruştan çıkmak için, nefes alırken ilk adımı gösteren resimdeki pozisyona dönün.

8. Bir sonraki nefes alışla beraber, ellerinizi bacaklarınızın üzerine koyun. Bir süre sakın bir şekilde oturduktan sonra duruşu diğer yanınızla tekrarlayın.

FAYDALARI

Bu duruş sindirim için mükemmeldir. Belde, uzun süre sandalyede oturmaktan kaynaklanan rahatsızlıkları geçirir, boşaltıma yardım eder, mide gazını ve kabızlığı azaltır. Kalça ekleminin esnekliğini artırır ve bedendeki, kasıktaki ve organlardaki kan dolaşımını hızlandırır.

İSKEMLE BADDHA KONASANA

Ayakkabıcı Duruşu

1. Önünüze, iskemleye bakar şekilde ikinci bir katlanır iskemle yerleştirin. Emniyet kemerinizi bağlayın.

Eğer hareket kabiliyetiniz kısıtlıysa, iskemleyi arkası size dönük olacak şekilde yerleştirin. Böylece iskemlenin arka kısmı size destek olabilir. İskemlenin oturma yerine katlanmış bir mat yerleştirin.

2. Bacak arkası kaslarınızı ve tendonlarınızı gevşek halde tutmak için ellerinizle dizlerinizin altından destekleyerek bacaklarınızı yukarı kaldırın. Ayaklarınızı, ayak parmaklarınız ve topuklarınız birbirlerine değecek şekilde birleşik olarak yerleştirin.



Eğer kasıklarınızda bir baskı hissederseniz, bacaklarınızın altına arkaları dizlerinizin dış tarafına alttan destek olacak şekilde iskemleler yerleştirin veya dizlerinizin etrafından bir kuşak bağlayın.

3. İskemlenin arkasından uzağa, dik bir şekilde oturun. Eğer bunda zorlanırsanız, sırtınızın ortasına, kalbinizin hizasına rulo yapılmış bir mat, katlanmış bir battaniye veya bir köpük bir blok yerleştirin.

4. Nefes alarak göğüs kafesinizi ve göğsünüzün yanlarını yükseltin ve göbeğinizin arka kısmından nefes verin. Duruşu 10 nefes veya rahat edeceğiniz bir süre kadar koruyun.

5. Eğer bedeninizi dik tutmak zor geliyorsa, ellerinizi arkaya koyup iskemleyi tutarak aşağıya itin.

6. Duruşun ikinci aşaması, ikinci iskemleyi yanlarından veya üstünden tutarak başlıyor. Sonra ikinci iskemleyi birincisine doğru çekin ve böylece bacaklarınızı daha da açın.



Bedeni doğru bir şekilde hizalamak için omuzlara bir kuşak bağlanabilir.



Ellerle iskemlenin bacaklarından tutuş.



İskemleyi yanlarından kavrama.

7. DuruŖtan çıkmak için, ellerinizle dizlerinizin dıŖından tutarak bacaklarınızı yavaŖ ve dikkatlice yukarı kaldırarak birleŖtirin.

8. Sonra, bacaklarınızı iskemlenin üzerinde uzatırken, ellerinizi dizlerinizin gerisine koyun ve diz derinizi geriye, kalçanıza doğru ekin.

9. Düz bir Ŗekilde oturmak için ayaklarınızı birer birer yavaŖa yere indirin. İki ayağınız da yerde, Sakin bir Ŗekilde oturun.

İŖKEMLE JANU SİRSASANA İÇİN HAZIRLIK KONASANA

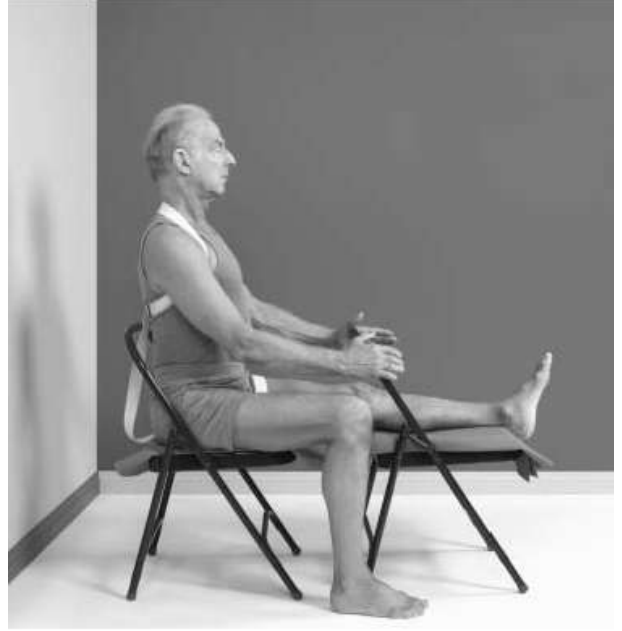
BaŖ Dizde DuruŖu

1. Bedeni desteklemek için gerekirse bir yardımcı eŖya kullanarak iskemlenin arkasından uzağa dik bir Ŗekilde oturun. Önünüze, iskemleye arkası dönük Ŗekilde bir ikinci katlanır iskemle yerleŖtirin. Lütfen bir kuŖaėın boynunuzun arkasından ve omuzlarınızın etrafından dolanıp bir emniyet kayıŖı gibi bağlandığına dikkat edin. KuŖaėın tokası sırtınızın ortasında ve kuŖaėın boŖtaki ucu, omuzlarınızı geride tutarak ve bedeninizi dzleŖtirerek duruŖu daha iyileŖtirmek için kuŖaėı sıkılaŖtırmakta kullanılabilir. KuŖaėın bu Ŗekilde bağlanması kitap boyunca pek çok duruŖu iyileŖtirmede ve bir düz duruŖ alışkanlığı edinmede kullanılabilir.

2. Sol bacağınızı kaldırarak ayağınızı ikinci iskemlenin arkasındaki boŖluktan geçirin. Eğer bacağınız çok uzunsa, ayağınızı bir üçüncü iskemleyle destekleyin.

3. Sağ ayağınız; bacağınızın st kısmı yere paralel, baldırınız yere dik Ŗekilde olacak Ŗekilde yerde olsun.

4. Dik oturun, gğnzn yanlarını



Rulo ile.

dolduracak Ŗekilde nefes alın ve sol topuğunuzu kalçanızdan uzağa doğru itin.

5. BeŖ ila 10 nefes boyunca duruŖunuzu koruyun. Sol elinizi dizinizin i tarafına koyarak dizinizi bükün ve seri bir Ŗekilde yukarı kaldırın.

6. İki ayağınızı da yere indirin.  ila 5 nefes boyunca sakin bir Ŗekilde oturduktan sonra duruŖu diğer yanınızla tekrarlayın.

Eğer dizlerinizin arkasında bir basınç hissederseniz, gerilmeyi azaltmak için yuvarlanmış bir havlu veya mat kullanın.

İŞKEMLE JANU SİRSASANA

1. İki tane katlanır iskemleyi birbirlerine bakar şekilde yerleştirin. İskemlelerden birinin üzerine katlanmış bir battaniye koyun. Sağ tarafa üçüncü bir katlanır iskemle koyun. Sağ dizinizi kırıp sağ ayağınızı sol uyluğunuza yaslayın. Sağ bacağı üçüncü

iskemlenin üzerindeki ilave battaniyelerle destekleyin.

2. Göğüs kafesinizi iskemlenin arkasından uzağa doğru yükseltin, göğüs kemiğinizin alt ucunu yukarı doğru kaldırın ve kalçanızı sandalyede aşağıya doğru bastırın.

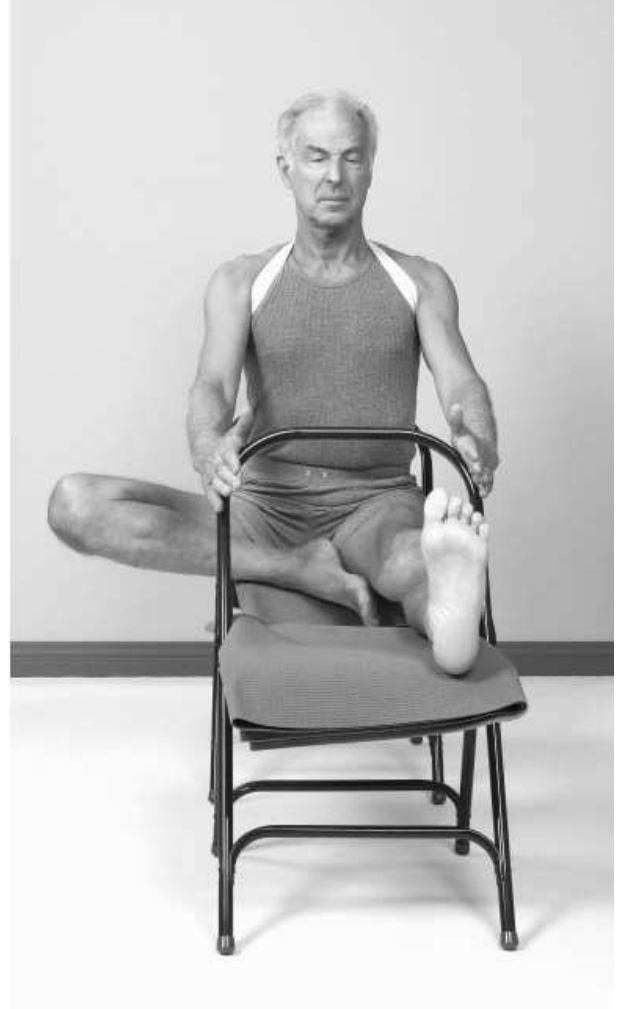
3. Boynunuzun veya başınızın duruşunu bozmadan, göbeğinizi yavaşça sol bacağınızın içine doğru döndürün.

4. Duruşu en az 5 eşit nefes boyunca koruduktan sonra serbest bırakın.





5. Sağ elinizin yardımıyla sağ dizinizi yukarı kaldırın ve sağ dizinizin altına yerleştirdiğiniz ellerinizi kullanarak bacağınızı ileri doğru uzatıp, sol bacağınızın yanına yerleştirin. Üçüncü iskemleyi katlanmış battaniyelerle beraber öteki yana geçirin ve duruşu tekrarlayın.



FAYDALARI

Bu duruş, Baddha Konasana (Ayakkabıcı Duruşu) ve oturarak dönüşün bir kombinasyonudur. Sindirimi, boşaltımı, bacakların ve kolların esnekliğini büyük oranda iyileştirirken, aynı zamanda omuzları, boynunu ve omurgayı rahatlatır. Bacakları ve kolları kuvvetlendirir ve bacağın arka kısmındaki kasları uzatır.

Eğer battaniyeler gerekli değilse, yukarıda gösterildiği gibi sadece iki iskemleye ihtiyacınız olacak.

İSKEMLE UPAVİSTHA KONASANA

Geniş Açılı Oturma Duruşu

Duruş I



1. Emniyet kemerini bağlayarak başlayın. İskemlenizin önüne ve yanlara doğru, size bakar şekilde iki katlanır iskemle koyun.

2. Bacaklarınızı iskemlelere, arka destekler bacaklarınızı çevreler şekilde yerleştirin.

3. Yuvarlanmış bir matı ayaklarınızla bacaklarınızı bir hizada tutması için bacaklarınızla iskemle arasına yerleştirin. Ayakların mümkün olduğu kadar yukarıyı işaret ettiğine ve dizlerin iç kısımlarının iskemlenin oturma yerine doğru döndüğüne dikkat edin.

4. Gerekliyse yardımcı eşyalar kullanılarak, sırtınızı iskemlenizin arkasından uzaklaştırın. Ellerinizi arkanızda kavuşturarak kalça kemiklerinizin uçlarının üzerinde oturun.

5. Göğsünüzün yanlarına doğru nefes alın, ellerinizi aşağıya doğru bastırın ve

göğsünüzün yanlarını mümkün olduğu kadar yukarı kaldırın.

6. Duruşu 5 ila 10 nefes boyunca koruyun. İskemleleri yavaşça ve dikkatlice birleştirerek ortaya gelin ve iskemlelerce desteklenmiş bacaklarınızı uzatmış olarak oturmaya devam edin. Sakin bir şekilde oturun ve nefes alıp verin.

FAYDALARI

Bu duruş kasığınızı genişletir, pelvisin alt bölgesindeki dolaşımı artırır ve kalçanın esnekliğini artırır. Omurganın orta ve alt kısımlarındaki gerginlik azalır, bacaklar ve kollar genel olarak kuvvetlenir. Sakinlik duygusu hissedilir.

Duruş II

Ellerinizi kaval kemiklerinizin üzerine koyun. Beş ila on nefes boyunca duruşunuzu koruyun.



Duruş III

1. Daha ileriye doğru bir hareket için, ellerinizi iskemlelerin üzerine koyun ve kalçalarınızı iyice geriye doğru itin.



2. Göğüs kemiğinizin alt ucunu kası-
ğınızdan uzakta, yukarıda tutun.
3. Beş ila 10 nefes boyunca duruşunu-
zu koruyun.
4. Duruştan çıkmak için, ellerinizi ka-
val kemiklerinizin üzerine koyun ve 5 ne-
fes boyunca böyle kalın. Sonra ellerinizi
kalçanızın arkasına koyun ve 5 nefes bo-
yunca böyle kalın.

Duruş IV

İleri seviye duruş için, iskemleleri daha fazla yanlara açın. Başınızı ve bedeninizi kalçanızla paralel hale getirin. Elleriniz is-
kemlelerin üzerinde kalsın.



Duruşu tamamlamak için, ellerinizi ayak parmaklarınızın üzerine koyun ve kollarınızı uzatabildiğiniz kadar uzatın. Eğer dengeğinizin bozulacağını düşünürse-
niz dördüncü bir iskemleyi, alnınızı katlan-
mış battaniyeye koyacak şekilde başınızın altına yerleştirebilirsiniz.

İSKEMLE UTTANASANA

Öne Eğilme Duruşu

1. Eğilmenize imkân verecek boşlu-
ğu bırakıp emniyet kemerinizi bağlayarak
başlayın. Gerekliyse, bir emniyet kayışını
omuzlarınıza bağlayın. Ayak parmaklarınız
ileri bakar şekilde, ayaklarınızın arasına
kenarları bileklerinizi saracak şekilde bir
yastık yerleştirin.
2. Dik oturun ve birkaç nefesle beraber
başınızı kasıklarınızın ortasıyla bir hizaya
getirin.
3. Nefes vererek avuçlarınızı dizlerini-
zin üzerine koyun ve 30 derece öne eğilin.
4. Sonra ellerinizi baldırlarınızın orta-
sına doğru bacaklarınızın iç kısmında kay-
dırarak 60 derece öne eğilin.
5. Başınızı omurganızla bir hizada
tutarak nefes verirken, avuçlarınızı müm-
künse bacaklarınızın arasındaki yastığın
üzerine koyun.
6. Sonra, dizlerinizin iç kısmıyla kolla-
rınızın üst kısımlarını yavaşça birbirlerine
bastırın. Bu hareket omurganın alt kısımla-
rındaki ve kalçalardaki gerginliği azaltır.
7. Eğer başınızı omurganızla bir hiza-
da tutmakta zorlanıyorsanız, oturma yerin-
de katlanmış battaniyeler olan ikinci bir is-
kemleyi önünüze, başınızın altına gelecek
şekilde yerleştirebilirsiniz.
8. Sadece alnınız desteğe yaslanmalı,

burnunuz baskıdan uzak olmalı. Gözlerinizi elmacık kemiklerinize doğru inmesine izin verin. Başlangıçta 30 saniye ile 1 dakika arasında kaldığınız bu duruşun süresini zamanla 2 dakikaya uzatın.

9. Başınızı aşağıda ve ellerinizi dizlerinizin üzerinde tutarak oturma pozisyonuna geri dönün.

10. Birkaç nefes boyunca bu pozisyonda bekledikten sonra 10'a kadar sayarak kendinizi ellerinizle dik oturma pozisyonuna

geri itin. On ila 20 nefes boyunca sakın bir şekilde oturun.

FAYDALARI

Bu duruş böbrekleri, karaciğeri ve dalağı kuvvetlendirirken, midedeki rahatsızlığı da azaltır. Kalp atışları yavaşlar ve omurga sinirleri tazelenir. Çoğunlukla depresyon azalır ve kolayca heyecanlanan öğrenciler sakın ve serinkanlı bir hale gelirler. Görme genellikle iyileşir ve genel bir iyi olma hali hissedilir.





İSKEMLE ARDHA NAVASANA

Destekli Kayık Duruşu

Not: En az üç aylık bir deneyiminiz olmadan bu duruşu yapmayın. Sonrasında da bu duruş bir dersin veya çalışmanın sonlarına doğru yapılır.

1. İki tane katlanır iskemleyi birbirlerine bakar şekilde yerleştirdikten sonra emniyet kemerinizi bağlayın.

2. İkinci iskemlenin üzerine katlanmış bir mat yerleştirin. Rahatınız için katlanmış bir battaniyeyi birinci iskemlenin sırt kısmına yerleştirebilirsiniz.

3. İki ayağınızı da iskemlenin üst kenarına kaldırın ve bir yastığı resimde gösterildiği gibi yerleştirin.

4. İskemlenin arkasından, yastığın etrafından dolaştırdığınız bir kuşağın iki ucundan çekerek bacaklarınızı katlanır iskemlenin arkasına doğru uzatın.

5. Denge sorunu olanlar veya arka bacak kasları esnek olmayanlar yastığı iskemlenin üzerine düz olarak da yerleştirebilirler.

6. Göğsünüzü ve göğüs kafesinizin yanlarını yükseltin. Başınızı omurganıza paralel tutun ve rahat nefes alın. Nefesinizi tutmamaya gayret edin. Eğer omuzlarınızda ve boynunuzda rahatsızlık veren bir gerilme oluşursa, tekerlekli sandalyeyi başınıza destek olacak şekilde bir duvarın önüne çekebilirsiniz. En az 5 ila 10 nefes boyunca duruşu koruyun.

7. Kuşağı gevşetin. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı ikinci iskemlenin oturma yerinin kenarına koyun. İskemleyi ileri itin ve bacaklarınızı yere indirip oturma pozisyonuna dönerken, kasıklarınızın gevşekliğini korumak için dizlerinizin arkasından destekleyin.

FAYDALARI

Bu duruş karaciğer, dalak ve safra kesesi için çok faydalıdır. Tekerlekli sandalyenin şekli ve uzun süreli oturmak yüzünden sarkan sırt kaslarını güçlendirir. Duruş kemik erimesine karşı koyar.

İSKEMLE SAVASANA

Gevşeme Duruşu

1. İskemlenizin önüne size bakar şekilde ikinci bir katlanır iskemle koyun ve üzerine katlanmış bir mat yerleştirin.

2. Bir ucu ikinci iskemlenin arkasına dayanır, diğer ucu uyluğunuzun ortasında olacak şekilde bir yastık yerleştirin. (Yan sayfadaki yastığın duruşuna benzer şekilde.) Tutulmuş bir omurgayı ve kalçaları rahat ettirmek için ilave battaniyeler kullanılabilir.

3. Yüzünüz aşağıya bakar şekilde, başınızı yastığa yaslamak üzere öne eğilin. Alnınıza, altına bir havlu veya battaniye yerleştirerek destek yapın.

4. Burnunuza herhangi bir baskı oluşmasını engelleyin. Kollarınızı, mümkünse yastığa dayadığınız başınızın üzerinde kavuşturun.

5. Eğer başınızı yastığa dayamak zorlanıyorsanız, katlanmış battaniyeler veya bir ikinci yastık kullanarak daha rahat bir duruş sağlayabilirsiniz.

6. Kollarınızı da eğer başınızın üzerine kaldırmakta zorlanıyorsanız, iskemlenin üzerine bırakabilirsiniz.

7. Gözlerinizi elmacık kemiklerinize doğru dinlenmeye bırakın ve dilinizi üst veya alt çeneden uzakta tutun. Nefesiniz sakin ve düzenli olsun. Nefesinize odaklanmaya gayret edin. Düşüncelerinizin geçmişte, gelecekte veya günlük olaylar içerisinde gezinmesi doğaldır.

Savasana'nın bir parçası da anı yaşamayı öğrenmektir. Bu, aynı zamanda günün yoga çalışmasının etkilerinin bilincimize yerleşebileceği bir zamanıdır.

8. Nefesimizin ahengini korumak zorlaştığında, yavaşça yastıktan kalkma zamanı gelmiş demektir. Başınızı dikleştirin. Nefes alarak gözlerinizi açın.



Oturarak / Yerde Seriler

Bu seriler, yerde yardımsız olarak oturabilen öğrenciler için uygundur.

SUPTA PADANGUSTHASANA

Sallanan Başparmak Duruşu

Bölüm I

1. Başınızın altına katlanmış bir battaniye, sol dizinizin altına rulo yapılmış bir mat, sol topuğunuzun altına bir takoz koyarak ve sol ayağınızla duvara düzgün bir şekilde ve sıkıca basarak başlayın. Kürek kemiklerinizi omurganıza doğru getirin ve göğsünüzü yükseltin.



2. Nefesinizi verirken, dizinizi sağ omuzunuzla bir hizada tutarak göğsünüze doğru kırın. Dirseklerinizi yere doğru tutarak her iki elinizi dizinizin arkasına getirin.

3. Nefes alırken dizinizi göğsünüzden hafifçe uzağa çekin.

4. Nefes vererek dizinizi omzunuza doğru bastırın. Kalçalarınızla omuzlarınızı bir seviyede tutun ve sol bacağınızı mümkün olduğunca duvara doğru itmeye devam edin.

5. Sol dizinizin iç kısmını yere veya mata doğru kuvvetlice döndürün.

6. Nefes alarak sağ bacağınızı duvara doğru uzatın ve topuğunuzu takozun üzerine koyun. Matı sağ dizinizi destekleyecek şekilde kaydırın. Nefes vererek esnetme işlemini sol tarafınızla tekrarlayın. İşlemi sol ve sağ taraflarınızla 3 veya 4 defa tekrarlayın.

Bölüm II

1. Matı ve takozu sol bacağına doğru geri kaydırın. Sağ dizinizi sağ omzunuza doğru kırın. Sağ ayak tabanınızdan, topuğunuzun hemen yukarı kısmından bir kuşak geçirin. İki elinizle kuşağın iki ucundan tutun ve dizinizi serbest bırakın.

2. Nefes alarak sağ bacağınızı kalçanızla dik açı yapacak veya hafifçe başınıza yaklaşacak şekilde uzatın.

3. Kuşakları tutmaya devam ederek kollarınızı düzeltin.

4. Omuzlarınızı kulaklarınızdan uzağa doğru çekin, göğsünüzü ve göğüs kafesinizin yanlarını yükselti, kuşağı sertçe değil ama sıkıca tutmaya devam edin.

5. Bacığınızı yukarıya yerden uzağa doğru uzatarak ve sağ kalçanızı sürekli aşağıya duvara doğru iterek 5 ila 10 nefes boyunca duruşunuzu koruyun. Belinizin her iki yanının kasığınızdan eşit uzaklıkta olduğundan emin olun.



6. Duruştan çıkmak için, kuşağı ellerinizden kaydırarak sağ bacağınızı duvara doğru indirin ve topuğunuzu takozun üzerine koyun.

Bölüm III

1. Başlangıç duruşuna geri dönün.

2. Ya daha önce anlatıldığı şekilde bir kuşağı ayağınızın altından geçirin veya sağ elinizin işaret ve orta parmaklarını sağ ayak başparmağınızın iç kısmından geçirerek bu parmağı kavrayın.

3. Dizinizi serbest bırakarak bacağınızı kalçanızla dik açı yapacak şekilde uzatın.

4. Sol elinizle kalçanızın sol tarafını yere doğru sıkıca bastırın. Sonra yavaşça



sağ bacağınızı bir yandan düzleştirirken aynı zamanda kalçanızla dik açı yapacak şekilde yere indirin. Gerekiyorsa, sağ bacağınızı dizinizden ve ayak bileğinizden birer takozla destekleyin. Lütfen sol kalçanın yerden ayrılmamasına dikkat edin. Sağ bacağınızı ve sağ kolunuzu mümkün olduğu kadar düz tutarken göğsünüzün sağ tarafını yukarıya, tavana doğru yükseltin.

5. Sol bacağınıza ve sol ayağınıza doğru basmaya devam ederken her nefes verişle beraber göbeğinizi sola doğru çekin. Duruşunuzu 5 ila 10 nefes boyunca koruyun.

6. Sonra bacağınızı yukarıda dik açı yapar şekilde çekin ve başlangıç pozisyonunuza dönün.

FAYDALARI

Bu duruş kolları ve bacakları kuvvet-

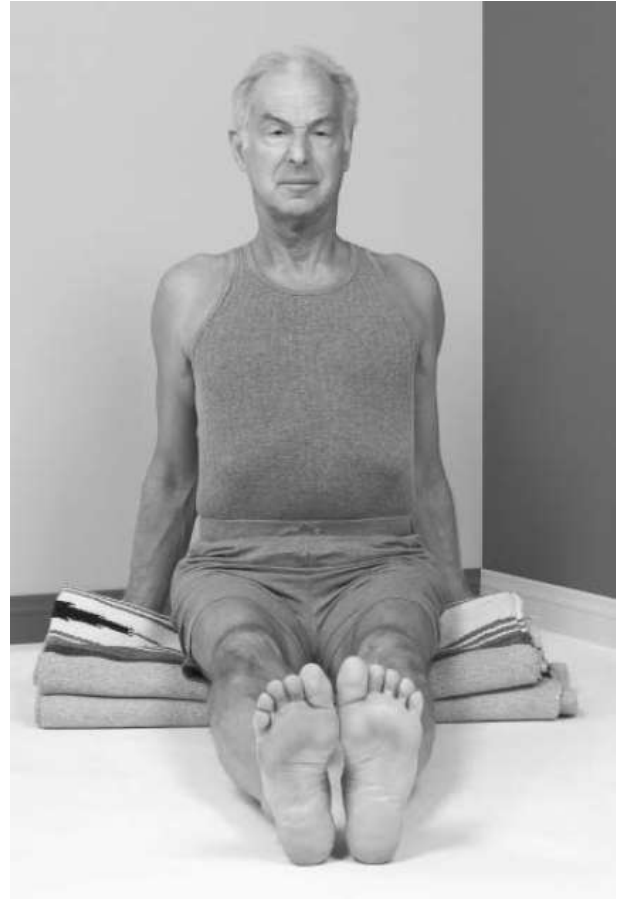
lendirir, siyatik sinirini uzatır ve bazı olgularda bacaklardaki felçleri iyileştirir. Bacaklarda ve kalçada artan kan dolaşımı sinirsel tepkileri geliştirir. Kalça ekleminin tutukluğu azalır. Supta Padangusthasana fıtıkların oluşmasını engeller.

DANDASANA

Sopa Duruşu

1. Katlanmış bir battaniyenin üzerine oturun. Omurganızı yükseltmek için ne kadar battaniye gerekiyorsa kullanın. Bacaklarınızı, dizlerinizin iç kısımlarını yere doğru döndürerek ileriye uzatın.

2. Uyluklarınızın üst kısımlarını dışarıdan içeriye doğru döndürün.



3. Ellerinizi, parmaklarınız ileriye bakar şekilde battaniyenin üzerine koyun. Dirseklerinizi geriye doğru serbest bırakarak göğüs kafesinizle paralel hale getirin.

4. Topuklarınızı, ayak uçlarınızla beraber kalçanızdan ileriye doğru uzatın. Göğsünüzü yükseltin ve göğüs kemiğinizin alt ucunu kasığınızdan uzağa, yukarıya kaldırın.

5. Belinizi yükseltin ve duruşunuzu 5 ila 10 nefes boyunca koruyun. Bacaklarınızın arkasındaki kaslarda veya dizlerinizin arkasında bir çekme hissederseniz, dizlerinizi altına katlanmış bir battaniye veya yuvarlanmış bir mat yerleştirin.

6. Duruştan çıkmak için, dizlerinizi kırın ve kalçanız bir tane katlanmış battaniyenin üzerinde olarak geriye doğru, yere yatın. Gerekliyse, yuvarlanmış olan mat dizlerinizin altında kalabilir. Sakin bir şekilde yatın ve yumuşak, düzenli nefesler almaya devam edin.

FAYDALARI

Dandasana, üst bacağı kalça kemiğine bağlayan Addüktör kaslarını uzatır ve uyluk kaslarını kuvvetlendirerek yürüme bozukluklarını azaltır.

PASCHIMOTTANSANA

Oturarak Öne Eğilme Duruşu

1. Dandasana gibi oturun. Bacakların arkalarındaki tutulmuş kasları rahatlatacak şekilde battaniyelerin üzerine oturun. Dizlerinizin altına eğer yere değmiyorlarsa, katlanmış bir battaniye veya yuvarlanmış bir mat yerleştirebilirsiniz. Bu durum, öğrencinin esnekliğine veya kaç tane battaniyenin üzerine oturduğuna göre değişiklik gösterebilir.

2. Bacaklarınızın üzerine, ayaklarınızla



dizlerinizin arasına bir iskemle yerleştirin. Ellerinizi avuçlarınız aşağıya bakar şekilde iskemlenin üzerine koyun. (Resmedilmemiştir.) Lütfen, bir omuz kuşağının kullanılmış olduğuna dikkat edin. Nefes alın.

3. Nefesinizi verirken; kalçalarınızı geriye, iskemleyi ise size rahatsızlık vermeyecek son noktaya kadar ileriye itin.

4. Her nefes alışla beraber bedeninizi kaldırın ve her nefes verişle beraber iskemleyi biraz daha ileriye itin.

5. Beş ila 10 nefes boyunca duruşunuzu koruyun ve sonra her nefes alışla beraber yavaşça dik oturur pozisyona geri dönün. Bu duruş 2 veya 3 kez tekrarlanabilir.

FAYDALARI

Bu duruş karındaki iç organları yavaşça hareket ettirir ve bacak arkası kaslarını esnetir. Duruş, böbrekleri kuvvetlendirir ve tüm omurgayı canlandırır. Sindirimi düzenler. Eller iskemlenin üzerine koyulduğunda kişi kendini huzurlu hisseder.

OTURARAK BADDHA KONASANA

Bağlı Açı Duruşu

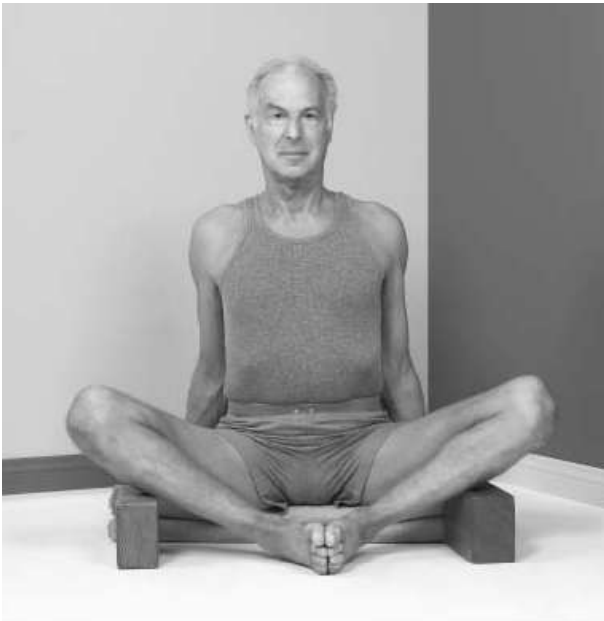
1. Dandasana oturuşuyla başlayın. Topuklarınızın ortalarının yere temas ettiğin-



den emin olun. Ayak uçlarınızı ileriye doğru itin ve birkaç nefes alın.

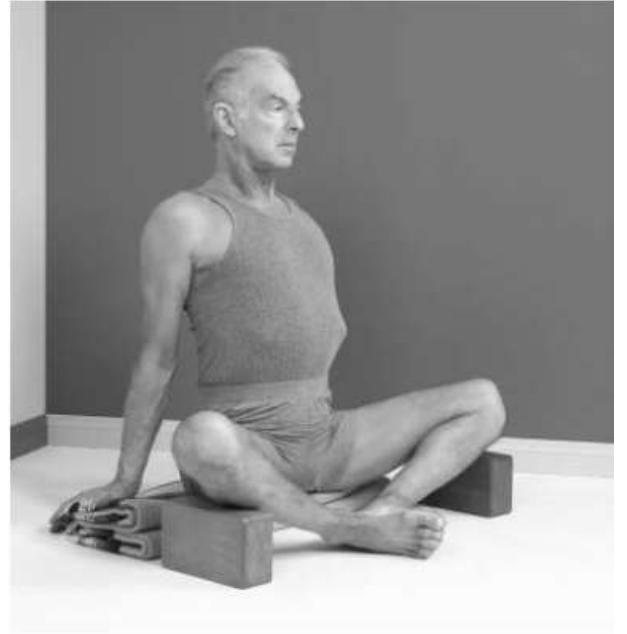
2. Sonra ayaklarınızı küçük parmaklarınız yere değecek gibi yanlara açın.

3. Sağ elinizi sağ dizinizin iç kısmına yerleştirin. Ayağınızı kasığınızla bir hizada tutarak sağ dizinizi hızlıca dışa doğru çekin. Sol bacağınıza da aynısını yaparak ayak tabanlarınızı kasığınızın önünde bir-



leştirin. Topuklarınız ve ayak tabanlarınız eşit kuvvetle birbirine basmalı.

4. Ellerinizi, parmaklarınız ileri bakar şekilde ve dirsekleriniz serbest olarak geriye, kalçanızın arkasına koyun. Göğsünüzün yanlarını yükseltirken omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırın.



Bacaklarınızda veya kasıklarınızda bir çekme hissederseniz dizlerinizin altlarını battaniyelerle veya takozlarla destekleyin.

5. Bir veya 2 dakika boyunca duruşunuzu koruyun.

6. Nefes alarak göğsünüzü doldurun ve nefesinizi bacaklarınıza doğru verin. Dizlerinizi yere bastırmayı denemek isteyebilirsiniz. Bu, kasıklarda ve uyluklarınızın iç kısımlarında rahatsızlığa neden olabilir.

Bunun yerine, uyluklarınızın iç kısımlarını ve dizlerinizi dışa, kalçanızdan uzağa doğru itmeniz ve herhangi bir sakatlık olasılığını ortadan kaldırmak için dizlerin altını destekleyerek kasıklarınızı serbest tutmanız önerilir. Ellerinizi battaniyeye veya yere bastırarak kollarınızla bedeninizi yukarı itmeniz de çok önemlidir. Kaburgalarınızın dışa doğru çıkmadan göğsünüzün genişlediğine ve böylece diyaframın gerginleştiğine dikkat edin. Beden, kasıkların üzerinde dengede duruyor. Nefes düzenli ve göbeğin arkasından başlayıp göğüsün yanlarına doğru yükseliyor.

FAYDALARI

Bu duruş, idrar sistemi düzensizliklerini kontrol etmekte etkili bir yardımcı olabilir. Kasıklar, mide ve belde kan dolaşımı artıyor. Böbrekler, prostat ve mesane sağlıklarını korurken, siyatik ve fıtık oluşumu azalıyor.

ADHO MUKHA BADDHA KONASANA

Aşağıya Doğru Bağlı Açık Duruşu

Bu çeşitleme, öğrenciye kalça esnekliğini artırma ve bel kaslarını kuvvetlendirme imkânı verir. Bir önceki duruştaki düzenle başlayın.

1. Önünüze, size bakar şekilde bir iskemle koyun. İskemlenin üzerine katlanmış bir battaniye veya bir yastık koyun.

2. İskemlenin üzerine koyduğunuz ellerinizi kullanarak omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırın.

3. Ellerinizle iskemleye bastırarak göğsünüzü ve göğüs kafesinizi yükseltin.

4. Nefesinizi vererek iskemleyi ileri itin. Bedeniniz ileri doğru giderken, kalçanız battaniyeye veya yastığa iyice basılı şekilde olmalı.

5. İskemleyi yapabileceğinizden daha fazla ileriye itmediğinizden emin olun. Sonra rahatça yapabiliyorsanız, başınızı iskemledeki desteğe yaslayın.

Ellerin, iskemlenin oturma yeriyle tepesi arasında ortaya konduğuna dikkat edin.

Burnun boşta olduğuna ve alın derisinin hafifçe kaşlara doğru bastığına dikkat edin.

6. Bu pozisyonda iskemleyi itmekte zorlanıyorsanız gelirse; duruşu dizleriniz desteklenmiş bir şekilde ve sağ bacağınız önde bir (temel bağdaş pozisyonu) bağdaş kurarak da uygulayabilirsiniz. Aynı sonuçları alırsınız.

FAYDALARI

Bu duruş, idrar sistemi düzensizliklerini kontrol etmekte etkili bir yardımcı olabilir. Kasıklarda, midede ve belde kan dolaşımı artıyor. Böbrekler, prostat ve mesane sağlıklarını korurken, siyatik ve fıtık azalıyor. Beynin rahatlama fırsatı bulması ilave bir faydadır. Boyun ve omuzlardaki gerginlik azalıyor. Duruş, ajitasyonu ve siniri azaltarak stres seviyesini düşürüyor.

JANU SİRSASANA

Baş Dize Duruşu

1. Esnekliğinize ve rahatlığınıza bağlı olarak bir yastık veya bir battaniyenin





üzerine Dandasana pozisyonunda oturarak başlayın.

2. Kalçanızın iki yanına koyduğunuz ellerinizi ve kollarınızı kullanarak göğsünüzü ve göğüs kafesinizi yükseltin. Doğru bir duruş sağlamak için omuzlara bağlanmış olan kuşağa dikkat edin.

3. Sağ tarafa katlanmış bir battaniye koyun. Bacaklarınızın üzerine, ayak bileklerinize yakın bir iskemle yerleştirin.

4. Sonra; nefes verirken sağ dizinizin arkasına koyduğunuz sağ elinizi kullanarak bacağınızı hızla dışa, yana doğru açın ve sağ topuğunuzu kasığınızın sağ tarafına yakın bir yere veya sol uyluğunuzun ortasına doğru getirin.

5. Sağ topuğunuzu, sol uyluğunuzun iç tarafına sıkıca bastırın.

6. Sağ dizinizi serbest bırakarak uyluğunuzu katlanmış battaniyeye dayayın.

7. İskemleyi, bacağı dizinizin iç tarafını destekleyecek ve oturma yeri sol tarafınızda kalacak şekilde kalçanıza yaklaştırın.

8. Nefesinizi verirken, göbeğinizi sol uyluğunuzun içine doğru döndürerek sağ dizinizden uzaklaşın.





9. Kalçanızı battaniyeye veya yastığa sıkıca bastırmaya devam edin.

10. Ellerinizi iskemlenin oturma yerinin üzerinden uzanın. Bunu yaparken, sağ elinizi daha fazla uzatıp omurganızla yaptığınız dönüşü daha da arttırın. Nefesler arasında duraklayarak her nefes verişle beraber iskemleyi biraz daha ileriye itin. Başınızı omurganızla bir hizada ve gözlerinizi elmacık kemiklerinize doğru tutmaya gayret edin.

11. Çalışmalarınız devam edip zamanla esnekliğiniz artınca iskemleyi daha yukarıdan, kollarından tutabilirsiniz. Bu olunca, iskemleyi uzattığınız sol bacağınızdan daha da ileriye itebilirsiniz. Duruşu daha da etkili bir hale getirmek için başınızı iskemlenin üzerine koyduğunuz katlanmış bir battaniyeye veya yastığa dayayabilirsiniz.

12. Düzenli olarak aldığınız nefesi kaburgalarınızın arka kısmından başlatıp göğüs kemiğinize doğru getirin. Rahat hissettiğiniz müddetçe duruşunuzu koruyun.

13. Sonra, başınızı omurganızla bir hi-

zada tutarken, ellerinizle iskemleye bastırıp bedeninizi yukarı kaldırın. Sağ elinizle sağ dizinizi dışından tutup yukarı kaldırın.

14. Sonra her iki elinizi dizinizin altına koyup uzun bir çorabı giyermiş gibi arka bacak kaslarınızı ve tendonlarınızı kalçanıza doğru çekin. Bacaklarınızı birleştirip birkaç nefes boyunca Dandasana pozisyonunda oturun. Sonra duruşu diğer yanınızla tekrarlayın.

FAYDALARI

Bu duruş, karaciğeri ve dalağı uyarak sindirime yardımcı olur. Böbrekler kuvvetlenir. Bu duruşta kalarak, prostat bezinin büyümesinden oluşan rahatsızlık azaltılabilir. Kollar ve bacaklar kuvvetlenir, arka bacak kasları esneklik kazanır ve kasılmalar azalır.

DESTEKLİ SARVANGASANA

Omuz Duruşu

Uyarı: Vücudu ters çevirip baş aşağı durmak biz MS hastaları için çok önemlidir. Ancak, kendimiz için neyin uygun olduğunu düşünerek güvenliği de elden bırakmamak gerekir. Çoğu kez, kasıklarımızın altında bir yükseltiyle ayaklarımızı ve bacaklarımızı bir iskemlenin üzerine kaldırmak yeterli ters duruş sayılır.

Bacakların altına birkaç yastık koyup kalpten yükseğe kaldırarak bir koltukta uzanmak da güvenli bir ters duruş olarak kabul edilir. Pek çok durumda; bacakları kalpten yükseğe kaldırmak için altlarına yastıklar koyarak yatakta yatmak veya



bacakları yastıklarla destekleyip duvarda yüksek bir yere dayamak da oldukça etkilidir. İki ay boyunca ayakları kalpten hafifçe yüksek bir yere koyarak alıştırma yapmadan Destekli Sarvangasananın veya başka bir ters duruşun denenmesi önerilmez. Buna, başlangıç bölümlerinde anlatılan ve burada bacakların önce 30 dereceye, sonra

60 dereceye ve sonunda kalça duvara bitiştirilerek 90 derece yukarıya kaldırılmasının gösterildiği Viparita Karani de dâhildir.

Yüksek tansiyon veya göz tansiyonu sorunuz varsa bu duruşu denemeden önce bir doktordan onay alın. Ayrıca, en az orta seviye sertifikalı bir Iyengar eğitmenine de danışılmasını ve hatta bu duruş denenirken



Viparita Karani

eğitmenin de hazır bulunmasını öneririm.

1. Başlamak için; bir yastık, bir iskemle ve bir adet mat gerekir. Eğer boyunuz uzunsa, iskemlenin üzerine bir veya iki tane mat yerleştirin.

2. Matların kenarlarının iskemlenin oturma yerinin kenarlarıyla aynı hizada olmasına dikkat edin.

3. Matların iskemlenin oturma yerinden dışarı taşmasına izin vermeyin. Omuzların altına üçe katlanmış iki tane battaniye yerleştirilebilir. Ne kadar yükseklik gerekeceği, boynun uzunluğuna ve genişliğine bağlıdır.

4. Eğer bedeniniz kısaysa, omuzlarınızın altına bir yastık konulabilir ve iskemlenin üzerindeki mat bire indirilebilir. Duvarın önüne yerleştirdiğiniz iskemlenin önüne, yere uzanın.

5. Omuzlarınızın altına katlanmış battaniyeleri yerleştirirken, yanlarda en az 3 ila 5'er santim boşluklar kalmasına dikkat edin.



6. Sağ kolunuzu ileri doğru uzatarak, bacaklarınız kıvrık ve kalçanız iskemleye yakın bir şekilde yatın. Yavaşça sırtınızın üzerine doğru yuvarlanın.

7. Sonra, ayaklarınızı iskemlenin kenarına doğru kaldırın.

8. İskemlenin ön bacaklarını tutun, kalçanızı yukarı kaldırırken iskemleyi kendinize doğru çekin ve kuyruk sokumunuzu iskemlenin kenarına yerleştirin.

9. İskemle sağlam bir şekilde yerleştikten sonra, ayaklarınızı iskemlenin arka kısmının üstüne yerleştirin.

10. Ne derece esnek olduğunuza bağlı olarak iskemlenin ön veya arka bacaklarından tutabilirsiniz.

11. Sonra, nefes alırken bacaklarınızı



yukarı kaldırarak duvara yaslayın. Başparmaklarınız ve topuklarınız eşit kuvvetle duvara basın.

12. Mümkünse, dizlerinizin ve uyluklarınızın iç kısımlarını içeriye, duvara doğru döndürün.



13. Omuzların dış kısımlarını yere doğru bastırın. Kürek kemiklerinizi kulaklarınızdan uzağa, yukarıya doğru çekerek kaburgalarınızı ve akciğerlerinizi destekleyin.

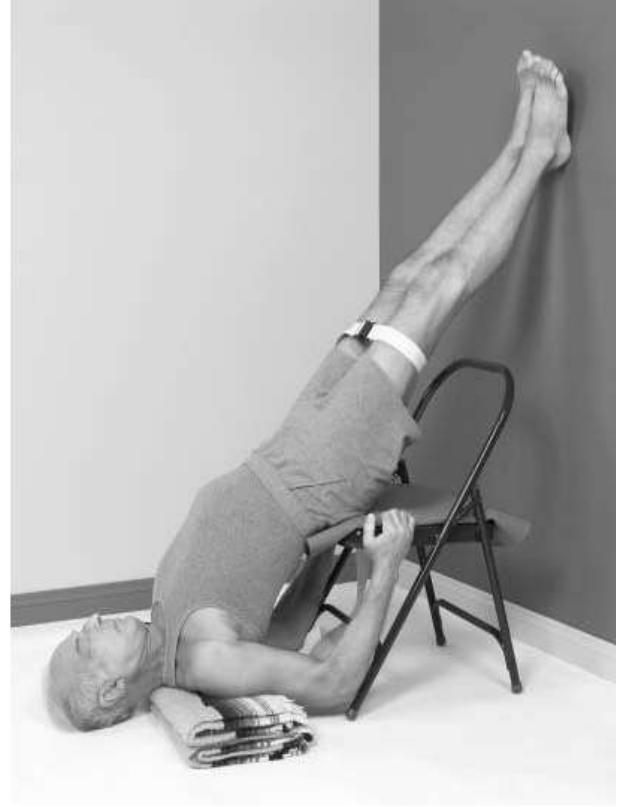
14. Gırtlığınızı serbest bırakın ve yavaşça omuzlarınızdan uzağa çektiğiniz başınızı başınızın arkasındaki iki kemiğin ortasında dengeleyin.

15. Kapalı duran gözkapaklarınızın arkasındaki gözlerinizi elmacık kemiklerinize doğru bırakın.

16. Bacakları bu pozisyonda tutmak zorsa, uylukların ortasından bir kuşak orta sıkılıkta bağlanabilir.

17. Göğsü açmak için gerekliyse, iskemlenin oturma yerini kenarlarından tutun ve dirseklerinizi sıkıca yere doğru bastırın.

18. Daha yoğun bir ters duruş istenirse, bacaklar duvardan çekilip kalçayla dik açı yapacak şekilde yukarı kaldırılabilir.





19. Duruşu dengelemek için bir kuşak kullanılabilir.

20. Bir süre alıştırmadan sonra dizleri bükerek iskemlenin oturma kısmına koyarak kasıkların daha da açılması sağlanabilir.

21. Duruştan çıkmak için, iskemleyi kuyruk sokumunuzdan ayaklarınıza doğru

itir. Kalçanızı hafifçe yukarıda tutarak ayaklarınızı iskemlenin oturma kısmının ortasına yerleştirin.

22. Yastığı veya battaniyeleri iskemlenin ön ayaklarına doğru kaydırırken, destek için kalçanızı iskemleye yaslayın ve bacaklarınızı iskemlenin oturma yerinde tutmaya devam edin.



23. Duruşun kendisine harcadığınız sürenin iki katı kadar bir süre bu pozisyonda kalın. Gözleriniz kapalı ve elmacık kemiklerinize doğru kaymış olsun. Bunun için gözlerinizi aşağıya doğru zorlamayın, nefesinizle beraber kaymalarına izin verin.

24. Diliniz, alt ve üst çenelerin ortasında, serbest olmalı. Düzenli bir şekilde nefes alıp verin. Sonra, sağınıza doğru yuvarlanın.

25. Başınızı sağ kolunuza yaslayın, dizlerinizi serbest bırakın ve sol kolunuzu gevşek bir şekilde önünüze getirin.

26. İskemleyi, kuyruk sokumunuz yavaşça yere değene kadar duvara doğru itin.

27. Bir diğer toparlanma pozisyonu da sağ kol başın altına konularak ve mümkünse sağ ayak duvara basana kadar sağ baca-



ğı duvara doğru uzatarak uygulanabilir.

28. Başın arkasını sağ topuğunuzla bir hizaya getirin ve düz bir çizgi şeklinde yattın.

29. Duruştan çıkarak toparlanma aşaması aceleyle getirilmemelidir. Kan dolaşımının tekrar normale dönüp; kalp, akciğerler, karaciğer ve beyin arasındaki ilişkilerin normalleşmesine izin verilmelidir.

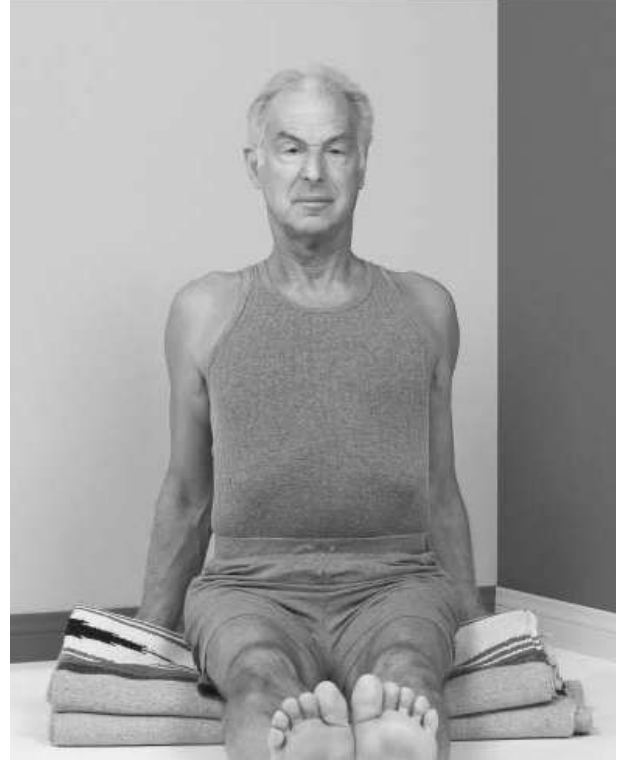
FAYDALARI

Bizim gibi MS hastaları için bu duruş çalışmanın en önemli öğelerinden biridir. Ruhumuza, vücudumuza ve sinir sistemimize uyum, denge ve mutluluk hissi getirir. Sirsasana'da sürekli dışa doğru bakarak duruşun kuvvetini ve dengesini yaşarsınız. Sarvangasana'da ise vücudunuza dönerek onun tüm güzelliğini ve gücünü görürsünüz. Bu gücü görmek sizi Sarvangasana'nın faydalarını günlük hayatınıza katmak için cesaretlendirecektir. Tiroit, hipofiz ve epifiz bezlerine ulaşan ilave kan, bu bezlere fazladan besinler taşır. Sonuç olarak, dengelenen vücut ve beyin işlevlerini daha iyi yerine getirir. Light of Yoga'da bu duruşun daha pek çok faydasından söz edilir fakat burada esas olarak sinir ve salgı sistemlerine olan etkilerine vurgu yapılmıştır.

MARİCHYAŞANA ÇEŞİTLEMESİ

Güneşin Dedesi Duruşu

1. Boyunuza bağlı olarak 1 veya 2 tane battaniyenin üzerine Dandasana oturuyula başlayın.
2. Göğsü ve göğüs kafesinin yanlarını yükseltirken topukları kalçadan uzağa, ileriye doğru itin. Sol dizin ve sol topuğun altına takozlar, sağ kalçanızın arkasına duvara doğru ise katlanmış bir battaniye veya bir takoz yerleştirin.
3. Nefes vererek dizinizi kıvrın. Sağ dizinizin iç tarafına koyduğunuz sağ elinizin yardımıyla bacağınızı geriye çekin ve



topuğunuzu dizinizin aşağısında battaniyelere yaslayın. Nefes alın ve sol elinizi sol kulağınızla bir hizaya gelene kadar yukarıya kaldırın.

4. Nefes verirken göbeğinizi sağa doğru çevirerek sol dirseğinizi sağ dizinize doğru yaklaştırın.

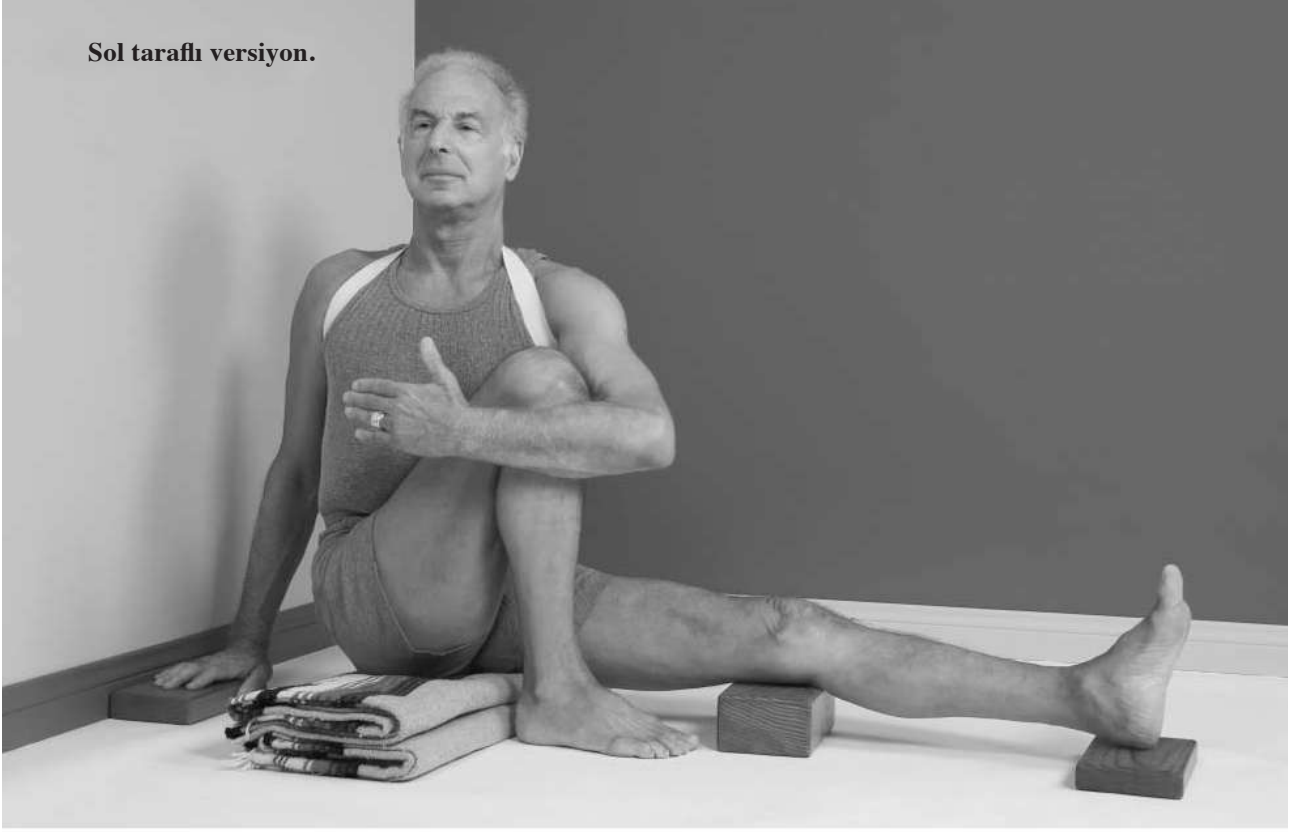
5. Dirseğinizin iç kısmıyla sağ dizinizi sarın ve parmaklarınızı göğsünüzle paralel olacak şekilde uzatın.

6. Burnunuzu kalbinizle ve başınızın arkasını sol kalçanızla bir hizada tutun.

7. Sağ elinizi takozun üzerine koyarak her iki omzunuzu kulaklarınızdan uzaklaştırın.

8. İleriye doğru hareket eden sol kaburgalarla beraber, sağ kaburgalar da geriye doğru çekilir.

Sol taraflı versiyon.



Bu hareket bel ve karın kaslarını kuvvetlendirir. Kuyruk sokumu bölgesinde herhangi bir çekme olmaması için, mümkünse ağırlığınızı sağ ayağınıza verin ve sağ kalçanızı ileriye doğru bastırın.

9. Nefesinizi sağ akciğerinize yönlendirerek düzenli nefesler alıp verin.

10. Unutmayın, sol bacağın altına konulan takozların yer ve büyüklükleri bacakların uzunluğuna göre değişir.

11. Boyun bölgesi omuriliğinde MS plakları olma ihtimali düşünülerek bu duruş boyunca başı ve boyunu döndürmek önerilmez. Bu bölgede oluşacak istenmeyen bir basınç öğrenciye zarar verebilir.

Resim, duruşun sağ bacak desteklen-

miş olarak sol tarafta yapılışını gösteriyor. Belin yukarı doğru kaldırılması önemlidir. Kaburgaların altıyla kasığın üst kısmı arasındaki mesafe her iki tarafta da eşit olmalıdır. Sağ kol, sağ kürek kemiğinden dirseğe kadar uzatılıyor. Kürek kemikleri göğse paralel duruyorlar.

FAYDALARI

Bu duruş Sarvangasana'dan sonra ve herhangi bir öne eğilme duruşundan önce yapılmalıdır. Duruş, sırt ve bel ağrılarını ve kalçalardaki rahatsızlıkları azaltır. Belin esnekliği artar. Karaciğerin, böbreklerin, kalbin, akciğerlerin, sindirim ve boşaltım sistemlerinin bu şekilde uyarılmaları gereklidir.



Pranayama ve Gevşeme

Nefes, ruh müziğinin metronomudur.
-Eric Small

KISA BİR TANIMLAMA

Pranayama çalışması ve uygulaması sağlam bir hatha yoga için önemli ve gereklidir. (Prana yaşam gücü ve yama disiplin demektir.) Pranayama ile ilgili geniş bir araştırma yapmak isterseniz, B.K.S. Iyengar'ın "Light on Pranayama" kitabını okuyabilirsiniz. Bay Iyengar, bizim gibi MS hastası olanların yararlanması için sa-

dece dört pranayama disiplininin kullanılmasını tavsiye ediyor.

Öneriler ve dikkat edilmesi gereken bazı noktalar: Bağırsaklar ve mesane boş olmalı. Midenin boş olması en iyisi ama bir bardak sütlü çay veya kakao içilmiş olabilir. Yemekten sonra çalışmak için en az 6 saat bekleyin. Çalışmadan sonra hafif bir yemek yenilebilir. Çalışma mümkün olduğu kadar temiz, havadar ve sessiz bir ortamda yapılmalıdır.

Pranayamadan en iyi sonuç, mümkünse günün aynı saatlerinde yapılan sürekli ve düzenli çalışmalarla alınır. Günün en iyi zamanları, sabah erken saatler veya akşa-

müstleridir. Çalışma yapmak için tek fırsatınız yoga dersleri ise, eğitmen sizin için mümkün olan en iyi ortamı ayarlayacaktır. Klasik duruş, değişik pozisyonlarda bağdaş kurarak oturmaktır. Eğer dik oturmakta sorun yaşıyorsanız, Bay Iyengar size yatar bir pozisyonu öneriyor.

Bir tekerlekli sandalye veya bir iskemle kullanmak gerekecekse, rulo yapılmış bir mat veya battaniyenin arkanıza, kürek kemiklerinizin arasına yerleştirilmesi önerilir.



Yüzde, gözlerde, kulaklarda, kollarda, bacaklarda veya ayaklarda herhangi bir gerginlik olmamalıdır. Lütfen, gerginliği yok etmek için bacakların etrafına bağlanan kuşağa dikkat edin. Aynı amaçla bacaklara yanlardan destek olacak şekilde kullanacağınız rulo yapılmış matlar da ayak ve bacakları gevşek tutmak için size yardımcı olur.

MS hastası bir öğrencinin sinir sistemi günlük hayatın stresi ile fazlaca yorulabilir. Pranayama bu yorgunluğu azaltmada

oldukça etkili bir araçtır. Uygulamanın başlarında oluşması muhtemel titremeler ve terleme kısa bir süre sonra yok olacaktır.

Baş, normalde aşağıya sarkıtılarak çenemiz yükselmiş olan göğse yaklaştırılır. MS hastası olan bazılarımız L'hermitte Sendromu olarak adlandırılan bir durumu yaşıyor. Bu olasılığı ortadan kaldırmak için başın çok az aşağıya doğru sarkmasına izin verin. Kulaklarınızın arkasındaki "mastoid" kemiğini yukarı doğru çekin ve gözlerini-

zin elmacık kemiklerinizin içlerine doğru inmesine yardımcı olun. Bu duruş çenenizi göğsünüze bastırmakla aynı etkiyi yaratacaktır.

Dilinizi damağınızdan ve ağzınızın altından uzak tutarken, boynunuzun ve boğazınızın gevşek kalmasına dikkat edin. Düzenli alınıp verilen nefes, sağlıklı sinirlerin ve dengeli duyguların oluşmasına yol açar. Nefesinizi zorlayarak vücudunuzu sertleştirmeyin. Eğer uygulama sert olursa, solunum ve sinir sistemi bundan olumsuz

olarak etkilenir.

Ellerinizi; eğer oturuyorsanız bacaklarınızın üstüne, yatıyorsanız avuçlarınız yukarı gelecek ve parmaklarınız tamamen gevşek olacak bir şekilde yere bırakın. (İşaret parmağının ucunun başparmağın

devam etmek tavsiye edilmiyor. Başlarda uygulamanız sadece beş dakika sürebilir ve bu tamamen normaldir. Ertesi gün tekrar deneyin. Tekrar denediğinizde sadece birkaç dakika daha fazla yapabileceksiniz ama bu cesaretinizi kırmasın. Tam



ucuna değdiği ve “Janu Mudra” olarak adlandırılan el duruşu ve çakralara bu kitapta değinilmiyor. Bu konuları sertifika sahibi bir eğitmenin yardımıyla incelemek en doğrusu olacaktır.)

Nefes alıp vermeye konsantre olmanın ve düzenli bir nefesi korumanın imkânsız hale geldiği noktada uygulamayı durdurun. Uygulamanın artık pozitif ve rahat olmadığı noktada nefes egzersizlerine

bir uygulama yapabilmek için zamana ve pratiğe ihtiyacınız olacak. Görünür bir gelişme olmasa bile ilerleme kaydedeceksiniz. Bay Iyengar yoga uygulamasını gurme bir yemeğe benzetir. Yemeklere saldırır ve süratle yerseniz yemeğinizdeki ince lezzetleri fark edemeyebilirsiniz. Bunun yerine, küçük lokmalarla tadına vararak yerseniz yaşayacağınız tecrübe unutulmaz olur.

Yoga, vücudun karmaşık yapısına azar azar nüfuz ederek tüm benliğinizin bir parçası olur.

Pranayama uygulamasından sonra oturarak veya uzanarak “Savasana” duruşuna geçin. Zihninizin sakinliğe ve vücudunuzun tam bir gevşemeye kavuşması için en az beş dakika bekleyin. Savasana’nın sonucunda zihniniz ve vücudunuz tazelenmektedir.

Umarız tavsiyelerimiz hatha yoganın bu bölümünden daha fazla faydalanmanıza yardımcı olur. Unutmayın, usta bir eğitmenin önderliğinde birebir alacağınız bir eğitime paha biçilemez.

YATAR POZİSYON

1. Battaniyeleri hazırlayarak başlayın. Her insanın farklı beden yapısına sahip olduğunu unutmadan battaniyeleri dörde katlayın. Eğitmeniniz veya terapistiniz bütün duruşları size uygun olacak şekilde uyarlayabilir.



Dörde katlanmış battaniye.

2. Bacaklarınızı baldırlarınız hizasından bir kuşakla bağladıktan sonra ellerinizi parmaklarınız ileriye bakar şekilde yere kalçanızın biraz gerisine yerleştirin. Dirseklerinizi yere doğru kırarak bedeninizi katladığınız battaniyelere doğru yatırın. Bunu yaparken çenenizi köprücük kemiğinize yaklaştıracak şekilde göğsünüzü yükseltin. Ellerinizi yerde kaydırarak, teninizi dizlerinize doğru itecek şekilde kalçanızın altına sokun. Bunu doğru bir şekilde yapmak önemli çünkü ancak böylece kuyruk sokumunuz, omurganız ve başınız doğru bir hizaya gelebilir. Bu hizalanma ile bedeniniz ve beyniniz tam olarak gevşeyebilir.

Kadınlar yere sırtüstü yatarken battaniyelerin bellerinin altına kadar gelmemesine dikkat etmelidir. Erkekler için bu durumun bir sakıncası yok.

Kadınların iç organları erkeklere göre biraz farklı yerleşmiştir ve böbreklere, kolona veya üreme organlarına yapılacak bir baskıdan kaçınılması gerekir. Kadınlar bu duruşu yaparken battaniyelerin (iki veya üç adet) ucunu kaburgalarının bittiği yere gelecek şekilde ayarlayarak bellerini olası bir basınçtan korumalıdır.

Omuzlardan itibaren yukarı bakan başınız battaniyeler tarafından desteklenir. Eğer bacaklarınızı gevşetmek zor geliyorsa kuşağı baldırlarınızın orta bölümünden bağlayın. Böylece bacaklarınız kalça kemiğine bağlandıkları hizada kalacaklar ve ağırlıkları aşağıya doğru olacaktır.

3. Dizlerinizin altına bir yastık koyarak bu duruşu daha da geliştirebilirsiniz. Beden ölçünüze göre bir yastık veya katlanmış bir battaniye kullanabilirsiniz.



Yalnızca üst ilyak kanada erişen battaniye.

4. Bu noktada, bacaklarınız ve kalçanız gevşemiş olmalı. Kuyruk sokumunuz, omurganızın en alt ucu, iyice desteklenmiş durumda. Omuzlarınız geriye, göğsünüzden uzağa doğru kayıyor. Yaptığımız

birkaç küçük ayarlama ile göğüs kafesiniz yani nefes aldığınız bölge genişlemiştir artık.

5. Şimdi kollarınızı, avuçlarınız yukarı bakar durumda, vücudunuzla otuz



Bacaklar bağlı.



Yastıkla / Göz torbasıyla.

derecelik açı yapacak şekilde yana uzatın. Başparmaklarınızın yere doğru yaklaşarak kollarınızı çevirmesine ve omuzlarınızı göğsünüzden daha da uzaklaştırmasına izin verin. Ancak, bunu yaparken başparmaklarınıza kuvvet uygulamayın, bırakın kendi ağırlıklarıyla yere yaklaşsınlar. Başparmağınız ve avuçlarınız açıkken ciğerleriniz daha az zorlanır ve nefes alma kapasiteniz artar.

6. Bu duruşta nefes alımı göbeğin arka kısmından başlar. Omurga boyunca yukarı doğru ilerleyen nefes, diyaframın aşağı

çekilmesiyle göğüs kafesinin genişlemesine ve böylece kaburgaların alınan nefesi göğüs kemiğine doğru getirmesine imkân tanımış olur. Yenileyici duruşlarda nefes her zaman burundan ve bir metot ile alınır. Nefes alırken, hava buruna üst dudağa yakın olan alt kısımdan girer. Nefes verirken, hava burnumuzun ucundan çıkar. Bu metot özel bir nefes ritmi oluşmasını sağlar. Birkaç saniye içerisinde, nefesinizin kısa alış-verişlerden daha dolgun bir nefes alışa ve daha yavaş ve uzun bir nefes verişe dönüştüğünü fark edeceksiniz.

Bay Iyengar nefes almanın vücudu canlandırdığını, nefes vermenin ise bir teslimiyet durumu olduğunu anlatır. Bu durum vücudun, özellikle de merkezi sinir sisteminin, gevşeyerek yenilenmesine olanak tanır. Bu duruşta battaniyelerle iyice desteklenen vücudumuzda nefes alma sistemimizi yani ciğerlerimizi, bronşlarımızı ve diyaframımızı açıyoruz. Duruş, karaciğerimiz içinde yararlı. Tek başına bu nefes beynimize giden kan akışını arttırıyor.

7. Duruşun herhangi bir evresinde bir göz torbası ilave edilebilir. Torba, kaş bölgesinden uygulanır. Torbayı takarken alın derisini aşağıya, burnunuza doğru çekin ve torbanın ağırlığının şakaklarınıza ve kulaklarınıza doğru yönelmesini sağlayın. Gözleriniz torbaya veya gözkapaklarınıza bakmamalı. Gözleriniz aşağıya, kalbinize doğru bakmalı ki beyninizin ön loplara basınç oluşturmaları. Gözlerinizin doğurduğu uyarılmaları ortadan kaldırarak ve kulaklarınızı sadece nefesinizi dinlemeye yoğunlaştırarak dış dünyadan gelen stresi yok etmiş ve böylece zihninizin gücünü keşfetmeye başlamış oldunuz.

YUMUŞAK NEFES

1. Yukarıda anlatılan duruşu gerçekleştirince, beş ila on dakika boyunca normal nefes alıp vererek vücudun ve zihnin rahatlamasına fırsat verin. Bu noktada nefes şu şekilde yönlendirilebilir: Nefes alırken hava göbeğin arkasından başlayarak göğsün yanlarına doğru yükselir. Burun deliğini hafifçe genişleterek üst dudağın

üzerinden giren hava, burnun ucundan tamamen gevşek duran burun deliklerinden tekrar çıkar. Göğüs genişlemiş olarak tutulurken göbek omurgaya doğru geri çekilir.

2. Bütün pranayamalara olduğu gibi Yumuşak Nefese de akciğerleri temizlemek ve gerginliği azaltmak için nefes vererek başlayın. Nefes alırken genişlemiş burun deliklerinizden giren havanın göbeğinizin arkasından başlayarak göğsünüzün yanlarına doğru yükselmesine izin verin. Sonra burnunuzun ucundan nefesinizi verirken göğsünüzün geniş, bedeninizin gevşek ve gözlerinizin elmacık kemiklerinizin içlerinde kalmasına özen gösterin. Rahat olduğunuz sürece Yumuşak Nefese devam edin. Bir tekrar; bir nefes veriş, bir nefes alış ve tekrar bir nefes veriştten oluşur.

3. Bir dakika boyunca normal nefes alıp verdikten sonra yeni bir tekrara başlayın. Bir süre sonra nefes verişlerinizin nefes alışlarınızdan daha uzun hale geldiğini fark edeceksiniz ki bu istenen bir durumdur. Kaç tekrar yapacağınız tamamen kişisel bir karardır.

UJJAYİ

Bu uygulama, akciğerlerin tamamen genişlediği ve göğsün bir güvercin gibi şişirildiği bir pranayamadır. Bu çalışmada nefes alırken, kıyıya vuran dalgaların çıkardığına benzer bir ses çıkıyor. Nefes verirken çıkan ses ise dalganın çekilirken çıkardığı sese benziyor.

1. Yumuşak bir nefes verişle başlayın. Ciğerleri zorlamadan tamamen boşaltın.

2. “Ah” sesi çıkararak her iki burun deliğinden derin, düzenli ve yavaş bir nefes alın. Çıkardığınız ses duyulabilir olmalı.

3. Ciğerlerinizi olabildiği kadar doldurun. Nefes alırken, gözlerinizin elmacık kemiklerinizin içlerine doğru inmesi önemlidir. Sonra nefesinizi tutmadan vermeye başlayın.

Bizim gibi MS hastaları için, uygulamanın başlangıç evrelerinde nefes tutmanın bir faydası olmadığını unutmayın. Pek çok muhtemel yan etkisi yanında, nefes tutmak sinir sisteminin aşırı yüklenerek yorulmasına yol açabilir.

4. Nefes verirken hava her iki burun deliğinden yavaş ve kontrollü bir şekilde çıkar. Göğsün mümkün olduğu kadar geniş kalmalı. Göbek bölgesi omurgaya doğru yavaşça geri çekilmeli. Boyun ve omuz bölgesinde gerginlik olmamasına dikkat edin. Çıkarmaya devam ettiğiniz “ah” sesi çatlamadan düzenli bir şekilde duyulmalı. Nefes vermenin sonunda zorlamadan tekrar yumuşak nefese başlayın.

Bu klasik uygulamaya bir de alternatif vardır. Bay Iyengar, bizim gibi MS hastalarının sinir sistemlerini aşırı zorlamadan korumaları gerektiğini vurguluyor. Bu yüzden her pranayama arasında üç Yumuşak Nefes tavsiye ediliyor. Bunun için şöyle bir sıralama uygulayabilirsiniz: Üç Yumuşak Nefes, üçüncü nefes veriştikten sonra Ujjayi nefes alış/verişi, sonra seti tamamlamak için üç Yumuşak Nefes daha.

5. Üçüncü Yumuşak Nefes veriştikten sonra ikinci sete başlayın.

Bir müddet sonra çok rahat bir şekilde tamamlayabileceğiniz bu uygulamanın sonuçları oldukça tatmin edici olacaktır. Unutmayın, özellikle bu pranayamayı koşullar uygunsa her zaman yapabilirsiniz.

BİRİNCİ VİLOMA

Bu pranayama, üç bölümlü bir nefes alıştan ve yumuşak bir Ujjayi nefes veriştikten oluşur. Burada amaç nefes alma sisteminizin farkına varmak ve onu mümkün olduğu kadar kontrol etmektir. Nefes alış üç bölüme ayrılmıştır.

1. Üç Yumuşak Nefes ile başlayın.

2. Yumuşak Nefesin üçüncü nefes verişiyle beraber nefes almaya başlayarak havayı göbeğinizden başlayarak diyaframınıza, göğüs kafesinin ucuna kadar getirin. Durun ve diyaframınızın gevşek olduğundan emin olun.

3. Göğsünüzü mümkün olduğu kadar açarak nefesi göğüs kafesinizin ortasına kadar çıkartın. Durun.

4. Göğsünüzün yanlarını yükselterek nefesi köprücük kemiklerinize kadar çıkarın. Gözlerinizi aşağıya, kalbinize doğru serbest bırakın.

5. Sonra uzun, yumuşak bir Ujjayi ile nefesinizi bırakarak aşağıya, göbeğinizin altına doğru alçalın.

6. Bir sonraki nefes alışla beraber üç Yumuşak Nefese başlayın.

Bu pranayamada harcanan enerjiyi göz önüne alarak sadece size uygun olan kada-

rını yapın. Tekrar sayısında kendinizi zorlamayın. Bu uygulamanın klasik tarifinde nefes alışın her evresinde nefesin tutulması anlatılır ama biz buna uymayacağız çünkü bu aşamada nefes tutmak bizim için uygun değil.

İKİNCİ VİLOMA

Bu pranayamada nefes veriş üç bölüme ayrılıyor.

1. Üç Yumuşak Nefes ile başlayın.
2. Üçüncü nefes verişle beraber, yumuşak bir Ujjayi kullanarak nefesinizi göğüs kafesinizden yukarıya, göğüs kemiğinizin üst ucuna kadar yükseltin.
3. Nefesinizi köprücük kemiklerinizden göğüs kafesinizin ortasına kadar bırakın.
4. Sonra nefesinizi göğüs kafesinizin altına, diyaframınıza kadar bırakın.
5. Nefesin yavaşça göbeğinizin altına inmesine izin verin.
6. Nefes alarak üç Yumuşak Nefeslik sete başlayın.

Birinci Vilomadaki kural burada da geçerli. Tekrarlarda kendinizi zorlamayın ve size uygun olan kadarını yapın.

ÜÇÜNCÜ VİLOMA

Bu pranayamada önceki uygulamalar birleştiriliyor. Her üçünün, bir arada bütün bir uygulama şeklinde yapılması gerekiyor. Uygulama sırasında yorgunluk hissederseniz hemen durun ve Savasana'ya geçin. (Derin gevşeme)

1. Üç Yumuşak Nefes ile başlayın.

2. Üçüncü nefes verişle beraber, Birinci Vilomada anlatıldığı şekilde üç aşamalı nefes alışı başlayın.

3. Nefes almanın sonunda İkinci Vilomada anlatılan nefes verişle geçin.

4. Nefes verişin sonunda nefes alarak üç Yumuşak Nefese başlayın.

5. Pranayama uygulamasını tamamlayınca hemen Savasanaya geçin. Normal aktivitelerinize başlamadan önce kendinizi tazelenmiş ve canlanmış hissetmek için gerektiği kadar zamanı Savasana pozisyonunda geçirin.

FAYDALAR

Bizim gibi MS hastaları için vücudumuzun emdiği oksijen miktarı hayati önem taşır. Günlük aktivitelerimizi yaparken sinir sistemimiz etkili bir oksijen dağıtım sistemine ihtiyaç duyar. Pek çok kaynaktan gelen sıkıntı ve stresle baş edebilmek içinde etkili bir araca ihtiyacımız var. Derin ve kompleks bir uygulama olan Pranayama, ömür boyu sürecektir olan bir adanmışlık ve çalışma gerektirir. Başlamak için bu beş bölümü seçmek bize bu muhteşem uygulamayı tecrübe ederek faydalanmaya başlama imkân verir. Deneyimlerini bizlerle paylaşmak isteyecek, günlük hayatlarında Pranayama çalışmalarına yer veren pek çok tecrübeli ve sertifika sahibi eğitmen var. Onlarla temasa geçmek bizler için çok faydalı olacaktır.

Bizim gibi Pranayama uygulamaları yapanlar, etraflarında bu deneyimlerinden faydalanarak hayatlarını daha iyileştirebilecek istekli öğrenciler ararlar. Hayatımıza

bir yenilik sokarken başlangıçta genellikle çok istekli oluruz ama sonra bir sebep amacımıza ulaşmamızı engeller. Bir süreliğine ara verdiğimizde bu ara gittikçe uzar ve sonunda isteğimizi kaybedip hayal kırıklığına uğrarız. Pranayama uygulamasının bir farkı vardır. Nefes hayatımızın her anında vardır ve çalışmalarımıza tekrar tekrar başlayabiliriz. Uzun süreli uygulayıcıların çoğu çalışmaları sağlam bir düzene ulaşmadan önce defalarca durup yeniden başlamışlardır. Hayatımıza getirdiği faydaları gördükten sonra, Pranayamaya paha biçmek çok zordur.

SAVASANA YERDE GEVŞEME DURUŞU

1. Duruma göre, yere herhangi bir şey sermeden veya bir battaniyenin üzerine yatabilirsiniz. Başın altına, omuzların üzerine degecek şekilde, katlanmış bir battaniye koyulur. Eğer bacakları düz ve gevşek bir

durumda tutmak size zor gelirse, rulo yapılmış matların her iki bacağın yanlarına yerleştirilmiş olduğuna dikkat edin. Belinizde bir rahatsızlık hissederseniz, dizlerinizin altına rulo yapılmış bir mat ve ayaklarınızın altına bir yükseltici yerleştirilebilir.

2. Bacakları baldırlar hizasından bir kuşakla bağlamak genellikle daha serbest ve gevşek bir duruş almamıza yardımcı olur. Sonra ellerinizi kalçanızın arkasına yerleştirin, göğsünüzü şişirin, göğsünüz ve boynunuz serbest kalacak bir şekilde geriye doğru uzanın. Yerde uzanır pozisyona gelince, ellerinizin yardımıyla kaba etlerinizi baldırlarınıza doğru itin. Bir göz torbası veya katlanmış bir havluyu gözlerinizin üzerine yerleştirebilirsiniz. Kürek kemiklerinizi, alt uçları kalbinize doğru gelecek şekilde aşağıya, omurganıza doğru çekin. Kürek kemiklerinizin arasında kalan bölgeyi yukarı, kalbinize doğru kaldırın. Sonra ellerinizi otuz derece kadar yanlara açın. Avuçlarınız yukarı bakar, parmakla-





Yapışkan matın konumlandırılması.

rınız gevşek ve başparmağınız yere düşer şekilde serbest olsun. Bu pozisyon, göğsünüzün yanlarını genişleterek daha rahat ve yumuşak bir şekilde nefes almanızı sağlar.

3. Çenenizin göğüs kemiğinizle aynı hizada olduğundan emin olun. Eğer değilse, başınızın altına bir battaniye daha koyun. Başınızın tüm ağırlığının battaniyelerin üzerine eşit bir şekilde dağıldığından emin olun. Çenenizin ağırlığını kulaklarınıza doğru bırakın. Dudaklarınızı aralayarak üst dudağınızın dişlerinizin üzerine yayılmasına izin verin. Gözlerinizin gev-

şeyen yüzünüzle beraber rahatlayarak aşağıya, kalbinize doğru inmesine izin verin. Gözlerinizin yanları âdeta uzayarak şakaklarınızdaki gerginliği azaltacaktır.

4. Sinir sistemimizin ihtiyaç duyduğu enerjinin büyük bir bölümü doğru bir yüz ifadesini sağlamaya harcanır. Daha tatmin edici bir Savasanaya ulaşmak için yüz kaslarımızı gevşetmeye gereken önemi vermemeliyiz. Yüz kemiklerimizi yere doğru serbest bırakalım. Boğazımız gevşek, boyunumuzun yanları yere doğru sarkmış olmalı. Bu pozisyonda omuzlarımız yere doğru

alçalarak köprücük kemiklerimizi ve göğüs kafesimizin üst kısmını rahatlatacaktır. Kollarımızın üst kısımları ağırlaşırken bileklerimiz ve ellerimiz hafifler.

5. Bedenimizin ağırlığının yere yayılmasına izin verelim. Kaslarımızın zayıflığından veya omurganızın şeklinden dolayı göğüs kafesinizde bir rahatsızlık oluşabilir. Bu durumda, bedeninizin yan tarafına, koltuk altınızdan belinize gelecek şekilde rulo yapılmış bir mat yerleştirebilirsiniz.

6. Kasık bölgenizin ağırlığı yere doğru inerek karnınızın alt bölgesinin rahatlamasını sağlar. Bu, bel kasınızda ve bağırsaklarınızdaki muhtemel gerginliği yok eder.

7. Baldırlardaki büyük kaslar uyluk kemiği boyunca gevşer. Bacağın arkasındaki kaslar ve bağlar yer tarafından desteklenerek gevşerler. Uyluk kemikleri dizlerin arkasında fazladan bir çekilmeye yol açmadan aşağıya doğru uzarlar. Eğer böyle bir çekilme hissederseniz, dizlerinizin altına bir battaniye veya mat yerleştirin. İlk başta birbirlerine yaklaşan ayak uçlarınızın gevşemeyle beraber ayrılarak yanlara, yere doğru inmelerine izin verin.

8. Nefesiniz düzenli ve yumuşak olsun. Göbeğinizin arkasından başlattığınız nefesin göğsünüzün yanlarına doğru yükselmesine dikkat edin. Nefesinize yoğunlaşmanız önemli, aksi halde insan kolaylıkla günlük olayları düşünmeye başlar veya hayallere dalabilir.

Bu duruş, ustalaşması en önemli olanlardan biridir. Bir yandan yoga çalışması boyunca öğrendiklerimizi özümseme fırsatı verirken diğer yandan sağlığınıza kavuş-

mamız için gerekli olan iyileşme sürecinin bir parçası olur. Savasana, bize sağladığı sakinlikle uyandırdığı iç dünyamızın ihtiyaçlarını anlama imkânı sağlıyor. Eğitmenin varlığı bize bir güven duygusu veriyor. Etrafımızı saran sessizliği hissetmek çok sık yaşama imkânı bulamadığımız bir tecrübe oluyor.

9. Nefesinize konsantre olmanın imkânsız hale geldiği noktada sağınıza doğru yuvarlanın. Başınızı sağ kolunuzun içine yerleştirin. Battaniyenizi kolunuzun üzerine, başınızın altına koyun. Sol dizinizi sağ bacağınızın üzerinden aşırın ve dizinizin iç tarafından bir takoz, battaniye veya rulo yapılmış bir mat ile destekleyin. Sağ bacağınızı iyice uzatın ve başınızın arkasını sağ ayağınızla aynı hizaya getirin. Sol eliniz bedeninizin önünde yere bırakılmış şekilde düz bir çizgi üzerinde uzanın. Bu pozisyonda, gözleriniz kapalı olarak birkaç dakika kalın.

10. Sol elinizle yere bastırarak oturur pozisyona geçin ve battaniyeleri altına yerleştirin. Gözlerinizi açmayın ve düzenli, yumuşak nefesler alın. Bir nefes alışla beraber gözlerinizi açın ve eğitmeninizi selamlayın.

11. Kullandığınız bütün yardımcı gereçleri yerlerine koymak düşünceli bir davranış olur. Böylece ister ticari bir işletme, ister kendi eviniz olsun, yoga alanınız her zaman temiz ve düzenli kalır.

Namaste.

BÖLÜM
II

İŞLEVSEL
ENGELLİ
BİREYLER İÇİN
İŞLEV ODAKLI
YOGA

Bu bölümde, MS ile gelen yedi değişik sorunun çözümünde yoganın bize nasıl yardımcı olabileceğini anlatırken, bilgi sahibi hastaları ve tıp çevrelerini hedef alan bazı tıbbi açıklamalara yer vereceğiz. Her soruna uygun yoga duruşları tarif edeceğiz. Bu pozlar; orta ve ağır seviyedeki MS hastaları, yeni teşhis edilmiş ve tüm fonksiyonlarını kaybetmek istemeyen hastalar ve ağır bir MS tablosundan ilaçlar sayesinde “geri dönebilmiş” kişiler için uygundur.

Bazı duruşların yapılması imkânsız görünebilir ama çoğu şu üç varyasyonla anlatılır:

- Klasik veya standart duruş, iyi bir dengeye ve cesarete sahip orta şiddette MS hastaları içindir.
- Başlangıç seviyesi duruş, yogaya şüpheyile bakan ve hareket kabiliyetleri sınırlı kişiler içindir.
- Orta seviye duruş, isminden de anlaşılacağı gibi başlangıç seviyesi ile klasik duruş arasındaki geçişi sağlar.

Duruşlar faydalarına göre gruplandırılmıştır. Hastalar; hareket kabiliyetlerinde, güçlerinde, koordinasyonlarında veya dengelerinde yeni bazı limitlerin farkına varabilirler. Kendileri, doktorları veya fizik tedavi uzmanları onlar için en uygun başlangıç duruşlarına karar verebilirler.

Klasik duruşlar MS’den en az etkilenmiş hastalar için hemen uygun gelebilir. Ayrıca bu duruşları hemen uygulayamasalar da yoganın daha az zorlayan bu şekliyle ilgilenen kişiler için de önemlidir. Bu kişiler için ileride neler yapabileceklerini görmek önemli bir ilham kaynağı olacaktır.

Bu klasik duruşlar itina ve akıllıca bir araya getirildi. Her biri Beethoven’in parçaları gibi birer sanat eseridir. Bu kitapta özelliklerine göre gruplandırıldılar fakat her biri kuvveti, koordinasyonu ve dengeli arttıracak detaylara sahiptir. Bu duruşlar deniz kenarlarında bulunan düzgün yüzeyli yuvarlak taşlara benzerler, uzun yıllardır yoga dünyası tarafından işlenip cilalanıyorlar.

Her duruşta ilk olarak daha zor olan klasik versiyon anlatılmıştır. Bunun sebebi, başlangıç seviyesi duruşta da korunması gereken vücut ilişkilerine gereken vurguyu yapabilmektir. Başlangıç ve orta seviye duruşlar, size sonunda varmak isteyeceğiniz klasik duruşa doğru yönelen değişik seviyeler sunarlar.

Unutmayın, her duruş çok sayıda yoga uygulayıcısı tarafından zaman içerisinde geliştirilmiş bir form ve fonksiyon kompozisyonudur. Dâhice bir araya getirilmiş kasılmalar ve gevşemeler birbirleriyle o kadar güzel bütünleşmişlerdir ki, çoğunlukla ayırt edilemezler.

MS, kabaca söylemek gerekirse iki değişik şekilde seyreder: Bir grup hasta aralar verip tekrar tekrar nükseden arazlar yaşarken (teşhis konulan hastaların yaklaşık %67'si bu guruba girer), diğer gurubun hastalığı düzenli bir ilerleme gösterir.

Yoga Neden Yararlı

MS hastalığının sebebi de tedavisi de bilinmiyor. Bu yüzden, yoga'nın hastalığı oluşturan sebepler üzerinde mi yoksa hastalığın gelişimi üzerinde mi etkisinin olduğunu söylemek imkânsızdır. Ancak, pek çok örnek ve çeşitli çalışmalar gösteriyor ki, tek başına yoga her tür MS hastasında iyileşmeler sağlıyor. Yoganın, hastalığın dejeneratif etkilerinden daha kuvvetli iyileştirici etkileri olduğu açıkça görülüyor. Gelişmeyi destekleyen ve yardımsız yapılabildiği için bağımlılığı azaltan bir teknik olması sebebiyle yoga MS ile savaşta çok uygun bir araçtır.

Sorununuz ne olursa olsun; kuvvet kaybı, hareket kabiliyetinde azalma, zayıflık, koordinasyon bozukluğu, dengesizlik veya vücudun çeşitli bölgelerinde uyuşmalar, yoga istemsiz kas hareketlerini azaltarak, kuvveti, koordinasyonu ve dengeyi artırarak size yardımcı olur. Bütün diğer faktörler bir yana, yoga enerjinizi artırır.

Yoga üç sebeple MS hastaları için çok değerlidir: Birincisi, yoga çalışmaları fonksiyonel eksiklikleri azaltır. İkincisi, bağımsızlığı teşvik ettiği için özgüveni artırır. Üçüncüsü ve en önemlisi ki, yoganın öncelikli amacı budur, düzenli ve sakin bir zihin yapısı sağlar.

Modern psikologlar Paul Ekman, Joseph Campos, Richard Davidson, ve Frans de Waal (9), pek çok duygunun vücut tepkileriyle ilişkili olduğu, vücut pasifken duygularımızı hissetmediğimiz konusunda William James ile aynı fikirdeler. Bu durum MS'le yaşayan hastalara oldukça uymaktadır.

Çok kültürlü çalışmalar, rastgele seçilen kişilere, tamamen anatomik terimlerle gözlerini oldukça geniş açmaları, dudaklarını ayırmaları ve dillerini biraz çıkarmaları (böylece İğrenmenin yüz ifadesini oluştururken) söylendiği ve ne hissettikleri sorulduğunda “İğrenme” yanıtını almışlardır. Bir diğer deyişle, ne yaptığımızı gözlemleyerek nasıl hissettiğimizi anlamayı öğrendik (10). Kimisi, beyinde bir nöronun harekete geçerek, parmağı kırıdatacak nöron zincirini uyardığı bir resimden büyülenmektedir. Zihnin maddeye hakimiyeti: beyin vücudu harekete geçirir. Yoga tam tersine odaklanır. Ayak parmaklarına dokunmak hamstringleri uzatır. Gerilir ve kısa süre içinde rahatlar. Beyin ve merkezi sinir sisteminiz gerilmiş kasın uzun süren gevşemesini hissettikçe sakinleşir. Evet, beyin vücudu harekete geçirir ancak vücudun harekete geçmesini sağlayan zihin ve vücudun zihne geribildirim mekanizmasıdır, yani yogadır.

Kişi yogayı bir eğitimciden öğrenip kendi başına pratik yaptığında yeterli hale gelir. Çok uzun olması gerekmeyen bu süreçte (ortalama birkaç ay) birey vücut hakkında temel bir bilgiye sahip olur. Bu bilgi öncelikle vücudun özelliklerini, daha sonra ortak kas gruplarının yer ve işlevlerini kapsar. Bu noktada birey, makaslamaya sebep olan addüktörlerin eğilimi veya dört-beş basamaktan fazla merdiven inildiğinde gluteus medius kasının spazmını anlayabilecek durumdadır.

Eğilimlerden ve hangi durumda meydana geldiğinden haberdar olmak yardımcı olacaktır. Bireyin dikkatini probleme ve onun yarattığı genel endişeye toplaması fayda sağlar. Problemin farkında olduktan sonra birey ya fazla basamaklı merdivenlerden uzak duracak, ya da meydana geldiğinde spastisiteyi ve etkilerini azaltacak germe teknikleri kullanacaktır. Kasın spastisiteye eğilimini azaltan germe teknikleri aynı zamanda, kalçalarda ve bileklerde hareket açıklığını arttırarak kası güçlendirecek, yürüme ve merdivenlerin yaratacağı stresi ortadan kaldıracaktır. Bu endişe doğal olarak tüm refleksleri daha da arttırır.

Kişinin belirli fizyolojik durumlardan kaçınabileceğini bilmek, onlar için “antreman yaptığını” ve onları idare ettiğini izlemek, onlarla başından so-

nuna dek başa çıkmak demektir. MS'li hastaların bu durumları sınırlaması, tanınması, iyileştirmesi veya onlardan kaçınması hayatlarını kolaylaştırır. Bu kendi başına oldukça iyidir ancak aynı zamanda iyi olma halini ve “başarı başarıyı getirir” sözünü destekleyecek güveni ortaya çıkartır.

Teşvik ve Önlem

Modern motivasyon psikolojisi konusunda yeni ufuklar açan bir düşünür olan Columbia Üniversitesi'nden Prof. E. Tory Higgins, iki tip “göndergesel odak”tan (11) bahseder. İki tutum da derecesi ve zamanı değişmekle birlikte hepimizde mevcuttur. Teşvik başarıya, kişinin altından kalkabileceği işlere, denemek için alınan riskin karşılığında hataları kenara itmeye odaklıdır. Önlem hatayı en aza indirir, daha fazla başarı elde edileceği halde utanç verici hataları yapmamak için fırsatları geri çevirtir. Biri başarmak için çalışırken diğeri başarısız olmamaya dikkat eder.

Önlem ve teşviğin ameliyathanede, müteahhitin ofisinde ve sanatçının stüdyosunda yeri vardır. Malesef engel ve özürler kişiyi, daha olumlu ve riskli bir tutumun daha fazla getirisi olabileceği noktalarda dahi önlem almaya iter. Yoga kişilere kendi kararları doğrultusunda teşvik ve önlem seçenekleri sunarak en başta az olup, sonra artan bir hızda terazilerin eşitlenmesini sağlar. Artan sükunet, ustalık ve kontrol hislerini beraberinde getirir.

Dengesiz ve dağınık dahinin romantik görüşünün tersine, MS'li hastalarda duygusal istikrar zihinsel kapasiteyi arttırır ve hayata karşı daha yaratıcı bir tutum oluşmasını sağlar.

Tekrarlayan-Düzelen MS'de Yoganın Farklı Kullanımları

Tekrarlayan-düzelen MS, atakları arasında, çekilen bir ordu gibi arkasında bir vakum bırakır. Acil çalışma yapılmazsa işlevsel hasar, nörolojik hasarın önüne geçecektir (tanıma göre nörolojik hasar genelde bir miktar geriler). Bu noktadaki ihtiyacı yoga tamamen karşılayacaktır: enerji ve odağı geri kazanmak, hareket açıklığını arttırmak için esnemek, sekel kalan spastisiteye karşı gelmek, gücü, koordinasyonu ve dengeyi arttırmak. Çeşitli karmaşık duruşlar sürekli tekrarlanarak bu amaçlara erişilebilir. Aynı durum, serebral palsi, inme, Parkinson has-

talığı, kafa travması veya omurilik hasarı gibi işlevsel sekelli nörolojik hasar durumlarında da geçerlidir.

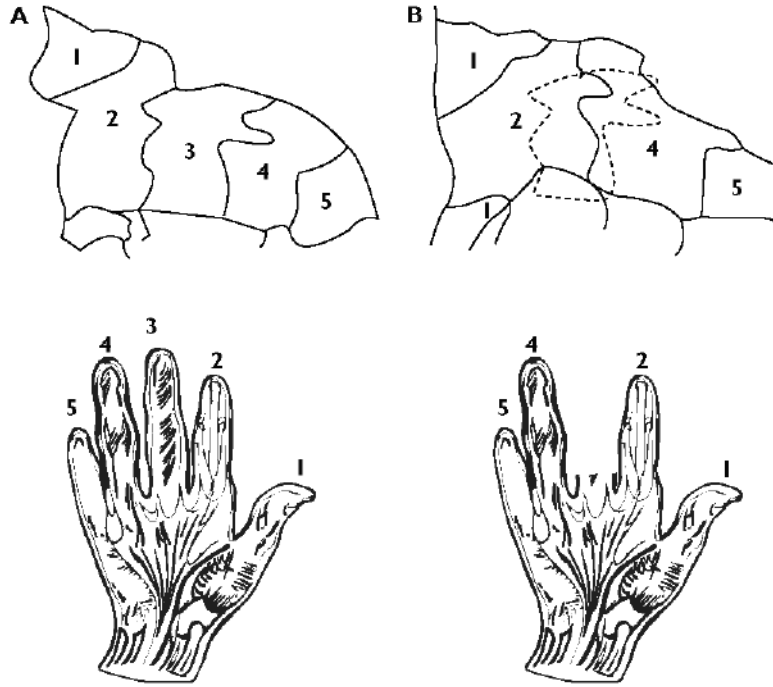
İlerleyici MS ise biraz farklıdır ancak gerileme olmamasına rağmen kaybedilmiş bölge önemli ölçüde geri kazanılabilir. Bu durumda, azalmış kapasiteye direnmek ve esnek biçimde ona uyum sağlamak için eğitmenin tüm deneyimi ve teknik donanımı ile öğrencinin veya hastanın tüm becerisi gereklidir. Çeşitli yetilerin alışılmadık biçimde kullanılmasını gerektirebilir. bunun uç örneklerinden bir tanesi ayak parmaklarıyla fırçayı tutarak resim yapmasını öğrenmiş pek çok kişidir. Bazısı ise, tekerlekli sandalye ile maratonda yarışıp, ayakla olduğundan çok daha hızlı bitirenler gibi, normal kabiliyetini aynı şekilde kullanır. Kimisi nörolojik problemlerinin en azından belli bir süre için onları engellemeyeceği şekilde odaklanabilir. Örneğin Gilles de la Tourette sendromunda tikler, bir sunum sırasında istemli olarak bastırılabilir. Aynı bastırma titremede de mümkündür.

Rehabilitasyon tıbbında, amputasyon, yaralanma, inme veya hastalık sebebiyle yaşayan dokunun kaybedildiği sakatlık, giyinme, yıkanma, yürüme gibi temel işlerin yerine getirilemediği engellilik ve toplumda ebeveyn, öğrenci veya çalışan gibi genel rollerin altından kalkılamadığı yetersizlik birbirinden farklıdır.

İki MS tipinde de yoganın asıl görevi, sakatlık pek kontrol edilemezken engelliliği, dolayısıyla yetersizliği azaltmaktır: sağ bacağını daha az kontrol edebilen kişilerin yine de güvenli bir şekilde yürümesini sağlamak (engelliliği azaltmak) ve böylece iş yapabilmelerine olanak vermek (yetersizliği azaltmak). Yoganın altta yatan sebebi, örneğin quadriceps kasına sinirsel iletiyi engelleyen plakları, ortadan kaldırıp kaldırmadığı belli değildir.

Motivasyon, Geri Bildirim ve Mucizeler

D.V. Buonomano ve M.M. Merzenich'in çalışmaları, orta parmakları hissizleştirilmiş maymunların beyinlerinin duyu algılayan kısmında değişiklikler olduğunu ortaya koymuştur (12). Bu parmaktan gelen duyları algılamaya adanmış olan nörolojik doku bu kez işaret parmağından, yüzük parmağından veya başparmaktan gelen veri ile uyarılmak-



tadır. Büyüleyici şekilde, orta parmağın hissi yerine geldiğinde, beynin aynı bölümü yine yalnızca orta parmaktan gelen uyarıya yanıt vermeye başlamıştır. Beyin, kullanabileceği bilgiyi algılamak üzere hassasiyetini değiştirerek veri kaybına ve daha sonra yeniden kazanıma uyum sağlamaktadır. “Bireysel bir nöron veya nöron grubu değildir. Farkı yaratan, beynin ağının tam bütünleşmesidir.” (12)

Daha yakın zamanda, Christopher Reeves ve laboratuvar biliminsanları, kas anatomisi ve kinezyolojiye dikkat edilerek sürüdüler ağır, bilinçli çalışmanın İmkansız görünen işlevleri sağlayabildiğini ortaya koymuştur. (13, 20)

Henüz açıklanamayan bir mekanizmayla, inme veya omurilik hasarı sonrası heterefor, felçli bir uzvu hareket ettirmek için yapılan sık ve istemli denemeler başarıyla sonuçlanmaktadır. beyin ve omurilikteki bu değişimlerin imkansız olduğu düşünülürdü. Ramon Y Cajal ve Camillo Golgi gibi çok önemli nöropatologların çalışmaları, “4 veya 5 yaşından itibaren nörolojik gelişim pınarının bir daha akmamak üzere kuruduğunu” belirtmekteydi (14, 15). Ancak, inme hastalarıyla Birmingham, Alabama Üniversitesi’nde yapılan çalışmalar gibi, bunun tersini göste-

ren pek çok örnek mevcuttur. Yeterli sayıda hasta, etkilenmeyen uzuvlarının hemiparetik veya hemiplejik taraflarını kullanmalarını gerektirecek şekilde bağlanmasına rıza gösterdi. Yapmak istediklerini etkilenen uzuvlarıyla yapmaları gerekiyordu. Bu durum sıklıkla etkilenen, hatta felçli uzuvları sağlığına kavuşturdu (16).

Motivasyon çok önemlidir. Dr. Merzenich ve Christopher Reeves'e göre, aktivitenin birey için önemli olması gerekir. Sıkıcı ve dikkatsizce yapılırsa beyin plastisitesinin altında yatan mekanizmalar devreye girmeyecektir. Kişi odaklanıp dikkat ettiğinde, beyin molekülleri plastisiteyi (nörolojik dokunun İşlev ve muhtemelen yapısını değiştirebilme yetisi) arttıran bir ödül devresini harekete geçirir (17,20). Haftalar ve aylar sonra yapılan ölçümlerde bu bireylerin işlevlerinin, kontrol gruplarına kıyasla çarpıcı (ve istatistiksel olarak anlamlı) biçimde daha arttığı görülmüştür.

Bu durumların her birinde, merkezi sinir sisteminin plastisitesinin bir kısmının yetişkinlikte de sürdüğü görülmektedir. pek çok uzman, 3-5 yaşlarından önce dış ve iç çevreden gelen sinyallerin etkili şekilde işlenebilmesi için beyin dokusunun kendini yeniden düzenlediği konusunda hemfikirler. Nobel ödüllü Gerald Edelman ve diğerleri bu süreçlerden bir kısmını teorik olarak modellemişlerdir (18). Ancak bugün, sağlam dokuyu yeni işleve katma ve yeni yolların oluşturulması süreçlerinin hayatın ileriki seviyelerine kadar uzadıkları görülmüştür. Bu durum yoga sırasında MS hastalarında görülen, artmış zihinsel ve fiziksel aktiviteyi açıklayabilir (20).

Görünmez Tedavi

Laboratuarda meditasyonun kortikal kalınlığı arttırdığı görünmüştür. Çocuklarla yapılan kontrollü çalışmalarda yoganın plastisiteyi ve motor kontrolü arttırdığı, yoga pratiğinin ise endocannabinoidler ve nitrik oksit gibi ağrı kesici nörotransmitterlerin salınımını değiştirdiği ortaya çıkmıştır (21-23).

Doktor ve fizik tedavi uzmanları tarafından uzun zamandır bilinen, geri gelen işlevlerden bir tanesi ise görevlerin parçalara ayrılmasıdır. A'dan Z'ye alfabe, bir çocuğa bir oturuşta öğretilmez. Benzer şekilde, sağ elinin İşlevini kaybetmiş bir kişi önce çatalı domatese batırmayı,

sonra çatalı sağdan sol ele geçirmeyi, sonra domatesi kesmek için bıçak kullanmayı ve en son çatalı dikkatli ve doğru bir şekilde kaldırmayı çalışarak yeme kabiliyetini geri kazanır. Bu basit parçalara ayırma, plastisiteyi teşvik etmenin bir diğer yoludur. Bu sebeple pozun her bölümünü numaralandırdık. İstendiği takdirde öğretmen ve öğrenciler açıklamalara birer birer odaklanabilir.

Yoga ve domates yemek, belli vücut bölümlerinin aynı bilinçli ve zorunlu hareketini gerektirir. Yogada vücudun hiçbir bölümü ihmal edilmez. Yoğun yoga pratiği Alabama, New York'da inhibisyon çalışmaları ile Christopher Reeve'in başarısıyla ilişkilendirilen devamlı tekrarlayıcı düzenlerin kriterlerini karşılar (20).

Ancak bu süreç ters değil midir? Davetiye göndermeye, elbise satın almaya, bir salon kiralamaya ve gelin ile damadın geleceğini ummaya benzemez mi? Burada akıllıca bir sebebimiz olduğunu umarak el ve ayak oynatmaya çalışıyor ve işlevin geri geleceğini ummuyor muyuz? Yoga, esnemek ve hareket etmek için yapılır. Yoga öğretmek, bunu yapmak için bir istek olmadan kurabiye kavanozuna uzanma hareketini iyileştirmek değil midir? İşi tersten yapmıyor muyuz?

Hayır, bu farklıdır. Yogi, yaşamı yaratamayan ancak tarlayı düzgün sıralar halinde ekip biçebilen, yabancı otları ayıklayıp sulayabilen, ekinler filizlendiğinde korunsun, bakılsın ve kullanılabilsin diye güneş ışığını ve yağmuru tarla üzerinde eşit dağıtabilen çiftçi gibidir. Ancak yogada insanın içinden gelen şiddetli bir çaba da mevcuttur. "İyi günde, kötü günde, hastalıkta sağlıklı..." sadık bir eş olmak için söz vermeye ve o sözün insanlara karşı davranış biçimlerini oldukça etkilemesine benzer.

En bilindik yoga pratiği, Hatha Yoga veya Sanskritçe "Manuel Yoga"dır. Bu yoga bilindik nilüfer pozisyonu ile baş duruşunu kapsar ve yoga üzerine yazılmış pek çok kitabın içindeki uç pozisyonlara varabilir. Pek çok yoga pozu veya asana, altıbin yıl içinde literatürde ayrıntısıyla kaydedilmiş ve resmedilmiştir. Sri Lanka'dan Iowa'ya ve Pekin'e, pek çok öğrenme merkezi ve mağara resmi keşfedilmiştir. Her duruş sağlığı iyileştirerek kişisel sükuneti arttırma odaklı olsa da farklı pozların özel etkileri vardır ve belli durumlar için kimisi daha uygundur.

Üç poz, takip eden asanalar için başlangıç noktasıdır. Biri ayakta durma, biri oturma, biri yatma pozlarıdır. Öncelikle bunların üstünden geçmek akıllıca olacaktır.

TADASANA

Dağ

Denge, dayanıklılık, güç ve spastisiteye karşı gelmek, kalça fleksiyonu kontraktürleri ve çekiç parmaklar için:

Bu poz her yapıldığında çaba gerektirir. Yogi onu meşgul edecek her yolu engelleyerek zihni sessizleştirmeye çalışırken, bu poz yapan kişi her türlü hareketten kaçınır. Kişi o istemsiz ve kontrolsüz sallanma ve meyilden nasıl kurtulabilir?



Kişi bir hapsirliği nasıl bastırabilir?

1. Tamamen sabit durun.
2. Soldan sağa, önden arkaya doğru dengenizi sağlayın ve dümdüz ileriye bakın.
3. Kollarınız yanınıza düşsün, avuççıkları birbirine baksın.
4. İki ayak bileği, kalçalar, omuzlar ve kulaklar bir düzlemde olmalıdır.
5. Her ayağın ağırlığını, yarısını topuğa, yarısını ayağın başparmağı ve parmakların altına verecek şekilde eşit dağıtın.

Dr. Renee Caillet, yerçekiminin ayak üzerindeki aşağı yöne olan gücü oniki eşit parçaya bölünürse, altısının topuğa, ikisinin başparmak ve metatarsalına dağılacağını, geri kalan parmaklara ve metatarsallarına ise birer parça düşeceğini belirtmektedir (24).

Bu pozu yapmak daha uzun süre boyunca sessiz bir pozda kalabilmenizi sağlar ancak pratik, bunu gerçekten başarmak için gerekli olan samimi çabanın yerini tutamaz.

30 saniye-1 dakika arası bu pozda sessizce nefes alın.

DANDASANA

Baston

1. “Oturma kemiklerinin” üzerine oturun. Sağ ve sol bilekler, ayak başparmakları ve birinci metatarsalların başları birbiriyle temas halinde olmalı, bacakların içi özellikle uzatılmalıdır.

2. Parmak uçları ileriye gösterecek şekilde avuç içlerini yere tam basın, dirseklerinizi düzleştirin ve omuzlarınızı indirerek kürek kemiklerini birbirine, geriye ve aşağı doğru hareket ettirin.

3. Omurga dikey konumda dursun. Dümdüz ileriye bakın.

30 saniye-1 dakika boyunca dikkatlice ve simetrik biçimde nefes alarak pozda kalın. Daha hareketsiz kişiler için dandanasananın çeşitleri kitabın birinci bölümünde anlatılmıştır.



SAVASANA

Ceset Pozu

1. Sırt üzeri yatın. Avuç içleri yukarıyı göstermeli, el eklemleri yerle temas halinde olmalıdır.
2. Topukları ve başın arkasını kalça ve omuzlarınızdan olabildiğince uzağa hareket ettirerek boynunuzun ve bacaklarınızın arkasını uzatın. Topuklar birbirine değen ayaklarınızın önü ve ayakparmaklarınız birbirinden uzaklaşacaktır.
3. Gözlerinizi kapatın. Yüz ifadenizin kaybolmasına izin verin.
4. Çene kaslarını, yumuşak ve sert damağı, yanak kaslarını rahatlatın.
5. Zihni boşaltın: anılar, fikirler ve düşler olmamalı.

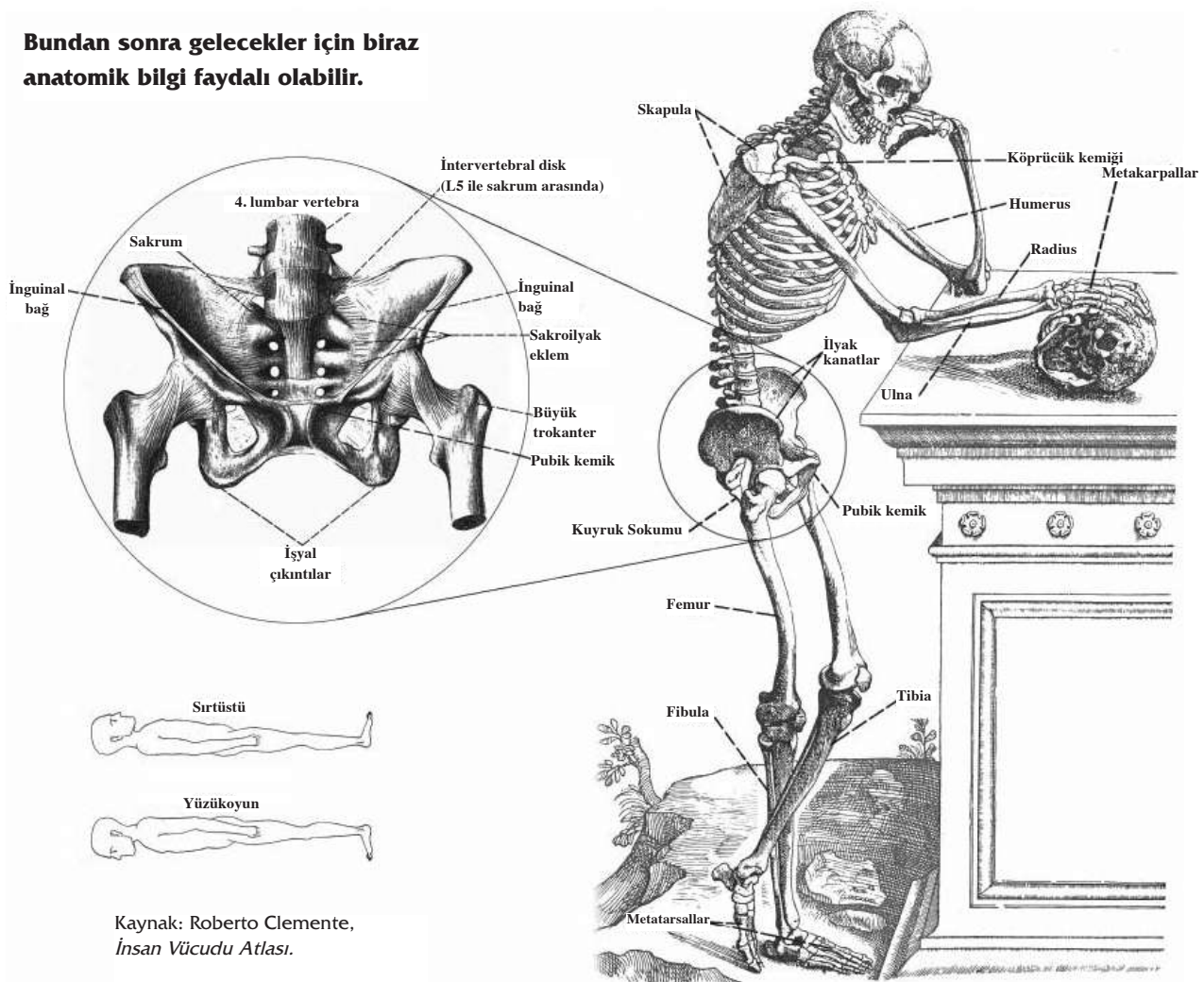
Bay Iyengar bu rahatlamanın başlarda uykuya sebep olabileceğini bildirmektedir. Bir süre sonra, 10-20 dakika boyunca yavaşça ve sakince nefes alan bir birey derin ve kaliteli bir tazelenme hissedecektir.



ÖZEL AMAÇLI POZLAR

Her pozun özellikle başlangıç ve orta seviyesinde olmak üzere farklı seviyelerinde, çalışanı her birinin bir poz ailesini temsil ettiğine inan-
dıracak bir esneme seviyesi mevcuttur. Bu doğrudur ancak kişi aynı
zamanda pozun yıllar içinde geliştirilmiş, yüzyıllar boyunca deneyim-
lenenlerin sonucu olarak ortaya çıkmış olduğunu ve asimptotik olarak
yaklaşılmasının ideal olduğunu unutmamalıdır.

Bundan sonra gelecekler için biraz anatomik bilgi faydalı olabilir.



Her pozun başında “araçlar” listelenmiştir. Çalışanın ve çalışmanın durumuna göre farklı veya ek araçların gerekebileceğini unutmayınız.

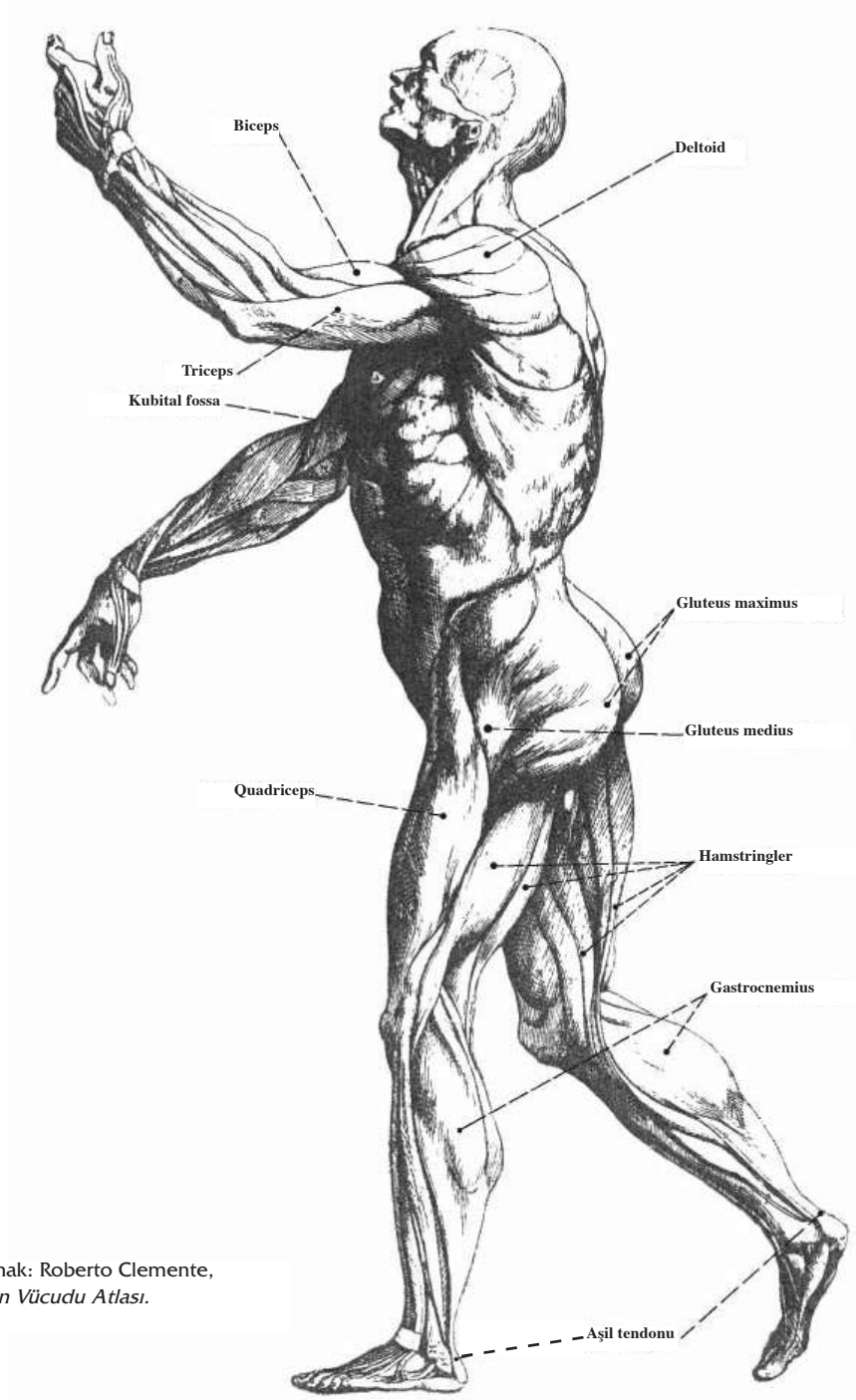
Optimal olarak, farklı şekilde belirtilmediği sürece çalışanlar, iki taraf için her pozda kalma sürelerini aşamalı olarak bir dakikaya çıkarmalıdır- lar.

Bu kitabın geri kalanı MS ve benzer engelleyici durumlardan muzdarip kişiler için yedi ana konuyu iyileştirme üzerinde durmaktadır. Bunlar (i) yorgunluk, (ii) spastisite, (iii) hareket açıklığı, (iv) güç, (v) koordinasyon, (vi) denge ve (vii) güven ile sükunettir. Bu alanların her biri için yaklaşık yarım düzine poz üzerinde durulacaktır. Her durumda öncelikle “standart” poz, sonra tekerlekli sandalyedeki ve yatağa bağımlı bireyler için bir “başlangıç seviyesi” poz, üçüncü olarak ise sınırdaki hareketli kişiler için pozun “orta seviye”si açıklanacaktır. Doğal olarak önemli olan pozlarda doğru gelen noktada ustalaşmaktır. Güvenli olması için her zaman pozun tüm çeşitlerini okuyun, sonra başlangıç seviyesinden başlayarak orta seviyeye ve en son klasik poza ilerleyin. Bu süreçte sabır gereklidir! Düzenli pratikle kişilerin daha zor seviyelere geçiş yapabildiğini gördük.

Yoganın yedi faydası, iki MS tipi ve benzer problemi olan hastalar için eşit değer taşır.

1. Yorgunluğu azaltmak
2. Hareket açıklığını arttırmak
3. Spastisiteyi azaltmak
4. Güçlendirmek
5. Koordinasyon
6. Dengeyi iyileştirmek
7. Güveni arttırarak sükuneti sağlamak

İlk altı amaca yönelik çalışma bağımsız olabileceğinden yoga, bu ilk altı faydanın kombinasyonu ile güveni (#7) artırır. Çalışan, iç ve dış durumlar üzerinde sandığından çok daha fazla kontrolü olduğunu fark eder. Her fayda kişinin sükunetine katkıda bulunur. Her fayda, ondan önce belirtilen niteliklere en azından bir ölçüde sahip olunmasını gerektirir.



Kaynak: Roberto Clemente,
İnsan Vücudu Atlası.



Yorgunluğu Azaltın

Anaparayla şirket arasındaki ilişki, enerjinin kişiyle ilişkisiyle aynıdır: onsuz hiçbir şey yapılamaz. Yoga ve MS hakkında yapılan son çalışmalar, yoga çalışmalarıyla yorgunluğun anlamlı ölçüde azaltıldığını ortaya koymuştur (19).

Felç sonrası, serebral palside, travmatik yaralanmalarda, ALS, MS veya diğer merkezi sinir sistemi hasarlanmalarında yoga çalışmaları özellikle bu amaca hizmet eder.

MS ve neredeyse tüm sinir sistemi hastalıklarında en büyük engellerden biri enerji kaybıdır. Kişi belli aktiviteleri aynı istekle yapmak isteyebilir veya onları yapmaya ihtiyaç duyabilir ancak azalmış enerji se-

viyeleri aktiviteye başlamayı ve devam etmeyi güçleştirir. Hayatın diğer alanlarında olduğu gibi Yoga öğrenirken de amaçları gerçekleştirmek başarının özüdür. O halde bu kitapta ilerleyebilmek için öncelikle yorgunluk hissiyle baş etmek son derece önemlidir.

Oregon Üniversitesi'nde yapılan kontrollü, kör çalışmalar, Yoga çalışmaları yapan MS hastalarının, yogaya başlamadan öncesine ve farklı egzersiz türlerini deneyen diğer gruba göre daha yüksek enerji seviyesine ve canlılığa sahip olduklarını göstermiştir (19). Yoga kişinin ataleti yenmesini ve harekete geçmesini sağlar. Harcattığından daha fazla enerji verir.

Her Şeyden Önce (Aşağıdaki Sıraya Tam Olarak Uyulmayabilir)

Aşağıda gösterilen beş poz yorgunluğu azaltmaya yarar. Mantıken bu işlev, herhangi bir başarı veya pratikten önce gelmektedir. Ancak bu pozisyonlardan bazılarına hemen erişilemeyebilir ve hareket aralığı, güçlendirme, spastisite veya sonraki bölümlerdeki pozlar üzerinde çalışıldıktan sonra bu pozlara dönülebilir.

VİTARİ KARANİ

İlk örnek belki de en iyi olanıdır: kapsamı evrenseldir, rahatlama sağlarken enerjiyi artırır ve uykuyu iyileştirir. Yeni başlayanlar ve ustalar için eşit değerdedir, boyundan kaynaklanan baş ağrılarının devasıdır. Vitari Karani kitabın ilk bölümünde açıklanmıştır ve burada çeşitli farklarla tekrar edilecektir.



Omurgayı desteklemesi için üçe katlanmış bir uzun yastık ve battaniye ile duvar, yatak veya sahip olduğunuz herhangi bir dikey yüzeyi kullanın.

Omuzların ağırlığını yere vermek için göz ve kum torbaları kullanabilirsiniz. Ağırlıkları aynı olduğundan, 2.3 kilogramlık bir un ya da şeker torbası da kum torbasının işlevini görebilir.

MS'i olan öğrencilerin vücutlarını bir yana döndürmek tamamen ferahlamalarını, vücut ve sinir sistemlerinin yenilenmesini sağlamaktadır.

1. Yere yatın.

2. Dirseklerinizi yere indirin ve vücudunuzu duvara mümkün olduğunca yaklaştırın.



3. Başınızı battaniyenin üzerinden kaldırmadan sola yuvarlanın.

4. Şimdi kalçalarınızı süpin pozisyona getirin, sonra yavaşça bacaklarınızı kaldırarak duvara yaslayın. Omuzlar ve göğsü battaniye desteklemektedir.

5. Göğsü açmak için sırtınızı geriye doğru bükün. Omuzları ileriye atmamak



için kum torbalarından yararlanabilirsiniz. Omuzları ağırlıklarınca yere bastırın. Bu hareket göğsün önündeki kasların gerilmesini ve gevşemesini sağlar.

6. Göz torbasını kaşlarınızın üzerine yerleştirip cildi nazikçe burna doğru aşağı çekin, daha sonra basınçtan rahatsız olmayacağınız ve ağırlığın direkt olarak göz küresine binmeyeceği, göz çevresine yayılacağı şekilde kumu dağıtın.

7. Ellerinizi, kalçalarla 30 derecelik açı yapacak şekilde yere uzatın. Göğsün açılmasını kolaylaştırmak ve omuzlardaki gerginliği azaltmak için başparmağınız yere daha yakın olsun.



8. Şimdi bacaklara bakalım. Bacakları bu pozisyonda tutmakta sorun yaşıyorsanız ve bacaklarınız yanlara doğru açılıyorsa, uyluk bölgenizin ortasına bir bant geçirebilirsiniz. Siz, eğitmeniniz veya bir asistan bacakları pelvisten yukarıya kaldırmak ve topukların arkasını duvara dayamak için bu bandı nazikçe yukarıya doğru çekebilir. Aynı sırada birazdan geleceğimiz arkaya doğru bükülme pozlarında bu süreci kullanacağız.



Bu duruşta yerçekiminin kan akışı üzerindeki etkileri nazikçe tersine çevrilir. Kan pelvisten geriye, “kuzeye doğru” akar. Karaciğerin damarları artmış basınç altında daha açık olabileceğinden, bağırsaklardan gelen tüm damarlar, hepatik portal sistem ve bacakların venöz kan akımı inversiyondan dolayı daha iyi süzülür; böylece ek bir temizleme işlevinden de faydalanılabilir. Her nefes alış ve verişte göğüs boşluğundaki basınç değişeceği için, bu pozisyonda



nefes almak, kalbe ve beyne bu organların kan akımında oluşacak “dalgalar” yoluyla masaj yapılmasını sağlar.

Nefes burun deliklerinin tabanından alınır, burnun ucundan verilir. Kişi kendisini “bütün” ve tamamen rahatlamış hisseder. Bu fotoğraf serisindeki pratik yapan kişiyi gözlemlerseniz, takip eden fotoğraflarda daha da sessizleştiğini fark edebilirsiniz. Yüzü oldukça rahatlamakta ve gevşemektedir. Günde beş dakika, mümkünse iki defa bu hareketin tekrarlanması size kaydedeğer bir sükûnet sağlayacaktır. Bu hareketin MS’li kişilere faydasını tarif etmek çok zordur.



Bu duruşun hiçbir zaman yemekten sonra yapılmaması gerekir; duruş midenin boş olduğu varsayılarak yatmadan önce yapılabilir. Yine de sabah saatlerinde, bağırsak ve mesane boşaldıktan sonra yapmak belki de en iyisidir. Başlangıçta üç-beş dakika arası bu pozda kalmanız yeterli olacaktır. Çok önemli bir aracı sisteminizde denemekte

olduğunuzdan, daha uzun süre boyunca ve daha sık yapmak isterseniz de buna çok küçük dozlarda başlamanız gerektiğini unutmayın. Başlangıç evresinde, nefes sakin ve rahatken bu pozda 3-5 dakika arası kalmak daha iyidir.

Bu süreden sonra pozdan çıkıp göz torbasını ve bandı çıkarttığınızda, kalçalarınızı battaniyenin üzerinden çekmek için sağ uyluğunuza doğru dönmeniz yararlı olur. Sağ kolunuzu başınızın altında yastık gibi kullanın; sol kolunuzun yavaşça yere düşmesine izin verin.



Kalp ve mide sol tarafta oldukça fazla alan kapladığından sol akciğerinizin sağdan daha küçük olduğunu hatırlayın. Ağır olan karaciğer şimdi yer tarafından desteklendiğinden dönen kan akımı nazik ve eşittir. Fetal pozisyonu da en az ters pozisyonda kaldığınız süre kadar devam ettirdiğinizde doğrulabilir, sırtınızı duvara yaslayabilirsiniz. Battaniye veya uzun yastığın üzerinde sağ bacağınızı solun üzerinden atın, elinizi yavaşça uyluğunuza koyun ve pozun bütün etkisini göstermesine izin verin.

USTRASANA

Deve Pozu

1. Düz bir yüzeye, uyluklar, baldırlar ve ayak bilekleri birleşik, ayak parmakları yere paralel olacak ve arkaya bakacak şekilde diz çökün.



2. Parmaklarınız aşağı bakacak şekilde ellerinizi uyluklarınızın üzerine koyun.

3. Boynunuzu arkaya doğru, gidebildiği yere kadar aşamalı olarak eğin.

4. Uyluklarınızı ileriye ve yukarıya itin, bu konumu koruyun.



5. Lumbar (bel) ve torasik (göğüs) omurgayı uzatın ve önce sağ, sonra sol elinizi, ellerin topukları ayak topuklarının üzerinde duracak şekilde arkaya uzatın. El ile ayak parmakları aynı yönü göstermelidir.

6. Üst bel omurgasını ve en alt kaburgaları yapabildiğiniz kadar yukarı uzatın; tüm omurganın kavisini arttırmak için kalçalarınızı sıkın. 30-60 saniye boyunca sakin nefes alın.

7. Topuklarınızın üzerine otururken ellerinizi kucağınıza geri getirerek pozdan çıkın.

Başlangıç Seviyesinde Ustrasana

1. Bir sandalyeyi duvardan 60-90 cm uzağa, duvarın tersine bakacak şekilde yerleştirin. Başka bir sandalyeyi de bunun hemen karşısına koyun.

2. Duvardan uzaktaki sandalyeye, şekilde gösterildiği gibi ters oturun.



3. Sandalyenin kollarını tutarak bacaklarınızı birer birer diğer sandalyenin altına takın.

4. Kalçanız duvara yakın sandalyenin en arkasıyla selesinin birleşme noktasına gelecek şekilde oturduğunuz sandalyede geriye doğru kayın. Ayaklarınız duvara düz dayanmalıdır.

5. Şimdi duvardan uzaktaki sandalyenin

kollarını veya arkasını kavramak üzere ellerinizi kaldırın. Yavaşça başınızı arkaya eğin ve göğsünüzün üstünü yükseltin. 20-30 saniye boyunca doğal nefes alın.

6. Bacaklarınızı aynı anda veya gerekiyorsa teker teker aşağı indirin. İhtiyaç üzerine kaburga ve üst bel omurgasının altına bir yastık koyabilirsiniz.



Orta Seviyede Ustrasana

1. Bacaklarınızı sandalyenin arkası ve selesi arasından geçirin. Ancak sık görüldüğü üzere, sandalyeyi devirmemeye dikkat edin. Eğer sabit değilse veya öyle görünmüyorsa sandalyeyi bir duvarın yanına yerleştirin veya bir yardımcıdan faydalanın. [1]

2. Geriye yattığınızda kürek kemiklerinin yalnızca ilk yarısı sandalye selesinin dışında kalacak şekilde kalçanızı öne kaydırın. [2]

3. Ayak parmakları öne bakacak, bacaklar paralel ve kalça hizasında olacak şekilde ayaklarınızı yere koyun. Geriye yatarken sandalyenin arkasını tutun. [3]

4. Başın, boynun ve üst omuz bölgesinin aşamalı olarak alçalmasına izin verin. Bu hareket göğsünüzü öne çıkartacak, üst bel omurgasının sandalyenin önünden destek alarak bükülmesini sağlayacaktır. [4]

5. En az 10 saniye, mümkünse 20-30 saniye boyunca bu pozisyonda rahatlıkla kaldıktan kollarınızı başınızın üzerinden



2

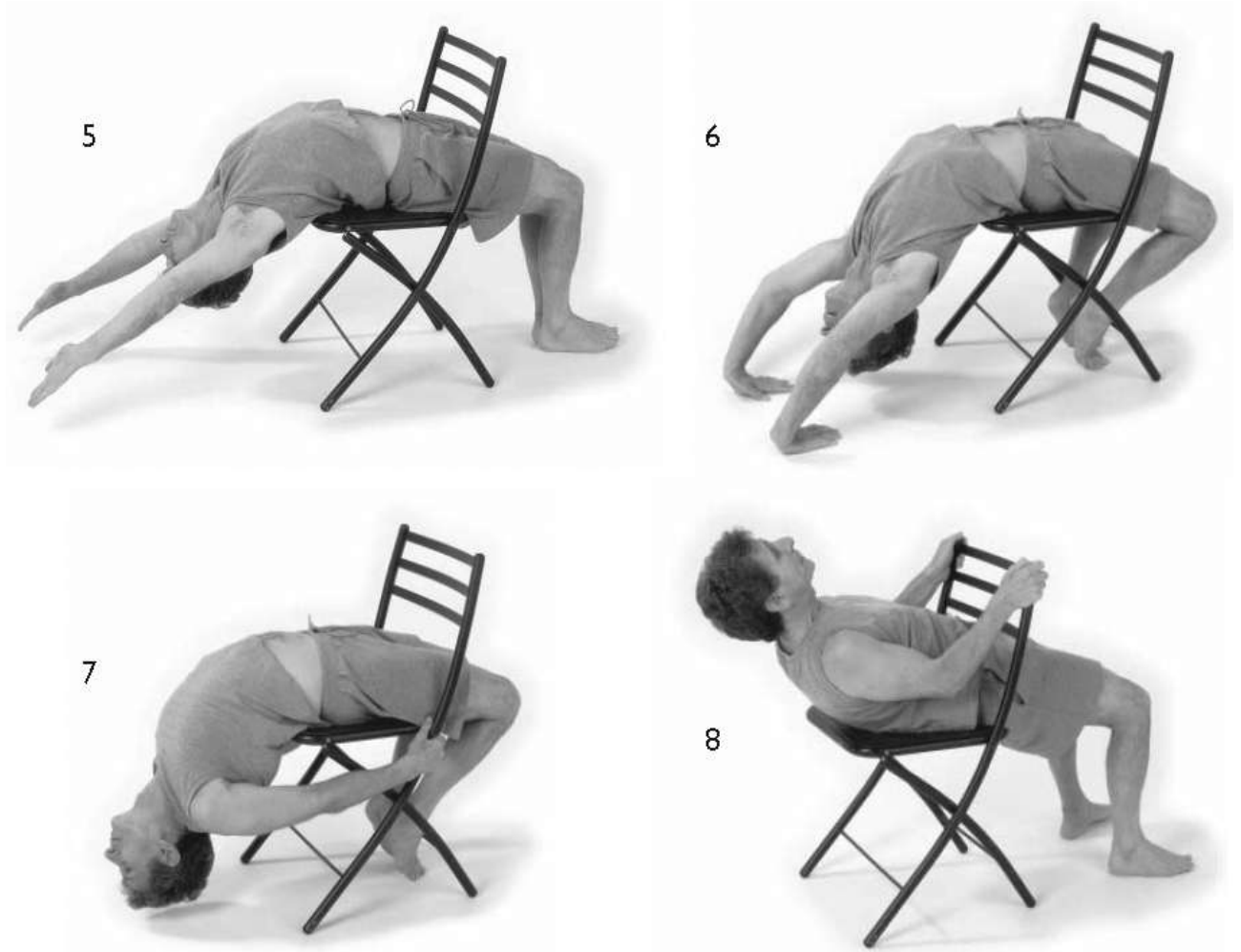


3



4





uzatın. Kollarınızın ağırlığı göğsünüzü açmayı kolaylaştırırken avuç içleriniz buna izin vermek için yukarıya bakmalıdır. [4]

6. 20-30 saniye boyunca bu pozisyonda normal nefes alın.

7. Pozdan çıkmak için doğrulurken sandalyenin arkasını, yanını veya selesini kavrayın. Poza girerken ve ondan çıkarken sandalyeyi devirmemeye dikkat edin.

İleri-Orta Seviyede

Ustrasana

Yukarıdaki orta seviyede pozundaki gibi ilerleyin, ancak 3. adımda kalçaları sandal-

yenin gerisine doğru kaydırmayın.

1. Kürek kemiklerinin tamamının sandalye selesinin dışarısında kalmasına izin verin. [5]

2. Kollarınızı başınızın üzerinden geriye uzatın; avuç içlerini yere koyun. [6]

3. Şimdi ayaklarınızı sandalyenin altına mümkün olduğu kadar yaklaştırın.

4. 20-30 saniye boyunca normal ve düzenli nefes alın.

5. Pozu yoğunlaştırmak için, sandalyenin yanlarını tutarak belinizi daha da geriye bükün. [7]

6. Sonra ayaklarınızı yeniden yere düz koyun; uyluklar ve baldırlar paralel olmalıdır.

7. Ata biner pozisyona geri dönerken yardımcı olması için ellerinizi önünüzde yukarıya kaldırarak sandalyenin arkasını ya da selesini kavrayın. [8]

BHUJANGASANA

Yılan Pozu

1. Bir yüzeye yüzükoyun uzanın.
2. Avuçlarınızı alt kaburgalarınızın yanında yere koyun. Parmaklarınız gövdenize paralel olmalıdır.
3. Ellerinizi denge ve destek için kullanırken, başınızı geriye bükerek önce alınınızı, sonra gözlerinizi, burnunuzu, üst dudağınızı, ağzınızı, çenenizi ve üst kaburgalarınızı sırayla ve yavaşça başınız mümkün olacağı kadar yukarıda tutmak üzere yerden kaldırın. Kürek kemikleri arkada birleşerek aşağı hareket etmekte, leğen kemikleri yerde kalmaktadır.
4. Şimdi kalçalarınızı ve rektal kaslarınızı sıkarak 20-30 saniye boyunca sakince nefes alın.



Başlangıç Seviyesinde Bhujangasana

1. Ayaklar yere düz basacak, uyluklarınız bir arada olacak şekilde kolları olan bir sandalyeye rahatça oturun.
2. Ellerinizin topuklarını sandalyenin kollarına, sandalyenin arkasından mümkün olduğu kadar uzağa yerleştirin.
3. İki elinizi eşit şekilde bastırarak başınızı arkaya doğru bükerken, üst birkaç kaburganızı öne çıkartın. Belinizin tümü





sandalyenin arkasıyla temas etmelidir.

4. Omuzlar aşağıda, kürek kemikleri ise yakın olmalıdır. Üst sternumu ileri ve yukarıya doğru itmeyi deneyin. 20-30 saniye boyunca düzenli nefes alın.

Orta Seviyede Bhujangasana

1. Küçük bir yastık ve battaniyenin üzerinde diz ve ellerinizin üzerinde durun.

2. Yastıkların üzerine aşamalı olarak yüzüstü uzanın.



3. Avuçlarınızı alt kaburgalarınızın yanındaki yüzeye koyun.

4. Ellerinizi denge ve destek için kullanırken, başınızı geriye bükerek önce alınınızı, sonra gözlerinizi, burnunuzu, üst dudığınızı, ağzınızı, çenenizi ve üst kaburgalarınızı sırayla ve yavaşça geriye doğru yerden kaldırın.

5. Kürek kemikleriniz arkada birbirine yakınlaşırken leğen kemikleriniz yüzeyde kalmalıdır. Bu sırada ayak parmaklarınız geriye doğru baksın.



6. Şimdi kalça ve rektal kaslarınızı kasın ve bu pozisyonda 20-30 saniye boyunca sakince nefes alın.

URDHVA DHANURASANA I

Yüksek Köprü

1. Savasana pozisyonunda yatın.

2. Avuç içlerinizi omuzlarınızın yukarısına yerleştirin. Parmaklar paralel ve yönleri omuzlarınıza doğru olmalıdır. Ön ve üstkollarınızı paralel ve omuz genişliğinde açık tutun.



3. Dizlerinizi ayaklar yerde düz ve paralel oluncaya kadar bükün. Aynı taraftaki ayaklar, kaval kemikleri, uyluklar, kollar ve eller aynı düzlem üzerinde olmalıdır.



4. Ellerinizi yere bastırarak, başınızın tepesi el ve ayaklarınızla aynı yüzeyde oluncaya kadar baş ve omuzlarınızı yerden kaldırın.



5. Nefesi içinize çekerken, ağırlığı iki eliniz arasında eşit bölüştürerek yere daha fazla bastırın. Dirsekleriniz düz oluncaya dek başınızı ve gövdenizi kaldırın.

6. Karın ve kasıklarınızı dikkatlice mümkün olduğu kadar yerden kaldırırken dizlerinizi bir miktar düzleştirin.



7. Omuzlarınızı mümkün olduğu kadar ileriye itmek için ayak ve bacaklarınızdan gelen basıncı kullanın ve kol altlarınızı genişçe açın.

8. 30-60 saniye boyunca sessizce nefes alın.

9. Pozdan çıkmak için öncelikle başınız yere değinceye dek yavaşça dirseklerinizi bükün. Daha sonra kürek kemikleriniz yere değene kadar başınızı topuklarınızdan geriye doğru kaydırın.





Başlangıç Seviyesinde Undhva Dhanurasana

1. Ayaklarınızı yere düz koyup, dizlerinizi birleştirip, kalçanız sandalyenin veya tekerlekli sandalyenin sırtı ile selesi arasında olacak şekilde oturun.

2. Mümkün olduğunca paralel bir şekilde kollarınızı kaldırın, bilekler doğal pozisyonunda, avuç içleri birbirine bakacak şekilde dirseklerinizi 90 derece bükün. [1]

3. Sandalyenin arkasını veya başın arkasında, sandalyenin sırtına bağlanmış bantları kavrayacak şekilde yukarıya ve geriye doğru uzanın. [2]

4. Ellerinizle geriye doğru “yürüyün” ya da ellerinizin, bileklerinizin ve kollarınızın kat edeceği en fazla mesafeye ulaşmak için elleri geriye bastırın. [3]

5. 30-60 saniye boyunca bu pozisyonda sakince nefes alın, daha sonra ellerinizi yavaşça bırakın. Normal oturma pozisyonuna dönün.

sinden birkaç santim uzakta Tadasana pozisyonunda ayakta durun.

2. Ağırlığınızı iki ayağınız üzerinde eşit dengeleyin. Nefes alırken el ve kollarınızı omuzlarınızın üzerinden geriye doğ-



Orta Seviyede Urdhva Dhanurasana

1. Bir duvardan 30 cm ve odanın köşe-

ru uzatın. Parmaklar ve avuç içleri duvara değmeli; sağ ve sol önkollar omuz genişliğinde açık ve birbirine paralel olmalıdır.

3. Sırayla boynu, göğüs omurgasını ve bel omurgasını kavislendirerek duvardan aşağı doğru “yürüyün.”

4. Bileklerinizi hafifçe geriye doğru bükülecektir ancak ağırlığınız hâlâ iki ayağınız üzerinde eşit dengelenmelidir. Bir yan duvar dengeye yardımcı olabilir.

Zamanla duvarda daha fazla alçalabileceğinizden pozisyona duvardan daha uzakta durarak güvenle başlayabilirsiniz. Parmaklarınızla bel seviyenize kadar yürüdüğünüzde Urdhva Dhanurasana’yı denemek için muhtemelen hazırsınız. Ancak ilk denemeler başarısız olursa orta seviye pozuna geri dönün ve Urdhva’yı her hafta denemeye devam edin.

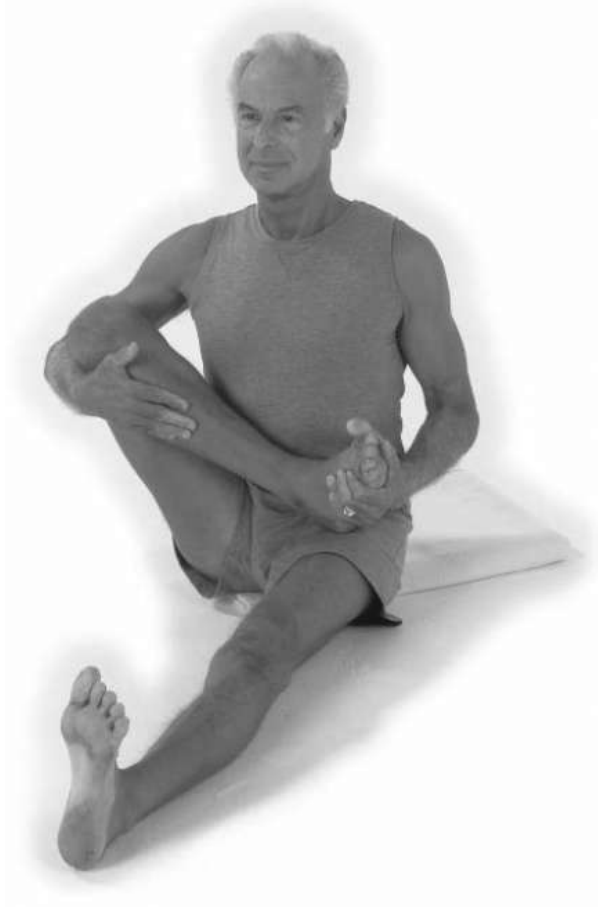


PADMASANA

Nilüfer Çiçeği Pozu

1. Orta büyüklükte bir yastığın üzerine ayaklarınızı dümdüz ileriye doğru uzatarak oturun.

2. Sağ dizinizi büküp ayağınızı iki elinizin içine alın ve ayağı sol kasığınıza ka-

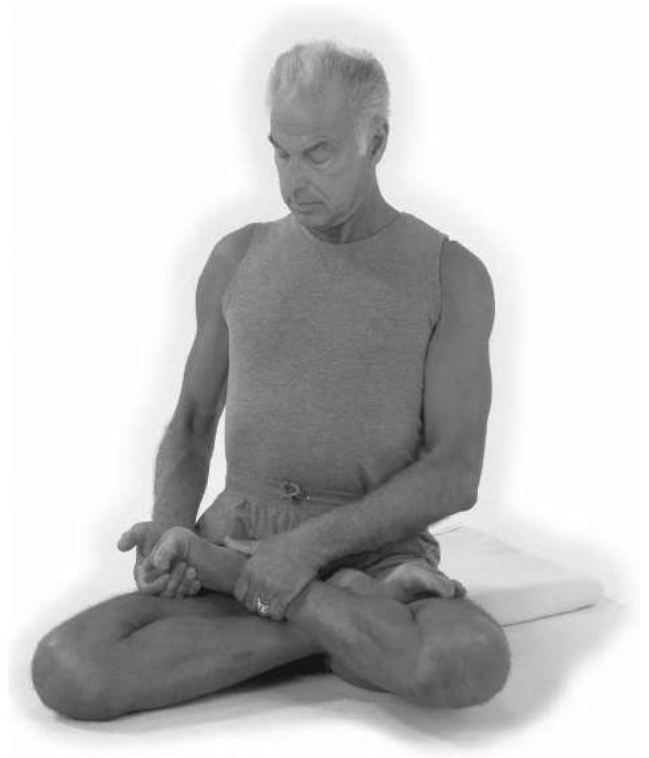


dar mümkün olduğunca çekin.

3. Sağ dizi yere indirin.

4. Şimdi sol dizinizi bükün ve sol ayağınızı içeriye, sağ kasığınıza doğru çekin. Ayağınız göbek ve karın bölgesine mümkün olduğunca yakın olmalıdır.

5. Karnınızı içine çekin, göğsü açın, omurgayı kuyruk sokumundan boyun



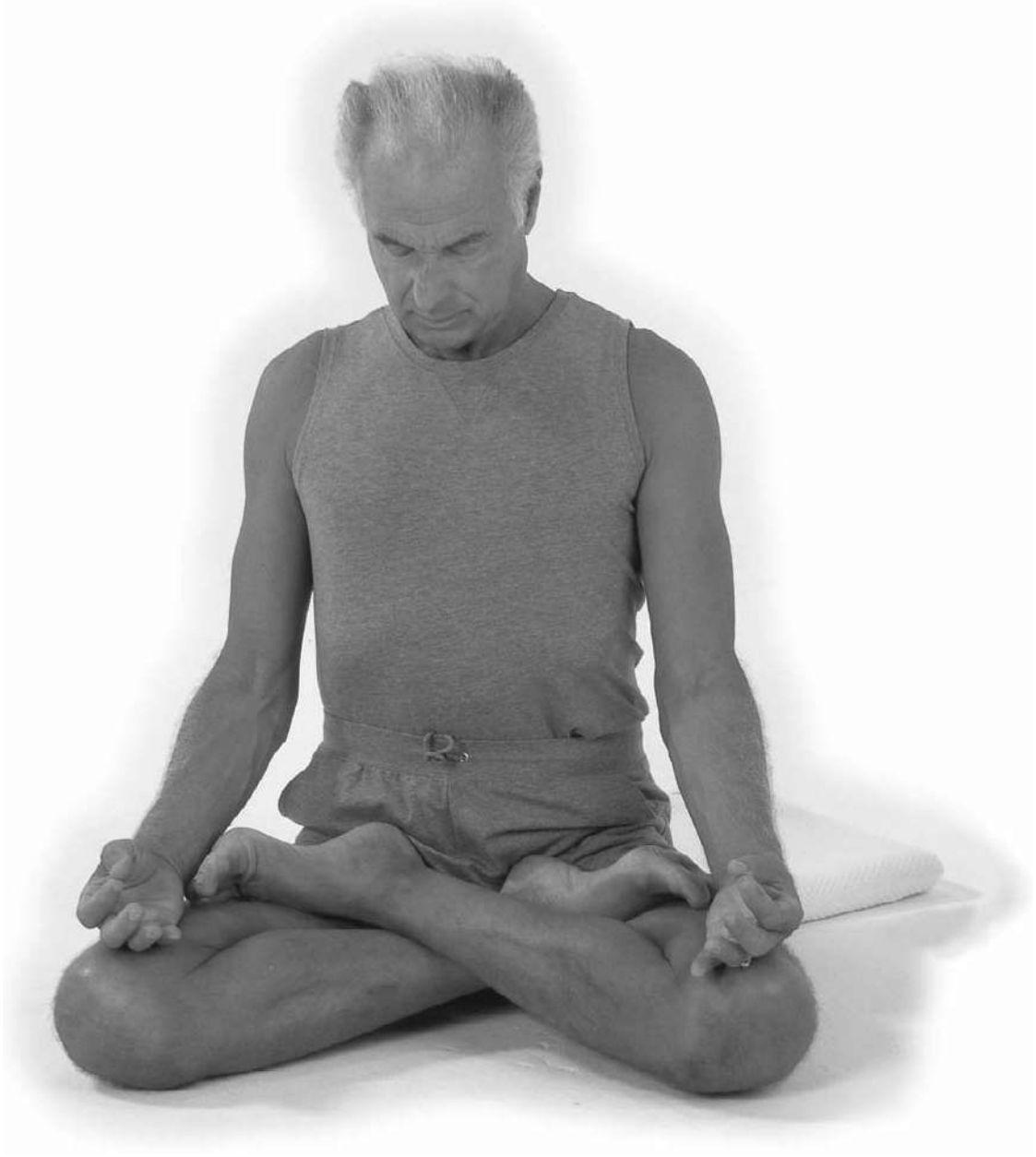
omurlarına kadar düzleştirin.

6. Ellerinizin tersini dizlerin üzerine koyarken çeneniz göğsünüze değsin.

7. Gözlerinizi kapatıp, başlangıçta tahammül edebildiğiniz süre boyunca sakince nefes alın. Daha sonra aşamalı olarak bu süreyi 30 dakikaya kadar uzatabilirsiniz.

En başta bir miktar rahatsızlık hissetmek kaçınılmazdır, ancak bu pozu korumak ya da pozda çok uzun süre kalmak için fazla çaba sarf etmeyin. Bu poz güvenli ve rahat bir şekilde 30 dakika devam ettirmek için yıllar geçmesi gerekebilir. Üzerinde çalıştıkça çok rahat etmeye başlayacaksınız.

Bu kez sol ayağınızla başlayarak poz tekrar edin ancak sürekli nefes çalışmalarınızda bacaklar yalnızca bir konumda olmalıdır.



Başlangıç ve Orta Seviyede Padmasana

Padmasana (Nilüfer Çiçeği) pozuna ulaşmanın mükemmel yöntemlerinden birisi de yumuşak bir hareket akışına uymaktır. Fark edeceğiniz üzere, gösterilecek çabayı “başlangıç” ve “orta seviyede” olarak ayırmak keyfe bağlıdır. Bu sebeple tek seri halinde anlatıyoruz.

1. Bir duvarın yanına bir battaniye yerleştirin. Önceden anlatıldığı gibi sırt üstü yatarken bacaklarınızı mümkün olduğunca düzleştirerek yukarıya kaldırın. Kollarınızı iki yana, duvara paralel olacakları şekilde açtığınızda avuç içleriniz tavana bakmalıdır.

2. Sağ dizinizi bükün; topuğu uyluğun köküne doğru kaydırın.





3. Sol elle sağ ayağınızı kavrayın ve sol uyluğun önüne rahat edebildiğiniz kadar çekin.



4. Sağ uyluğu geriye doğru duvara yaslayın.

5. Aşamalı olarak sol dizi bükün. Sağ uyluğun duvarla teması kesilmemelidir.



6. 30 saniye-1 dakika sonra bacakları değiştirip hareketi tekrarlayın.

Bir sonraki aşama biraz uzun olup, onda başarılı olabilmek için bir gün yetebilir veya birkaç sene geçmesi gerekebilir. Sabırlı ve dikkatli olun, acele etmeyin. Bir atasözü vardır: “Yavaş ilerlemekten değil sabit durmaktan korkun.”

7. Zaman zaman sol bileği sağ uyluğun üzerine koymayı deneyin. 5-10 saniye boyunca bu pozisyonu koruyun, daha sonra bacakları değiştirerek hareketi tekrarlayın.

8. Bu pozisyonu koruma süresini kademeli olarak 1-2 dakikaya kadar uzatın. Uyluk ve baldırları simetrik olarak yerleştirin. Rahat hissedebilmeniz için uzun süre geçmesi gerekebilir ancak hissedeceğiniz

den emin olun.

9. Bu pozisyonda dengeyi kurabildiğinizde kollarınızı yere indirin.

10. Bacaklarınızı yere indirirken kollarınızdan yararlanın.



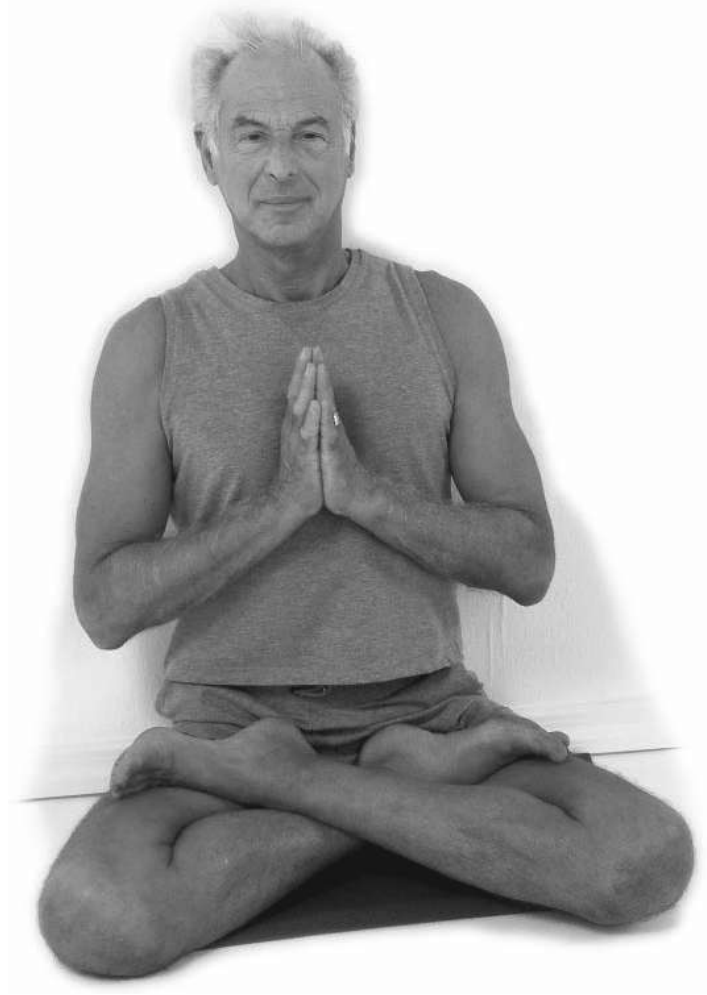


11. Ters pozisyondan çıkarken avuç iç-
lerinizi genişçe açın.

12. Sol dizi bükerek başlayın ve süreci
tekrar edin.



Binlerce yıldır kişiler üzerindeki etkisi gibi, bu poz size de zamanla dengeli ve sakin bir mabet sağlayabilir.





Hareket Açıklığını Geliştirin

Yoganın başlıca özelliği esnetmesidir. Esneme, MS'in iki harap edici sonucu olan hareket açıklığı azalması ve spastisite için doğal bir devadır. Öncelikle azalmış hareket açıklığını düşünelim. Tam hareketin kısıtlanmasının üstesinden gelmek için onları uzatmaktan daha iyi, güvenli, hızlı veya doğal bir yol yoktur. Bu durum, kaslar, tendonları, bağları, eklem kapsülleri, sonradan herhangi bir nedenle oluşabilecek yaralar ve yapışıklıklar için geçerlidir.

Basit gibi görünse de, hareket açıklığı azaldığında mümkün olan aktivite de aynı oranda azaldığından, hareket açıklığının azalması nörolojik hasar durumlarında oluşabilecek en büyük kayıplardan biridir. Ha-

reket açıklığı azalmış kudretli bir adam, ne kadar güçlü olursa olsun, bir ağırlık çubuğunu göğüs presinde kaldıramaz. Artan ve azalan motor ve duyu hasarının görüldüğü, tekrarlayan ve düzelen MS'e ise geçici olarak artmış spastisite eşlik eder. Ancak bir nörolojik fenomen olan spastisite genellikle düzelir ve geride hareket açıklığında kullanılmamayla kalıcı hale gelebilecek, gereksiz, uzun süreli bir mekanik azalma bırakır.

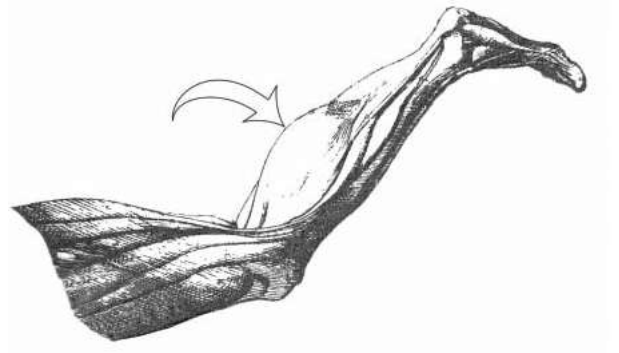
Geri çekilen bir işgal ordusu arkasında yıkım bırakırken sebep olduğu hareket açıklığı kaybı, şiddetli bir MS atağının çoğunlukla en ciddi sonucudur. Yoga güvenli ve kesin bir devadır.

Bozulmuş işlevin gerçek limitlerini zorlamamak, ilerleyici MS’de hareket aralığı açısı kaybına sebep olabilir. Tüm bunlar birbirine eklenir. İster omurga olsun, ister kalçalar, kollar veya bilekler, hastalığa verilecek gereksiz ödün kişinin hayat kalitesini ve imkanları ile birlikte eklemlerini de kısıtlayacaktır.

HAREKET ARALIĞINI GELİŞTİRMEK İÇİN STRATEJİLER

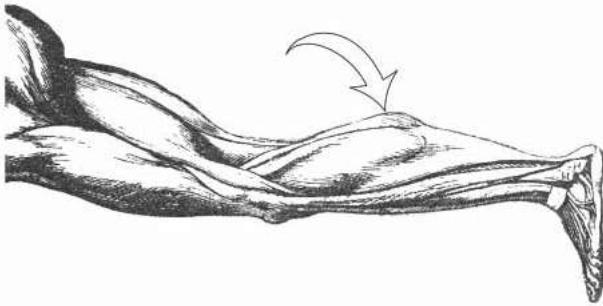
Pek çok önemli kas grubu birden fazla eklemi geçer ve bu kasların eklem hareketine engel oluşturduğu bölgelerde iki eklem de eşit yaklaşılması gerekir. Örneğin gastrocnemius kası hem ayak bileğinin hem dizin arkasından uzanır. Diz düzleştirilmeden ayak bileğinin arkasında esnetilirse, bu kası herhangi bir gerilime tabi tutmak imkansız olacaktır. Ancak ayak bileği bölgesinde kas esnetildikten sonra dizi daha da düzleştirmek, bilek eklemünde hareket açıklığının arttırılması için iyi bir yöntemdir.

Tekrarlayan ve düzelen MS gibi diğer durumlarda bir eklem, güçsüzlük veya



spastisiteye bağlı olarak aylar boyunca hareketsiz kalıp, iyileşirken arkasında kasılmış bağlar veya kısıtlayıcı bir eklem kapsülü yüzünden “donmuş” bir eklem üzerinden geçen uygun tonuslu bir kas bırakabilir. Bu durumda önemli olan yöntem kası devre dışı bırakmak, pozisyonu kasın gevşek kalacağı şekilde ayarlayarak kısıtlayan elemanlar üzerinde doğrudan çalışılmasına imkan vermektir. Örneğin gastrocnemiusu serbest bırakmak için kişi, diz bükülüken ayak bileğini esnetebilir.

Azalmış hareket aralığı ve spastisite genelde birlikte çalışır: sıkı kaslar, geçtikleri eklemlerde hareket aralığını azaltır ve azalan hareket aralığı esneyemeyen, sertleşmiş, günlük uyaranlara ağırlı yanıt veren kasları beraberinde getirir. Daha sonra spastisite için verilen tüm asanalar aynı zamanda hareket aralığını arttırmaya yarayacaktır. Ancak bu görevi doğrudan yerine getiren birkaç farklı duruş daha vardır.



TRİKONASANA

1. 20-30 saniyenizi Tadasana’da, dağ pozunun sükunetini arayarak geçirin.

2. Nefesi içinize çekerek bacaklarınızı 106 cm genişliğinde açın.

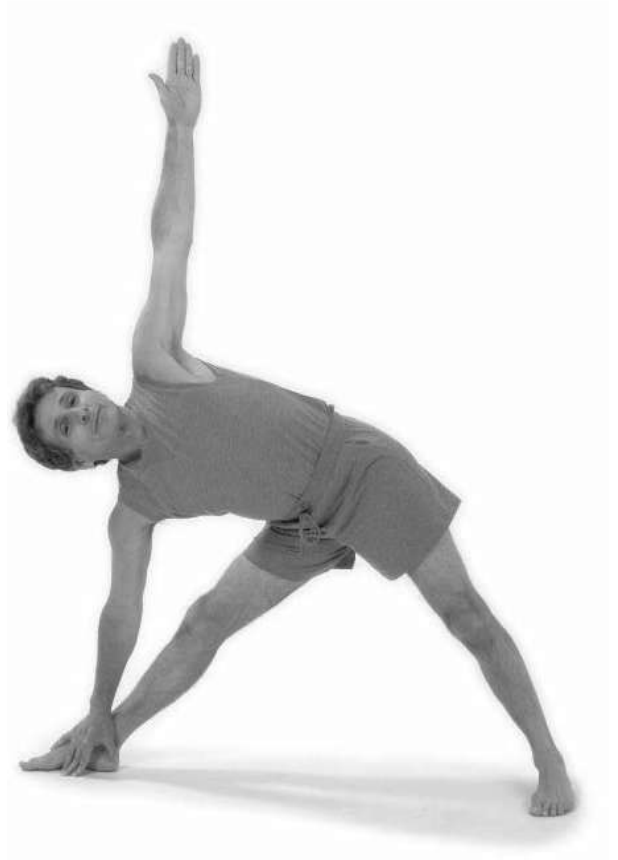
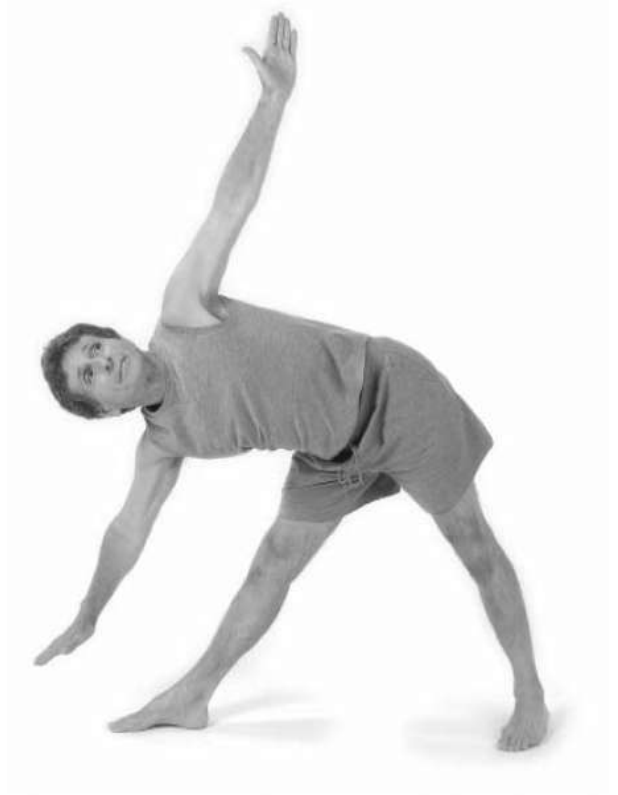
3. Sağ ayağı dışarıya 90 derece, sol ayağı içeriye 30 derece döndürün ve kollarınızı yatay şekilde gidebildikleri yere kadar esnetin. Avuç içleri aşağı bakarken eller yukarıya doğru içbükeyleşmelidir.

4. Göğsü dışarıya çıkartın, karnı içeriye çekin, nefes verin ve kolların hizasını ko-



ruyarak sağ baldıra doğru bükülün. Gövdeniz iki bacağın kesişimiyle belirlenen düzlemde kalmalıdır.

5. Sağ eli yere koyduktan sonra elinize bastırarak gövdeyi, iki kolun arasından çizilecek bir çizgi dünyanın merkezinden geçecek şekilde çevirin. Sağ dizi dışarıya döndürüp sol kalçayı aşağı kıvrırırken sol ayağı olduğu yerde sabitleyin, alt ve üst gövde aynı düzlem hizasında geriye yaslansın.



6. Kol ve bacakların hareketi gövdeyi sağ uyluk kökünden uzaklaştıracak, sol uyluğu yukarı kaldırırken sağ kasığı genişletecek ve sol kasığı uzatacaktır. Sağ ve sol akciğeri eşit doldurarak, 1 dakika boyunca sakın, dengeli nefesler alın. Daha sonra bunu sol taraf için uygulayın.

Başlangıç Seviyesinde Trikonasana

1. Aynı pozu sırt üstü yatarken yapın. Savasana'da sakince 20-30 saniye bekleyin.

2. Sol bacağınızı 76-106 cm sola açarken sağ ayağınız savasana pozisyonunda kalacak şekilde bacaklarınızı açın. İki bacak da dikey olmalıdır.

3. Kolları gövdeden 90 derece dışarıya kaydırın, kürek kemikleriniz aşağıda, arkada ve yakın olmalı, avuç içleriniz yatay durmalıdır. Sağ omzu biraz kaldırmak, dikey pozisyonadaki açığa erişmeyi sağlar.



4. Sağ gözünüzle sol ele bakacak şekilde kafanızı sağa çevirin. Bu pozisyonu düzenli nefes ile 20-30 saniye boyunca koruyun.



5. Daha sonra bacakları savasana pozisyonuna geri getirin ve pozu sağ bacak ve sol omuzla tekrarlayın.

Başlangıç-Orta Seviyede Trikonasana

1. Bacaklarınız 91-106 cm açıklığındayken bir kapı aralığına veya dar bir koridora bakacak şekilde ayakta durun.

2. Sağ ayağı dışarıya 90 derece, sol ayağı içeriye 30 derece döndürürken sağ veya sol kolu dengeyi korumak için kullanın. [A]

3. Sakince birkaç nefes alın. Sol dizi dışarıya döndürüp sol kalçayı sıkarken sağ tarafa doğru eğilmenerek ve yavaşça sağ kolu kapı aralığı veya koridorun yanından aşağı kaydırarak ağırlığınızın eşit dağıtıldığından emin olun. [B]

4. Aşağı inerken nefes verin. Sakince nefes alarak bu pozisyonda 1 dakikaya kadar durun.

İleri-Orta Seviyede Trikonasana

1. Kalçalarınız bir duvara dayalı, bacaklarınız 106 cm genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durun.

2. Sağ ayağı 90 derece dışarıya, duvara paralel olacak şekilde döndürün. Sol ayak ise 30 derece içeriye dönmelidir. Kolları düz uzatın. [1]

3. Dirseklerin fleksör kısımları, kübital fossalar yukarıya dönecek şekilde avuç içlerini kısa bir süreliğine yukarıya çevirin, daha sonra onları aşağıya döndürün. Kübital fossalar yukarıya bakar konumda kalmalıdır.

4. Derin bir nefes alarak iki elin parmak uçlarını gövdeden mümkün olduğunca uzağa uzatın. Göğsü dışarıya çıkartın, karnı içeriye çekin ve sağ kalça ve omzun duvarla temasını koruyarak sağ baldıra doğru bükülün. Kolların hizası korunurken gövdeniz iki bacağın kesişimiyle belirlenen düzlemde kalmalıdır. [2]

5. Kolların, omuzların ve gövdenin hi-



A



B



1



2



3

zası bozulmadan sağ el mümkün olduğu kadar aşağı uzandıktan sonra, [3] iki kolun arasından çizilecek bir çizgi dünyanın merkezinden geçecek ve gövde bacaklar tarafından belirlenen düzlemde kalacak şekilde gövdeyi çevirmek için eli ayak bileğinin veya baldırın gerisine bastırın. Sağ dirseği bükme uygulananabilecek kuvveti arttıracaktır ancak zorunlu değildir. Nefesinizi içinize çekin.

6. Sağ dizi dışarıya döndürüp sol kalçayı aşağı kıvrırken sol ayağı olduğu yerde sabitleyin. Böylece alt gövde aynı düzlem hizasında geriye hareket edecektir.



7. Sol kalça ve kürek kemiğini arkanızdaki duvara, sağ bacak ve kürek kemiğine paralel olacak şekilde yaslamaya gayret gösterin. Nefes verin.

Kol ve bacakların hareketi gövdeyi yukarı kaldırarak sağ uyluğun en kalın kısmından uzaklaştıracak, sağ kasığı genişletecek ve sol kasığı uzatacaktır. Sağ ve sol akciğeri eşit doldurarak, 1 dakika boyunca sakın, dengeli nefesler alın. Daha sonra sol tarafta tersini yapın.

VİRASANA

Bu yöntem kalça, diz ve ayak bileğindeki eklem açıklığını iyileştirmek için güçlü, dolayısıyla tehlikelidir. Önce emniyet: bu poza başlarken birkaç yastığın üzerine oturun. En iyisi bunu deneyimli birisinin yanında yapmaktır. Birkaç denemeden sonra öğrenci, neyin gerekli olduğuna daha iyi karar verebilecektir. İlk birkaç hafta boyunca yalnızca 10 saniye bu pozda kalın, sonraki 6 ay içinde bu zamanı İki haftada bir 5 saniye arttırarak 1 dakikaya çıkartın. Virasanaya başladıktan sonra en az 6 ay boyunca, aşağıda anlatılan ve resmedilen ilk poza bir eğitmen olmadan başlanmamalıdır.

1. Düz bir yüzeye dizler bitişik, ayaklar kalçaların hizasından biraz daha açık olacak şekilde diz çökün.

2. Yavaşça dizlerinizi bükerek, daha diz fleksiyonu onları yere, yastıklara veya kemer yapan ayakların arasına konulmuş



bloklara değdirmeden kalça kemiklerinizin alçalışını parmak uçlarınızla kontrol edin.

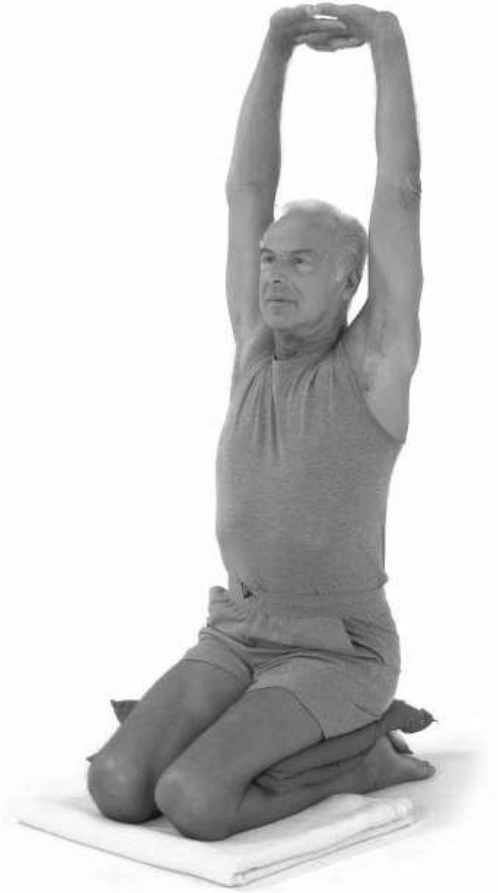
3. Aşamalı olarak kalçalarınızı mümkün olduğunca yere indirin. Baldır içleri dış uyluklarla temas halinde olmalıdır.

4. Avuç içlerinizi uyluklarınızın üzerine koyarak baş parmak ve işaret parmaklarını birleştirin.



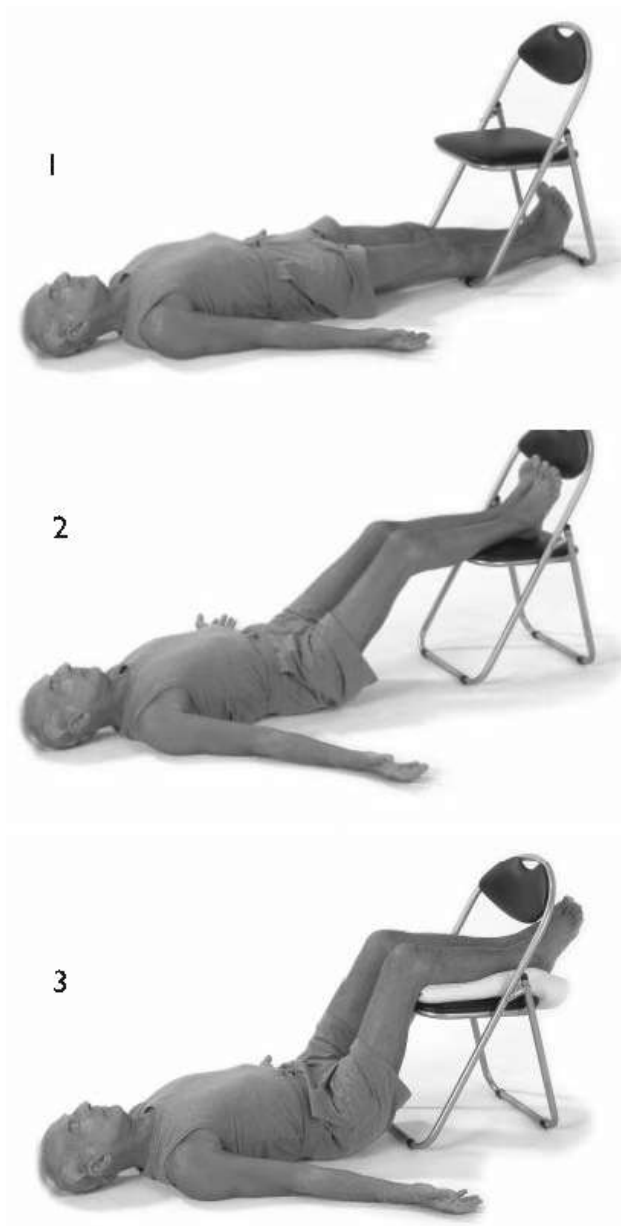
5. Omurgayı ense kökünden kaldırın, karnı İçeri çekin ve uyluklar, karın ve pelvisteki kas gerilimini azaltın. Sakince 1-2 dakika boyunca nefes alın.

6. Parmakları birbirine kilitlerken avuç içleriniz göğsünüze doğru bakmalıdır. El-



lerinizi başınızın arkasında kavuşturun. Biceps kasları kulakların arkasında, avuç içleri yukarıya dönük olacak şekilde dirsek ve el bileklerinizi uzatırken yavaşça omuzlarınızı esnetin. Kürek kemikleri arkada, birleşik ve aşağı, pelvise doğru konumlanmalıdır.

7. Sırtınız düz kalacak şekilde avuç içlerinden kuyruk sokumuna kadar uzayın. Dümdüz ileriye bakarak 1 dakika boyunca sakın nefes alın.



Başlangıç Seviyesinde Virasana

1. Düz bir yüzeye sırt üstü, ayaklarınızı zemin üzerinde bir sandalye olacak şekilde uzanın. [1]

2. Ellerin tersleri yüzeyde kalırken kolları aşağı kaydırın ve omuzların yere inmesine izin verin. Nefes alın. [2]

3. Nefes verirken başın arkasını omuzlardan uzağa doğru bükün.

4. Bir bir baldırların arkasını sandalyeye

koyun. Bunu yaparken sandalyeyi ve kişiyi gerektiği gibi hareket ettirerek dizler veya kalça eklemlerinin devamlı çekileceği açıyı bulun. Sakince 1-2 dakika nefes alın. [3]

Sandalyeyi vücuttan uzağa, ayaklara doğru konumlandırmak daha fazla kalça ekstansiyonu sağlarken diz fleksiyonunu azaltır. Sandalye kalçalara yaklaştıkça kalçalar ve dizler daha fazla fleksiyona gelir. Sakrumun altına koyulacak yastıklar kalça fleksiyonunu arttırmadan dizlerin daha fazla bükülmesini sağladığından, aynı anda oluşan kalça fleksiyonu ve diz ekstansiyonu kontraktürlerinin tedavisinde oldukça faydalıdır.

Orta Seviyede Virasana

Hareketli bir kişide kısıtlayıcı kalça fleksiyon kontraktürlerinden çok diz ekstansiyon kontraktürleri görülebilir. Bu sebeple bu güçlü ve zarar verebilecek olan pozun, kalça, diz ve ayak bileği hareket aralığını arttırması için çok dikkatli olmak gereklidir.

Önce emniyet. Bu poza başlarken dört-beş küçük veya bir büyük yastığın üzerine oturun. Deneyimli bir kişinin sizi gözlemlemesi daha iyi olacaktır. Birkaç denemeden sonra pratik yapan kişi neyin güvenli olduğunu daha iyi tartabilecektir. Hafif acının algılanması ve içgörü, size kısıtlamalarınız hakkında fikir versin. İlk birkaç hafta boyunca bu pozda yalnızca 10 saniye kalın. Daha sonraki 6 ay boyunca bu zamanı aşamalı olarak 1 dakikaya çıkartın. Bir eğitimci olmadığı takdirde, kişi kesinlikle en başta ihtiyaç duyulandan daha fazla yastık kullanmalı ve gerekli dengeyi sağlamak için sandalyeleri iki dirseğe de yerleştirmelidir.

1. Küçük yastıkları veya büyük bir minder birbiri bakan iki sandalye arasına yerleştirin.

2. Önce avuçları, daha sonra önkolları sandalyelerin oturulan yerlerine koyarak, dizler birleşik ancak ayakların arasındaki mesafe yastıklardan daha fazla olacak şekilde yastıkların önünde diz çökün. [1]

3. Yavaşça dizleri kırarken inişinizi el ve önkollarınızla kontrol edin. [2]

4. Aşamalı olarak kalçaları, kemerleşen ayakların arasındaki yastıkların üzerine koyun. İç baldırlar dış uylukların altında olmalıdır. [3]

5. Avuçları yukarı çevirin, ellerin tersleri sandalye sevelerinin üzerinde olacak şekilde mümkünse baş ve işaret parmaklarınızı birleştirin.

6. Omurgayı ense kökünden başlayarak yukarı uzatın, karnı içeri çekin ve uyluklar, karın, pelvis, omuzlar ve kollardaki kas gerilimini azaltın.

7. 1-2 dakika boyunca sakince nefes alın.

Eğer dengenizi sağlayamıyorsanız bir sonraki bölüme bir kolla başlarken diğerini denge için kullanabilirsiniz. Mümkünse iki kolu da sandalyelerden kaldırın, parmaklarınızı birbirine kenetleyin, kolları başınızın üzerine kaldırın, dirsek ve el bileğini olabildiğince uzatarak omuzları fleksiyona getirin. Sonra omuzlarınızı indirip geriye itin, göğsünüzü açarken karnı içeri çekin. Rahatlayın ve bu pozda 1 dakika boyunca nefes alın.

SUPTA VİRASANA

Sırt Üstü Kahraman Pozu

1. 152-153. sayfalardaki aşamaları kullanarak virasanaya girin.



2. Daha sonra kolları indirin ve dikkatlice geriye yaslanarak önkolları yüzeye koyun.

3. Boynu ekstansiyona getirin. Baş geriye atarak göğüs omurgasının kavisini artırın.

4. Yavaşça kolları bellere doğru kaydırın, avuçlar yukarıya bakarken boynu düzleştirin. Bu sırada omuz ve başın arkası yüzeyde kalmalıdır.



5. Son olarak, kollar başın üstünde paralel ve avuç içleri yukarı bakarken onları yavaşça döndürün (*resim aşağıdadır*).

6. Sırtın mümkün olan en fazla yüzeyini yerle temas halinde tutarak sakince 1 dakika boyunca nefes alın.

Başlangıç Seviyesinde Supta Virasana I

1. Başlangıç seviyesinde supta virasana ile başlayın.

2. Başın üzerinden geriye uzanmış ve avuçlar yukarıya bakacak şekilde yüzeye konumlandırılmış kolu dikeylemesine kaldırıp yavaşça döndürün.

3. 1 dakika boyunca sakince nefes alın.

Virasananın ileri aşamalarında evde bir yatak veya koltuk, klinikte ise bir baza başlangıç için faydalı olacaktır.

1. Koltuk veya bazaya sırt üstü uzanın. Kalça fleksiyonu kontraktürleri tam ekstansiyonu engelliyorsa uylukların altına yastık koyabilirsiniz. Birkaç yavaş nefes alın. [1]

2. Omuzların koltuk veya bazaya temas etmesine izin verin. Kürek kemikleri simetrik konumda olmalıdır.

3. Şimdi önce topuklar, sonra ayak bilekleri, daha sonra baldırların altı koltuk veya bazanın ucundan sarkıp dizlerin hafif bükülmesini sağlayacak şekilde yavaşça hareket edin. [2]

4. Diz ve/veya kalça ekleminde hafif ancak kalıcı bir çekme kuvveti oluşuncaya kadar hareket etmeye devam edin. Daha







sonra ellerin terslerini kalçalardan mümkün olduğunca uzağa kaydırın, omuzların bir kez daha düşmesine izin verin.

5. Omuz ve kulaklar arasındaki mesafeyi arttırarak omurga ve boynun arkasını düzleştirin.

6. Bu pozisyonda 1-2 dakika boyunca yavaşça ve simetrik şekilde nefes alın. [3]

Başlangıç Seviyesinde

Supta Virasana II

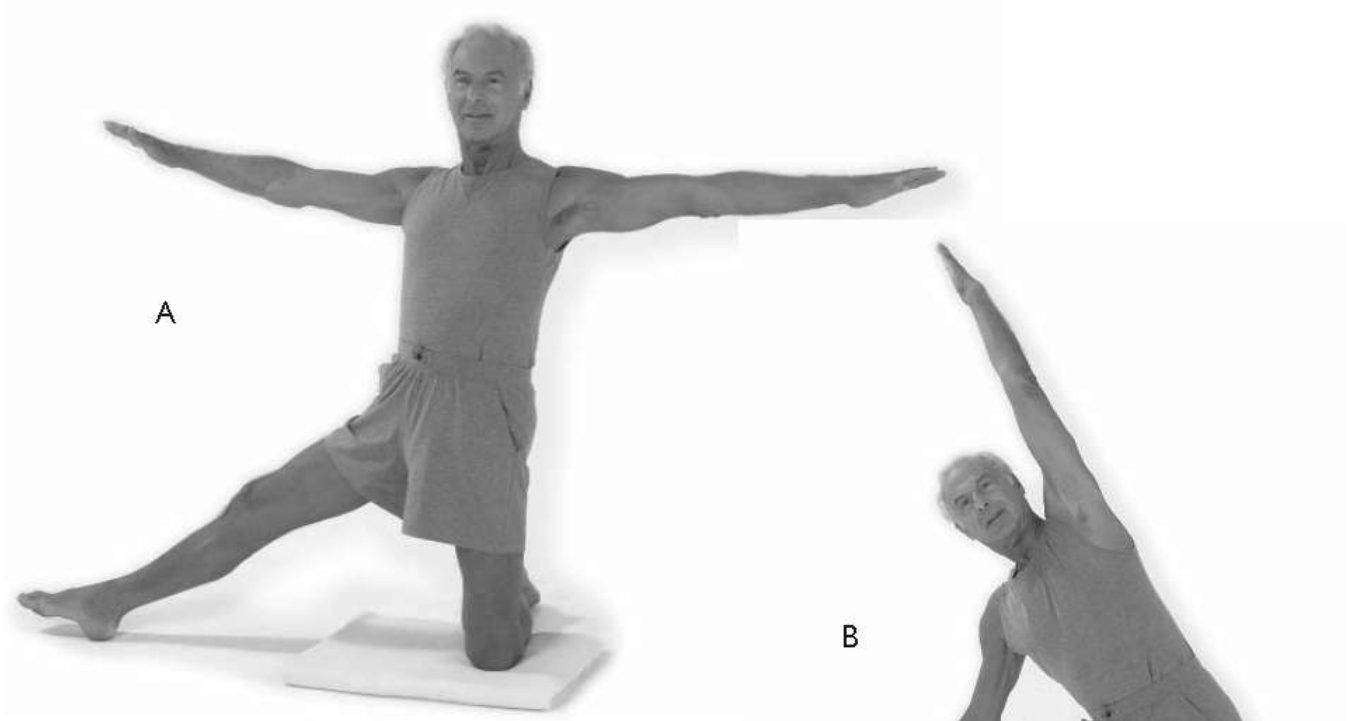
Bu iki orta seviyedeki pozun daha iddialı biçiminde kollar başın üzerinden yukarıya kaldırılır, baza veya koltuk boyunca uzatılır. Bu sırada avuçlar olabildiğince geniş açılmalıdır.

Orta Seviyede Supta Virasana

Orta seviyede bir supta virasana kalçaların altına gerektiği kadar veya daha fazla yastığı sırtın altına koymayı gerektirir.

Burada üç mümkün çeşitlendirme resmedilmiştir.





PARİGHASANA

Ülke Kapısı Pozu

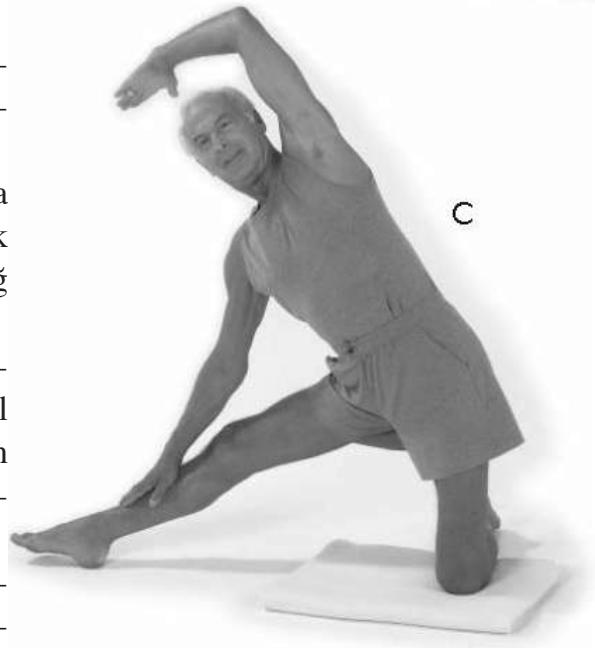
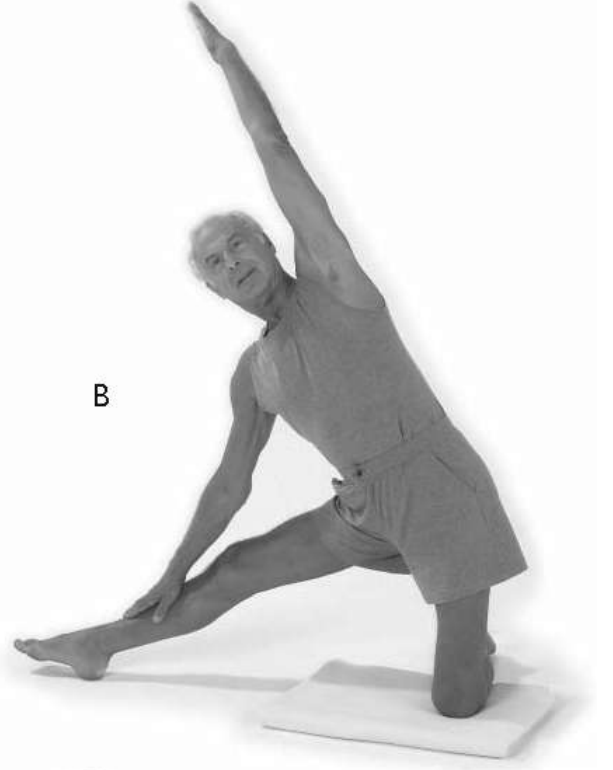
1. Dizleri birleştirerek diz çökün.
2. Sağ bacağı dışarı açarken ayak tabanını yere koyun, ayak parmakları saği göstermelidir.

3. Nefes alın ve kolları, avuçlar yere bakacak şekilde yatay uzatın. Bir dakika sakince nefes alın. [A]

4. Baş, gövde ve sağ kolu sağ bacağı doğru eğerken elin tersini ve bileği, ayak bileği ve kaval kemiğinin, sağ kulağı sağ deltoid-triceps kasının üzerine koyun. [B]

5. Sol kolu ve kanat bölgesini başın üzerinden kaldırarak sağa uzatın. Bu sırada sol avuç sağda olmalıdır. Sakince ve mümkün olduğunca simetrik olarak bir dakika boyunca nefes alın. [C]

6. Kolları, gövdeyi ve bacakları başlangıç pozisyonuna geri getirin ve tüm bu süreci sol taraf için tekrarlayın.





Başlangıç Seviyesinde Parighasana

1. Tekerlekli sandalyenin veya koltuğun kollarını kavrayarak koltukta geriye doğru oturun.

2. Ağırlığı iki işyal çıkıntı üzerinde eşit dağıtın. [1]

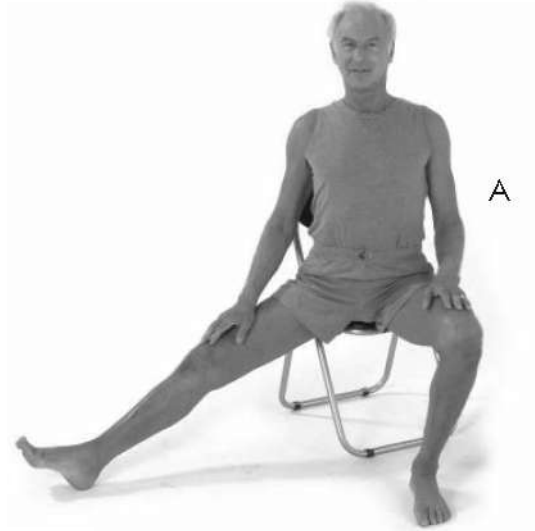
3. 1 dakika boyunca sakince nefes alın.

4. Baş ve kaburgalar sağa doğru eğimlenirken ağırlığı eşit dağıtmak için kol gücünüzden yararlanın. [2]

5. Kolu düzleştirerek sol eli bırakın, daha sonra eli dikey konumda kaldırarak sol biceps sol kulağa yaklaşacak şekilde sağ tarafa doğru hareket ettirin.

6. Ağırlığı eşit şekilde dağıtarak sol karnat bölgesini iliak kenarlardan başlayarak, kaburga ve köprücük kemiğini de triceps kaslarına, önkol ekstensörlerine ve elin tersine doğru esnetin. [3]

7. Şimdi düzenli ve sakın bir şekilde 1 dakika boyunca nefes alın.



Orta Seviyede Parighasana

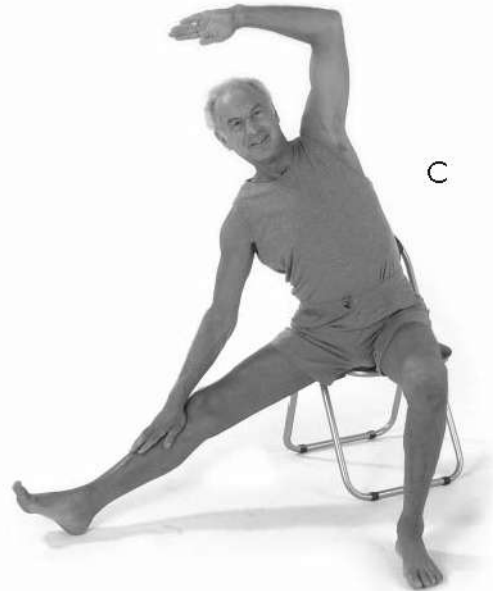
1. Bir tekerlekli sandalyenin veya sandalyenin ucuna oturun.

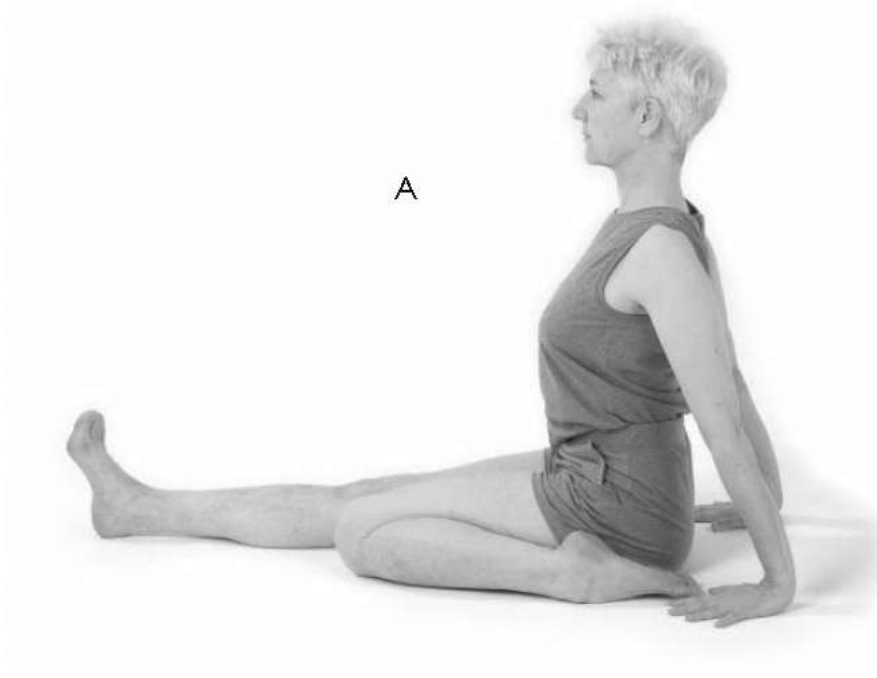
2. Sağ bacağı sağ tarafa mümkün olduğunca açarak dizi dayanabildiğiniz noktaya kadar düzleştirin. Bloklar düzleştirmede yardımcı olabilir. [A]

3. (Varsa) Sandalyenin sağ kolunu bırakın ve sağ avucunuzu sağ uyluktan aşağı kaydırırken başı ve gövdeyi sağa eğin. Baş ve gövdenin dışı doğru bu hareketinde destek, rehberlik ve kontrol için iki elinizi de kullanın. [B]

4. Sağa hareket güvenli bir seviyede maksimuma ulaştığında birkaç sakın nefes alın. Daha sonra dengeyi sağlayabildiğiniz ölçüde sol kolu dümdüz yukarı kaldırın. Sağ el ve kol ile sabitliği sağlayın. Birkaç sakın nefes daha alın.

5. Mümkün olduğunda, pelvik ve iliak kenarlardan kaburgalar hattında esneterek sol kolu sağ tarafa doğru hareket ettirin. Sol omzu olabildiğince sağa getirerek sol kolun dışını, önkol ekstensörlerini ve iki elin tersini sağa doğru uzatın. Sol el bileği ve el önkoldan dümdüz uzanmakta, fleksiyon ve ekstansiyon yapmamaktadır. [C]





TRIANG MUKHAİKAPADA PASCHİMOTTANASANA

Üç Uzun Batıya Pozu

1. Düz bir yüzeyde oturarak sağ bacağı uzatın, sol bacağı bunun altından geçirin. Böylece sol kaval kemiği yüzeyde kalacak, baldır uyluğun arkasıyla temas halinde olacak, sol ayak parmakları geriye bakacaktır. Ağırlığınızı sağ ve sol kalçalar arasında mümkün olduğunca eşit dağıtarak oturun

ve birkaç düzenli nefes alın. Düz bacağın kalçasının altına bir yastık koymak yardımcı olabilir. [A]

2. Gövdenizi öne ve hafifçe sola eğerken ağırlığın çoğunun sol tarafta kalmasına dikkat edin. Sol dizin sağ iç uylukla temasını koruyun.

3. Sağ elle sol el bileğinizi kavrarken öncelikle karın ile uylukları, daha sonra göğsün altı ile dizleri temas ettirin. Baş ve elmacık kemiklerinizi sağ uyluğunuzun içine yaslayın. [B]

4. Sırtın yanlarındaki (latissimus dorsi), paraspinal ve kalça eklemine saran kasları gevşetin. 1-2 dakika boyunca rahatça nefes alın.

5. Bunu sol ve sağın yerini değiştirerek tekrarlayın.

Başlangıç Seviyesinde Triang Mukhaikapada Paschimottanasana

1. Başlangıçta hemen hemen herkes, bu pozun kıvrılmış diz tarafında oturmakta sorun yaşamaktadır. Sağ kalçanın altına küçük bir yastık koyarak sandalyenin ucuna doğru yaklaşın ve sağ bacağı mümkün olduğu kadar uzatın. [1]

2. Sağ topuğu yere sıkıca yere bastırın. Dengeyi sağlamakta sorun yaşıyorsanız sandalyede geriye yaslanın ve düz bacağı desteklemek için yastıklar kullanın.

3. Sol ayak bileğinizi sandalyenin ayağına veya tekerlekli sandalyenin desteğine takarak hareket devam edebilirsiniz. [2]

4. Yavaşça (varsa) sandalyenin kollarını sıkıca kavrayarak denge için ondan faydalanın.

5. Omurgayı kuyruk sokumundan ense köküne kadar uzatın. Bu noktada birkaç sakın nefes alıp ağırlığınızı aşamalı olarak sol kalçanıza verin.

6. İki kalçaya ve sol dize ekstansiyon yaptıran kasları, çift taraflı hamstringleri ve sol quadricepsi gevşetin ve sol dizi biraz daha bükün.

7. Bu kez ağırlığınızın çoğunu sol tarafta tutarak göğsü ileri itmek için sandalyeyi kullanın. [3]





1



2



3

Bu poz spastisiteye karşı hareket ettiğinden çift taraflı hareketi öğretir. Ayrıca üç planda da dengeyi sağlamlaştırır, üst uzuvları güçlendirir, örneğin bir fleksiyon kontraktürü varlığında bükülü bacağın üç ana eklemünde, düz bacağın kalça fleksiyonunda ve diz ekstansiyonunda hareket açıklığını arttırır. Kas muhalefetini elediğinden ve pasif hareket açıklığını arttırdığından, eklem kapsülü veya bağ sertleşmesine faydalı bir yaklaşımdır.

Orta Seviyedeki Mukhaikapada Paschimottanasana

Hareket açıklığı söz konusu olduğunda bu hareketin yatakta yapılması tavsiye edilir. Dengeyi sağlamak da zorlanıyorsanız, destekleyici eşyalar kullanarak daha sert bir yüzeyi tercih edebilirsiniz. Eklemimize zarar verecek ve dengeyi bozacak zorlamalardan kaçınınız. Acı duymak her zaman en iyi barometre değildir: eklem uçlarındaki kayışimsı direnci test etmek anlamaya yardımcı olur.

Dengesizlik, önceden tahmin edilip idare edilirse daha iyi olacak ani ağırlık merkezi değişikliklerine sebep olabilir. Bu poz Parkinsonizmde de oldukça faydalıdır.

1. Yatakta, kaval kemiği çarşafa değecek şekilde sol bacağınızı sola doğru kıvrarak başlayın. Gerekliğinde kalçanızı kaldırmak için yastık kullanın. Sol kalçanın yükselmeye ihtiyacı olmasına rağmen, ağırlığı kıvrılmış bacakta dengeleyebilmek için sağ kalçayı biraz daha kaldırın. [1]

2. Eğer kaval kemiğiniz üzerinde oturacak kadar esnek değilseniz, uzatılmış bacağa paralel olacak şekilde, diğer bacağı uyluk ve dizinizi tam önünüzde bükebilirsiniz.

3. Tam dikey konumda durmasa da omurgayı dikleştirin. [2]

4. Sol uyluğu kavrayarak orada kalın ve sol ve sağ kalça ile sol dizin ekstansörlerini gevşeterek sakın nefesler alın.

5. Rahat ve dengeli bir duruşa eriştiğinizde dirsekleri kırın, üst kolları gövdeyle temas halinde tutarak tüm gövdeyi bir bütün olarak ileri ve aşağı, sol uyluğa doğru hareket ettirin.

6. Gerekirse sağ kolu yana açarak veya yatağın kenarını sol elle tutarak sol tarafınıza baskı yapabilir ve güvenli dengeyi sağlayabilirsiniz. [3]

7. Baştan ayağa kadar tüm vücudunuzu düşünceyle rahatlatın. Bir dakika boyunca simetrik nefesler alın. Daha sonra sırayı diğer tarafınızda tekrarlayın.



Spastisite

İstemsiz, genelde uzun surely kas kasılması, veya spastisiteye esnemekle de karşı gelinebilir ancak o daha uzun bir hikaye. Spastisite varlığında gerçek hareket açıklığını veya kuvveti ölçmek zor veya imkansızdır.

Tekrarlayıp iyileşen veya ilerleyici tiplerini ayırt etmeksizin spastisite, MS'li hastaların çoğunda sabırsız ve sürekli acı veren bir kavalyedir. Ancak yoganın etkisi de bir o kadar sürekli olduğundan akıllıca ve dikkatle uygulandığında galip gelir!

Bu konuda bilim bizi desteklemektedir. Sıklıkla çalışılan yüzlerce pozda birkaç ortak mekanizma görülmektedir. Bir basit mekanizmanın yogada neredeyse her za-

man mevcut olduğunu başlangıçtan itibaren aklınızda bulundurunuz.

GERİLME REFLEKSİ

Kişinin susuz kaldığında su içme isteğinin arttığı gibi, kan şekeri düştüğünde acıktığı iyi bilinmektedir. Ancak vücudun kontrol ve denge sistemleri otonomik fonksiyonlarla sınırlı değildir. Her istemli harekette kısıtlayıcı ve ilerletici etkiler mevcuttur. Tüm kasların anatomisinde bulunan ufak almaçlar her kasılmayı durdurur veya başlatır. Her hareket, gücü dengeleyecek ve kontrolü arttıracak aktifleştirici ve engelleyici etkileri barındırır. İntrafusul

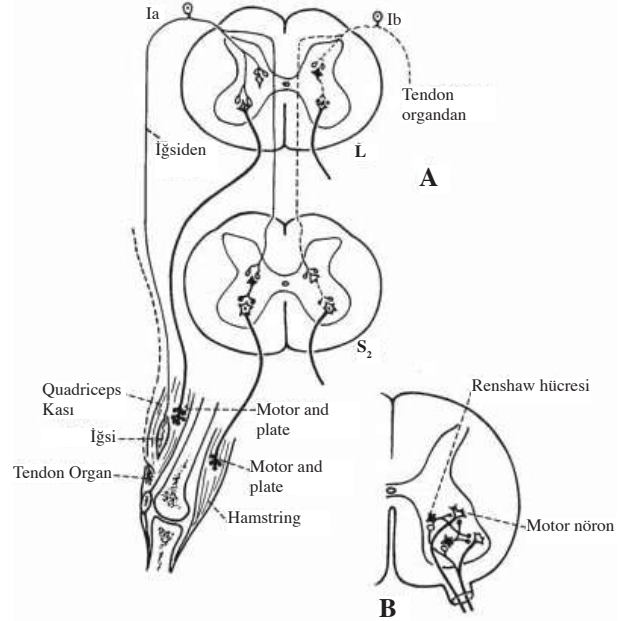
(kolaylaştırıcı) ve golgi tendon organının (engelleyici) zıt etkileri, omurgadaki motor merkezlere ve beyindeki pontin koordinasyon merkezine bilgi yollar (25,26). Bu yüksek fonksiyonlar her kasılmanın hızını, gücünü ve sınırını belirler.

Kaslardaki ufak iğsi almaçlar kasılmayla aktifleşirler, o kası daha fazla uyarır veya kasılmayı *kolaylaştırır*. Ancak her kasın en azından bir tendonu, her tendonda da gerilmeyle aktifleşen golgi tendon organları bulunur. Doğal olarak her kasılma da onlar da gerilir. Gerildiğinde ise golgi tendon organları kasılmayı *engelleyici* sinyaller yollar.

Pek çok Yoga duruşunda bulunan mekanizma, intrafusalliflerin hareket hızına yanıt verirken genelde kas gerilmesinin erken fazına daha çok etkilerinin bulunduğu (27), golgi tendon organlarının ise uzun bir süre boyunca güçlerini kaybetmeden engelleyici etkilerini sürdürdüğü bilgisine dayanır (28) (Şekle bakınız).

Genelde her kas gerilimi zamanla bu kasta bir rahatlatma yanıtına sebep olmaktadır (29). Doğal olarak, aynı süreçte aktifleşen acı uyarınının ters, rahatsız edici ve eksitator bir etkisi olacaktır. Yüzyıllardan beri süregelen yoga pozları acı verici, antagonistik yan etkileri yaratmadan kas esnemesini ve rahatlamasını sağlar (29,30).

Multipl Sklerozda intrafusall ve/veya golgi tendon refleksi arkının merkezi bölümlerinden herhangi biri etkilenebilir. Hangi geribildirim sisteminin etkilendiğine bağlı olarak bu durum, spastisite, güçsüzlük veya ikisine de sebep olabilir. Plakların



iğsileri ve tendon organ sistemlerini doğrudan, yüksek merkezlerden gönderilen düzenleyici sinyalleri azaltarak yarı doğrudan veya yüksek merkezlerdeki düzenleyicileri değiştirerek tamamen dolaylı yollarla hangisiyle etkilendiği uygulamada fark etmemektedir. Amaç hepsinde aynıdır: engelleyici etkiyi artırarak uyarıcı sistemlerin etkinleşmesinden kaçınmak spastisiteyi azaltacaktır.

SPASTİSİTEYİ AZALTMAKTAN HAREKET ARALIĞINI ARTTIRMAYA DOĞRU

Rahat ve sakin bir bireyde rahatlamış ve uzamış kasların birçok avantajı vardır. Multipl Sklerozlu ve hareket açıklığı azal-

miş diğer hastalarda, açıklığı arttırmanın aşıkâr ve acısız bir yolu hareket direncini azaltmaktır. Ancak bu yol, avasküler veya aseptik nekroz, bakteriyel artrit, travma veya neoplastik sebeplerle yeniden şekillen veya tahrip olan eklemlerde geçerli değildir. Nörolojik kaynaklı eklem kısıtlmalarının çoğunda ise hareketin iki ucunda, daralmış eklem kapsülleri, kasılmış bağlar veya kısalmış kaslardan kaynaklanan kayışimsı bir direnç hissedilecektir. Bu durumlarda yoga en iyi “minimal ilaç”tır. Hareket açıklığıyla çalışırken bu basit olguyla pek çok kez karşılaştık, ancak spastisitede bundan fazlası mevcuttur.

AGONİST-ANTAGONİST REFLEKSİ

Bir kası kastığınızda bunun tersindeki kasın rahatladığını hiç fark ettiniz mi? Örneğin biceps kasınız (agonist) dirseğinizi bükmek için kasıldığında, dirseği ekstansiyona getirme görevindeki ters kas olan

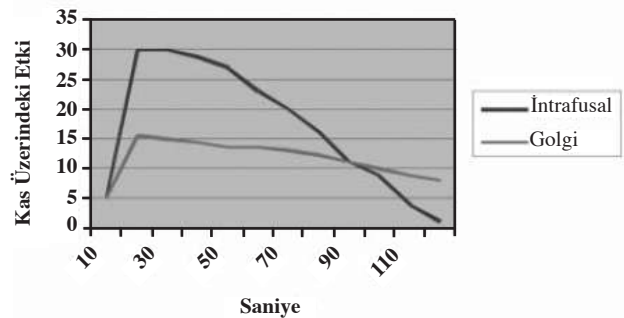
triceps (antagonist) gevşer. Bu otomatik yanıt olmasaydı en basit hareketleri yapmak bile çok daha büyük çaba gerektirirdi; hareket bu kadar rahat yapılamazdı ve çok çok daha büyük karmaşa çıkardı. Karşılıklı kas kasılmasını ve gevşemesini zamanlayan ve düzenleyen bu sistem omurga seviyesinde “içimize işlenmiştir.” Buna agonist-antagonist refleksi denir. Vücuttaki her agonist ve antagonist kas çiftini kontrol eder. Yoga, kasları ve eklemleri esnetirken ve spastisiteyle mücadele ederken bu sistemden faydalanır. Mücadeleler uzun süreli ve stratejik veya anlık olabilir.

Kişi, spastik bilek fleksiyonuna karşılık ekstensörleri kasarak, bölgedeki spastik fleksör kasları rahatlatır. Ekstensörler kasılmaya devam edip fleksörler esnetildiğinde, golgi tendon organlarının etkisi işi almaçların kasılmayı güçlendirici etkisini yenecek, tek hareketle spastisite azaltılacaktır. Bu örnekte, 90 saniye sonra engelleyici etki kas hareketinin önüne geçmektedir.

Bu örnekte 90 saniye sonra engelleyici etki, kas hareketine üstün gelmektedir.



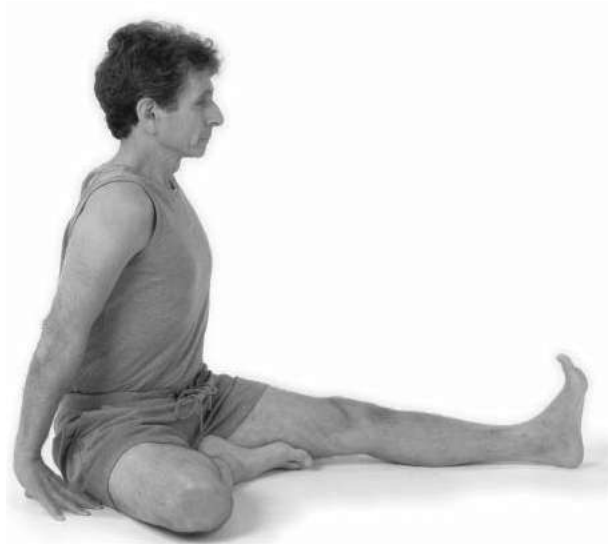
Golgi Zamanla Dominant Etki Haline Gelir



JANUSİRSASANA

Baş Dize Pozu

1. İki işyal çıkıntı da düz bir yüzeyde olacak şekilde, sol bacağı tamamen uzatarak, sol ayağı ise kasmadan ancak sıkıca dikey ve rahat tutarak oturun. Sol diz bükülü olmalı, tüm bacak dış uyluk ve baldır düz yüzeye temas edecek şekilde yana yatırılmalıdır.



2. Kolları sol ayağa uzatırken göğsünüz eğilerek ayağa simetrik olarak yaklaşmalıdır.

3. Boyun ve sırt omurgaları hafif ekstansiyonda olmalı, bükülme yalnızca bel omurgasının en altından ve kalçalardan yapılmalıdır.

4. Sol el sol ayak tabanının yanından sağ el bileğini kavramalıdır. Ancak ayak tabanının arkasına erişemiyorsanız sol ayak bileğini, baldır veya dizi de kavrayabilirsiniz. Önemli olan hamstring kaslarını esnetmek ve sağ dizi tam (180 derece) ekstansiyonda tutmaktır. Diz bükülürse refleks inhibisyon ve gevşeme yanıtı gelişmeyecektir.





5. Poz her iki tarafta da 1 dakikaya kadar korunmalıdır. Doğal olarak başlangıçta bu zamana erişemeyebilirsiniz.

6. Her iki tarafta da 10-20 saniye ile başlamak mantıksız değildir. Bu poza daha rahat girebilmek için bir kemer kullanabilirsiniz.

7. Pozu çalışan kişi kemerin iki ucundan tutarak yavaşça parmaklarıyla “yürür” ve kalça ve uylukların ekstensör kaslarını esnetir.

8. Birkaç ay içinde gövde aşağı inecek ve kemere duyulan ihtiyaç azalacaktır.

Bu poz boyun, gövde ve üst sırt kaslarının fleksiyonunu iyileştirirken düz bacaktaki hamstringleri ve iki bacağın da addüktör kaslarını farklı şekillerde esnetir. Düz bacak gluteus minimus, medius ve gracilis kaslarından dolayı içeri dönerken obturator externus, pectineus, gluteus maximus, piriformis, obturator internus, gemelli superior ve inferior ile quadratus femoris bacağı dışa döndürür. Adductor magnus’un addüktör kısmı uyluğu fleksiyona getirirken hams-

tring kısmı ekstansiyon görevi görür. Bu nedenle iki bacakta da adductor magnus kasının hamstring kısmı esnetilirken, bu öne eğilme pozunda bükülü bacakta bu kasın her iki kısmı da esnemektedir. Janusirsana aynı zamanda bu kasların birlikte kasılmasını ve multipl sklerozda daha önemlisi, birlikte gevşemeleri ile eksentrik kasılmalarını sağlamaktadır. Bu anlamda bu poz alt gövde kaslarını etkin bir şekilde uzatıp güçlendirirken gövde desteğinin kontrol edilmesinde ve fleksiyonda kalçanın hareket açıklığını arttırmada yarar sağlar. Böylece omurganın acısız ve güvenli hareket edebileceği açı aralığı genişler. Sırt ağrısında, günlük hayatın spazmları ve kas ağrılarındaki, multipl sklerozun alevlendiği ve gerilediği zamanlardaki kasılmalarda ve uzun süreli nekahat dönemlerinde faydalıdır.

Burada karşılıklı önden arkaya kasılma görülür: Boyun, sırt ve üst bel omurgasının ekstensörleri kasıldığında, sternocleidomastoid ve diğer ön boyun kasları, interkostal kaslar ve üst karın “balklava” kasları gevşer. Paraspinaller dahil olmak üzere alt bel ekstensörleri ve sakral kaslar gevşer, iliopsoas ve en alt karın kasları kasılır.

Hasta pozda öne eğildiğinde işyal çıkıntılar ve pubik kemiğin alt kenarları geriye hareket ederek hamstringleri ve bacak addüktörlerini esnetir. Addüktörlerin esnediğinden emin olmak için bacakların ve ayakların inversiyonu en aza indirilir. Böylece tensa fascie latae gibi dış rotatörler da harekete katılır.

Hamstringlerin aşamalı ve devamlı uzaması, alt bel omurgasının fleksiyonu ve

omurganın gerisinin ekstansiyonuyla bu poz aynı zamanda kronik bel ağrısını önlemek veya azaltmada çok güçlü bir yöntemdir. Burada standart kinezyolojik prensipler geçerlidir: özellikle azalmış lordozla birlikte kalçalarda hareket açıklığının artması, kas-iskelet sistemi kaynaklı alt bel ağrısının sıklığı, şiddeti ve süresinde büyük değişikliklere sebep olur.

Parkinsonlu hasta, üniversiteli atlet ve total diz replasmanı ameliyatı geçirmiş yaşlı hasta aynı problemi paylaşmakta ve aynı poza ihtiyaç duymaktadır...ancak herkes bunu farklı yoğunlukta çalışmaktadır. Yoganın bir güzelliği uyarlanabilirliğidir. Bir kişi Janusirsanayı elini düz bacağın dizine koyarak yaparken bir diğeri ayağın tabanının arkasından el bileğini kavrayabilir. İkisi de nihai amaca ulaşma yetisine sahiptir ve ikisi de o anki pozdan faydalanmaktadır.

Ancak Rehabilitasyon Tıbbında bu poz için daha fazla ve özel uyarlamalar mevcuttur. Omurilik yaralanmalarında ve ablasyon uygulamalarından sonra iç organlarda göllenme en önemli dolaşım sorunlarından biri olup, sempatik disrefleksik krizlere yol açabilmektedir. Her yoga pozunda olduğu gibi bu poz da, başlangıçta klasiğini andırmasa da aşamalı bir şekilde ilerletilerek çalışılabilir. Bu süreç, tedavi odaklı bir yoga öğretmene veya yogayı kullanan bir rehabilitasyon uzmanına haftalık veya aylık ziyaretlerle güçlendirilmiş, aylar veya yıllar sürecektir bireysel ya da sınıf içi çalışmalarını içerebilir. Ancak bir kez mükemmelleştirildiğinde bu poz, hasta tarafından kendi başına dolaşım hacmini neredeyse aniden yeniden dağıtmak için uygulanabilir.

Sorun başlamaktadır. Daha şiddetli multipl sklerozu olan pek çok kişi son birkaç sayfayı Alice Harikalar Diyarında'yı okumakla bir tutabilir. Ancak ilk adım yolculuğun yarısı olup kişi yatakta veya bir tekerlekli sandalyede başlayabilir. Yoga pratiğinin erken dönemlerinde bir asistan gerekebilir. Bu durum, nerede veya nasıl başladığından bağımsız olarak her öğrenci için geçerlidir.

Janusirsasana yalnızca bacağı düzleştirerek başlayabilir, ve bu noktaya varmak için kişinin bacak bükükken esneme hareketleri yapması gerekebilir!



Kişi bu noktada Yoga yapıyor mudur? Evet ve hayır. Bilinen ve çalışılan bir poza girmiyordur, esneme refleksinden veya intrafusul-golgi ilişkisinden faydalanmıyordur, muhtemelen fizyolojik olarak çok sakın hissetmiyordur. Ancak kişi kendisini idare etme teknikleri uyguluyordur ve

yukarıda da anlatıldığı gibi, nötral ve bağımsız bir bilince ulaşmak için Yama ve Niyana ile uyum içindedir. Kişi, sağlık klüplerindeki hip hop şarkılarında “güzel” pozlara giren, saçları düzgün taranmış rujlulardan daha verimli bir şekilde sakin ve huzurlu bir duruma yaklaşıyordur.

Ludwig Wittgenstein “Vezir olmadan satranç oynamak mümkün müdür?” diye sorar. Cevap orada olduğu gibi burada da, satranca (ve yogaya) istediğiniz kadar yaklaşan uygulamaların olduğu ve bu bilinen çalışmaların köken aldıklarıdır. Alınan tek risk ise ne yaptığımızı biliyor olmamız gerektiğidir.

Tekerlekli Sandalyedekiler ve Yataktakiler için Başlangıç Seviyesinde Janusirsana

1. Tekerlekli sandalyenin ucuna gelin. Bir bacağı düzleştirmek için mümkün olduğu kadar arkaya yaslanın.

2. Düz bacağı topuk üzerinde dengeleyerek diğer bacağın rahat bir destek pozisyonuna gelmesine izin verin. Blok veya yastıklardan yararlanabilirsiniz.

3. Şimdi kendinizi sırtınız, kollarınız veya tekerlekli sandalyenin selesi üzerinde kaldırarak, dizin arkasında bir çekme hissedene kadar belinizden bükülün. Burada his yoksa kollarınızın (veya yardımcınızın kollarının) ne kadar fazla çalıştığını takip etmeniz gerekecektir.

4. Başlangıçta, sizi ileriye bastıran çekme hissinin veya kollardan gelen kas gücünün aşamalı olmasına dikkat edin. En önemlisi dizi düz tutmaktır.

5. İki yanda da pozu koruduğunuz süreyi 10-20 saniyeyle başlayıp 30 saniyeye, en son bir dakikaya çıkartın.



6. Bir-iki hafta sonra, her hafta biraz daha bastırarak pozda ilerlemeye başlayabilirsiniz. Altta yatan kondisyonun kısıtlamasına



bağlı olarak, genelde haftada 1.5 cm ilerlenmektedir.

Sınırdaki Gezici Kişiler İçin Janusirsasana

Bağımsız veya hareket sırasında az yardıma ihtiyaç duyan, çok uzağa olmasa da yürüyebilen, nörolojik veya farklı kısıtlamaları olan kişiler için bu pozun orta seviyesi uygun olabilir. Janusirsasananın bazı yararlarını sunarken “uyarlanabilir” olması, pratik yapan kişiyi klasik poza gittikçe yaklaştırmaktadır. Aynı durum, bu kitapta ki orta seviye pozlarının hepsi için geçerlidir. Janusirsasanada bu poz, gövdenin ileriye eğilmesini arttırıp arka bacak kaslarını daha fazla esnetmekle mümkündür.



Bu pozu incelediğimizde Yoganın tedaviye birkaç faydasını fark ederiz: aşamalı ve ölçülüdür, yalnız ve neredeyse hiçbir araç olmadan uygulanabilir. Bu neden-

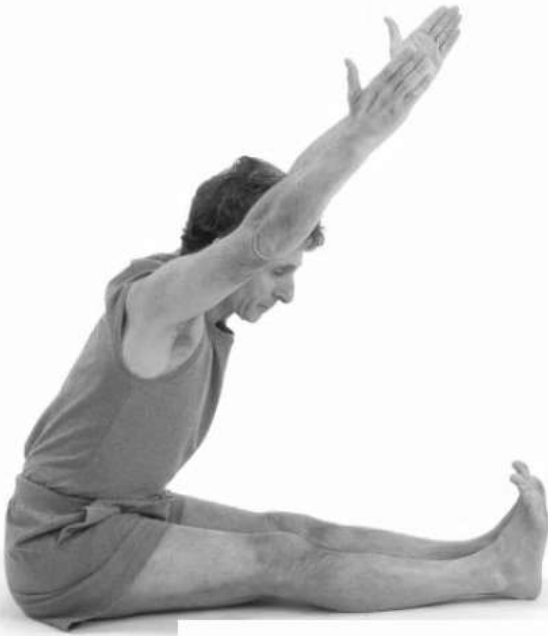
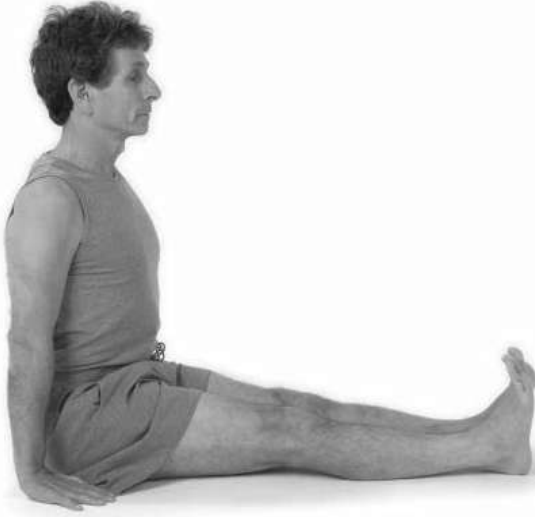
le güvenli ve uzun süreli bir ev çalışması imkanı sağlar. Gürültü yapılmaz, ilaçlara ihtiyacınız yoktur ve riski azdır. Yoganın bir diğer güzelliği ise istenen “yan etkilerinin” olmasıdır. İnsanlar ve hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde osteoporozun durdurulabildiği ve kas tendonlarının başlangıç ve sonlanma noktalarına uyguladığı “alışılmadık” çekme kuvvetiyle bu sürecin tersine çevrilebildiği görülmüştür (31). Öncelikle aşamalı dinamik yükler rol oynamakta ve kuvvetin uygulandığı hatta kemik reabsorpsiyonunu engellemekte, sonra osteoblast işlevini uyarmaktadır (32) (Wolf Kanunu).

Kemikler yalnız değildir. Her eklem hareket açıklığını arttırmak için uygulanan aşamalı manevralar, telafi etmek için belli eklemlerin aşırı kullanılmasıyla oluşan fokal dejeneratif eklem hastalıklarında da faydalıdır. Tekerlekli sandalye ve koltuk değneği kullanıcılarının glenoid fossaları, kronik tortikollisli bir hastanın servikotorasik bileşkesi ve bir dansçının ayakları buna örnek verilebilir. Sükuneti arttıran, kas uzunluğuna, kemik gücüne ve eklem açıklığına iyi gelen, güvenli ve bağımsız bir çalışma olan Yoga, hepimizin nörolojik ve ortopedik sağlığı yerinde, sağlık faturası olmayan yaşlı insanlar haline gelmemizi veya bu halimizi korumamızı sağlar.

PASCHİMOTTANASANA

Batı Pozu

1. Düz bir yüzeye bacaklarınızı önüne dümdüz uzatarak, ayaklarınız dik ve avuç içleriniz yerde olacak şekilde oturun.
2. Bir süre düzenli nefes aldıktan sonra nefesinizi verin ve gövdenizin tümünü



belin en alt seviyesinden bükülerek öne eğin. Eğilirken ayak parmaklarınızın biraz yukarısındaki bir bölgeyi hedeflemelisiniz ve sırtınız düz olmalıdır.

3. Bu poza elleriniz dizlerinizin biraz altındayken başlayıp öncelikle bileklerinizi, ayaklarınızın dışını veya ayak baş parmaklarınızı kavrayarak devam edebilirsiniz. Avuç içleriniz ayak tabanlarınızda olmalı, elleriniz ayak parmakları arkasında diğer bileği tutacak şekilde kilitlenmelidir. Bu noktada çeneniz kaval kemikleriniz üzerinde duracak kadar rahat olmalıdır.



Başlangıç Seviyesinde Paschimottanasana

1. Tekerlekli sandalyenin veya yatağın ucuna doğru hareket edin. İki bacağı da dümdüz uzatabileceğiniz konuma gelene kadar geriye yaslanın. Dizleriniz birbirine değmeli, ayak bilekleriniz mümkün olduğunca yakın olmalıdır.



2. Eğer rahat ettiğiniz son konuma kadar geriye yaslanıyorsanız ve dizleriniz hala düz değilse poza buradan başlayın.



3. Avuçlarınızdaki ağırlığa dikkat ederek bir-iki dakika boyunca sakince nefes alın. Daha sonra aşamalı olarak avuçlarınızdaki ağırlığı arttırırken dizlerinizi daha fazla bükmeden gövdenizi kaldırın.

4. Avuç içlerine orta derecede basınç uygulayarak gövdenizi yukarı kaldırırken hamstringlerde de aynı basıncı yaratın.



5. Bu pozda çalıştıkça her hafta biraz daha yukarı kalkacaksınız ve uyluklarınız ile gövdeniz arasındaki açı aşamalı olarak azalacaktır. Daha sonra, bacaklarınızdaki çekme veya avuçlarınızı yüzeye bastırmakla elde ettiğiniz itme kuvveti yerçekimine karşı gelmektense bacak kaslarını germeye yarayacaktır.

6. Bacaklarınızda öne doğru çekmek için yeterli gücü bulduğunuzda orta seviyedeki poza geçebilirsiniz.





PARVATASANA

Himalayanın Kızı

(*Parvati Şiva'nın eşi*)

Bu poz klasik olarak lotus pozisyonu olan padmasanada yapılır. Ciddi bir alt uzuv spastisitesi varsa pozun bu kısmını uygulamak neredeyse imkansızdır. Geri kalanı için ise oturmak veya ayakta durmak fark etmez, rahat etmek önemlidir.

Kalça ve dizleri bu pozisyona girmek için zorlamak tehlikelidir ve buna kalkışılmalıdır. Ancak hareket açıklığı yeterliyse, düz bir yüzeyde veya bir yastığın üzerinde oturarak lotus pozisyonuna girilebilir.

1. Sağ dizi bükün ve sağ ayağı sol uyluğun mümkün olduğunca yukarısına elinizle yaslayın. Sağ topuk göbeğe olabildiği kadar yakın olmalıdır.

2. Sol ayağı iki elinizle kavrayıp sağ uyluğun köküne doğru kaldırırken sol topukla göbeğe yaklaşın.

3. Tüm omurgayı uzatın ve çeneyi yatay konuma indirin. Ağırlığınızı soldan sağa, önden arkaya dengeleyin.

4. Her uyluğun ve dizin tendonları, bağları ve eklem kapsüllerini eşit derecede uzatmak için pozu sol ayaktan başlayarak tekrar etmelisiniz.

Lotus duruşunun da avantajları vardır. Genelde önce acı verici olup, zamanla entellektüel ve ruhsal ilerlemeyi sağlayan rahat, bilinçli meditasyon için güvenilir bir kaynak haline gelir.

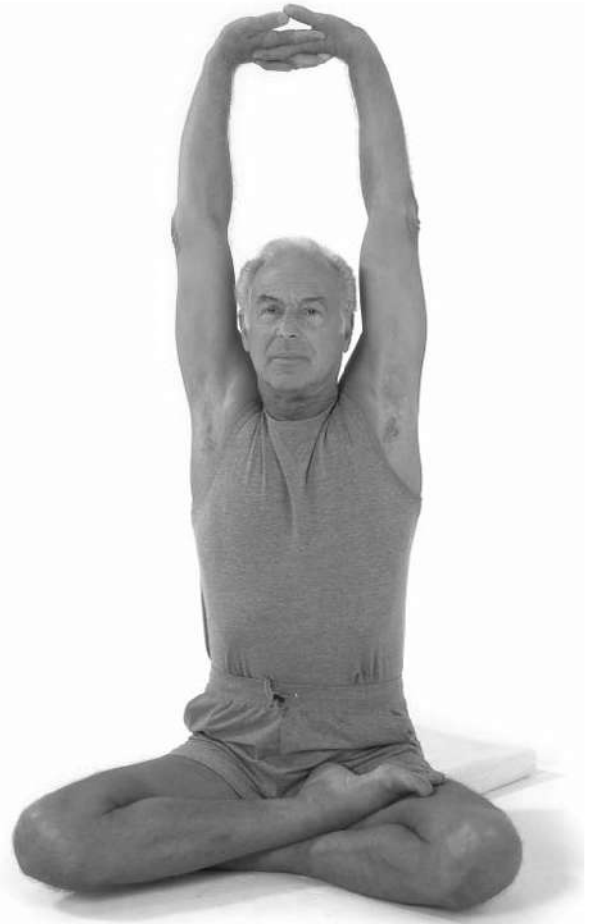
Parvatsana dengeli ve özensiz olmayan herhangi bir oturma pozisyonundan devam etmektedir:

5. Omurga düz olmalı, çene adem elmasının biraz altında durmalıdır.

6. Parmakları kenetleyin ve avuçlar dümdüz yukarıya bakarken kolları yukarı uzatın. Bu sırada omurganın düzlüğü muhafaza edilmeli, orta ve üst göğüs bölgeleri ileriye doğru eğimlenmeli, kollar deltoid kasından küçük parmağa kadar düz olmalıdır. Biceps kası kulaklarınızın arkasında kalacaktır.

7. Birkaç dakika düzenli ve sakın nefes alın.

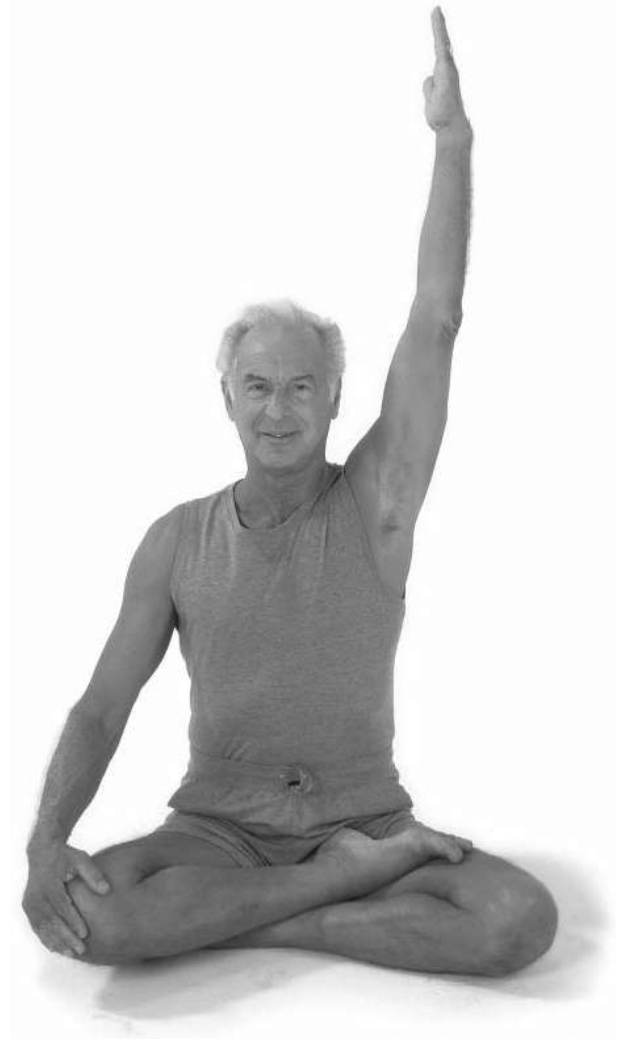
8. Daha sonra, lotus veya herhangi bir asimetric pozda değişir gibi kenetlenen parmaklarınızı değiştirin ve poz ile nefesi tekrar edin.



Başlangıç Seviyesinde Parvatanasana

Bu poz tekerlekli sandalye kullanıcıları ve yatakta oturma pozisyonuna gelebilecek herkese oldukça uyumludur.

1. Poz, bir kolun dümdüz ve dik olarak yukarıya tam kaldırılmasına gerek kalmadan, sırt üstü veya yüzüstü bir pozda dahi başlayabilir.



Orta Seviyede Parvatanasana

Bu pozda uygulanabilecek orta seviye hareketleri neredeyse hiç açıklama gerektirmemektedir: Kişi, kollardan biri veya ikisinde güç kaybı görülen durumlarda bile bacakların, gövdenin ve kolların konumunu uyarlayabilir. Parvatanasana esasen dünyanın en yüksek dağları hakkında olduğundan, herhangi bir çeşitlendirmenin sağlam bir temeli olmalı, kaslar mümkün olduğunca gerilmeli ve omurga maksimum ekstansiyonda olmalıdır.

MARİCHYASANA III

Marichi yaratıcı Brahma'nın oğlu ve bilgindi.

1. Düz bir yüzeyde oturarak sağ bacağı dümdüz uzatırken sol bacağı, kaval kemiği dik hale gelinceye kadar sol uyluğu bükün.

2. Nefes alın.



3. Nefes verirken, sağ kol sol uyluğun dışından geçecek, sağ kolaltının arkası sol diz ve uyluğa dayanacak şekilde gövdeyi 90 derece sola döndürün.



4. Bükülmüş dizi korumakta yastıklar yardımcı olabilir.



5. Sağ arkaya doğru sol elinizle yürüyün. Sağ avcu sağ baldırın dışına getirin.



6. Sol elinizi arkanıza doğru "yürüterek" sol omzu geriye itin; sağ kürek kemiğini geriye, omurgaya ve aşağı pelvise doğru çekerek sağ göğsü ileri ve sola itin.

7. Sağ kürek kemiği, omurganın yanındaki konumundan sağ göğsü sağ omzun



yanından ileriye itmektedir. Sağlam ancak gergin olmayacak şekilde yere basan sağ ayağa bakın.

8. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın.

9. Sonra bütün pozunu ve nefesi diğer taraf için tekrar edin. İki tarafta da pozda kalma sürenizi aşamalı olarak 1 dakikaya çıkartın.



Başlangıç Seviyesinde Marichyasana

1. Tekerlekli veya kolu olan herhangi bir sandalyede oturarak sol kolu sandalyenin arkasından sağa doğru uzatın.

2. Sağ elinizde sandalyenin sol kolunu kavrarken sağ dirseğiniz bükülü olmalı, üst kol göğsün yanında kalmalıdır.

3. Yalnızca omzu değil, göğsün tamamını sola çevirin.

4. Başınızı sandalyenin arkasıyla paralel konuma getirerek sola bakın.

5. Sol kolunuzla uzanıp sağ kolunuzla gövdenizi olabildiğince çevirin.



6. Sonra alacağınız düzenli ve eşit nefeslerin asimetrik göğsünüzün iki tarafına da pozisyonun izin verdiği kadar simetrik olmasına dikkat edin.

Orta Seviyede Marichyasana

1. Düz bir yüzeyde otururken sağ bacağı düz uzatın. Sol uyluk ve dizi sol göğse mümkün olduğunca yakın tutarak bunları dik konumda bükün. Kavalkemiği olabildiğince dikey durmalı, sol ayak bileği sağ uyluğun içine bastırılmalıdır.

2. Nefes alın.

3. Nefesi verirken gövdeyi sola doğru çevirin. Sağ el sol uyluğun üzerinden gelmeli, sağ kolaltının arkası sol dizin ve uy-

luğun dışına yaklaşmalıdır.

4. Sağa ve geriye doğru sol elinizle yürüyün.

5. Sağ dirseği bükerek sağ avcu yukarıya çevirin.

6. Sağ kürek kemiği ve sağ göğsün sola hareketine izin verin.

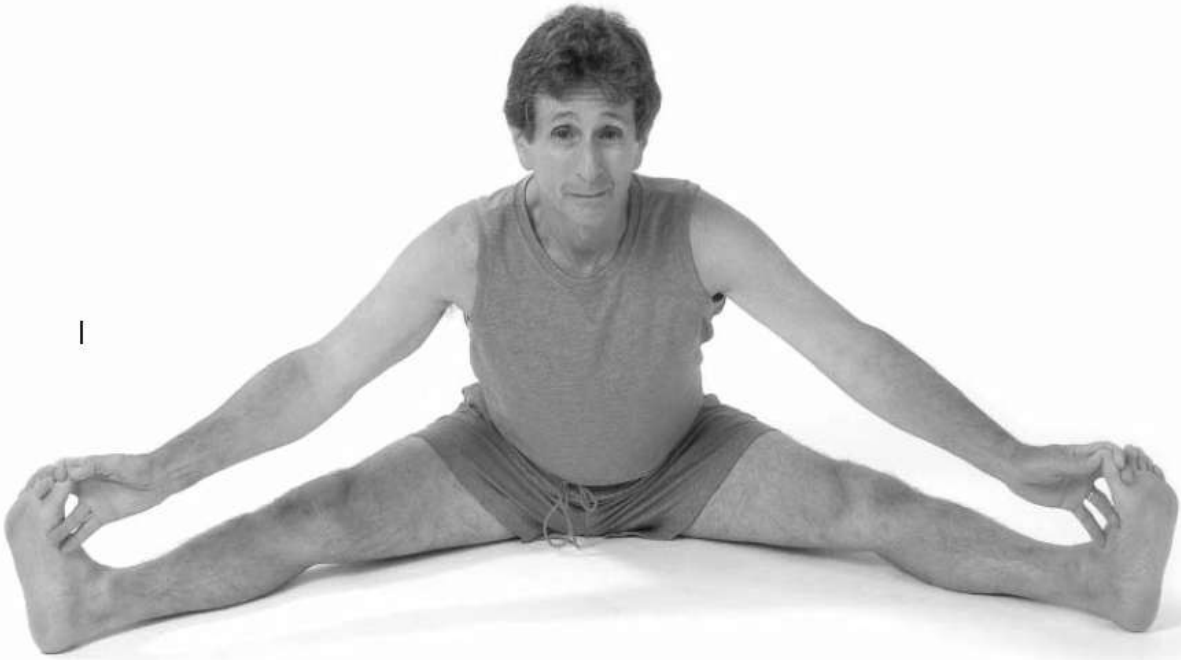
7. Sola bakarken sağ ayak sağlam olmalı ancak sert tutulmamalıdır.

8. Kolunuz kaldıraç, diziniz destek noktasıdır. Kaldırıcı kullanarak basıncı arttırabilirsiniz. Bunu omzu değil, göğsü çevirmek için kullanın.

9. Bir dakikaya kadar sakince nefes alın.

10. Sonra pozu ve nefesi diğer taraf için tekrar edin.

1



2



3



UPAVİSTA KONASANA

Geniş Açılı Öne Eğilme Duruşu

1. Düz bir yüzeye oturun.
2. Bacaklarınızı mümkün olduğunca açın. Dizleriniz dümdüz olmalı, ağırlığınız işyal çıkıntılarınız veya “oturma kemikleri”niz üzerinde dağılmalıdır.
3. Ayak başparmaklarınızı elin ilk üç parmağı arasında tutarak omurgayı mümkün olduğunca düzleştirin. Tam nefesle göğsü açın ve karnı içeri çekin. [1]
4. Nefes verin ve karnın altını, göbeğin altından sternuma dek, yere indirin. Bu sırada omurga mümkün olduğunca düz olmalıdır. Baş ve omuzlar, kalça ve gövde kadar aşağı inmelidir. [2]
5. Sonunda çeneniz de gövdeniz gibi yerle temas etmelidir. Ağırlığınız uyluklarınızın arkasındaki kalın kaslar, karın ve göğüs bölgesi arasında eşit dağılmalıdır. Kafanın 6-7.5 kilosu çene tarafından taşınır. [3]
6. Bu pozda şimdilik 10-20 saniye kalıp bu süreyi zamanla 1 dakikaya uzatın.

Başlangıç Seviyesinde Upavista Konasana

Bu poza yatakta başlanması iyi olacaktır.

1. Bacaklarınızı mümkün olduğunca açarak oturun. Kalçaların ve topukların yerlerine sıkıca “oturduklarından” emin olun.
2. Topuk ve kalçaların konumunu değiştirmeden göğsü, boynu ve başı mümkün olduğunca dik konuma gelinceye kadar kaldırın. Avuç içleri uylukların üzerinde olmalı, parmaklar ayakları göstermelidir.



3. Uyluklara bastırmak omurgayı daha da düzleştirir.
4. Bir-iki dakika boyunca sakın, düzgün ve normal derinlikte nefes alın.
5. Şimdi dizleri daha fazla bükmeden ve avuçlarla dizlerin arkasına veya kalçalara yakın bir bölgeye bastırarak uylukların altına doğru olabildiğince uzanın. Mümkün olduğunca simetrik eğilin.



6. Ayakların arkasını bu şekilde tutarak dirsekleri bükün ve gövdeyi yatağa yaklaştırın. Tüm gövdenin bir bütün olarak hareket etmesine, baş ve omuzların önden atılmamasına dikkat edin.

Avuç içlerini sırtınızın arkasında yatağa bastırıyorken yatağın başına yaslanmak ve



aşamalı olarak gövdeyi kalçalardan fleksi-yona itmek gerekebilir.

Kişi bu itme aralığının sonuna geldiğinde, bir kemer veya bölüm I'de anlatıldığı gibi sandalyeler yardımıyla elleri öne, uylukların altına yerleştirmelidir.



Diğer yandan, kişi dizlerin ilerisine kadar eğilip onları daha da düzleştirebilirse, elleri dizlerin üzerine koyup onlardan faydalanabilir veya orta seviyedeki poza geçebilir. Bu poz uygunsa dizleri daha

fazla bükmeden aşağı inin (veya yatağın başından destek alıyorsanız yukarı çıkın). 10-20 saniye boyunca düzenli nefes alın. Öne eğilmenizi aşamalı olarak arttırın ve zamanla pozda kalma sürenizi 1 dakikaya kadar çıkartın.

Orta Seviyede Upavista Konasana

1. Emniyet kemeri olan sağlam bir koltuk veya tekerlekli sandalyeye oturun.

2. Kolların önüne tutunarak bacakları mümkün olduğunca açın. Dizler olabildiğince düz olmalıdır.

3. Kuyruk sokumundan ense köküne kadar tüm omurgayı düzleştirin. Göğsün önünü genişletip karnı içeri çekerek birkaç derin nefes alın. Sırtınız da olabildiğince düz olmalıdır.

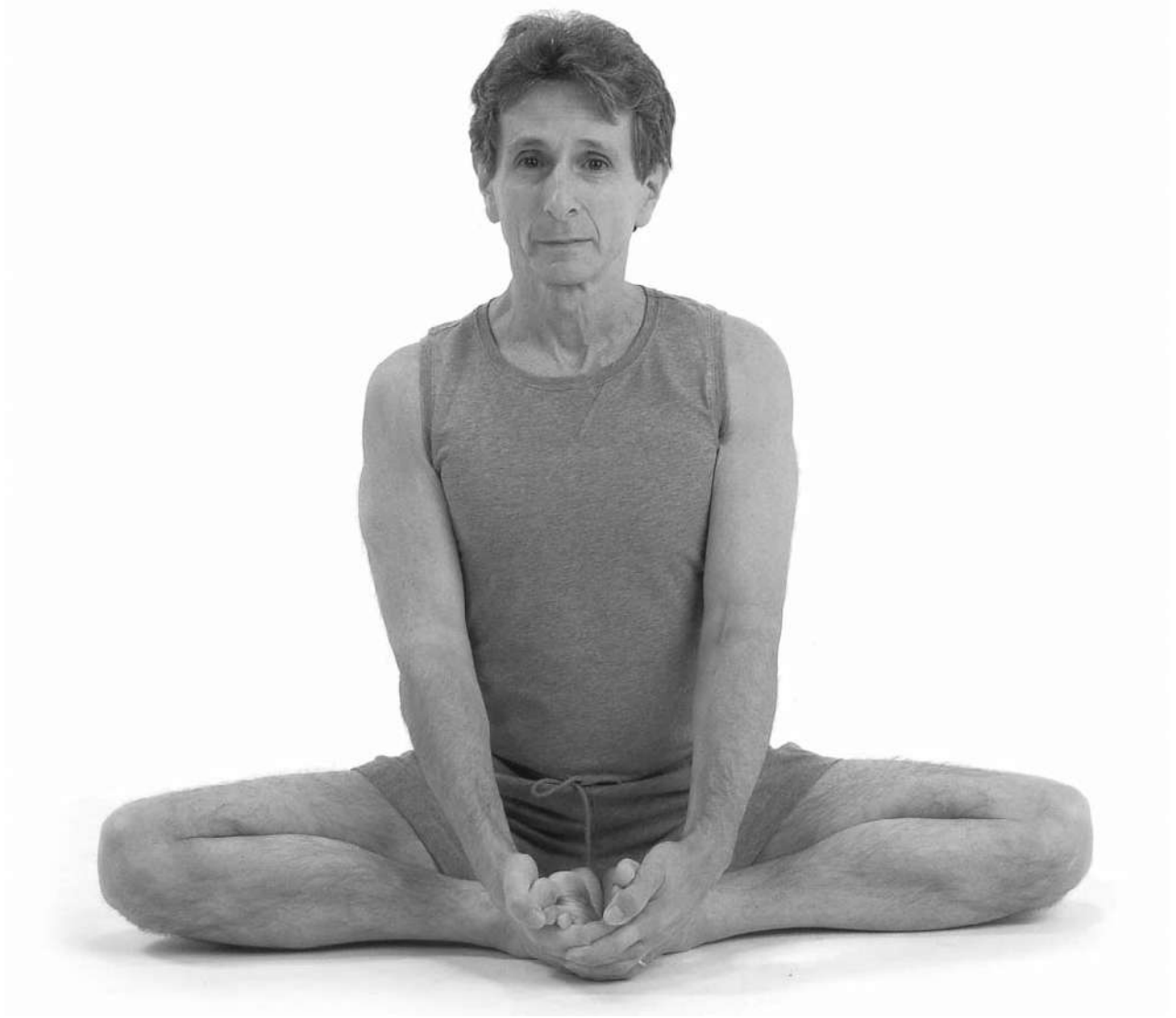
4. Nefes verin ve oturuşunuzu veya topukların konumunu hiç değiştirmeden omuzlar ile göğsü ileri çekin.

5. Sandalyenin kollarının önünü kullanarak tüm gövdeyi, dizleri bükmeden veya sırtı kamburlaştırmadan ileri doğru çekin.

6. Başlangıçta 10-20 saniye sakince nefes alırken aşamalı olarak bu zamanı 1 dakikaya çıkartın. Zamanla göğüs ve omuzlar daha aşağı inebilecektir.







BADDHA KONASANA

Bağlı Açı Pozu

Addüktör kaslar sıklıkla spastik hale gelir. Bu özellikle yürüyüş esnasındaki fleksiyon ve ekstansiyona yanıt geliştirdiklerinde kısıtlayıcıdır. MS hastaları, yürüme sırasında sendeledikleri “makas yürüyüşü”ne çok yatkındır. Bir sonraki adım için öne getirilen bacakta addüksiyon yapıldığında,

bu bacağın ayağı kişinin üzerinde durduğu bacağın arkasına takılır.

Baddha Konasana, Bağlı Açı Pozu, addüktörleri esnetirken spastisiteyi azaltmak ve hastanın bu kaslar üzerindeki kontrolünü arttırmaya yarar.

1. Tıpkı Konasana’da olduğu gibi başlayın: Düz bir yüzeye, bacaklarınızı mümkün olduğunca açarak oturun.



2. Ancak Baddha Konasana'da ayak tabanlarınız birbirine değecek, bileklerin dışı yüzeyle temas edecek ve topuklar içeriye, perineuma doğru iyice ilerleyecek biçimde dizlerinizi bükmelisiniz. Kavalkemikleri, dizlerin ve uylukların dış yüzleri yüzeyle temas halinde kalmalı, ağırlığınız öncelikle işyal çıkıntılarda yani “oturma kemiklerinde” olmalıdır. Bilekler yalnızca ayakların ağırlığını taşıyacaktır.

3. Ayak başparmaklarınızı elin ilk üç parmağı arasında tutarak omurgayı mümkün olduğunca düzleştirin. Tam nefesle göğsü açın ve karnı içeri çekin.

4. Nefes verin ve karnın altını, göbeğin altından sternuma dek, ayak bileklerinin iç yüzeylerine doğru indirin. Bu sırada omurga mümkün olduğunca düz olmalıdır. Ağırlığınızı şimdi uylukların dışı, baldırlar ve bilekler arasında eşit dağıtın. Baş ve omuzlar, kalça ve gövde kadar aşağı inmelidir.

5. Sonunda çeneniz düz yüzeyle temasta olacaktır.

Baddha Konasana'nın başlangıç ve orta seviyeleri kitabın başlarında anlatılmıştır.

PARSVOTTANASANA

Yana Yoğun Esneme

1. Ayaklar birleşik, düz duruyorken avuçları, küçük parmaklarınız omurgaya değecek şekilde geriye götürün.

2. Omuzları ve dirsekleri de geriye iterek yukarı bakan parmakları, kürek kemiklerinin arasına girene dek yukarıya doğru hareket ettirin.

3. Ayaklar arasında 105 cm olacak şekilde zıplayarak sağ ayağı 90 derece dışarı, sol ayağı ise 30 derece içeri döndürün.

4. Nefes alın ve sırtı düzleştirip göğsü açarak, karnı içeri çekerek ve yüz neredeyse yatay konuma gelinceye dek başı geriye atarak gövdeyi 90 derece sağa döndürün.

5. Son olarak nefes verin, belin en altından bükülerek göbeği uyluğa, göğsü uyluğun altına ve dize, önce burnu, sonra dudakları ve çeneyi sırayla diz kapağının



altındaki tibial bölgeye dayayın.

6. Dizler dümdüz dururken ayak parmaklarının arasını açın.

7. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alıp bu süreyi aşamalı olarak 1 dakikaya çıkartın. Diğer tarafta tekrar edin.

Başlangıç Seviyesinde Parsvottanasana

1. Sağlam bir koltuk veya tekerlekli sandalyede oturun.

2. Parmaklar geriye bakacak şekilde sandalyenin selesini kavrayarak sağ bacağı solun üzerinden atın. Omuzları geriye ve aşağı iterek birbirine yaklaştırın.

3. Gövdenin tamamını seledeki iki elden destek alarak ileri çekin ve omurgayı düzleştirin.

4. Poz sırasında normal nefes alın. Pozda kalma sürenizi 10-20 saniyeyle başlayıp aşamalı olarak 1 dakikaya çıkartın.

5. Bu kez sol bacağı sağın üzerinden atarak süreci tekrar edin.

Orta Seviyede Parsvottanasana

1. Ayakları 90 cm genişliğinde açıp karşıya bakarak ayakta durun.

2. Sırtınızda parmaklarınızı kenetleyin. Denge sorunu yaşıyorsanız bir tarafınız duvarla temas edecek şekilde durabilirsiniz.

3. Omuzları geriye ve aşağı iterek birbirine yaklaştırın, derin bir nefes alırken karnı içeri çekin ve elleri yere mümkün olduğunca yaklaşacak şekilde aşağı kaydırın.

4. Şimdi nefes verin ve omuzlar geriye doğruyken aşağı bükülün.





5. Düz kolları sırtınızdan mümkün olduğunca uzaklaştırarak geriye doğru uzatırken 10-20 saniye boyunca sakın nefes alın. Zamanla aşağıda kaldığınız pozisyo-



nu 1 dakikaya çıkartın.

6. Pozdan çıkmak için öncelikle nefes alırken gövdeyi kaldırın, daha sonra kolları indirin.



Kuvvet

Yoga pozları genelde durağandır. Uygulayan kişi kendisini pozisyona soktukten sonra bir süre burada kalır. Bunun üç doğrudan, iki de dolaylı etkisi vardır. Birincisi, önceden de belirttiğimiz gibi, eklemlerin hareket açıklığını kısıtlayan yumuşak dokuları esnetir; ikincisi, nörolojik sorunu olan hastaların etkinliklerini kısıtlayan ve acı veren spastik kasları rahatlatır. Bu kadar basit.

Üçüncüsü, ağırlık veya kişinin kendi vücudundan başka bir gereç içermemesine rağmen Yoga yapan kişide kuvvet artar: Ayakta pozlar, kol dengesi pozları ve dönme hareketleri, kasların uzun süreli çalışmasını gerektirir.

Bu poz gruplarından herhangi birinde birkaç saniyeden fazla kalmak, kuvveti etkin bir şekilde arttırdığı belirlenen izometrik kasılmayı gerektirir. Kasın aktif hareket açıklığı etkin faaliyetiyle belirlenir. Dolayısıyla gerçek ve pratik anlamda, kuvveti arttırmak hareket açıklığını da artırır.

GÜÇLENME

Kuvveti incelemek, bilinçli, istemli hareket ile bunu destekleyen istemsiz fizyoloji arasındaki gerilimi anlamak için en iyi yoldur. Güçlü bir kas önemli bir kaynaktır ancak aynı kas, yapmaya çalıştığınız harekete ket vuracak şekilde kasıldığında aşılması zor bir engel haline gelir. Spastik kas,



kontROLSÜZ gücün iki ucu keskin bir kılıç olduğunun ağırlı bir hatırlatıcısıdır. Güçlü bir kadın veya adam, kuvvetli kas grupları arasında koordinasyon ve takım çalışması gerektiren hareketleri yapabilen kişidir.

Sanırım kasılmasıyla oluşturduğu çekme kuvvetine bakarak bir kasın güçlü olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bu kasa sahip olan insanın güçlü olması için istemli olarak bu hareketi yapabilmesi gerekir. Spastisite varlığında gücü ölçmek çok zor ya da imkansız olup, spastik kasın gücünü kullanmak çoğu durumda mümkün değildir. Bu nedenle, burada kullanılan anlamıyla “güç,” mantıken spastisiteden sonra gelmektedir.

Ancak günün her saatinde, örneğin yataktan kalkarken veya merdivenlerden çıkarken, genelde onayımız olmadan ve istemsiz olarak onlarca kilo güç üretilmektedir. Ek olarak bacaklardaki spastik kaslara uygulanan sinir blokları ve diğer zayıflatıcı önlemlerin kişinin yürüme, dönme ve hareket etme gibi aktivitelerine yardımcı olmaktadır.

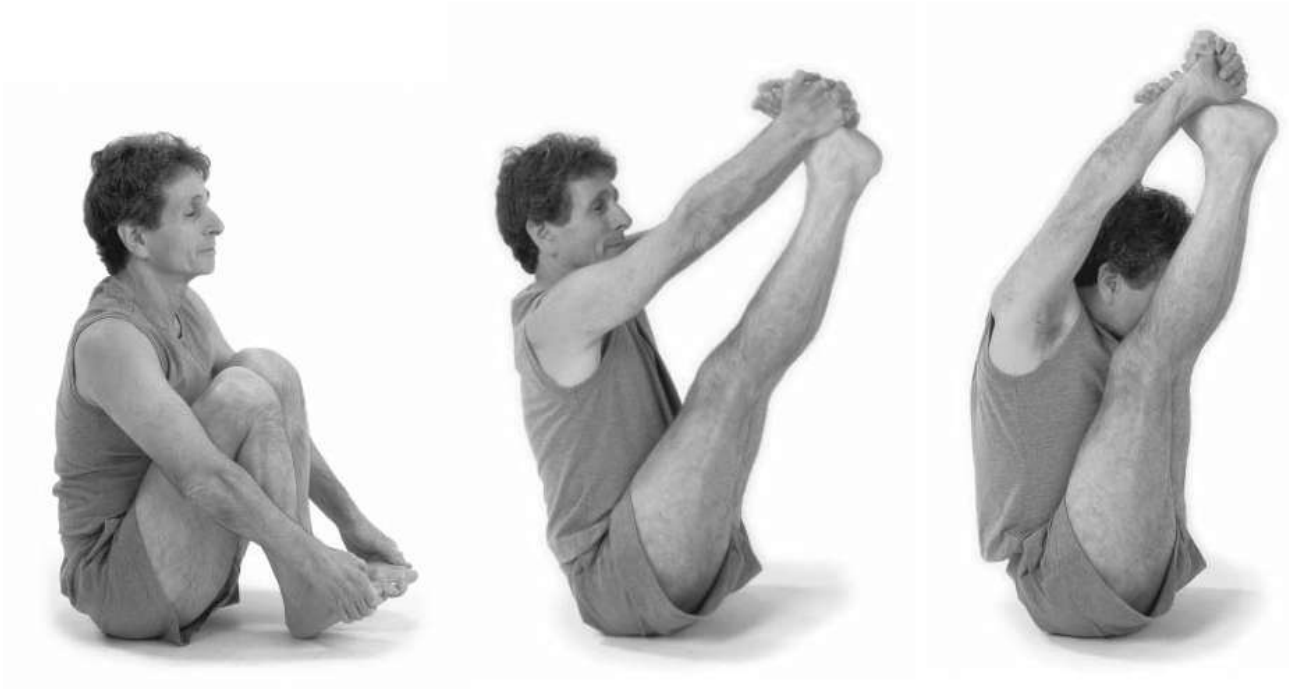
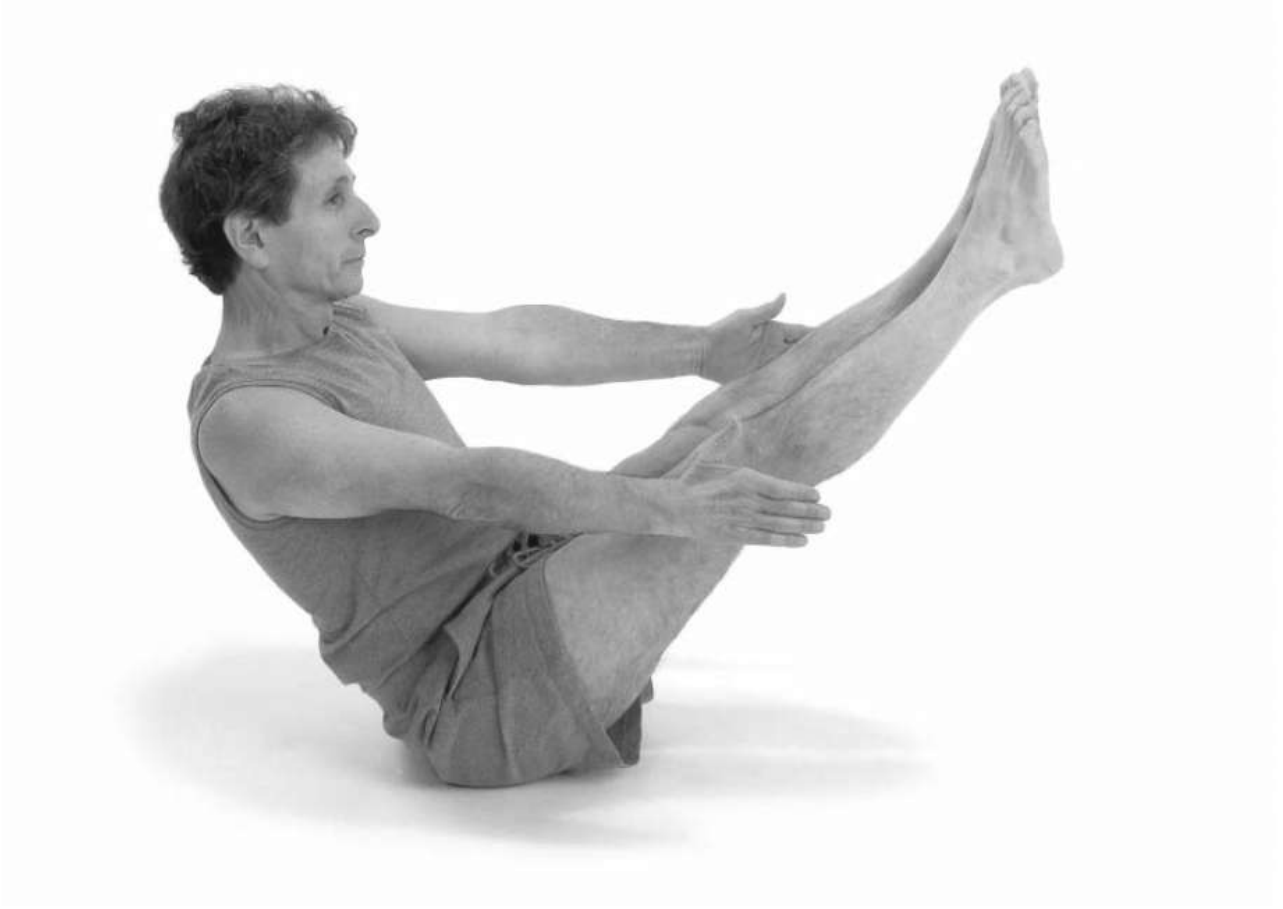
Öncelikle kas gücünün uygulandığı yürümek, ayakta durmak gibi hareketleri ve bunların daha karmaşıklarını öğreniriz. Zamanla ise kas aktivasyonunun bu modelini anlayıp, önceki gibi büyük çaba sarfetmeden onu başlatabilir veya değiştirebilir duruma geliriz. Dikkat süresi kısıtlı olan canlıların temel gereksinimi budur: öğrenilen hareketleri “otomatik pilota” devredemeseydik, aynı anda dikkatimizi yoğunlaştırabildiklerimiz kısıtlı olduğundan ilerleyemezdik.

Yoga süreci tersine çevirir ve geri plana atılmış olan hareketleri istemli bir kontrolle bilinç seviyesine yükseltir. MS ve pek çok nörolojik vakada yoga, çelişkili bir biçimde hastalıktan faydalanır: gücün tersi ancak spastisitenin ikizi zayıflıktır. İkisi de yapmamız gerekenden bizi alıkoyar ancak ikisinin de ayrı ayrı farkına varırız. Bu bölüm kuvveti, insanlığın istemli hareketindeki önemli ve kudretli niteliğine geri kavuşmasına odaklanmıştır.

NAVASANA

Gemi Pozu

1. Dandasana'da oturun.
2. Bacaklarınızı 30 derece yukarıya kaldırın; gövde dengeyi korumak için geriye doğru eğilmenecektir. Ayaklarınız göz hizasından yukarıda olmalıdır. İki bacak ve sırtı düz tutun.
3. Düzleştirdiğiniz kollarınızı avuç içleri birbirine bakacak şekilde yatay pozisyona gelinceye dek kaldırın.
4. 10-20 saniye boyunca düzenli nefes alarak bu pozda kalın.
5. Şimdi nefes alın, dizleri bükün, parmaklarınızı dizlerin arkasında kenetleyin ve bacakları yeniden düzleştirirken nefes vermayla birlikte bacak ve gövdenizi yaklaştırın.
6. Alın veya yüzünüz kaval kemikleriyle temas halinde olacak şekilde bu pozda 10-20 saniye boyunca kalın.
7. Denge ve dayanıklılığınız izin verdikçe pozda kalma sürenizi aşamalı olarak 1 dakikaya çıkartın.





Başlangıç Seviyesinde Navasana

1. Gövdeniz desteklerle 30 derece yükselmiş bir şekilde düz bir yüzeye sırt üstü uzanın. Avuç içleri aşağı bakmalı, parmak uçları ayakları göstermelidir.

2. Ayak bileklerinizi ağır bir eşyanın altında sabitleyin veya birisi onları aşağıda tutsun. 2 sakın nefes alın.

3. İkinci nefesi verirken gövdeyi hafifçe destekten yukarıya kaldırın. Gövde-

nin altındaki destekler ne kadar yükseğe hareket o kadar kolaylaşacaktır. Gövdeyi kaldırmak için ellerinizden onları yüzeye bastırarak destek alabilirsiniz.

4. 10-20 saniye boyunca sakın nefes alın.

5. Bu pozuyu uygularken haftalar içinde kollarından aldığınız desteği aşamalı olarak azaltın. Daha sonra gövde desteklerini alçaltmayı deneyin.



Orta seviyede Navasana

Navasananın ilk bölümünü, parmakları ayakların arkasında kenetlemeden yapın. Dengeniz yeterli değilse bir kolu destek olarak kullanırken diğerini yatay tutarak ve/veya yalnızca bir bacağı kaldırarak pozu deneyin.



UTTHITA AND PARIVRITTA PARSVAKONASANA

Üçgen ve Bağlı Açılı Uzanma Pozu

1. İki poz da Tadasanada başlar. Ağırlığınızı iki ayak arasında eşit dağıtmak için bir dakikanızı ayırın ve dengeyi nefes almanın hiçbir düzlemde sarsmayacağı ince-likte bulun.

2. Şimdi ayaklarınızı 1.5 m genişliğinde açmak için, iç organlara zarar vermeden hafifçe zıplayın.

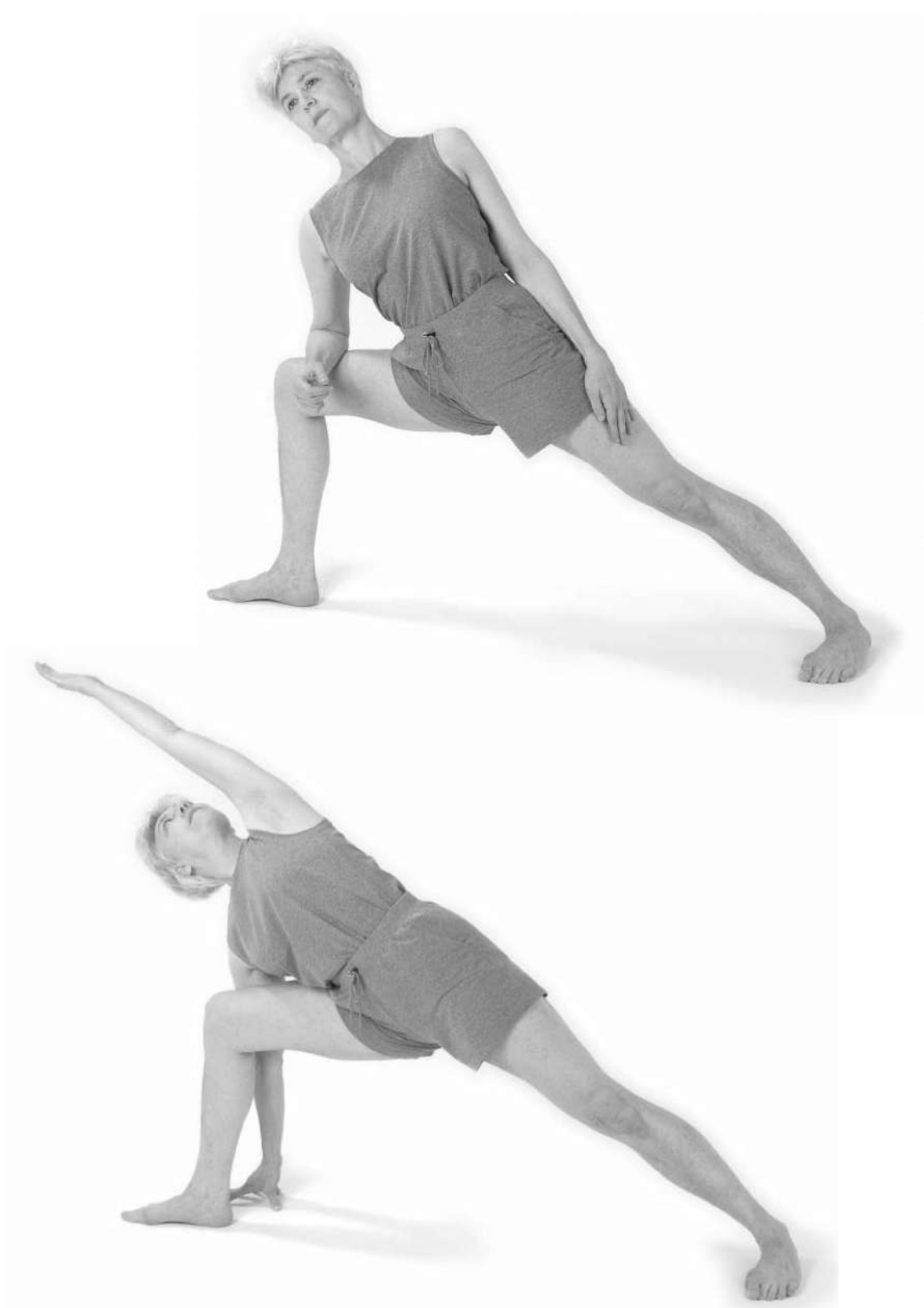


3. Sağ ayağı 90 derece dışarı, sol ayağı 30 derece içeri döndürün. Sol bacağın düzlüğünü koruyup sağ diz 90 dereceye dek bükerek alçalın. Sol ayağın dış kısmı yerle temas etmelidir.

4. Sakin bir nefes alın.

İki poz bu noktaya kadar benzeşmektedir. Aynı şekilde başladıktan sonra bu adımda değişmektedirler. Ardışık olarak sunulmuşlardır.

5. Utthita Parsvakonasana için nefes verirken gövdeyi sağa yatırın ve sağ avucu sağ ayağın küçük parmak tarafına paralel olarak yerleştirin. Sağ önkol ve kaval kemiği dik ve aynı hizada olmalıdır.



6. Gövdeyi, sol kanadı ve sol omzu yukarıya yuvarlayın. Sol diz düz olmalıdır. Kulağın arkasından ve başın üzerinden sol kolu uzatın. Sol elin tersiyle sol ayağın dışı arasında çizilecek hayali çizgi düz olmalıdır.

7. Sağ biceps kasını sağ dizin içine, dizi ise biceps kasına, dışarıya doğru bastırın. Bu iki kuvvet ve birleştikleri noktada ortaya çıkan basınç sol gövdeyi ve kalçayı yukarıya döndürürken destek noktası görevi görecektir.

8. Sol elin parmak uçlarını ileriye, sol ayağın küçük parmak kısmını ise geriye olabildiğince uzatın ve döndürün.

9. 10-20 saniye boyunca düzenli ve simetrik nefes alın.

10. Sonra adımları Tadasanaya kadar tersten tekrar edin ve pozu vücudun diğer tarafıyla başlayarak tekrarlayın. Pozda kalma süresi iki taraf için de zamanla 1 dakikaya çıkartılmalıdır.



Başlangıç Seviyesinde Utthita

Parsvakonasana

1. Kolsuz bir sandalyeye sağ kalça ve uyluğunuzla yanlamasına oturun.

2. Kavalkemiği dik, uyluk yatay konuma gelinceye dek sağ dizi 90 derece bükün.

3. Sol bacağınızı arkanızdan uzatın.

4. Dizi mümkün olduğunca düzleştirip sol ayağı içeri çevirerek ayak serçe parmağının yerle temasını koruyun. Denge için ellerinizi kullanabilirsiniz.



5. Gövdeyi öne ve sağa doğru eğimlendirin ve sağ önkolunuzla sağ uyluğunuza dayanın. Sol kolu kulağınızın arkasından başınızın üzerine kaldırarak, sol elin tersiyle sol ayağın dışı arasında olabildiğince düz bir çizgi çizmeye çalışın. Sağ dirseği sağ uyluğun içine, uyluğu ise dirseğe ve

öne doğru bastırın. Bu hareket sağ göğsü ileri itecek, sol omzu kaldıracaktır.

6. Sakin ve simetrik bir şekilde 10-20 saniye boyunca nefes alın.

7. Daha sonra sırayı ters çevirerek sandalyede sol kalça ve uyluğunuzla oturun. Pozu tekrarlayın.



Orta Seviyede

Utthita Parsvakonasana

1. Ayaklarınızı 1.5 m genişliğinde açarak bir duvara karşı ayakta durun. Sağ ayak duvara paralel ve ondan 10-15 cm uzaklığında olmalıdır.

2. Sol ayağı 30 derece içeriye döndürüp kolları yatay pozisyona gelecek şekilde kaldırın.



3. 20-30 saniye boyunca düzenli nefes alın ve alçalın. Sol bacağın düzlüğü korunmalı, sağ diz 90 derece veya kas gücünüzün izin verdiği kadar bükülmelidir.



4. Sağ avcunuzu sağ ayağa paralel olacak şekilde bu ayakla duvar arasına yerleştirirken önkolunuz sağ baldıra paralel durmalıdır. Sol elinizle duvara bastırarak gövdeyi mümkün olduğunca döndürün.

5. Bu pozisyonda öncelikle 10-20 saniye kalın ancak bu süreyi aşamalı olarak 1 dakikaya çıkartın.

6. Pozu ters taraf için tekrarlayın.



7. Denge, hareketlilikten daha fazla sorun yaratıyorsa bu pozuyu sırtınızı duvara dayayarak da yapabilirsiniz.



Parivrtta Parsvakonasana

For Parivrtta Parsvakonasana için Utthita Parsvakonasana'daki ilk üç adımı takip edin. Daha sonra nefes verirken gövdeyi sağa çevirin.

1. Sol omzu sağ dizin dışına doğru hareket ettirirken sol elinizi 5. ayak parmağının yanına koyun. Sol el sağ ayağa, sol

önkol ise sağ kaval kemiğine paralel olmalıdır.

2. Sağ kol sol bacakla aynı doğrultuda uzanmalı, sağ uyluk, diz ve gövdenin sağ dış bölümüyle aynı düzlemde olmalıdır.

3. Sol eli kaldıraç, sağ dizin dışını destek noktası olarak kullanarak omzu değil, göğsü sağ bacağın sağ tarafına doğru hareket ettirin.





4. Sakince, zorlamadan ve olabildiğince simetrik biçimde 10-20 saniye boyunca nefes alın.

Burada destek noktası sol kolun ve sağ dizin dışında, dirseğin üzerindedir. Oluşan terslik doğaldır ve onunla çalışmak gövdenin dönüşünü arttırarak hem üst hem alt uzuvları güçlendirir, ana eklemlerin hareket açıklığını arttırır.

Başlangıç Seviyesinde Parivritta Parsvakonasana

1. Kolsuz bir sandalyeye ters oturun. [1]

2. Sağ dizi 90 derece bükerek kaval kemiğini dik, uyluğu sandalyenin izin ver-

diği kadar yatay duruma getirin.

3. Sol dizi arkanıza doğru düzleştirin ve sol ayağın dış kenarına ağırlığınızı vermek için ayağı yeterince içeriye doğru çevirin. [2]

4. Ağırlığınızı iki ayak üzerinde eşit olarak dağıtın ve 1 dakika boyunca sakin nefes alın.

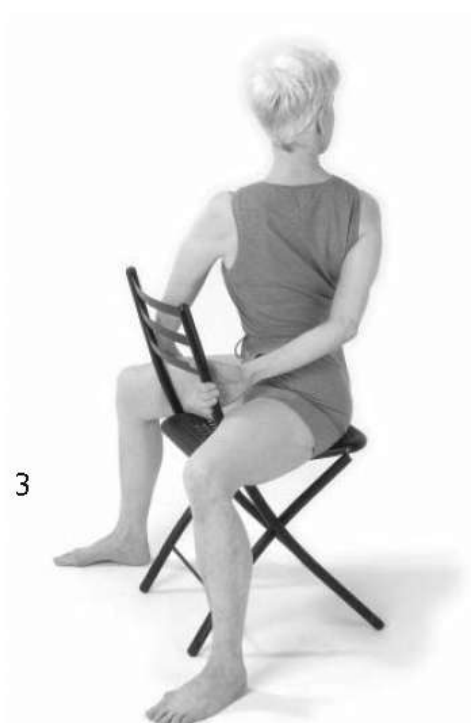
5. Sonra sol elinizle sandalyenin arkasının solunu, sağ elinizle ise sandalyenin sağını kavrayın. [3]

6. Kol ve bacakların konumu tekerlekli sandalye kullananlara ve hastanın kısıtlamalarına göre ayarlanabilir. [4]

7. Gövdeyi sağa doğru çevirmek ve yatırmak için sol elinizi kullanın. Mümkünse sol eli sağ uyluğun dışına, dizin hemen üzerine koyarak dönme basıncını sağlayabilirsiniz. Önemli olan sol göğsü sandalyenin arkasından geriye doğru hareket ettirmektir ve sol omuz bunu gerçekleştirecektir. Çelişkili görünse de, kürek kemiğini omurgaya yakın tutmak ve sabitlemek daha iyidir. Sol elinizle sağa doğru ittiğiniz veya çektiğinizde kürek kemiği göğse göre hareketli değildir. Bunun yerine göğsün solu sağa doğru hareket ederken kürek kemiği doğal olarak onunla birlikte hareket eder. Sol omuz da tabi ki hareket edecektir ancak odağımız sol göğüstedir.

8. Bu pozisyonda sakince ve dikkatlice 10-20 saniye boyunca nefes alın.

9. Sonra sol kolu rahatlatarak yeniden dik oturun ve pozu sol dizi bükerek ve sağ düzleştirerek tekrar edin.



Orta Seviyede Parivritta Parsvakonasana

1. Ayaklarınızı 1.5 m genişliğinde açarak bir duvara karşı ayakta durun. Sağ ayak duvara paralel ve ondan 10-15 cm uzaklığında olmalıdır. Gerekliyse bir bloğu uygun şekilde yerleştirebilirsiniz.



2. Sol ayağı 30 derece içeriye döndürün. Kollarınızı yatay konuma gelinceye kadar kaldırın.

3. 20-30 saniye boyunca düzenli nefes alın, daha sonra sol bacağınızı dümdüz tutup sağ dizi 90 derece kırarken alçalın. Sol ayağın dış yanını yerden ayırmayın.

4. Sakince bir nefes alın.

5. Nefesi verirken, sol omzu sağ dizin üzerinden hareket ettirip sol kolu baş ve diz arasından geçirin ve gövdeyi sola döndürün.



6. Sonra sol eli parmaklar geriye işaret edecek şekilde yere indirin. Sol önkolunuz sağ kaval kemiğine neredeyse paralel olmalıdır.



7. Sağ kol da sağ bacakla aynı doğrultuda, sağ gövdeyle aynı düzlemde uzanmaktadır.



8. Omzu değil, göğsü sağ bacağın sağ önüne doğru hareket ettirmek için sol kolu kaldıraç olarak kullanırken sağ dizinizin dışı destek noktası görevi görmelidir.



9. Sakince ve zorlamadan 10-20 saniye boyunca nefes alın.

10. Daha sonra sol kolu rahat bırakın, gövdeyi dikey konuma geri getirin ve pozunu sol diziniz 90 derece bükülecek, sağ diziniz düz olacak şekilde tekrar edin.

Parivritta'ya Alternatif Parsvakonasana

1. Farklı bir set sırtınızı duvara yaslayarak ayakları 1.5 m genişliğinde açmakla başlar.
2. Sol ayağı duvara paralel hale getirin. Sağ ayağı 30 derece içeriye döndürün.



3. Sol dizinizi 90 derece kırın. Duvara doğru dönerken sağ dizi yere indirin. Bu başlangıç seviyesi pozudur.



4. Sağ avcunuzu sol ayak ve duvar arasına, yere koyun. Kolaltınızın arkası sol dizin dışıyla temas halinde olmalıdır. sağ dizi düzleştirin.



5. Sol elinizi duvara bastırın. Bunu ve sağ omzunuzu kullanarak daha fazla dönün. Sağ ayak bileğinden yukarıdaki kısımların hepsi bütün halinde dönmelidir.

6. Sol kolunuzu dikey konuma kaldırın ve vücudun sol yanının tümünü, ayak bileklerinden parmak uçlarına dek düz bir çizgi haline getirmeye çalışın. Duvarı gösterildiği gibi kullanabilirsiniz. Bu orta seviye pozudur.



7. Bu pozda 20-30 saniye kalın.

8. Sağ omzu ve kolu sol dizden uzağa kaydırarak sağ dizi yere indirin ve pozdan çıkın.

9. Diğer taraftan başlayarak tekrar edin.

VİRABHADRASANA I, III

Savaşçı Pozları

İki poz da aynı şekilde başlamaktadır.

1. Tadasanadayken kollarınızı yanlardan dimdik yukarıya kaldırın.

2. Ayakları 1.5 m genişliğinde açın. Omurganız kuyruk sokumundan başın tepesine kadar düz olmalıdır.

3. Nefes verin, gövdeyi sol bacağı doğru çevirin ve sol ayağı 90 derece sağa döndürürken sağ ayağınızı 30 derece sola döndürün. Göbeğiniz sol ayak başparmağı yönüne bakmalıdır. [1]

4. Birkaç sakın nefes sırasında ağırlığınızı iki ayağınıza eşit dağıtın.

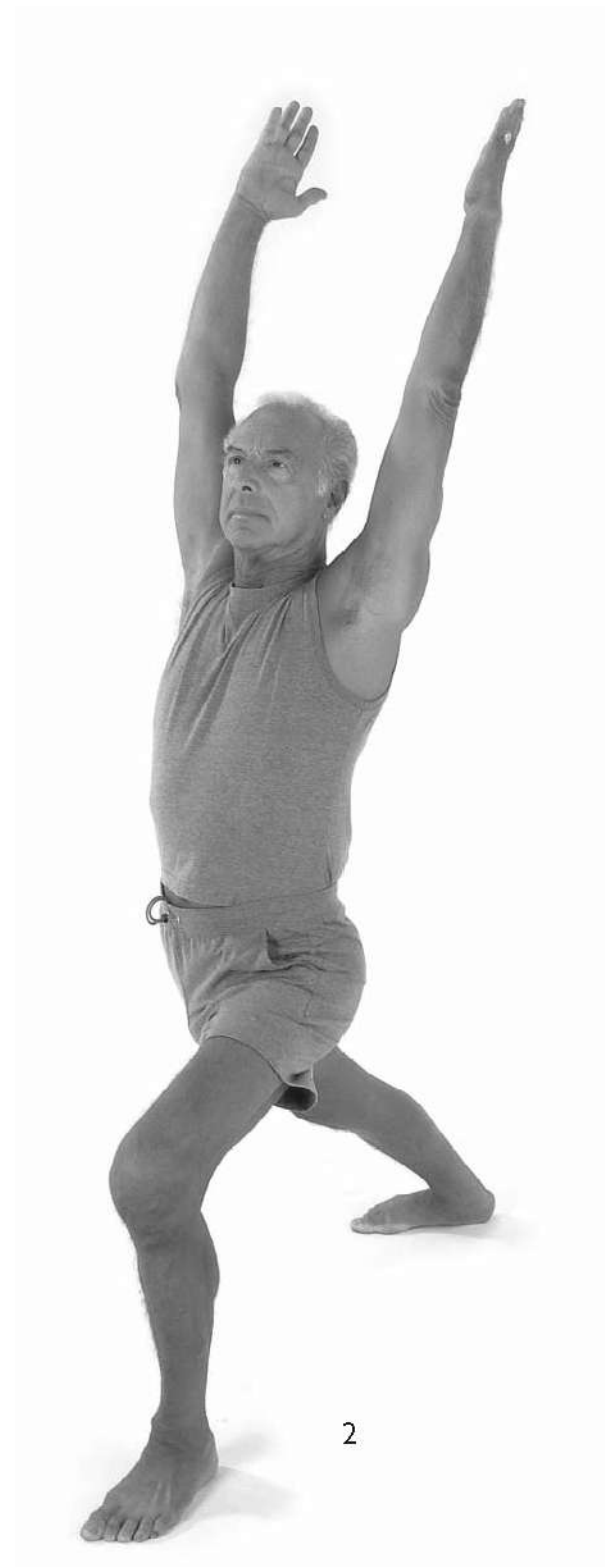
5. Nefes verirken sol dizi 90 derece bükün. [2]

6. Omurgayı dik tutarak nefes alın ve ellerinizi tüm omurganızla sabitleyin.

7. Sağ dizin düzlüğünü koruyun ve 10-20 saniye boyunca sakın nefes alın.

8. Sonra başınızı öne çevirirken sol dizi düzleştirin, kollarınızı indirin ve sessizce 1 dakika boyunca nefes alın.

9. Bacakları değiştirin. Bu Virabhadrasana I'dir.



Virabhadrasana III

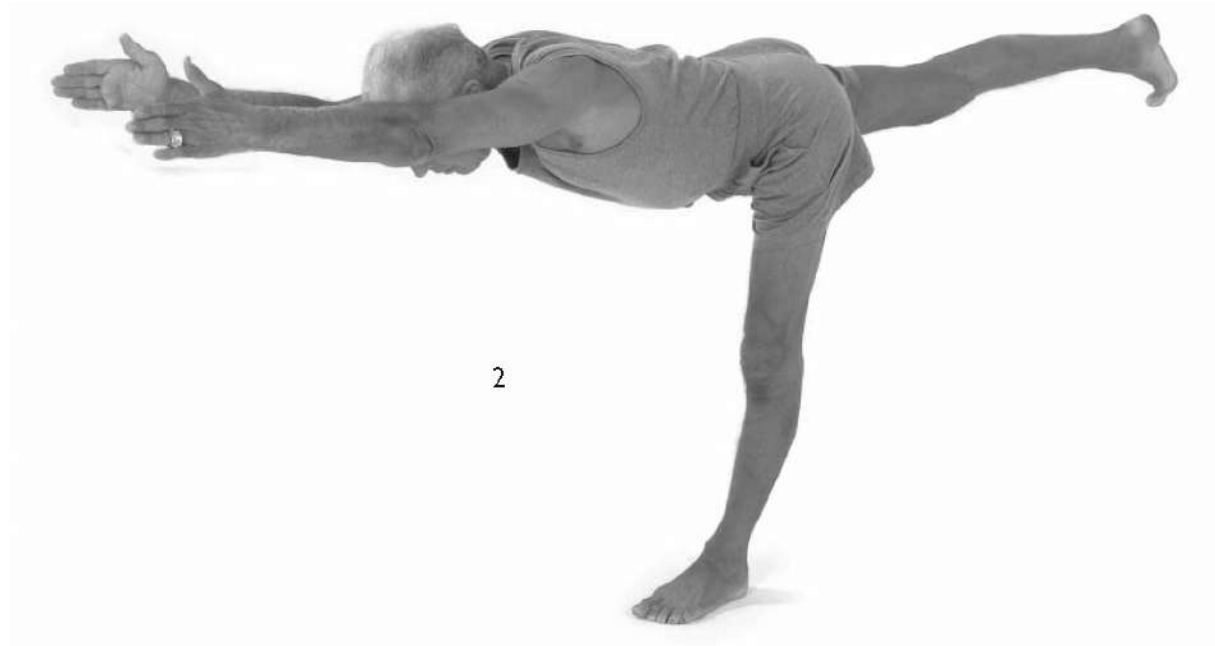
Virabhadrasana III'ü yapmak için son pozdaki 7. basamağa kadar gelin ancak bu pozisyonu yalnızca 10 saniyeliğine koruyun.

10. Sonra kolları ve gövdeyi 45 derecelik açı oluşturacak şekilde ileriye hareket ettirin. [1]

11. Nefes alın ve sağ bacak ve kalça ile kolları yatay konuma getirirken sol bacağın üzerine zıplayın. Sağ bacağınızı sürümeyin, kaldırın. [2]

Bu noktada Bay Iyengar kişinin iki yandan çekiliyormuşçasına gerilmesini tavsiye etmektedir.

12. Bu pozda 10-20 saniye boyunca düzenli nefes alın, daha sonra ters sırayla aşağı inin ve diğer bacak için aynı adımları tekrarlayın.



Başlangıç Seviyesinde Virabhadrasana I

1. Ağırlığı işyal çıkıntılar üzerinde dengeleyerek bir tekerlekli sandalyeye veya sandalyeye sağlam oturun.

2. Nefes alın ve omurganızı kuyruk sokumundan başın tepesine dek düzleştirerek gövdeyi olabildiğince uzatın. Dümdüz karşıya bakarken karnı içeri çekin ve göğ-

sü açın.

3. Sakince 2 nefes alın. İşyal ağırlığı yeniden dengeleyin.

4. Şimdi nefes alın ve dirsekleri düz tutarak, avuçlar ve kollar paralel olana kadar kollarınızı yanlardan yukarıya kaldırın.

5. 10-20 saniye sakince nefes alın, sonra kolları kol desteklerine (varsa) geri koyun.



Orta Seviyede Virabhadrasana I

1. Kolsuz bir sandalyeye sol kalça ve uylukla enlemesine oturun.
2. Sol dizi 90 derece bükerken düzleştirdiğiniz sağ bacağın tabanını arkanızda veya sandalyenin diğer tarafında yere bastırın, ya da sağ dizi olabildiğince düzleştirin. (resmedilmiştir)
3. Sol işyal çıkıntındaki destek noktasından başın tepesine kadar omurgayı düzleştirin. Sol elinizi denge için kullanabilirsiniz.
4. 1 dakika boyunca sakince nefes alın.
5. Şimdi karnı içeri çekip göğsü açarak başınızı olabildiğince geriye atın. Avuç içinizi sola bakıncaya ve tamamen başınızın üzerine gelinceye dek çevirirken sağ kolu yavaşça düzleştirin ve yana açın.



6. Dengeniz izin verirse, iki avuç içi paralel oluncaya dek sol kolunuzu sağ kolun ayna görüntüsü gibi kaldırmaya çalışın. Sağ küçük ayak parmağının yerle temasını koruyun; iki ayağa da eşit ve maksimum ağırlık verin. Göbek ile sol uyluğunuz aynı hizada olmalıdır. Her şekilde, gövde ve kollarınızı, 10-20 saniye boyunca nefesinizi rahatsız etmeden mümkün olduğunca uzatın.

Başlangıç Seviyesinde Virabhadrasana III

1. Sandalyenizin önüne bir sandalyeyi şeklindeki gibi yerleştirin.
2. Başlangıç seviyesindeki Virabhadrasana I'in ilk 4 adımını takip edin. En son elleriniz başınızın üzerinde paralel durmalı, başınız yüzünüz yatay konuma olabildiğince yakın olana kadar geriye atılmalıdır.
3. Sakince nefes alın. Nefes verirken gövde uyluklara olabildiğince yaklaşıncaya kadar öne eğilin. Kollar tamamen düz uzatılmalıdır. Kol ve gövdeyi bir bütünmüşçesine birlikte hareket ettirin ve onları mümkün olduğunca düz bir çizgi halinde tutmaya özen gösterin.



4. Sakince 10-20 saniye boyunca nefes alın.

5. Bu basamakları geriye doğru tekrar edin ve Virabhadrasana I'e dönün.

6. Daha sonra basamakları geriye doğru tekrar ederek pozdan çıkın ve kısa bir dinlenme süresinden sonra diğer tarafla başlayın.

Orta Seviyede Virabhadrasana III

1. İki kolsuz sandalyeyi aynı yöne bakacak, aralarında bir boy mesafesi olacak şekilde konumlandırın.

2. Tadasana pozunda, yüzünüz öndeki sandalyenin arkasına dönük olacak şekilde iki sandalyenin arasında durun.



3. Sakin bir nefes alın.

4. Avuç içleri başınızın üzerinde ve paralel olacak şekilde iki eli yana kaldırın. Göbeğiniz öndeki sandalyeye bakmalıdır.

5. İki ayak arasındaki mesafe 1.5 metre olana dek sol bacağı öne, sağ bacağı arkaya atın.



6. Kuyruk sokumundan ense köküne kadar düz omurgayı koruyarak sağ bacağı öndeki sandalyeye doğru 30 derece döndürün.

7. Birkaç sakın nefes sonrasında ağırlığınızı iki ayağınız üzerinde eşit dağıtın.

8. Nefes verirken sol dizi 90 derece kırın.

9. Omurgayı halen dik tutarak nefes alın ve başınızı olabildiğince geriye atın. biceps kasınız çene kemiğinin ortasına yakın olmalıdır.



10. Sol ayağın küçük parmak tarafını yerde tutarak düz olan dizi muhafaza edin ve 10 saniye sakince nefes alın. Bu poz Virabhadrasana I'dir.

11. Şimdi kolları ve gövdeyi 45 derecelik açı yapacak şekilde, bir bütün halinde öne eğin.

12. Sağ bacağınızı arkanızdaki sandalyeye koyarak ağırlığınızı sol ayağınıza verin ve bu bacağı düzleştirin. Kollarınızın serçe parmağı tarafını önünüzdeki sandal-



yenin arkasına yerleştirin.

13. Sağ bacağın ve el bilekleri ve başparmaklar dahil, tüm vücudun arkasını düzleştirin. 10-20 saniye boyunca düzenli nefes alın.

14. Pozdan çıkmak için öncelikle sağ ayağı yere geri koyun, daha sonra Virabhadrasana I'e dönün ve kolları indirin.

15. Sağ bacağı öne atarak başlamadan önce 1-2 dakika dinlenin.



Koordinasyon ve Denge

Yoga, kas gruplarını birlikte çalışmaya alıştıırır. Koordinasyon ve dengenin ortak noktası çoktur. Hareket sırasında iyi bir dengeye sahip olmak koordinasyon gerektirir. Koordinasyon kas grupları arasında, denge ise kişinin bütünüyle çevresi arasında bağlantı kurar. Bay Iyengar'ın ayakta pozlarından birini yapan kişi hamstringleri quadriceps kaslarıyla; iliopsoas ve addüktörleri gluteuslarla dengelemeye alışırken latissimus dorsiye bir tarafta olabildiğince uzatır ve karşı taraftaki eşini kasar. Koordinasyon budur.

Aynı anda kişi ön ve arka deltoid gruplarını dengeliyor, önden arkaya ve soldan sağa dengeyi sağlıyordur. Bizi düşmekten

alıkoyan budur. Germe hareketi gerilme refleksinin karmaşık denetim sistemini harekete geçirirken agonist-antagonist denge bu refleksi aktifleştirir. Omurilik seviyesinde ikisi de spastisiteyi azaltmaya yarar. İkisi de bir grubun gücünün diğer gruplarla (koordinasyon) ve tüm grupların yerçekimi ve diğer ivmelenme türleriyle olan ilişkisiyle (denge) bütünleşmiştir.

Hareket açıklığını arttırmak mobilite açısından hayati önem taşımakta olup, spastisiteyi azaltmak bilinçli ve istemli hareketin olmazsa olmazıdır. Herhangi bir süre boyunca bir pozda kalmak güvenli ve öngörülebilir bir güç ve dayanıklılık gerektirir (ve dolayısıyla sağlar).

Ancak bu kas grupları karşılıklı, destekleyici ve duyarlı biçimde, özyinelemeli ve tekrarlı bir akış içinde, birbirlerinin yanıtlarına göre kendilerini ayarlayıp yine de hareketin amacına yönelik çalışamazlarsa, çalışmalarımızın ve kas kasılmasının hiçbir anlamı kalmaz!

Kaslarımızı birbirlerinin kuvvetlerine göre ayarlama kapasitesiyle, yani koordinasyonla başlamak en mantıklısı gibi görünüyor. Ondan sonra bir ortak amaca nasıl ulaşacağımızı inceleyeceğiz: Denge.

KOORDİNASYON

Bu asanalar birkaç farklı müfrit pozu ve denge yetisini birleştirir. Bundan dolayı kuvveti artırır, harekette dayanıklılığı ve zerafeti sağlar. Hareketlerimizi daha büyük ve genelde içgüdüsel kalıplardan, istenmeyen hareketleri veya bölümleri engelleyerek şekillendirdiğimiz daha önce belirtilmişti. O zaman bu pozlar, hareketlerin belli bölümlerini saf dışı bırakmaya yardımcı olması ve sadece istenileni yapmayı sağlamasıyla heykeltraşın yardımcıları gibidir.

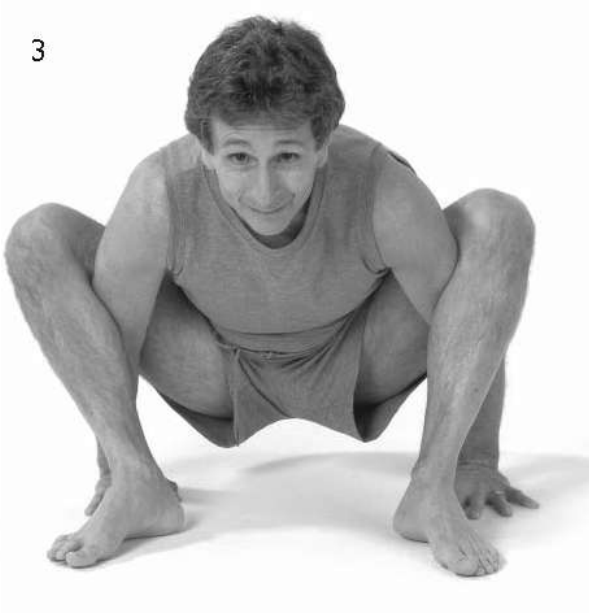
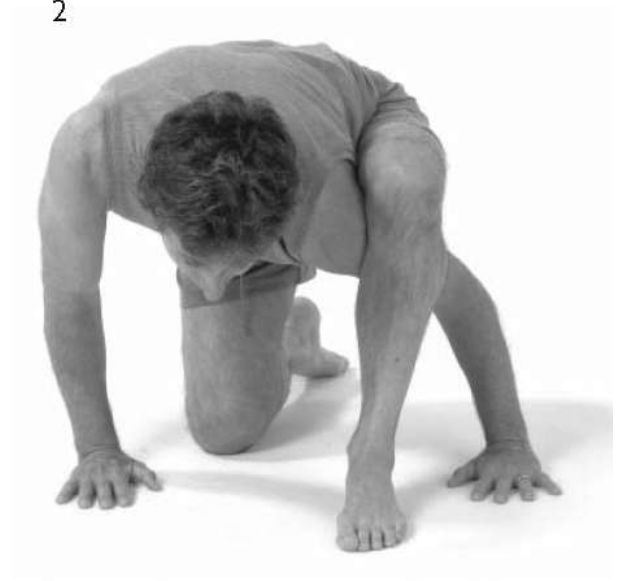
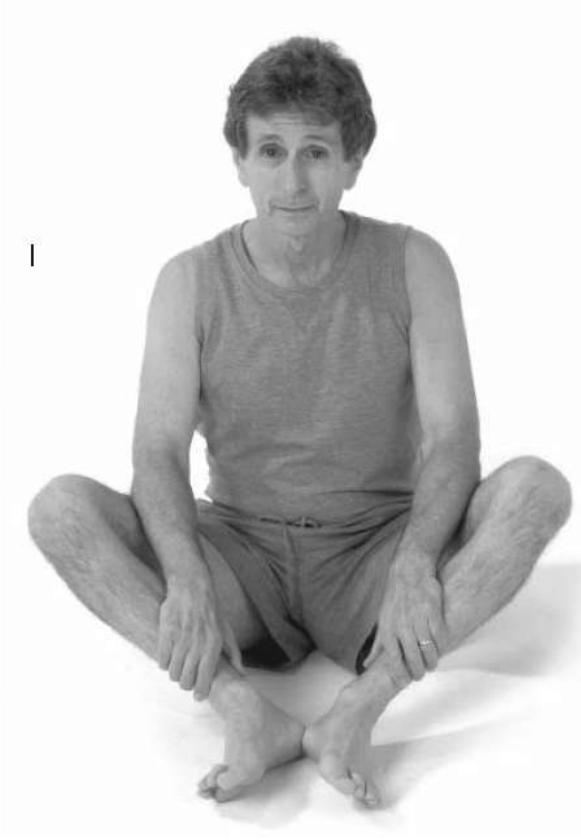
Koordinasyon aslında, bazı kasların çeşitli yoğunluktaki kasılmalarını diğerlerinin rahatlamasıyla dengeleme meselesidir. Bu nedenle iyi dengenin, ergonomik ve rahat hareketin temeli, spastisitenin karşıtıdır. Atma ve zıplama gibi belli hareketlerle çalışılıp öğrenilebilir. Yoga, önemli kas gruplarının farklı kasılma ve rahatlatma hareketlerinin neredeyse evrensel örnek-

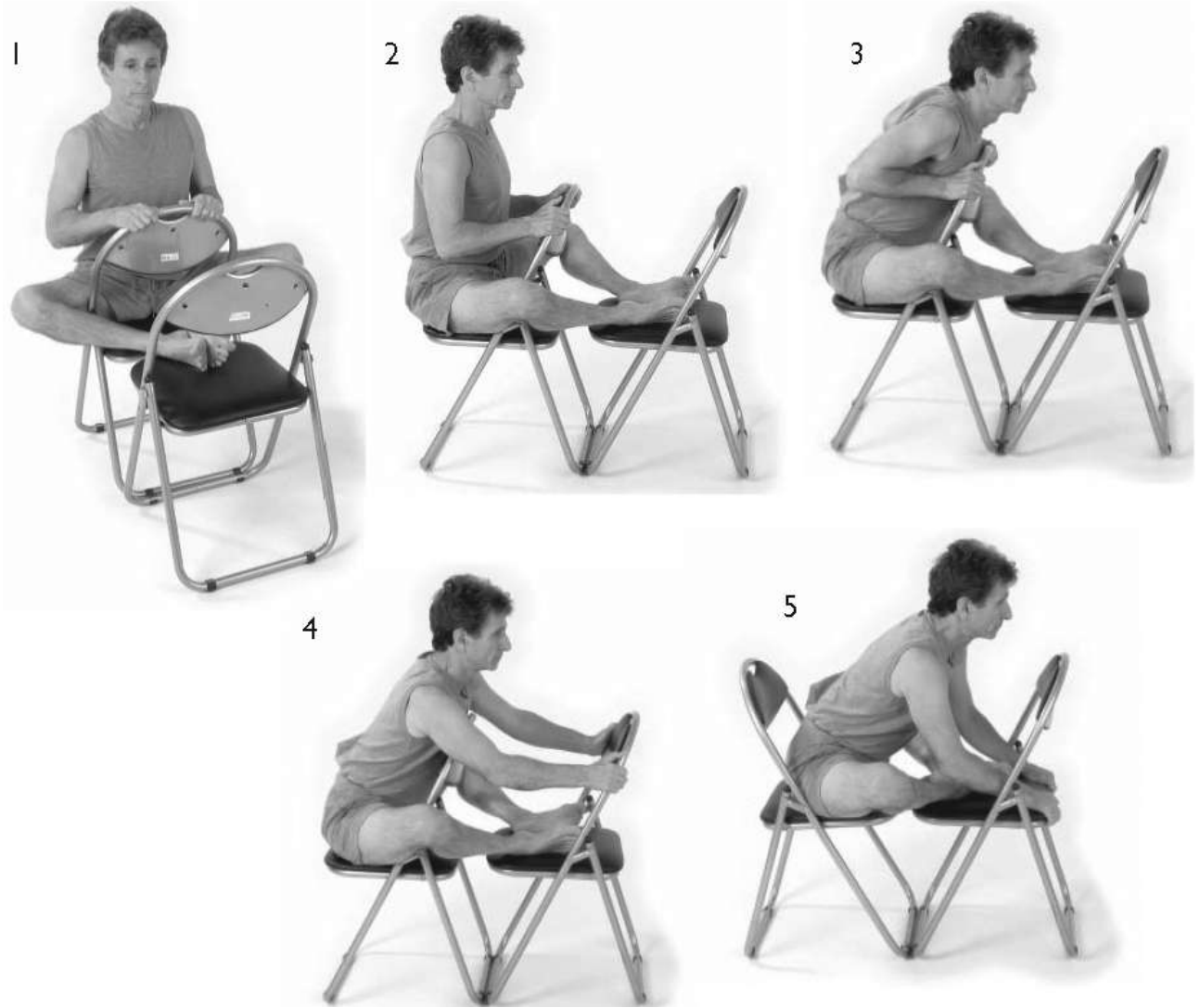
lerini çalıştırırken koordinasyonun temel prensiplerini sunar.

BHUJAPİDASANA

Omuz Basısı Pozu

1. Yere oturun. [1]
2. Bacaklarınızı 60 cm genişliğinde açın. Bir ayak yerde, diğer bacakla diz çökeceğiniz şekilde kollarınızı bükülmüş dizlerin arkasından kaydırın. Avuç içlerini yere bastırırken parmaklarınız ileriye göstereyin. Avuçlar arkanızda ve araları ayaklarınızdan daha açık olmalıdır. [2]
3. Birkaç sakın, düzgün nefes alın.
4. Uyluklarınızın arkası, omuzların gerisinden kollarla temas ederken ağırlığınızı kollarınızın üzerine geri verin. [3]
5. Dirseklerinizi biraz düzleştirerek uyluk ve pelvis bölgenizi kaldırın.
6. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın, daha sonra önce topuklarınız, daha sonra ayak parmaklarınız yerden yükselecek şekilde ağırlığınızı omuzlarınıza verin.
7. Kollarınızı olabildiğince düzleştirin, ayak bileklerinizi birbirine kilitleyin, omurgayı düzleştirin ve başınızı kaldırın. [4]
8. Baş ve boynu rahatlatın ve 10-20 saniye boyunca düzenli nefes alın.
9. Daha sonra bacaklarınızı birer birer indirin ve bir 10 saniye daha bileklerinizi öncekinin tersi olacak şekilde birbirine kenetleyin.
10. Hareket sırasını tersten tekrar ederek yerde oturduğunuz pozisyona geri dönün.





Başlangıç Seviyesinde Bhujapidasana

1. İki sandalyeyi önden arkaya aynı hizada olacak şekilde yerleştirin.

2. Öndeki sandalyeye ters oturarak arkasındaki sandalyeye yaklaşın. [1]

3. Önce sağ, sonra sol topuğu arkadaki sandalyenin selesine koyun. Ayakların yanları selenin üzerinde birbirine temas etmelidir. [2]

4. Yavaşça nefes alın ve öndeki sandalyenin arkasını kavrayın.

5. Nefes vererek göğsünüzü sandalyenin arkasına doğru hareket ettirirken kolla-

rınız yatay olmalıdır. [3]

6. Bu poz artık sizi zorlamadığında arkadaki sandalyenin arkasını kavrayın. [4]

7. Daha fazla ilerlemek istiyorsanız, iki elinizi uyluğun yanındaki ve arkasındaki seleye koyup vücudu yukarıya kaldırın.

8. Sandalyeleri birbirine bakacak şekilde çevirin. Bedeni esnetmek için diğer sandalyenin arkasına doğru kendinizi çekin. [5]

9. Artık bu pozda zorlanmadığınızda orta seviyedeki poza geçin.

Orta Seviyede Bhujapidasana

1. Yaklaşık 10 cm yüksekliğinde iki blok kullanın. [1]

2. Dizleri dışarı çıkartın, ayakları ileriye ve birbirine bakacak şekilde hareket ettirin.



3. Kolları dizlerin içine yerleştirirken parmaklarınız ileriye bakmalı, dirsekleriniz 30 derece bükük olmalıdır. [2]

4. Bloklar alçaksa ileriye düşmeniz kolaylaşacak, fazla yüksekse bir sonraki bölüme geçmeniz imkansız olacaktır. Avuççilerine daha fazla ağırlık vererek önce bir ayağı, sonra diğerini yerden kaldırın. [3]

5. İki ayağı birden kaldırmak imkansızsa yalnızca parmaukçalarını blokların üzerine koyarak yeniden deneyin. Bu hareket sizi amacınıza ulaştırmazsa ayaklarınızı birer birer kaldırın, her seferinde 10 saniye boyunca nefes alın. [4]

6. Kaldırabiliyorsanız iki ayağınızı da aynı anda kaldırıp ayak bileklerinizi kenetleyerek 10-20 saniye boyunca nefes alın. [5]

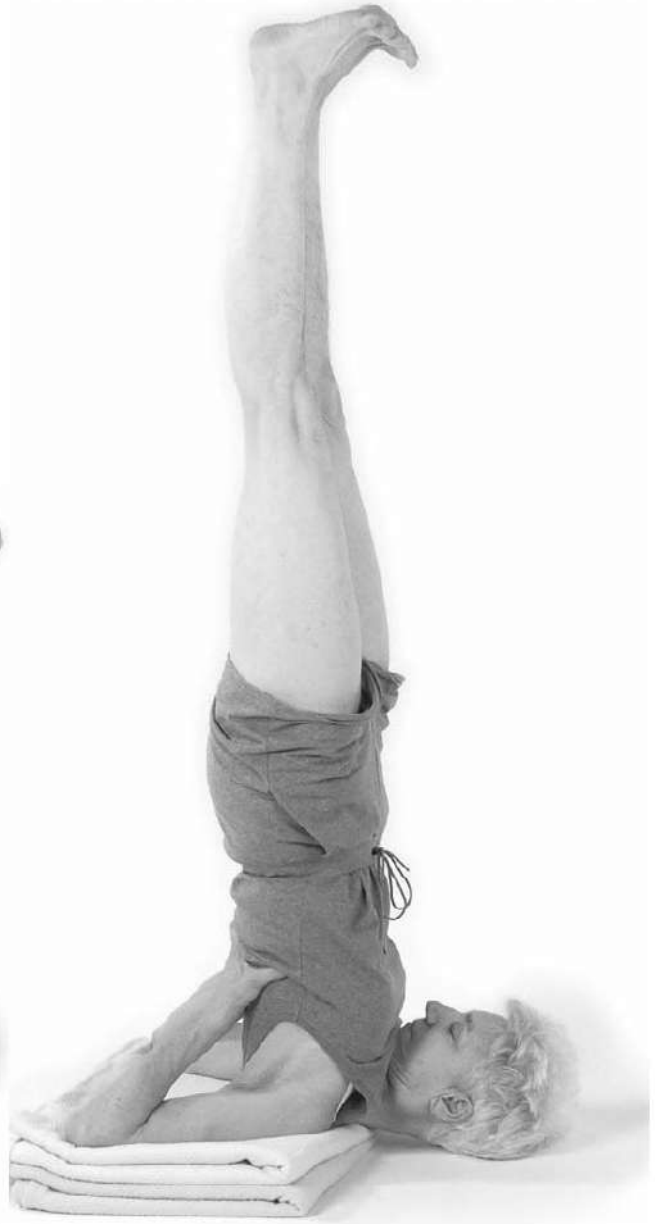


SARVANGASANA/ HALASANA

Omuz Duruşu/Pulluk

1. Battaniyeleri fotoğraftaki gibi kullanın.
2. Savasanada 1 dakika boyunca sakince nefes aldıktan sonra avuçlarınızı böbrek bölgesine yerleştirin ve bacaklarınızı olabildiğince göğsünüze çekin.
3. İki elinizle ileriye doğru bastırırken gövde ve iki bacağı dikey olacak şekilde kaldırın. Bu sırada dirsekleri bükün ve gövdenizi böbrek bölgenizdeki ellerinizle destekleyin.

4. Yalnızca başınız, boynunuz ve omuzlarınızın tepesi yerle temas halinde olmalıdır. Gözlerinizi ayak parmaklarınıza sabitleyin ve 30 saniye-1 dakika arası sakince nefes alın.



Halasana

Sarvangasanadaki ilk 3 talimatı tekrar edin.

4. Kollarınızı arkanıza uzatıp parmaklarınızı birbirine kenetleyin. Nefes verin ve bacaklarınızı düz olacak şekilde başınızın üzerinden yere indirerek gövdenizle aralarında dar bir açı yakalayın.



5. İşyal kemikleri kaldırarak bel ve göğüs omurgasını hafifçe kavislendirin.

6. Göğsü açın ve 10-20 saniye boyunca sakın nefes alın.

Başlangıç Seviyesinde Sarvangasana

1. Bir sandalyenin altına sırt üstü uzanın.
2. 30 saniye boyunca sakince nefes alın.
3. İki dizi de bükün. Baldırlarınızı teker teker sandalyenin üzerine kaldırın.

4. İsterseniz nefes verirken kolları kaldırıp, başınızın üzerinden avuç içleri yukarı bakacak şekilde paralel uzatabilirsiniz.

5. Nefes verin ve 1-2 dakika boyunca sakince nefes alın.

Bu pozda oldukça zorlanan kişiler için Vitari Karani iyi bir başlangıçtır. Bölüm 7'deki eğimli pozlara bakınız.



Orta Seviyede Sarvangasana

1. Bir sandalyenin yanında çapraz olarak Savasana pozuna girin.



2. Avuçları yere bastırın, sandalyenin arka ayaklarını alttan kavrarken gövdeyi savurarak sandalyeye “tırmanın.”



3. Bacak ve gövdenizi dikleştirin. Sandalyeyi kendinize çekerek selenin ucunu,

kuyruk sokumunuzun öne doğru olan konumunu korumak için kullanın.

4. Ağırlığınızı dikkatlice başınıza, boynunuza ve omuzların üstüne verin.

5. Topuk ve pelvisi yukarı kaldırarak gözlerinizi vücudun tek görülebilir bölgesi olması gereken ayak parmaklarınızda sabitleyin. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın.

Başlangıç Seviyesinde Halasana

Bu poz çalışmanın bir başka oldukça basit yolu da bir kemer kullanmaktır. Yan sayfada bu pozun bir eşle yapılmasını anlatan fotoğraflara bakınız.



Orta Seviyede Halasana

1. Başınız bir sandalyeye doğru olacak şekilde savasanada yatın.
2. 30 saniye boyunca sakince nefes alın.
3. Avuççıklarını aşağı çevirin.
4. Dizleri büküp önkollarınızla yere bastırın, uyluklarınızı başınızın üstünden



kaldırırken bel omurgası yerden kalsın. Bir yardımcıya ihtiyacınız olabilir.

5. Ayak veya kavalkemiklerini yere sandalyenin selesine koyun. Bu pozda kalmak için bir yardımcı, battaniyeler ve/veya yastıklar gerekebilir.

6. Dizlerinizi olabildiğince düzleştirin.

7. 1-2 dakika boyunca düzenli nefes alarak, hafif ancak koordine ve devamlı bir



çabayla bacakları düzleştirmeye, gövdeyi daha da yukarıya kaldırmaya çalışın.

SVANASANA

Köpek Pozları

URDHVA MUKHA SVANASANA

Yukarı Bakan Köpek

1. Ayak parmaklarınız arkayı gösterecek, ayaklarınızın arasında yaklaşık 30 cm olacak şekilde yüz üstü yatın. [1]

2. Dirsekleriniz bükülü, avuç içleriniz omuz seviyesinde yerde ve parmak uçlarınız başınızı gösteriyorken nefes alarak öncelikle başı, sonra boğazı [2], göğsü, karnı, pelvisi ve en son bacakları yerden kaldırın. Başı ve göğsü olabildiğince geriye atın.

3. Yalnızca avuçlar ve ayakların sırtı yerde olmalı, ayakparmakları hala arkayı göstermelidir. [3] Bacaklar mümkün olduğunca düzken, kalça, bel, sırt ve boyun omurgaları dahil olmak üzere tüm vücut olabildiğince geriye kavislenmelidir. [4]

4. Derin ve sakince 10-20 saniye boyunca nefes alın.

5. Şimdi yüzüstü pozisyona geri dönün. Eller, ayaklar ve baş, 1. adımdaki Urdhva Mukha Svanasana pozundaki gibi olmalıdır.

6. İki nefes alın.

7. İki elinizle yere bastırırken dirsekleri ve el bileklerini düzleştirin, kalçayı ve göğsü yerden kaldırın.





8. Bacakların arkalarını düzleştirin. Ayak parmakları hâlâ paralel ancak bu kez aynı yöne bakacak konumdayken topuklar yerde, dizler ve sırt omurgası olabildince ekstansiyonda, omuzlar geride ve başın tepesi yere doğru veya yere yakın olmalıdır.

9. 1 dakika boyunca sakince derin nefesler alın.

10. Öncelikle başı kaldırın, sonra baş, göğüs ve karnınızı dikkatlice yere indirip yüzüstü pozisyonunuza geri dönün.



Başlangıç Seviyesinde Urdhva Mukha Svanasana

1. Ayak parmaklarınız arkayı gösterecek, ayaklarınızın arasında yaklaşık 30 cm olacak şekilde yüz üstü yatın.

2. Avuç aşağı bakıyorken sol kolu büküp yere bastırın ve sırt üstü pozisyona uzunlamasına yuvarlanın.



3. Avuçlarla aşağı bastırırken kürek kemiklerini arkaya ve pelvise doğru çekip yakınlaştırın.

4. Karın kaslarını gevşetirken dizleri düzleştirin ve kalçaları mümkün olduğunca sıkın.

5. Sakince nefes alırken basıncı iki eliniz ve ayaklarınızın sırtıyla dengelemeye dikkat edin.



Ters Aşağı Bakan Köpek

1. Dikkatlice rahat yüzüstü pozisyonuna dönün.

2. Avuç aşağı bakıyorken sol kolu büküp yere bastırın ve sırt üstü pozisyona uzunlamasına yuvarlanın.



3. Şimdi avuççileri yukarı bakarken kolları paralel olacak şekilde başınızın üzerinden uzatın ve belden parmak uçlarına kadar olabildiğince uzayın.



4. Kontrollü ve düzenli bir şekilde 1 dakika boyunca nefes alın.

5. Şimdi ayaklar yerdeyken iki dizi de bükün, sırayla veya ikisini de aynı anda yerden kaldırırken bacakları düzleştirin ve topuklar olabildiğince yukarı kalkacak şe-



kilde ayakları aşağı indirin (aşıl tendonunu esnetin).

6. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın.

7. Dizleri bükün, önce ayakları, sonra bacakların arkasını yere indirerek omuzları rahatlatı ve bir dakika daha sırt üstü dinlenin.

8. Son olarak sol dizi bükün, ayağı yere bastırarak sağınıza, yüzüstü pozisyona yuvarlanın.

Orta Seviyede Urdhva

Mukha ve Adho Mukha Svanasana

1. Ayak parmaklarınız arkayı gösterecek, ayaklarınızın arasında yaklaşık 30 cm olacak şekilde yüz üstü yatın.

2. Dirseklerinizi bükün, avuç içleriniz bel seviyesinde yerde olacak, parmaklar başı gösterecek şekilde yavaşça ve düzenli nefes alın. Önce başı, sonra boynu, boğazı ve göğsü yerden kaldırın.



3. Boynu ve göğsü olabildiğince geriye kavıştırdırırken göbeğin yerle temasını koruyun.

4. Avuççilerini yere bastırın, kürek kemiklerini geriye çekin ve gövdenizi kaldırın.

5. Karın kaslarını gevşetirken dizleri düzleştirin ve kalçaları mümkün olduğunca sıkın.

6. Sakince nefes alırken bu basıncı karnınızda, ağırlığınızı iki eliniz ve ayaklarınızın sırtında dengelemeye dikkat edin.

7. Yavaşça göğsü, boğazı, boynu ve başı yere indirin. Kalça ve bacak kaslarını rahatlatın.

DUVAR KÖPEĞİ

İki Köpek Pozu için de Orta Seviyede Bir Ayakta Poz

1. Sakince bir nefes alarak ayağa kalkın. Bir duvara 60 cm uzakta durun. Ayaklar paralel ve 20 cm genişliğinde açık olmalıdır.

2. Avuççilerinizi başınızın üzerindeki duvara koyun. Parmaklar yukarı gösterirken duvar ve bilekler arasındaki açı 45 derece olmalıdır. [1]

3. Ağırlığınızı iki ayağınız üzerinde eşit dengelerken dengeyi koruyarak kalçaları arkaya doğru itin ve öne eğilin. Duvara koltuk altlarınızla yaklaştığınızda bilekler ve duvar arasındaki açı olabildiğince daralacaktır. [2]

4. İki elinizle basıncı dengeleyin. Kürek kemiklerini geriye ve aşağı atarken göğsün önünü ve karnı, boğazınızdan pubik kemiğe kadar uzatın. Bu pozisyonda İkisi de içbükey olsa da önemli olan bel değil sırt omurgasını kavislendirmektir.



5. Sakince ve simetrik olarak 1 dakikaya kadar nefes alın.

6. Sonra yavaşça ellerinizdeki basıncı azaltın ve kürek kemiklerini dinlenme pozisyonuna getirin. Baş ve göğsü dikleştirirken kalçayı Tadasana pozisyonuna çekin. [3]

JATHARA PARIVARTANASANA

Karından Dönme Pozu

1. Savasanada yatarken kolları 90 derece yana kaldırarak avuç içlerini yukarıya çevirin. [A]



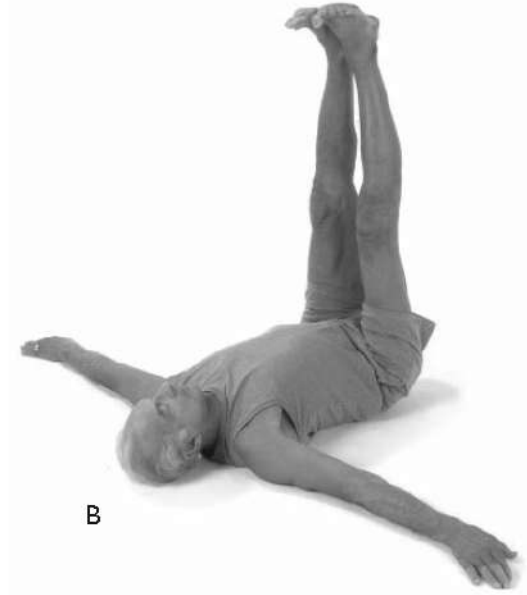
A

2. Ayak parmakları yukarı bakacak, dizler düz ve ayak bilekleri temas halinde olacak şekilde bacaklarınızı dikey pozisyona gelinceye dek kaldırın. Bel ağrısı varsa iki diz de kaldırırken bükülebilir ve uyluklar dikey konumdayken dizler düzleştirilebilir.

3. Ayak tabanlarınız yatay konumda olsun. [B]

4. Sakin bir nefes alın ve avuç içlerini yukarıya çevirin.

5. Nefes alırken önce kalçalarınızı hafifçe sola hareket ettirin.



B



C

6. Nefes verirken iki bacağı da hem birbirleriyle hem yerle temas halinde, sağ kola paralel olacak şekilde sola doğru alçaltın. Sol omzun yerle temasını korumak için sağ elinizi yere bastırın. Sırt ve üst bel omurgasının olabildiğince büyük kısmı yere değmelidir. [C]

7. Sakince 1 dakikaya kadar nefes alın.

8. Daha sonra sağ el ve önkolunuzla bastırarak yeniden bacakları dikey pozisyona kaldırın.

9. Bir nefes alın.

10. Nefesi verirken bu kez sol yanınızı az önceki gibi alçaltın. Sağ omuz ve sırt omurgasının yerle temasını sol elinizin basıncıyla koruyun.

11. Bacaklar yere ve sol ele paralel konuma geldikten sonra 1 dakika boyunca sakın ve simetrik nefes alın.

12. Bacakları yeniden dikey konuma kaldırın.

13. Dizlerinizi bükün ve bacaklarınızı yere indirin.

14. Kollarınızı yanınıza indirerek Savasana'ya geri dönün.

Başlangıç Seviyesinde Jathara Parivartanasana

1. Savasana'da yatarken kolları 90 derece yana kaldırarak avuç içlerini yukarıya çevirin.

2. Ayak parmakları geriye bakacak, dizler düz ve ayak bilekleri temas halinde olacak şekilde bacaklarınızı dikey pozisyona gelinceye dek kaldırın. Sakin bir nefes alın.



3. Pelvisinizi biraz sola yatırın.

4. Nefes verirken bacakları sola doğru alçaltın. Uygun şekilde yerleştirilmiş yas-

tıklarla bacaklar birbirleriyle hem yerle temas halinde, sağ kola mümkün olduğunca paralel olmalıdır.



5. Sağ elle aşağı bastırırken sol omzun yerle temasını veya yere olabildiğince yaklaşmasını sağlayın. Sırt ve üst bel omurgasının olabildiğince büyük kısmı yere değmelidir.

6. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın.

7. Daha sonra sağ el ve önkolla yere bastırarak kıvrılmış bacakları yeniden dikey pozisyona kaldırın.

8. Bir nefes alın.

9. Kalçaları biraz sağa yatırdıktan sonra nefes verip bacakları sola yatırın. Sağ omuz ve sırt omurgasının yerle temasını sol elinizin basıncıyla koruyun.

10. Bacaklar yere (veya yastıkların üzerine) indikten ve sol ele paralel hale geldikten sonra sakın ve simetrik olarak 10-20 saniye boyunca nefes alın.

11. Sonra bükülmüş bacakları yeniden dikey konuma kaldırın ve alçaltın. Tabanlar yere değdiğinde dizleriniz düzleşinceye kadar bacaklarınızı geri kaldırın.

12. Kollarınızı İki yanınıza indirin.

13. Savasana'da 20-30 saniye boyunca sakince nefes alın.

Orta Seviyede Jathara Parivartanasana

1. Savasanada yatarken kolları 90 derece yana kaldırarak avuç içlerini yukarıya çevirin.

2. Ayak parmakları geriye bakacak, dizler düz ve ayak bilekleri temas halinde olacak şekilde bacaklarınızı dikey pozisyona gelinceye dek kaldırın.

3. Sakin bir nefes alın.

4. Kalçaları biraz sola yatırın.

5. Nefes verirken iki bacağı da hem birbirleriyle hem yerle temas halinde, uyluklar sağ kola paralel olacak şekilde sağa doğru alçaltın. bkz. s.228'deki fotoğraf

6. Çalışanın karın kaslarının gücü ve esnekliğine göre dizleri uzatın veya bükün.

Not: Çalışmaya devam ederken haftalar ve aylar içinde aşamalı olarak dizleri düzleştirin. Yana doğru alçaltma evresiyle başlayıp yandan kaldırmaya geçebilirsiniz. Bel ağrısı yoksa bu pozun başlangıcında ve bitişinde bacakları Savasanadan yükseltip alçaltın.

7. Sağ elle aşağı bastırarak sol omzun yerle temasını koruyun. Sırt omurgasının

çoğunluğu da yerde temas halinde olmalıdır.

8. 1 dakika boyunca sakince nefes alın.

9. Daha sonra sağ el ve önkolunuzla bastırarak yeniden bacakları dikey pozisyona kaldırın. Bir nefes alın.

10. Kalçaları biraz sağa yatırırken nefes verin ve sol yanınızı az önceki gibi alçaltın. Sağ omuz ve sırt omurgasının yerle temasını sol elinizin basıncıyla koruyun.

11. Sağda olduğu gibi, çalışmaya devam ettikçe ve gücünüz izin verdiğince dizleri aşamalı olarak düzleştirin.

12. Bacaklar yere indikten ve sol elinizle paralel konuma geldikten sonra sakince ve simetrik olarak 1 dakika boyunca nefes alın.

13. Bükülü dizleri yeniden dikey konuma kaldırın.

14. Sırt üstü yatma pozisyonuna gelene dek onları yavaşça yere indirin.

15. Tabanlar yere değdiğinde dizleriniz düzleşinceye kadar bacaklarınızı geri kaldırın.

16. Savasanada 20-30 saniye boyunca sakince nefes alın.





SİRSASANA AMUDA KALKMA POZU

1. Katlanmış bir battaniyenin yanında diz çökün.

2. Elleri ve parmakları kenetleyerek, eller ve İki dirsek arasında eşkenar bir üçgen oluşturun. Poz boyunca ellerin topuklarını sıkıca bir arada ve bilekleri dikey konumda tutun.

3. Başın tepesini önkolların oluşturduğu üçgenin merkezine yerleştirin, dizleri düzleştirin ve ağırlığınız çoğunlukla baş ve önkollarınız üzerinde olana kadar yürüyün.

4. Sakince 20 saniye boyunca nefes alın. Nefes alırken düzleştirdiğiniz bacakları birlikte dikey konuma kaldırın. Omuzları geriye çekip kaldırırken tüm ağırlığınız başın tepesi tarafından taşınmalıdır. Ayakparmakları geriye bakarken vücudunuzu daraltın ve sırtı kavislendirmeden karnı içeri çekin. Göğsü açın ve kalçaları ekstansiyona getirin.

5. Geriye düşme korkunuza yenik düşmeyin. Bu korku kalçaları fleksiyonda tutma eğilimini güçlendirdiği için dirseklere fazla ağırlık düşmektedir. Geriye düşerseniz elinizi bırakın ve sırtınızı kıvrıarak sırt üstü pozisyona yuvarlanın. Başlangıçta bir başkasından yardım almanızı öneririz.

6. Başlarken pozda 10-20 saniye boyunca kalıp bu süreyi bir sene içinde 5-6 dakikaya çıkartın. Bir öğretmen tarafından düzenli olarak kontrol edilmekte fayda vardır zira bu pozda kişi, onların gözetimi olmadan oldukça eğrilebilir.

7. Hala ekstansiyonda olan bacakları kalçalardan, ayak parmakları yere değinceye dek alçaltarak pozdan çıkın. Daha sonra yerde dizleri bükün. Ellerinizi çözün ve avuçları kulakların yanına, aralarında bir

omuz genişliği olacak şekilde yere koyun. Başınızı kaldırın.

8. 10-20 saniye boyunca pozda kaldıktan sonra kalkın.

Başlangıç Seviyesinde Sirsasana

1. Alçak, sabit bir pervaz, sandalye veya koltuğun ucuna diz çökün. Altınızda yumuşak ve kaygan olmayan bir yüzey bulunmalıdır. [1]

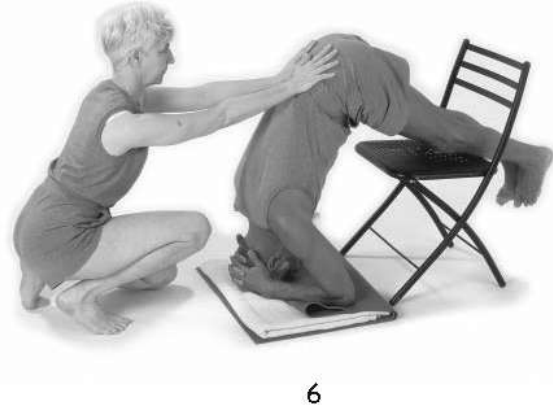
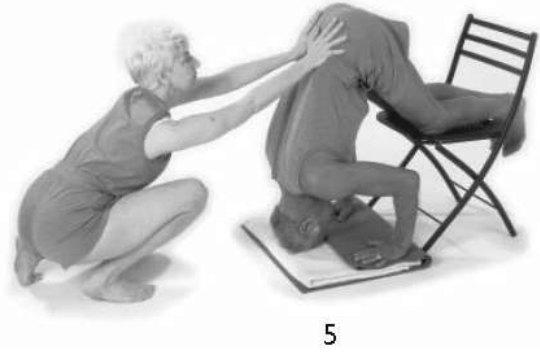


2. Birisinin yardımıyla avuçlarınızı teker teker yüzeye indirin. [2]



3. 20-30 saniye boyunca sakince nefes alın.

4. Başınızın tepesi avuçlarınızın arasına, mobilyadan ellerden olduğundan daha uzağa gelene kadar başınızı eğin. Ağırılığı eller, dizler, kaval kemikleri ve ayaklar arasında eşit dağıtın. [3,4]



5. Elleri kenetleyerek başınızın ortada olduğu eşkenar bir üçgen yaratın. Bacaklarınızı olabildiğince düzleştirin. Arkanızda duracak yardımcınız sırt omurgasının yere yuvarlanmasını engellemelidir. [5,6]

6. Ayak parmaklarınız geriye baksın. Sağ bacağı, diziniz olabildiğince düz olacak şekilde dikey konuma kaldırın. [7]

7. Önceleri 20-30 saniye olan nefes alarak pozda kalma sürenizi 3 dakikanın üzerine aşamalı olarak çıkartın. Sağ bacağı pervaz veya mobilyaya geri indirin.

8. Süreci sol bacakla, nefes de dahil olacak şekilde tekrarlayın.

9. Daha sonra dizleri ve kalçaları fleksiyona getirerek mobilya veya pervazdaki diz çökme pozisyonuna geri dönmek için gerekirse yardım alın. Dizleri birer birer yere koyup ellerinizi yavaşça mobilyadan çekerek bunu başarabilirsiniz. [8,9]



Orta Seviyede Sirsasana

1. Odanın bir köşesine veya duvar yanına bir battaniye yerleştirin.

2. Battaniyenin yanında, omuzlarınız duvardan 10-12 cm uzakta olacak şekilde diz çökün.

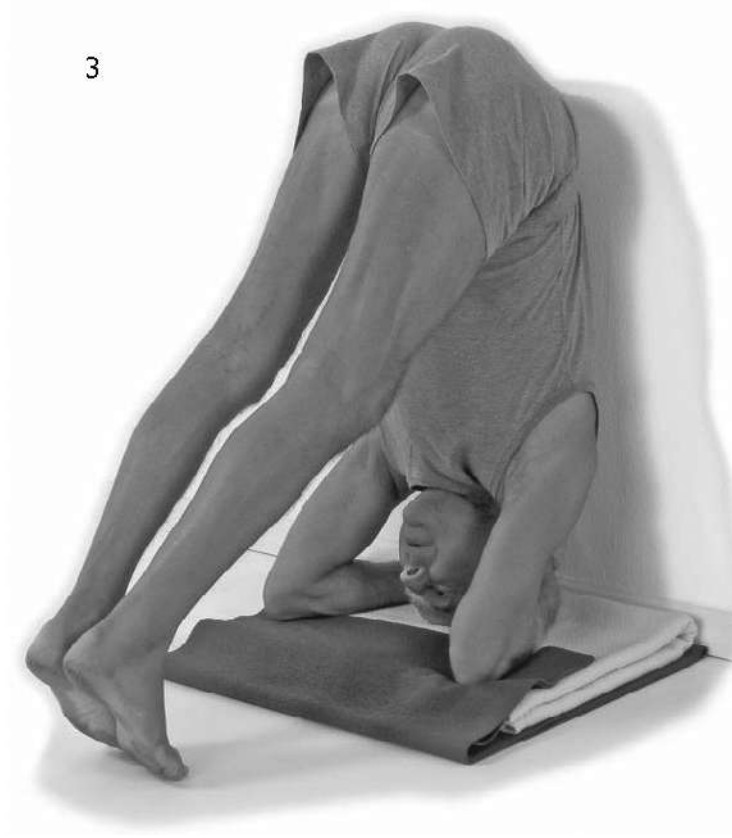
3. Elleri ve parmakları kenetleyerek, eller ve iki dirsek arasında eşkenar bir üçgen oluşturun. Bilekler duvardan 5-6 cm uzaklıkta olmalıdır. [1]



4. Poz boyunca parmaklar kenetli kalmalı, ellerin topuklarını sıkıca bir arada durmalıdır. [2] Başın tepesini önkolların oluşturduğu üçgenin merkezine yerleştirin,



5. Dizleri düzleştirin ve ağırlığınız çoğunlukla baş ve önkollarınız üzerinde olana kadar yürüyün. [3]



6. 20 saniye boyunca sakın nefes alın ve nefes alırken birisinin yardımıyla dizler olabildiğince bükülü olacak şekilde bacaklarınızı dikey kaldırın. İkisini de aynı anda kaldırmak daha iyidir ancak teker teker kaldırmak daha kolaydır. [4]

7. Topukların dış yanlarını duvara dayayarak dengeyi sağlayın.

8. Omuzlarınızı geriye çekip kaldırın. Ağırlığınızın çoğu başın tepesi tarafından taşınmalıdır.

9. Ayakparmakları geriye bakarken kalçaları duvara yaklaştırın ve sırtı kavis-

lendirmeden karnı içeri çekin. Göğsü açın ve kalçaları ekstansiyona getirin. [5]

10. En önemlisi başınızın üzerinde kalmanızdır. Ağırlığı başın arkasında taşıırken dengeyi sağlamak boynunuz için tehlikelidir. Alnınıza doğru dengeyi sağlamanız ise yorucu ve kötü bir duruştur. Burada geriye doğru düşemezsiniz, o yüzden topuklarınızın duvarla olan temasından faydalanıp omuzlar, bel omurgası, kalça ve bacaklardan geçen düz bir çizgi oluşturmaya gayret edin.





Güven ve Sükunet

Yoga pozları, bu kitapta belirlenen hedeflere ulaştırmakta etkili olduklarından ve tek başına yapılabildiklerinden hastaların kendilerine güvenlerini arttırır. Güvenin arttığı yerde sükunet uzakta olabilir mi?

MS'li hastaların sıklıkla karşılaştığı güçlük, göreceli acizlik duygusunun yarattığı moral bozukluğu ve serbest anksiyetedir: Tekrarlayan ve iyileşen MS'li hastalar da “ilerleyici” tipe sahip hastalar kadar bunu yaşarlar. İki durumda da bir sonraki sabah uyandıklarında yeni bir arazla karşılaşp karşılaşmayacağının çarpıcı belirsizliği kol gezer. Sanki cansız olan hastalığın kendine ait bir beyni, nezaketsizliğinin gizemli, anlaşılmaz bir metodu vardır.

Kişinin kendi vücudunun üzerinde bir miktar, dolayısıyla hayatında daha da fazla kontrole sahip olmasının önemi azımsanamaz. Şüphe, korku ve “umumi acı” veya mahcubiyetle karşılaşma olasılığının insanlar üzerindeki etkisi Dickens'ın romanında öyle iyi açıklanmıştır ki, burada yeniden ona değinilmesinin gereği yoktur. Daha analitik bir görüş, Donald L Nathanson'un *Utanc ve Gurur* eserinde görülmektedir. (30) Ancak Yogadan gelen içsel güven Herman Hesse'nin Siddhartha'sında “Bekleyebilirim, oruç tutabilirim, düşünebilirim” şeklinde özetlenmiştir. MS'li yogi mutlulukla buna “esneyebilirim, dengeleyebilirim ve sakinim”i ekleyebilir.

Alzheimer'lı hastalarla yapılan çalışmalar, anksiyetenin zihinsel özü nasıl arttırdığını açıkça göstermiştir. İnsanların hatıraları solar ve keskinliği gerginlik ve tetikte olma haliyle azalır. Bir kez deneyimlendiğinde şanssız kurban çifte kurbanlık yaşar: Franklin Delano Roosevelt bir seferinde “Korkudan başka korkacağımız şey yok” demiştir. Endişeli Alzheimer hastası bellek kaybını keskin bir dehşetle yaşayıp, var olan hatıralar da yitirilmeden bunun korkusunu hissetmeye başlar. Bu durum unutma endişesinin hatırlamayı daha da zor hale getirdiği kısır bir döngüye yol açar.

Yoga çalışmaları ve uygulamaları bir farmakopi veya iyileştirilmiş araçlar bütününe benzetilebilir. Uykuyu kolaylaştırmak, uyanıklık halini, sükuneti ve çevikliği aynı anda arttırmak, spastisiteyi azaltırken güçlendirmek gibi farklı amaçlara hizmet eden pek çok poz ve süreç vardır. Her seviyede başarı ve bireysel çalışma kişinin öz

kontrolünü, uzmanlığını ve kendine güvenini artırır, endişeyi azaltarak insanoğlunun yüksek çalışma biçimiyle tutarlı olan o tatlı makullüğe ve istiktarlı iç dünyaya katlı sağlar.

Burada bir örnek yardımcı olabilir. MS'li hastaların karşılaştığı en sık problemlerden bir tanesi makaslama yürüyüşüdür. Yürüme sırasında bir ayak sizi desteklerken diğerini öne atmanız gerekir. Öne atılacak bacağın addüktörleri olan sartorius ve gracilis kasılması bacağı geriye çektiğinden, atılırken duruş fazındaki ayak bileği ve baldırın arkasına çarpar.

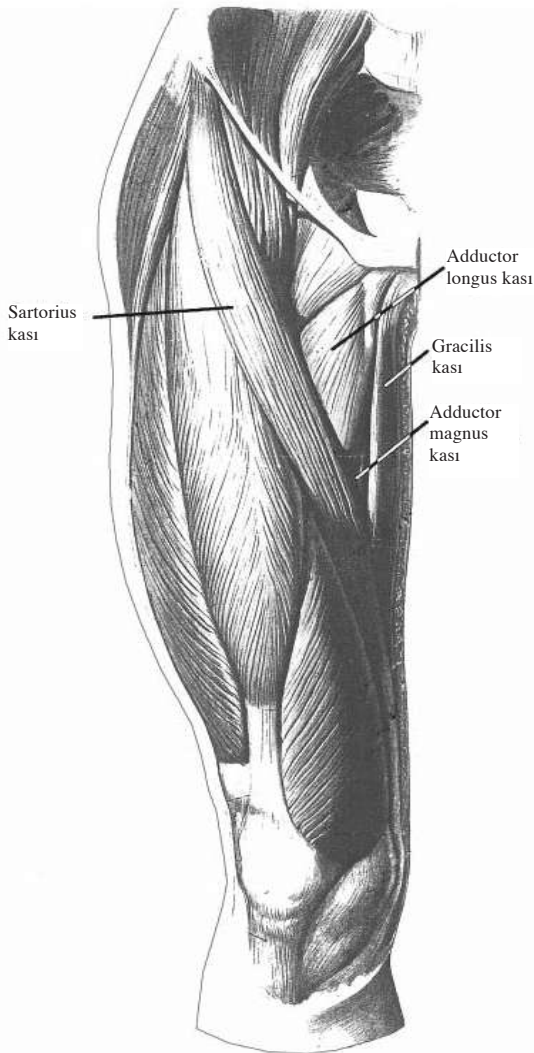
Yürürken gerçekten ne oluyor? İki bacak da yaklaşık aynı uzunlukta olduğundan, pelvisin biraz eğilmesi, öne atılacak bacağın dizinin bükülmesi ve o ayağın dorsifleksiyonu duruş fazındaki bacağı geçerek öne atılmasını sağlıyor. (1) Duran ayağın abdüktör kasları ise pelvisi eğerek diğer bacağın onu geçmesine izin veriyor. Addüktör kaslar gerilerek, onları istemsiz kasacak olan hiperaktif refleksi tetikliyor.



Böylece öne atılan ayak bileği duran bacağın arkasına takılarak ciddi bir dengesizlik ve tehlikeli olabilecek düşüşlere sebep oluyor. [2,3]

Ayak bileğinin hareket açıklığının azalması bacağın yerden kalkması için daha fazla öne atılması gerektiği anlamına gelir. Bu abartılı abdüksiyon, öne atılan bacakta addüktör refleksini de tetikler.

Aynı hiperreaktif mekanizma, öne atılan bacağın pelvisinin doğal ileri rotasyonunu tersine çevirmek için de harekete geçebilir.



Yoganın golgi ve intrafusul sistemleri harekete geçirme biçimi, yürümek gibi karşıt hareketlerde işe yaramaz.

Herhangi bir kasılma golgi tendon organları tarafından engellenecek kadar uzun sürmediğinden ve spastisitenin sinerjik modeli miyotatik refleksin önüne geçtiğinden, hıza bağımlı intrafusul sistemin karşıt hareketlerde üstünlüğü vardır.

Bu durumda yoga, gastrocnemius kasını kasıp dorsifleksiyonu arttırmak, öne atılan ayağın yerden kesilmesini sağlamak ve addüktörleri gererek dinlenme durumundaki doğal uzunluklarını arttırmak gibi daha temel yollarla fayda sağlar. Köpek pozu” ve ayakta pozlar ilkinin sağlarken, Konasana ve Baddha Konasana gibi açılı pozlar ikinci etkiyi yaratır. Böylece yürürken bacaklarda daha yumuşak bir abdüksiyon sağlanırken kasların hiperaktif refleksi harekete geçirme meyili azalır.

Buradaki genel strateji (1) Alakalı her eklemin hareket açıklığını iyileştirerek hiçbir kas grubunun telafisi için daha fazla gerilmemesini sağlamak; (2) Zincirdeki her kası nazikçe gererek uzatmak ve (3) Hastayı uygun çalışma ve yaklaşımla donatarak sükuneti olabildiğince arttırıp bu abartılı kasılma yanıtlarının tetiklenmesini en aza indirmektir.

Yürüme gibi ters ve ağırlık taşıyıcı hareketlerde addüktörler hareketli kişiye karşı “birlik olup”, hem duruş hem sallanma fazı grupları, sallanma fazının ortasından biraz önce refleks addüksiyon yaratır. Yogik cevap eski Romalılarda olduğu gibidir: (problemleri) böl ve yönet.



İleri Seviyede Denge



Diğerlerinin tümü eşit olup, insanın dengeyi sağlamasında görevli 3 sistem vardır: İç kulak her boyutta ivmelenmeyi, dokunma ve propriyosepsiyon ayak ve ayak bileklerinden gelen yer güçlerini algılamak, görsel veriler pozisyonumuzu ve çevremizle ilgili her türlü değişimi iletir.

Hareket sırasında emniyet çoğunlukla kişinin tam dik bir pozisyondan ne kadar uzaklaşabildiği ve dengesini koruyabildiğiyle ölçülür.

Bu “denge konisi” dengenin üç belirleyicisi kadar kişisel kaynaklara da dayanır: dengesizlik belirtilerine kişi ne hızda ve ne kadar iyi cevap verebilmektedir? Diz-

leri 20 derece bükülüyken ne kadar ağırlık taşıyabilir, sağ bilek ne kadar fleksiyon ve ekstansiyona gelebilir?

MS’de dengesizlik ve ilgili durumlar azalmış hareket açıklığı, güçsüzlük, koordinasyon bozukluğu, spastisite ve dokunma, propriyosepsiyon, görsel sistemler veya iç kulağtan herhangi birindeki duyu-sal işlev bozukluğundan kaynaklanabilir.

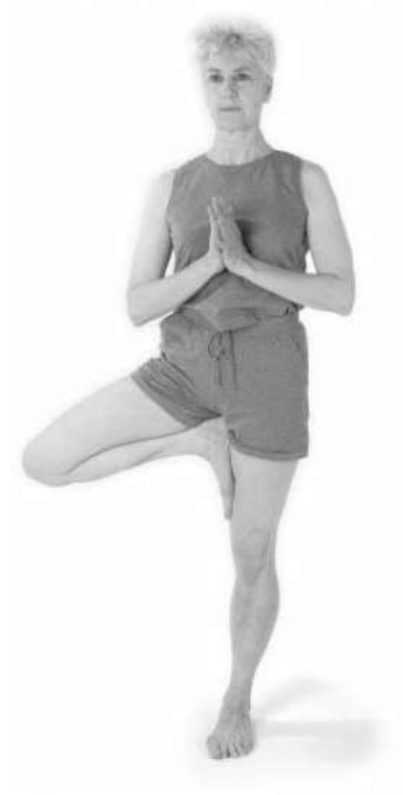
Kişinin dengesi bu etmenlerden herhangi bir tanesine zarar geldiğinde azalır ancak diğer verilerin yoğun analizi veya duyuları keskinleştirmek gibi telafiler oldukça etkili olabilir. Duyma kaybı olan kişi söylenenle ilgili verilerini arttırmak için “dudak okuyabileceği” gibi, yerle ilgili geribildiriminde sorun olan kişi “görüş”ü fazla kullanacaktır. Bu sebeple hepimizin karanlıkta tökezlemesi daha kolaydır.

Ne yazık ki MS, inme ve periferik nöropatiler gibi nörolojik vakalarda, birden fazla sistem etkilenebilir. Yine de çoğu bireyde, bozulmuş geribildirime uyum sağlama ve onu telafi etme, dengeyi arttırmak için oldukça etkili stratejilerdir. Burada sunulan asanaların amacı budur.

VRKSASANA

Ağaç

1. Tadasanada durun.
2. Sağ bacağı abdüksiyona getirip dizi bükerek topuğu sol uyluğun içine, olabildiğince yukarı yerleştirin. Ayak parmakları sol ayak bileğini göstermelidir.



3. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın ve Tadasana'daki sağlamlığı ve dengeyi bulmaya çalışın.

4. Kollarınızı, avuç içleri başın yukarısında buluşacak şekilde yavaşça yanlardan kaldırın. Gözünüzü önünüzdeki bir noktaya sabitleyin.

5. Topuklardan el parmak uçlarına dek, özellikle bacakların arkasını, omurgayı ve ellerin baş parmak kısımlarını uzatın.

6. Nefes alın ve 10-20 saniye daha bu pozda kalın.

7. Kollarınızı dinlenme pozisyonuna geri indirirken dengeyi muhafaza edin.

8. Sağ ayağı yere geri indirin ve 1 dakika boyunca Tadasana'da dengedeysen nefes alın.

9. Bu süreci ayakların sırasını değiştirerek tekrarlayın.

Başlangıç Seviyesinde Vrkasana

1. Bir tekerlekli sandalyede veya koltukta dümdüz oturarak omurgayı kuyruk sokumundan başın tepesine dek uzatın.

2. Nefes alırken bir veya iki kolunuza da başın üzerinden kaldırın. Bu sırada avuçları sağ avuç sola, sol avuç sağa bakan şekilde çevirin.

3. Olabildiğince kaldırdığınız kollarınızı dümdüz uzatın ve 10-20 saniye boyunca nefes alın.

4. Kolları sandalyenin kollarına geri koyarken nefes verin.

Kişi yalnızca bir kolunu kullanabilir veya şartlara göre iki kolu farklı yüksekliklere kaldırabilir. En önemli unsurlar dik duruş, kolları nefes alırken kaldırmak ve dengeye odaklanmaktır.





Orta Seviyede Vrksasana

1. Bir masa, tezgah veya sandalyenin yanında Tadasana pozunda durun.
2. Sağ bacağı abduksiyona getirip dizini bükerek topuğu sol uyluğun içine, olabildiğince yukarı yerleştirin. Ayak parmakları sol ayak bileğini göstermelidir.
3. Gerekirse masa veya başka bir nesneyi dengeyi sağlamakta kullanarak 10-20 saniye boyunca nefes alın. Tadasana'daki dayanıklılık ve sakin dengeyi koruyun.
4. Kollarınızı, avuç içleri başın yukarısında buluşacak şekilde yavaşça yanlardan kaldırın.
5. Topuklardan el parmak uçlarına dek esneyerek nefes alın ve pozda 10-20 saniye boyunca kalın.
6. Kollarınızı dinlenme pozuna geri döndürürken dengeyi koruyun. Sağ ayağı yere geri indirin ve Tadasana'da kalın.
7. Sakince nefes alın ve 10-20 saniye boyunca dengede kalın.
8. Aynı süreci sol ayakla tekrar edin.



yatay konumda olabildiğince yanlara açın. Göğsü dışarı çıkartın ve karnı içeri çekin.

3. Sağ uyluğa doğru eğilirken nefes verin. Kolların hizasını korunurken gövdeniz bacaklar tarafından oluşturulan düzlemin içinde kalmalıdır.

ARDHA CHANDRASANA

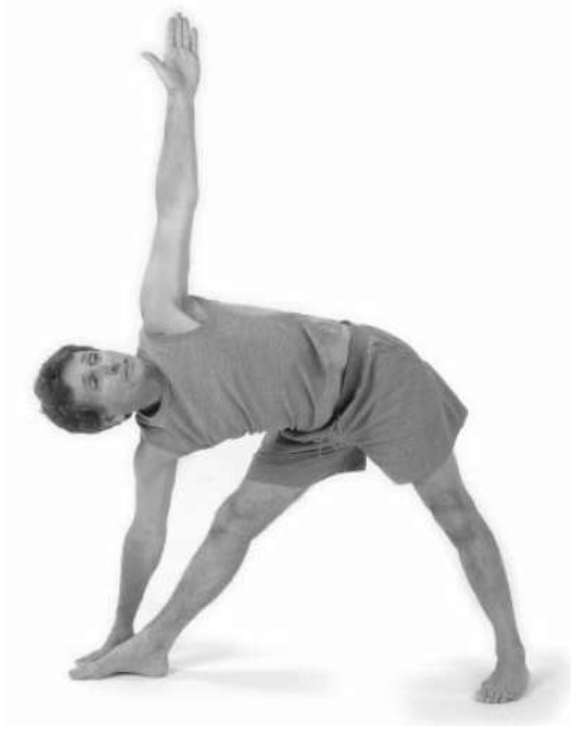
Yarım Ay Pozu

Bu poz Üçgen Pozu olup Tadasana ile başlayan Trikonasana'nın devamıdır.

1. 10-20 saniyenizi Dağ Pozu olan Tadasana'da geçirin.
2. Daha sonra nefes alın ve zıplayarak bacaklarınızın arasını 1 metreye kadar açın. Sağ bacağı 90 derece dışarı, sol bacağı 30 derece içeri çevirirken kollarınızı



4. Sağ el yere değdikten sonra elinizle bastırarak, iki koldan çizilecek hayali çizginin dünyanın merkezinden geçeceği şekilde gövdeyi çevirin.



5. Sol ayak yerinde kalırken sol dizi dışarıya çevirin ve sol kalçayı geriye çekin. Böylecek gövdenin alt bölümü aynı düzlemde hizaya gelecektir.



6. Kolların ve sol bacağın hareketi sağ gövdeyi sağ uyluğun kökünden uzaklaştıracak, sol kanadı yükselterek sağ kasığı genişletip sol kasığı uzatacaktır.

7. Sağ ve sol akciğerleri eşit doldurarak 10-20 saniye boyunca sakın nefes alın.

8. Nefes verirken sol dizi büküp sağ avuçiçi veya parmak uçlarını sağ ayağın yaklaşık 30 cm önüne, dış yanına doğru yerleştirin.

9. Sol kol alçalsın ve avcunuz uyluğun üzerine yerleşsin.



10. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın, sonra yükselerek sol bacağı yatak konuma kaldırın.

11. Dizleri düzleştirirken sol ayak parmakları öne bakmalıdır.

12. Son olarak kolu dikey konuma kaldırın. Sağ göz sol el başparmağına bakmalı, tüm uzuvlar ve gövde aynı düzlemde olmalıdır.

13. Kendi nefesinizi duyamayacağınız sessizlikte nefes alın.



14. Şimdi sizi buraya getiren basamakları tersten takip ederek alçalın ve diğer yönde aynılarını tekrar edin.

Başlangıç Seviyesinde Ardha Chandrasana

1. Orta sertlikte bir yüzey kullanarak sol yanınıza yatın. Omuzlarınız yüzeye dik olacak şekilde konumlanın, sağ avcunuzu sağ kalçanızın üzerine koyarken sol kolu



başınızın üzerinden, avuç yerle temas edecek şekilde uzatın.

2. Birkaç sakın nefes alın.

3. Sol kolu ve gerekirse birkaç yastığı, yatak başını veya arkanızdaki duvarı denge için kullanırken sağ kolu avcunuz ileriye bakacak şekilde dik konuma kaldırın.

4. Birkaç sakın nefes daha alırken göğsü açın ve karnı içeri çekin.

5. Denge yeterliyse sağ bacağı, ayakparmakları da içine girecek şekilde iki kol ve gövdeyle aynı düzleme kaldırın. Sol kol ve bacağı denge için kullanın.

6. Boynu uzatın, öne bakarak yumuşak ve sert damakları rahatlatın.

7. 10-20 saniye boyunca yavaş ve sakin nefes alın.

8. Sonra bacağı ve kolu indirin, sağ tarafınıza dönün ve süreci tekrar edin.



Orta Seviyede

Ardha Chandrasana I

(Resmedilmemiştir.)

1. Arkası duvara yaslanmış kolsuz ve sağlam bir çocuk sandalyesinin üzerinde dört ayak üzerinde, emekler pozisyonunda durun. Ağırlığınızı avuçlar, dizler ve ayakların tepesi üzerinde eşit dağıtın.

2. 10-20 saniye boyunca düzenli nefes alın.

3. Sağ kolu dimdik yukarı kaldırırken avcunuz ileriye baksın. Gövdeyi çevirin ve sağ bacağı yatay pozisyona kaldırıp düzleştirin. Destek için sandalyenin arkasını kullanın.

4. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın.

5. Saha sonra kol ve bacakları aşağı indirip pozu ters tarafta uygulayın.

Orta Seviyede

Ardha Chandrasana II

1. Sırtınız duvardan 5-8 cm uzakla olacak şekilde, 10-20 saniye boyunca Tadasana pozunda durun.

2. Sonra nefes alın ve zıplayarak bacakların arasını 1 metre genişliğinde açın. Sağ ayağı dışarı, duvara paralel olacak şekilde, sol ayağı ise 30 derece sağa döndürün ve kolları yatay konumda olabildiğince açın. Sağ kalça duvarla teması korumalı, sol ona yakın olmalıdır.

3. Göğsü dışarı çıkartın, karnı içeri çekin ve sağ uyluğa doğru eğilin. Kolların hizasını korunurken gövdeniz bacaklar tarafından oluşturulan düzlemin içinde kalmalıdır.



4. Sağ el yere değdikten sonra elinizle bastırarak, iki kürekkemiği de duvarla temas halinde olacak şekilde gövdeyi çevirin.

5. Sol ayak yerinde kalırken sol dizi dışarıya çevirin ve sol kalçayı geriye çekin. Böylecek gövdenin alt bölümü aynı düzlemde hizaya gelecektir.

6. Kolların ve sol bacağın hareketi sağ gövdeyi sağ uyluğun kökünden uzaklaştıracak, sol kanadı yükselterek sağ kasığı genişletip sol kasığı uzatacak, sol kalçayı duvara yaklaştıracaktır. Sakince, sağ ve sol akciğeri eşit doldurarak, yarım dakika boyunca düzenli nefes alın.

7. Nefes verirken sol dizi büküp sağ avuçiçi veya parmak uçlarını sağ ayağın yaklaşık 30 cm önüne, küçük parmak duvara dayanacak şekilde yerleştirin. Sol kol alçalsın ve avcunuz uyluğun üzerine yerleşsin.



8. 10-20 saniye boyunca sakince nefes alın, sonra yükselerek sol bacağı yatay konuma kaldırın. Dizleri düzleştirirken sol ayak parmakları öne bakmalıdır. Son olarak kolu dikey konuma kaldırın. Sağ göz sol el başparmağına bakmalı, tüm uzuvlar ve gövde aynı düzlemde olmalıdır. Yavaşça kalçalarınızı ve İki omzunuzla duvara bastırın. Bu pozda 10-20 saniye boyunca kalın. Kendi nefesinizi duyamayacağınız sessizlikte nefes alın. (bkz. s. 245'teki resim)

GÖZLER KAPALI TADASANA

Gözler Kapalı Dağ Pozu

Bir koşucu bileğine ağırlık bağlayarak bacaklarını düzleştirmek için kendisini zorladığı gibi, denge bozukluğu olan kişi tam da bu yetiyi zorlamak için gözlerini kapatarak, iç kulak uyarılarına yanıtırları ve kinestetik duyuyu keskinleştirebilir. Tıbbi "Romberg Testi"ne benzerlik gösteren bu pozun amacı budur.

ren bu pozun amacı budur.

1. Bacakların arası kapalı ve paralel, kollar yanda olacak şekilde ayakta durun. ağırlığınızı sağdan sola, önden arkaya ve her ayağın içinden dışına eşit olarak dağıtın. Ayak parmaklarınızın arasını açarak süreci tekrarlayın. Karnı içeri çekin, göğsün önünü açın ve öne bakarken omurgayı kuyruk sokumundan kafatasının tabanına

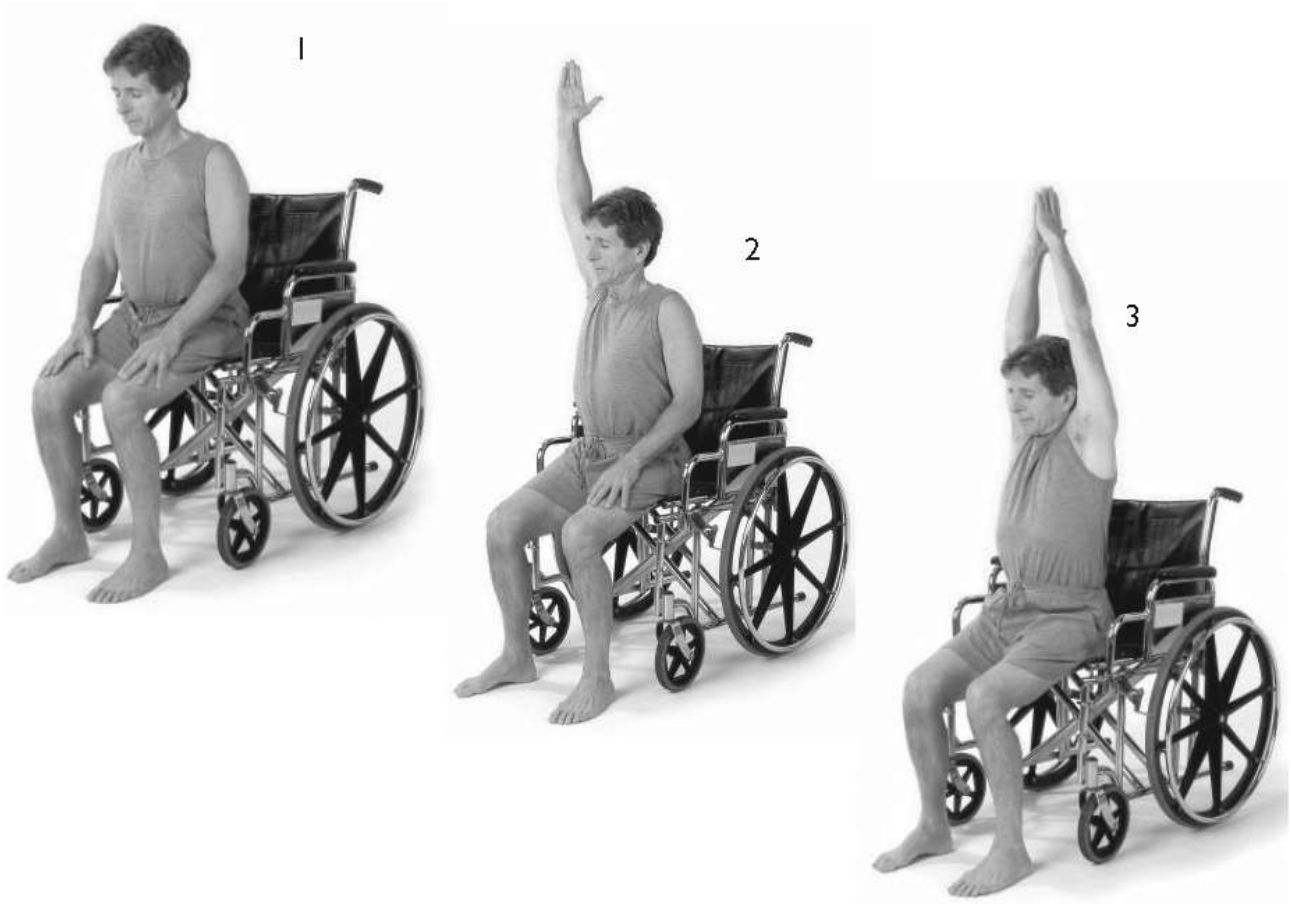


kadar uzatın. Tamamen durgun bir şekilde, yalnızca sakın nefes almaya odaklanarak 1 dakika boyunca hareketsizliğe odaklanın.

2. Şimdi avuççıkları bir araya gelene kadar kolları kendinize çekip yukarıya çevirin. Düz dirseklerle biceps kaslarını kulakların arkasına konumlandırın. Ayak parmaklarını artık destek vermeyecekleri şekilde yukarıya kaldırın.

3. Sessizce iki gözü de kapatıp düzenli nefes alın. Bunun haricinde 1 dakika boyunca hareketsiz kalın. Bu en başta zordur. Bir masa veya koltuğun arkasına yaslanmak İyi bir başlangıç olabilir. Mümkün olduğunca az yaslanarak başlayın, bir süre sonra bu desteğe hiç ihtiyacınız kalmayacak.





Başlangıç Seviyesinde Gözler Kapalı Tadasana

1. Bir koltuk veya tekerlekli sandalyede dik ve sandalyenin gerisinden uzakta oturun. Ellerinizi uyluklarınızın üzerine koyarken gözlerinizi kapatın.

2. Kuyruksokumundan boynun köküne kadar omurganızı düzleştirin, karnı içeri çekin ve göğsü açın.

3. Omuz ve kalça eklemlerini sandalyenin arkasına paralel bir düzlemde aynı hizaya getirin. [1]

4. Birkaç sakın nefes alın.

5. Sağ kolu dirseğiniz düz olacak,

avuç içiniz sola bakacak şekilde başınızın üzerinden kaldırın. [2]

6. Dengenizi kontrol edin ve birkaç sakın nefes alın.

7. Gözlerinizi kapalı tutarak sol kolu avuç içleri başınızın üzerinde buluşuncaya dek kaldırın. [3]

8. Birkaç sakın nefes daha alın.

9. Şimdi tek ya da iki uyluğunuzu da sandalyeden kaldırın. Bu esnada hala gözleriniz kapalı olmalıdır. Sakince nefes alın.

10. Çalışmayı sol kol ve ters bacak ile başlayarak tekrarlayın.

Orta Seviyede Gözler Kapalı Tadasana

1. Bir sandalyeyi odanın bir köşesinden dışarı bakacak şekilde konumlandırın. Sandalyenin gerisi ile duvar arasında sığabileceğiniz büyüklükte bir boşluk olmalıdır.

2. Omuzlarınız duvarın yanında olacak şekilde, ellerinizle sandalyenin arkasını tutarak ayakta durun. Omurgayı düzleştirin, karnı içeri çekin ve göğsü doldurup açacak birkaç derin nefes alın. [1]

3. Aşağıdaki adımların hepsinden sonra gözlerinizi kapatın ve birkaç sakın nefes alın:

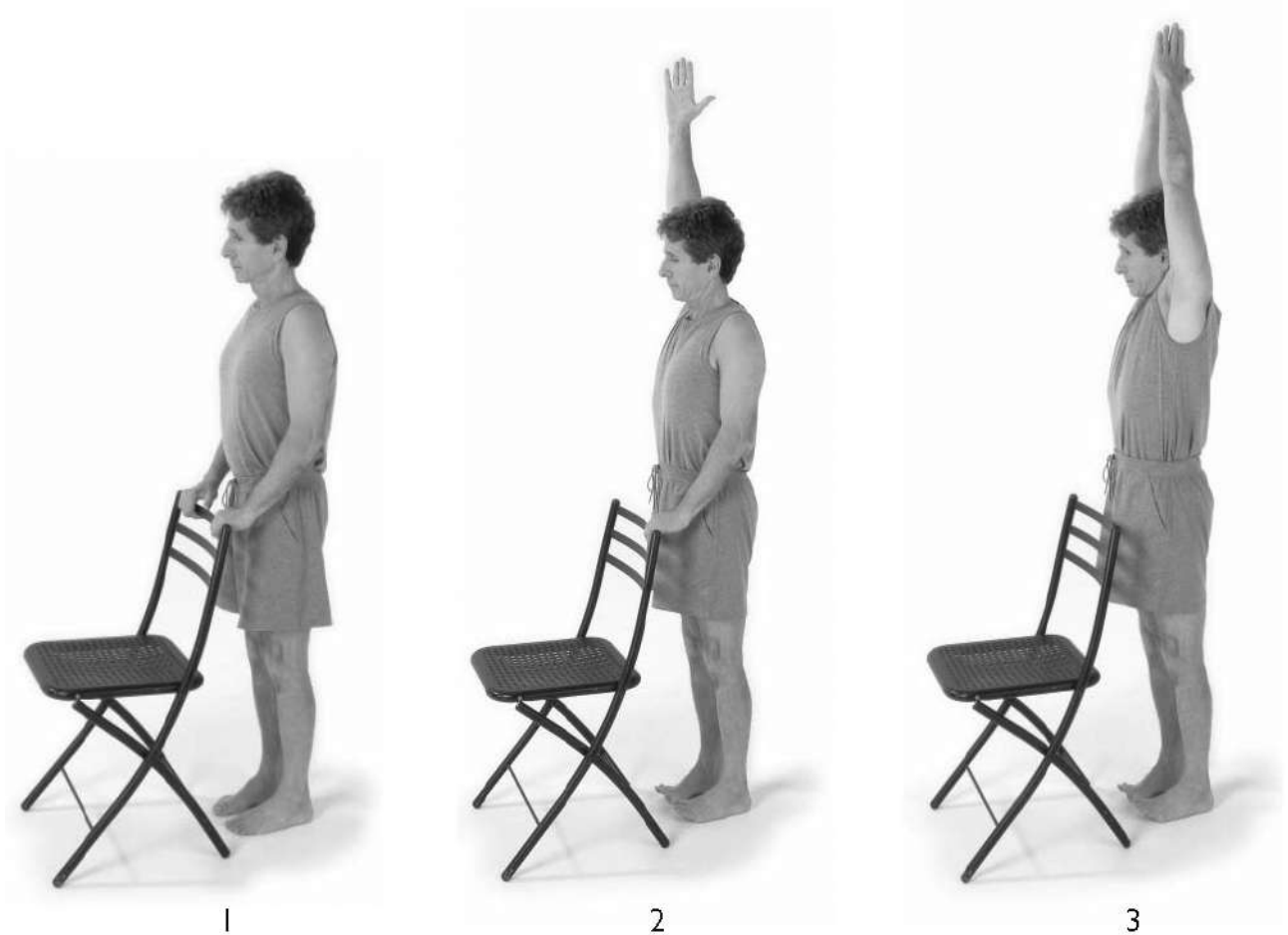
A. Ağırlığınızı soldan sağ ayağa, önden arkaya ve ayağın dış ile iç yanları arasında dengeleyin.

B. Sağ kolu ileri ve yukarıya kaldırın, avcunuz sola baksın.

C. İki ayağın parmaklarını yerden kaldırın. [2]

D. Ayak parmaklarını indirin ve sol kolu, sola avcunuz sağa bastırarak şekilde yukarıya kaldırın.

E. Yeniden ayak parmaklarını kaldırın. [3]



PASASANA

Sepet

1. Ayak tabanları tamamen yere basacak, dizlerin ve ayak bileklerinin içleri birbiriyle temas edecek şekilde çömelin. [1]

2. 10-20 saniye boyunca sessizce nefes alın ve dengenizi sağlayın.

3. Sol dizi hafifçe öne iterken gövdenizi çevirin ve sağa doğru eğimlenin. Sol kolaltınızın gerisi sağ dizin dışına bastırılmalıdır. [2]

4. Şimdi sol kolu sağ ve sol dizin önüne, sonra sol uyluğun dış hattına doğru uzatırken sağ kol önce sol uyluğun, sonra da iki kalçanın arkasından dolaşarak sol ele sol uyluğun arkasında katılsın. [3]





5. Sol kolun ve omzun arkasını daha fazla dönmek için kullanın ve kafanızı çevirerek sağ veya sol omzun üstünden bakın.

Başlangıç Seviyesinde Pasasana

1. Bir sandalye veya tekerlekli sandalyeye ters otururken sandalyeyi devirmemeye dikkat edin. İki ayağı da yere koyun.

2. Kuyruksokumundan boynun köküne kadar omurganızı düzleştirin. Dümdüz öne bakın. [1]

3. Sandalyenin sol kolunu sol elinizle kavrarken sağ el arkadan dolaşarak sandalyenin sağ kolunu kavrasın. Sırtınızın düzlüğünü koruyun ve ayaklarınızı yere olabildiğince sağlam basın. [2,3]

4. Göğsü kaldırın. Gövdeyi ve başı sağa doğru çevirip kollarınızı olabildiğince ilerletin.

5. 10-20 saniye boyunca mümkün olduğunca simetrik nefes alıp verin.

6. Kolların sırasını ters çevirerek tekrar edin.

Orta Seviyede Pasasana

1. Küçük kolsuz bir sandalyeye veya farklı bir desteğe olabildiğince çömelin veya oturun. Sol kol ve omuz bir duvarla temas halinde olmalı, gövdeniz duvara dik açıda durmalıdır. Kollarınızı önünüze uzatın. [1] Ayaklarınızın yere düz basamayacağı kadar alçakta oturmayın.

2. Sakince nefes alıp verin.

3. Sağ kolaltı sol uyluğun dışında, dizin üzerinde duracak şekilde dönün. Sağ elinizle kendinizi desteklerken sağ göğsü sola çekip sağ kürek kemiğini ve kaburgaları duvara yaklaştırın. Sol eli biraz daha



dönmek için kullanın. Olmuyorsa kalçaların arasından geriye, sol uyluğa uzanarak sağ gövdenin duvara yaklaşmasını sağlayın. [2]

4. Addüktörleri rahatlatın ve 10-20 saniye boyunca olabildiğince yavaş ve simetrik nefes alın.

5. Gerekirse sağ kolu destek için kul-

lanırken önce sol kolu bırakarak, sonra sağ elin sol uyluğun arkasını veya duvarı kavramasını gevşeterek pozdan çıkın.

6. Sonra sağ omzu ve kolu duvarla temas halinde tutup pozu tekrarlayın.

Bu poz, duvara dik bir yuvarlanmayla çeşitlendirilebilir.

VASİSTHASANA

1. İki el ve ayağınız düz bir yüzeyde ve ayak parmaklarınız ayaklarınızın tersini gösteriyorken poza başlayın.



2. Sol eli sol kalçanın üzerine getirip ağırlığınızı düz olan sağ kolda ve sağ ayağın küçük parmak tarafında dengeleyerek sağ tarafa dönün.



3. Sağ ve sol ayak topuğundan kafatasına kadar tüm vücudunuzu düzleştirirken sol bacak ve kol vücuda yakın kalsın. [1]

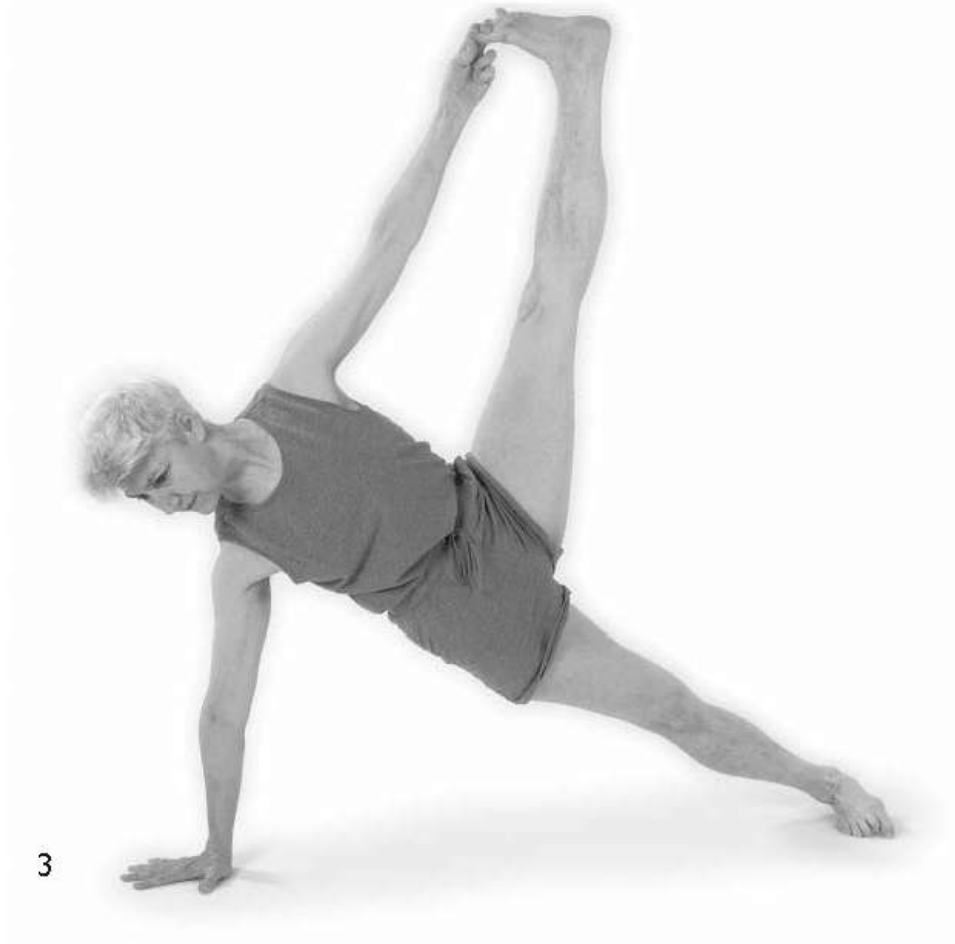
4. 10-20 saniye boyunca yavaşça ve simetrik nefes alın, sonra sol kol ve bacağı dik ve paralel olacakları şekilde havaya kaldırın.

5. Bir kez daha yavaş nefes alıp sol dizi bükün [2] ve sol elin ilk üç parmağıyla sol ayak başparmağını kavrayın.

6. Kol ve bacağı yeniden düzleştirin. [3]

7. 20 saniye boyunca sakince nefes alın.

8. Sonra kavramayı bırakın, sol bacak ve kolu sağ bacak ve gövdeyle temas edeceği şekilde indirin. Yeniden emekleme pozuna dönün ve düz olan sol kolun eli ve sol ayak üzerinde dengeyi sağlayarak sağ tarafı kaldırın. Aynı pozun ayna görüntüsünü tekrarlayın.





Başlangıç Seviyesinde Vasisthasana

1. Sol kaburga ve uyluğunuzu güvenli bir şekilde bir duvara dayayarak düz bir yüzeye uzanın. Sol kolu başınızı desteklemek için kullanın. Sağ kol ve bacağı büyük çabayla, olabildiğince yukarı kaldırırken sessizce nefes alın.

2. Yoğun bir çalışma olmasına rağmen 10-20 saniye boyunca sakın bir şekilde nefes alın.

3. Sağ taraf için tekrar edin ancak bel veya sırtta skolyoz varsa kıvrımın dışbü-

key bölümünü üst taraf olarak kabul edip poza başlayın.

Orta Seviyede Vasisthasana

Vasisthasananın orjinal pozunun tamamını, destekleyen elin küçük parmağı, ayağın topuğu ve iki omuz, sırtın tümü ile kalçalar duvara dayanacak şekilde tekrarlayın. (Resim yok.) Skolyoz varsa, kıvrımın dışbükey bölümünü alt taraf olarak kabul edip poza başlayın.





Nefes Alma

Uğraştığımız problemlerin tümünü yaşayan her canlıyla bir şekilde paylaşırsak da, nefes kontrolü MS'li hastaların sağlıklı kişilerle ortak bir sorunu olmasıyla özeldir: nefesi üzerinde az da olsa kontrol sahibi olan insan sayısı azdır.

Uyurken veya dikkatimizi başka bir şeye yoğunlaştırmışken kontrolü devralan otonomik süreçle insan bilincinin bulunduğu bu kritik etkinlik, tüm ilgililerin okuması tavsiye edilen, B.K.S. Iyengar'ın eseri olan *Pranayama* adlı kitapta mükemmel biçimde ele alınmıştır.

Nefes alma ve sindirim, canlı metabolizmanın iki evrensel ve gerekli malzeme-

sidir. Sindirim iznimiz olmadan, istesek de istemesek de devam eder. Nefes alıp verme ise çabalamadan başarılıdır, ancak onu bilinçli çabamızla doğrudan ve sürekli değiştirebiliriz. Bilinçli kontrolün otonomik fonksiyonlarla bulunduğu, bilinmeyen iç dünyamıza açılan bir kapıdır.

Nefes çalışmalarına 10 dakikalık meditasyonla başlamak faydalı olacaktır. Maharishi Mahesh ve ataları dahil, Dr. Herbert Benson ve diğerleri meditasyon için basit ve etkili bir teknik geliştirmişlerdir.

1. Rahat bir pozisyonda oturun.
2. Duygusal anlam yüklemeyeceğiniz

bir ses veya ifade seçin. (“om”, “bir,” “inşallah” “bugün” gibi)

3. Gözlerinizi kapatın.
4. Her nefes verişinizde ses veya ifadeyi tekrarlayın.
5. Dikkatinizi ifadede yoğunlaştırın.
6. Düşünceleriniz uçuşursa pasif olarak ifadeye yeniden odaklanın.
7. 10 dakika devam edin.

Uygun nefes almaya devam etmenin bir diğer yolu da Nadi Sodhana Pranayama’dır. Bu tipte ardışık burun deliği solunumu ve pek çok diğer teknik B.K.S. Iyengar tarafından bulunmuştur.

Meditasyona devam etmek isteyenler için Durgananda’nın Meditasyonun Kalbi (*Heart of Meditation*) adlı eseri tavsiye edilir.

Bu kitapta, nörolojik hasarı bulunan kişilerin fayda sağlayabileceği asanalar sunuldu. Hepimizin uygun dikkat ve çalışmayla zaman içinde iyileştirilebilecek derin, uzun süreli kusur ve hasarları vardır.

Yazarlar bu derin hasarların, arkamızdan gelecek ilgililerle giderilebileceğini ummaktadır.



Son Söz

ERİCİN HİKAYESİ

Kaliforniya sahilinden 26 mil uzaktaki Santa Catalina adasında, Avalon'da büyüdüm. Los Angeles ve çevresi kanalın hemen karşısındaydı. Cennet gibiydi. Yılın her günü kampta olmak gibiydi. 3 erkek ve daha sonra gelen güzel bir kız çocuğu vardı. Herkes geçimini ilkbahar, yaz ve sonbaharın başında adaya gelen turistlerden sağlardı. Nüfus yaklaşık 700'dü. Herkes herkesi tanırdı ve böylesine sıkı bir sosyal çevrede herkesle anlaşmayı öğrenirdiniz.

Hukuk öncesi eğitim için üniversitede okuyor, hukuk bürolarında amcamın yazmanlığını yapıyor, flört ediyordum ve bir üniversite kardeşliğine üyeydim. Prog-

ramım çok doluydu. Okumakta gittikçe zorlandığımı fark etmeye başladım. Her zaman yorgundum ve masalara ve kenarlarına çarpıp duruyordum. Yazın eve geldim ve hemen aile işinde çalışmaya başladım. Aynı zamanda ön caddedeki yerel bir işyerinde öğleden sonraları yarı zamanlı çalışıyordum. Geceleri restoranlardan birinde garsonluk yapıyordum. Gelirin, turist ticaretinin az olduğu veya hiç olmadığı kış sezonu boyunca da idare etmesi için yerliler çoğunlukla çift, kimi zaman üç vardiya çalıştıklarından bu yaygın bir uygulamaydı.

Teyzem ve eniştem Avalon'da doktordular. Büyük bir bağlılık ve özveriyle işlettiler. Büyük bir bağlılık ve özveriyle işlettiler. Kimi zaman sendelediğimi fark eden eniş-

temdi. Eniştem aynı zamanda odaklanamadığımı fark etti, gözlerim kimi zaman kayıyordu. O dönemde bazı testlerin yapılması için beni şehre (Los Angeles) yolladı.

O günlerde nörolojik hastalıkların teşhisini koyarken lomber ponksiyondan faydalanılırdı. Birkaç kez ponskiyon yapıldıktan ve semptomlar izlendikten sonra MS hastalığım olduğu kanısına varıldı. Steroidler ve zorunlu istirahat haricinde tedavi yoktu. Bugün MRI ve BT taramalarıyla başlangıç aşamasında teşhis konulabiliyor ve kişilere yeni tedavi yöntemleri ve alternatif tekniklerle yardımcı olunuyor. Her plağın konumunu, olası yan etkileri ve bunlarla nasıl başa çıkacağımı öğrendim. Sağlığım konusunda tüm sorumluluğu üstleniyorum. Buna diyet, uyku, günlük aktivitelerim, öğretmem, aile aktiviteleri ve dört sevimli çocuğun dedesi olmak da dahil.

O zaman sunulan seçeneklere bakılırsa tıbbi yaklaşımın haricinde çözüm aramaya başlamam şaşırtıcı değil. İnanın bana, olağanüstü şeyler yaşadım. Yolculuğumu anlatmam için bir kitap daha yazmam gerekir. Hatha Yogayı keşfedeceğim aşikar görünüyordu. Çok şefkatli bir eğitmen olan Indra Devi'yi bulduğum için çok şanslıydım. Beni Integral Yoganın yaratıcısı olan Satchitananda'ya, Santa Barbara'ya gönderdi.

Hatha Yogada sağlam bir temel oluştururken kendi araştırmalarımı da yapıyordum. 1960'ların ortasında B.K.S. Iyengar ve Hatha yogaya eşsiz yaklaşımı konusunda pek çok şey duymaya başladım. Yoga Üzerine Işık isimli kitabını edindim ve ge-

niş bilgisini çeşitli semptom ve hastalıklara uyarlamasına hayran kaldım.

1970'lerin ortasında Kuzey Kaliforniya'da onunla tanışabildim. Öğrencisi oldum, tavsiyelerini dinledim ve o zamanki semptomlarımda iyileşme olduğunu gözlemlediğimde çok sevindim. Çalışmalarıma kendisiyle Hindistan'da devam edebilme olanağı buldum. Şefkati ve verdiği ilham, düşündüğümde çok daha fazlasını başarmamı sağladı.

On senelik çalışmadan sonra öğreticilerinden biri olmak için sertifika aldım. O zaman bana benzer kişilere ders vermemi önerdi. Zorluğu kabul ettim ve hayatım gerçek potansiyeline erişti.

Hastalığım geçmedi. Iyengar yogası MS'le yaşarken ortaya çıkabilecek günlük belirsizliklerle baş etme aracım haline geldi. Bay Iyengar'dan bizzat aldığım, Iyengar Hatha Yogayı diğerlerine anlatabilmek için uzaklara seyahat etmemi sağlayan II. Kidemli Öğretici sertifikasından gurur duyuyorum.

Flora L Thornton Vakfı yakın zamanda, MS ve diğer nörolojik hastalıklara sahip hastalar için Uyarlanabilir Iyengar Programını içeren Eric L. Small MS ile Optimal Yaşam merkezlerini UCLA, USC, Casa Colina ve Rancho Los Amigos'da açtı.

ROBERT'İN HİKAYESİ

Robert birkaç ortak arkadaşımız tarafından yönlendirilerek erken saatteki derslerime katılmaya başlamıştı. Tanısı üç sene önce konmuştu. Semptomları

arasında yorgunluk, bacaklarda hissizlik, spastic el kavraması, diplopi (çift görme) ve uzun süre odaklanamama vardı. Problemlerini iş ortaklarıyla paylaşmak istemiyordu. Pozisyonunu ve geçim kaynağını kaybedeceğini düşünüyordu. Gittikçe daha fazla yalnızlaşıyor ve depresyona giriyordu. Eşi başarılı bir işkadınıydı ve iki küçük çocukları vardı. Yaşamları devam ederken Robert kendisini yetersiz ve güçsüz hissediyordu. Uzun bir görüşmeden sonra, gizli tutulması kaydıyla, uyarlanmış yoga programını denemeye karar verdi. Haftada bir kez derse geldiği ve günlük olarak uygulayabileceği bir asana ve pranayama serisi üzerinde çalıştık.

Bu serinin Robert için hazırlandığını vurgulamak gerekir. Bu noktada genel nüfusa uygun bir seri önermek mümkün değildir. Bu kitap öğrencilerin, öğretmenlerin ve terapistlerin çalışmaları ilerledikçe, özellikle tedavi uzmanlarının ve kendilerinin uygun gördüğü şekilde ilerlemeleri için yazılmıştır. Iyengar yoganın güzelliği oldukça uyarlanabilir olmasıdır. Eğitimci uygun seviyede sertifikalı ise ve neyin etkili olacağına karar vermek için yeterli deneyime sahipse, hem öğrenci hem eğitimci çalışmaya kendilerini adarlar. İkisi de sorumluluk sahibidir. Durumunu idare etmede öğrenci ne kadar sorumluluk alırsa, eğitimci ve öğrenci o kadar ortaklık yapabilirler.

Her türlü tanıda sorumluluğu sağlık profesyoneli veya hastabakıcıya teslim etmek gibi bir eğilim söz konusudur. Yoga pratiği gücü ve güveni geliştirir. Ayrıca hiç kim-

se, etkileri öğrencinin kendisinden daha iyi gözlemleyemez. Öğrenciler derslere ne yaptıkları ve nasıl yaptıkları konusunda geribildirimle geldiklerinde yapılması gereken çalışmayı paylaşmak daha etkilidir.

Yoga pratiğinde pek çok seviye vardır. Fiziksel başarı, organik vücudun içten iyileşmesi ve fizyolojik denge faktörlerinin hepsi iyiye gider. Üç seviye de kolay göze çarpmaz ve üçünün de gelişmesi zaman alır. Toplumumuz hızlı sonuçlar ve başarı merdivenini daha hızlı tırmanma ihtiyacı ile motive olur. MS'i olan bizler kendimizi gereksiz bir baskıya tabi tuttuğumuzu kabullenmek zorundayız.

Uyarlanabilir yoga programlarının bir bölümü de sinir sisteminin dinlenmesini sağlamaktır. Programa başladıktan birkaç ay sonra Robert durumunda değişiklikler olduğunun farkına varmaya başladı. Öncelikle doktorunun tavsiyesi üzerine depresyon ilacını yarıya indirdi. Önceden sabah ve akşam birer saat uyuyup akşam yemeğinden sonra erkenden odasına çekilirken şimdi günde yalnızca bir kez, 45 dakika uyuyordu. Çift görme yalnızca yorulduğunda veya mantıklı sayılabilenin dışına çıkmak için kendisini zorladığında ortaya çıkıyordu. Bacaklarındaki hissizlik bakıydı ancak onun endişe odağı değildi. Dış bacakta hafif bir sürüme oluyordu ancak yürüyüşü daha istikrarlıydı. İş yaşamına ufak değişimlerle devam ediyordu ve ailesiyle daha fazla zaman geçirmek için gerekli enerjiye sahipti.

Bir süre sonra, ulusal bir yayın için bir model gerektiğinde Robert tereddütsüz gö-

nüllü oldu ve bu bağılılığı yapmış olduğu için rahattı. Beş sene içinde pek çok yeni tanı almış öğrenciyi stüdyoya getirerek onları bu programla tanıştırdı. Onlara kaydettiği ilerlemeyi anlatıyor ve kendi pratiğinde yeni keşfettiği yetilerini kullanıyor. Değişimin çok büyük olması gerekmez. Bir değişim olması yeterlidir.

JOHN VE BÜYÜK JOHN'UN HİKAYELERİ

Yoga ve MS hakkında hiçbir hikaye bu iki adamın hikayesi katılmadan tamamlanamaz. Yoga ve MS programı, MS Başarı Programı beş sene önce UCLA'de açıldığında hayat buldu. Büyük, park manzaralı, çok sayıda camı olan bir alan belirlendi, donanımın masrafları Eric Small fonundan karşılandı ve öğlen yemeğinden önce ve bilişsel eğitim dersinden sonra olmak üzere zaman kararlaştırıldı. Spor salonundaki fiziksel aktiviteden öğrenilenleri bilişim dersinde zihni uyarmak amacıyla kullanmak için mükemmel bir fırsattı.

John programa yazılan ilk tekerlekli sandalyeli öğrenciydi. Yoga dersinde öğrendiklerinin hastalıkla başa çıkmada çok faydalı olabileceğini görmüştü. Kendisine, her gün aksatmadan uyacağı, hareket aralığına uygun bir program oluşturduk. Oldukça zorlanarak her seansa katılmayı da ihmal etmedi.

John'un artan fiziksel yeteneği, doğru yolda olduğunun ilk belirtisiydi. Güçlendi, esnekliği arttı ve spazmı azaldı. John

aynı zamanda vücudunun ve organlarının düzenli çalıştığını bildirdi. En önemli iyileşme tutumunda (başlangıçta da oldukça iyiydi) ve tekerlekli sandalyenin ötesindeki hayat sevincinde görüldü. Çevresindeki herkese ilham kaynağı oldu ve olmaya devam ediyor. Tesisimizi gezmeye gelenler olduğunda programımızın sözcüsü olmasından gurur duyuyorum.

Büyük John programa birkaç sene önce katıldı. Yoga programıyla nasıl ilgilendiği ise ayrı bir hikayedir. Motorlu tekerlekli sandalyesiyle alanımızın içinde gezinmesini göz ucuyla izlerdim. Bize katılmak isteyip istemediğini sorana ve istemiyorsa başka yerde gezinmesini söyleyene kadar her seferinde daha yakına gelerek dinliyor ve izliyor gibi görünürdü.

Büyük John her zaman çok bol kıyafetler giyer, koyu renkleri tercih eder ve gözlerine dek inen bir baseball şapkası takardı. Büyük John dersimizi bir deneyeceğini ancak bu sınıfın bir üyesi olmayacağını söyledi. Onun hareket açıklığı oldukça sınırlıydı ve elektrikli tekerlekli sandalyeye bağlıydı. O zaman programımız için mükemmel olduğunu fark etmemişti. Oyunculuk ve dublaj deneyimi vardı ve zihinsel yetisinin yerinde olduğu görülüyordu. Genel sağlığını ve durumunu iyileştirecek, elektrikli tekerlekli sandalyesinden yapabileceği pek çok asana olduğunu ona gösterdik. Çoğu bu kitapta anlatılıyor ve resmedildi. Büyük John zorluğu kabul etti ve mümkün olduğunca ders kaçırmadı.

Birkaç ay içinde bu iki adam sınıfımızın en hevesli üyeleri haline geldi. Bununla

kalmayıp MS yürüyüşüne katılmaya, fon toplamaya ve Başarı Merkezimizle sponsorları görüştürmeye başladılar. Iyengar Uyarlanabilir Yogayı kullanarak öğrencilerin merkezin içinde ve dışındaki hayatlarını iyileştirmek olan amacımıza ulaştık. Büyük John merkezde, ses ve diksiyon dersi vererek gönüllü olarak çalışmaya başladı. Kısa bir süre önce Büyük John’la merkezin lobisinde karşılaştım ve bana yoga dersinin tamamına katılamayacağını, yemekten sonraki dersi için hazırlık yapması gerekti-

ğini söyledi. Buna ne dersiniz?

Dipnot: Büyük John’un görüntüsünün salaş ve karanlık olduğundan bahsetmiştim. Şimdi açık renkli gömlekler giyiyor, saçları temiz ve düzenli aralıklarla kesiliyor, sınıfın diğer üyeleriyle ve toplumla olan ilişkisi oldukça iyi. Bütün bunları sınırlı hareket kabiliyetiyle yapıyor ve MS’le hayatını idare etmekte yardımcı olacağından, evdeki yardımcılarını oradaki yoga çalışmaları konusunda bilgilendirdi.



Notlar

1. Herndon, Robert M. (2006). *Handbook of Neurologic Rating Scales*, second edition. Demos Medical Publishing, New York.
2. Taimni, I.K. (1972). *The Science of Yoga*. Theosophical Publishing House. Wheaton, IL.
3. Iyengar, B.K.S. (1979). *Light on Yoga*, revised edition, Schocken, New York, page 31.
4. Ibid, page 30. Taken from *Hatha Yoga Pradipika*, Chapter I, verses 64-66.
5. Ibid, page 44-45. Taken from *Hatha Yoga Pradipika*, Chapter 4, verse 30.
6. Ibid, page 53. *From Sankaracharya Atma Satkam*.
7. McKenzie, Robin, and Craig Kubey. (2001) *7 Steps to a Pain-Free Life: How to Rapidly Relieve Back and Neck Pain*. Plume, New York.
8. Schatz, Mary Pullig. (1992) *Back Care Basics: A Doctor's Gentle Yoga Program for Back and Neck Pain Relief*. Rodmell Press, Berkeley.
9. Ekman, Paul, Joseph J. Campos, Richard J. Davidson, and Frans B.M. de Waal. (2003). *Emotions Inside Out*. Annals of the New York Academy of Medicine, New York, Volume 1000.
10. Ramirez, Martin, and Michael Cabanac. (2003). "Pleasure: the common currency of emotions," and Sullivan, Margaret W., David S. Bennett, and Michael Lewis, "Darwin's view: Self-evaluative emotions as context-specific emotions." In: Ekman, Paul, Joseph J. Campos, Richard J. Davidson, and Frans B.M. de Waal, *Emotions Inside Out*. Annals of the New York Academy of Medicine, New York, Volume 1000: 293-295 and 304-308, respectively.
11. Higgins, E.T. (1977). "Beyond pleasure and pain." *American Psychologist*, 52: 1280-1300.
12. Buonomano D.V., and M.M. Merzenich. (1995) "Temporal information transformed into a spatial code by a network with realistic properties." *Science* 267:1028-1030.
13. H. Cheng, Y. Cao, and L. Olson. (1996). "Spinal cord repair in adult paraplegic rats: Partial restoration of hind limb function." *Science* 273: 510-513; W. Young. (1996). "Spinal cord regeneration." *Science* 273: 451; and M.E. Schwab and D. Bartholdi. (1996). "Degeneration and regeneration of axons in the lesioned spinal cord." *Physiological Reviews* 76(2): 319-370.
14. Jones, Edward G. (ed.) (1991). *Cajal's Degeneration and*

- Regeneration of the Nervous System*, Volume 5. Raoul M. May, translator. Oxford University Press, New York. Notes
15. Roth, Jurgen, and Berger, E.G. (eds.). (1997). *The Golgi Apparatus*. Birkhauser, Cambridge; Sterr A., S. Freivogel, and A. Voss. "Exploring a repetitive training regime for upper limb hemiparesis in an in-patient setting: A report on three case studies," *Brain Injury*, 22:1093-1107; Sterr A, T. Elbert, I. Berthold, S. Kölbel, and E. Taub, "Longer versus shorter daily constraint induced movement therapy of chronic hemiparesis: An exploratory study," *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 83, 1374-1377; Sterr A., S. Freivogel, and D. Schmalohr, "Neurobehavioral aspects of recovery: Assessment of the learned non-use phenomenon in hemiparetic adolescents," *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 83, 1726-1733; and Sterr A., D. Schmalohr, S. Kölbel, and S. Freivogel, "Functional reorganization of motor areas following forced-use rehabilitation training in hemiparetic patients: A TMS study," *Biomedical Engineering*, 46: 102-108.
 16. Kilgard M.P., and M.M. Merzenich. (1998). Cortical map reorganization enabled by nucleus basalis activity. *Science* 279:1714-1718.
 17. Edelman, Gerald. (1987). *Neural Darwinism*. Basic Books, New York.
 18. Oken, Barry. (2003). "Yoga reduces fatigue in multiple sclerosis." Presented at the American Academy of Neurology, Honolulu, Hawaii, April 3, 2003.
 19. Christopher Reeves. (1998). "Reeve's special night raises hope," *USA Today*, February 3, 1998; W. Young. (1996). "Spinal cord regeneration." *Science* 273: 451; Schwab, M.E., and D. Bartholdi. (1996). "Degeneration and regeneration of axons in the lesioned spinal cord." *Physiological Reviews* 76(2): 319-370.
 20. Lazar S.W., C.E. Kerr, R.H. Wasserman, J.R. Gray, D.N. Greve, M.T. Treadway, M. McGarve, B.T. Quinn, J.A. Dusek, H. Benson, S.L. Rauch, C.I. Moore, and B. Fischl. (2005). "Meditation experience is associated with increased cortical thickness." *Neuroreport*, Nov 28; 16(17): 1893-1897.
 21. Telles S, B.H. Hanumanthaiah, R. Nagarathna, H.R. Nagendra. (1994). "Plasticity of motor control systems demonstrated by yoga training." *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, April; 38(2): 143-144.
 22. Stefano, G.B., T. Esch, P. Cadet, W. Zhu, K. Mantione, and H. Benson. (2003). "Endocannabinoids as autoregulatory signaling molecules: Coupling to nitric oxide and a possible association with the relaxation response." *Medical Science Monitor* April; 9(4) RA 63-75.
 23. Cailliet, Renee (1997). *Foot and Ankle Pain*. F.A. Davis, Philadelphia.
 24. Vedel, J.P., and J. Mouillac-Baudevin. (1969). Etude fonctionnelle du controle de l'activite des fibres fusimotrices dynamiaques et statiques par les formations reticulées mesencephalique, pontique et bulbaire chez le chat. *Experimental Brain Research* 9: 325-345.
 25. Granit, R., and B. Holmgren. (1955). "Two pathways from brain stem to gamma ventral horn cells." *Acta Physiologica Scandinavica* 35: 9-108.
 26. Granit, R. (1955). *Receptors and Sensory Perception*. Yale University Press, New Haven.
 27. Ellaway, P.H., and J.R. Trott. (1978). "Autogenic reflex action onto gamma motoneurons by stretch to triceps surae in the decerebrated cat." *Journal of Physiology (London)* 276: 49-76.
 28. Gurfunkel, V.S., M.I. Lipshits, S. Mori, E.V. Popov. (1976). "The state of stretch reflex during quiet standing in man." *Progress in Brain Research* 44: 473-486.
 29. Wittgenstein, Ludwig. (2001). *Philosophical Investigations*. G.E.M. Anscombe, translator. 50th Anniversary Commemorative Edition. Basil Blackwell, Oxford.
 30. Lanyon, L.E. (1989). "Strain-related bone modeling and remodeling." *Topics in Geriatric Rehabilitation* 4(3) 13-24.
 31. Pead, M.J., R. Suswillo, T.L. Skerry, S. Vedi, and L.E. Lanyon. (1988). "Increased ³H uridine levels in osteocytes following a short period of dynamic bone loading in vivo." *Calcified Tissue International* 43: 92-97.
 32. Nathanson, Donald L. (1992). *Shame and Pride*. W.W. Norton, New York.



İndeks

Not: Kalın yazılmış sayılar resimleri belirtmektedir.

Abdominal dönme poz. *Bkz* Jathara Parivartanasana
Açı Pozu. *Bkz* Upavista Konasana
Adductor longus, **238**
Adductor magnus, **238**
Adho Mukha Baddha Konasana (aşağı doğru bağlı aç poz),
86–87, **87, 88**
Adho Mukha Svanasan (aşağı bakan köpek poz), 47
Ağaç. *Bkz* Vrksasana
Ahimsa, xv
Akciğerler, 11, 22, 23, 43, 48, 98, 129. ayrıca *bkz* nefes kontrolü;
diyafram
Alabama Üniversitesi, Birmingham, 117
Alzheimer hastalığı, 237
Amiyotropik lateral skleroz (ALS), 126
Aparigraha, xv
Araçlar, 3, 124
Ardha Chverasana (yarım ay poz), 243–247, **243–247**
Ardha Navasana (destekli gemi poz), 41–42, **41, 78, 79**
Asana, xv
Asteya, xv

Aşağı açılı kahraman poz. *Bkz* Parsva Adho Virasana
Aşağı bağlı aç poz. *Bkz* Adho Mukha Baddha Konasana
Aşağı bakan köpek poz. *Bkz* Adho Mukha Svanasa; Parsva
Adho Mukha Svanasana
Aşil tendonu, **125**
Ayakkabıcı poz. *Bkz* Baddha Konasana
Ayak bilekleri, 29, 57, 114, 148, 152, 238
Aydınlanma ve yoga, xvi
Bacaklar, 19, 27, 31, 34, 39, 40, 54, 56, 57, 59, 64, 65, 67, 74,
83, 84, 89
Baddha Konasana (bağlı aç poz), 39, 74, 84–86, **85, 186, 187,**
187, 188, 238
Baddha Konasana (ayakkabıcı poz), 36–37, **36, 70, 70, 71**
Bağlı aç poz. *Bkz* Ardha Mukha Baddha Konasana; Baddha
Konasana
Bağırsaklar. *Bkz* sindirim ve boşaltım
Basket. *Bkz* Padasana
Baston poz. *Bkz* Dandasana
Baş ağrıları, 34, 67

Baş dize pozu. *Bkz* Janu Sirsasana
Baş duruşu. *Bkz* Sirsasana baş duruşu
Başlamadan önce dikkat edilmesi gerekenler, 3
Başlangıç seviyesinde pozlar, 112–113, 124
Batı pozu. *Bkz* Paschimottanasana
Bel omurları, **123**
Benson, Herbert, 257
Beyin, 10, 11, 48
 adaptasyonları, engellilik, 116–118, **117**
Beynin plastisitesi, 116–118, **117**
Bhujangasana (yılan), 135–136, **135, 136**
Bhujapidasana (omuz basısı pozu), 214–217, **215–217**
Biceps, **125**
Big John'un hikayesi, 262–263
Bilinç, xvi
Boşaltım. *Bkz* sindirim ve boşaltım
Boyun, 33, 34, 39, 47, 48, 57, 63, 67, 74, 86
Böbrek işlevi, 22, 31, 40, 46, 48, 59, 77, 84, 86, 89, 98
Brahmacharya, xv
Buonomano, D.V., 116
Büyük başparmak pozu. *Bkz* Supta Padangusthasana
Büyük trokanter, **123**

Campos, Joseph, 114
Ceset pozu. *Bkz* Savasana

Çakralar, 101
Çekiç parmak, 120

Dağ. *Bkz* Tadasana
Dalak, 22, 42, 46, 48, 77, 79, 89
Dandasana (baston duruşu), 83–84, **83, 121, 121**
Dandasana (destekli köprü pozu), 8–11, **8–11**
Davidson, Richard, 114
de Waal, Frans, 114
Deltoid, **125**
Denge ve koordinasyon, 113, 115, 120, 124, 213–235, 239–256
 ileri seviyede pozlar, 239–256
 Ardha Chverasana (yarım ay poz), 243–247, **243–247**
 Bhujapidasana (omuz bası poz), 214–217, **215–217**
 “denge konisi” ve, 239–240, **239**
 Jathara Parivartanasana (abdominal dönme poz) in, 227–230, **227–229**
 Padasana (basket) , 251–253, **251–253**
 hareket aralığı ve, 147, 213
 Sarvangasana Halasana (omuz duruşu/saban poz), 218–222, **218–222**
 Sirsana baş duruşu, 230–235, **230–235**
 spastisite ve, 213
 esnemek, 213
 Svanasana (köpek pozları), 222–227
 Tadasana, Gözler Kapalı (kapalı dağ poz) in, 247–250,

247–250
Urdhva Mukha Svanasana (yukarı bakan köpek poz) in, 222–226, **223–225**
Vasisthasana, 254–256, **254–256**
Vrksasana (ağaç), 240–243, **240–242**
yürürken ve, 239–240
Duvarda Köpek, 226–227, **226, 227**
“Denge konisi” 239–240, **239**
Depresyon, 40, 46, 64, 77. ayrıca *bkz* sakinleştirici ve yatıştırıcı egzersizler
Destekli gemi poz. *Bkz* Ardha Navasana
Destekli köprü poz. *Bkz* Dandasana
Destekli ters poz. *Bkz* Viparita karani
Deve. *Bkz* Ustrasana
Devi, Indra, 260
Dharana, xvi
Dhyana, xvi
Dini inanış ve yoga, xiv–xv
Diyafram 7, 10, 33, 63. ayrıca *bkz* nefes alma ve nefes kontrolü
Dizler, 29, 57, 152
Dolaşım ve kan akışı, 16, 22, 23, 27, 31, 36, 40, 43, 48, 64, 83, 86
Donmuş eklemler, 148
Dönen lateral poz. *Bkz* Utthita ve Parivritta Parsvakonasna
Durgananda, 258
Duruş, 43
Duvarda Adho Mukha Svanasana (aşağı bakan köpek poz), 21–22, **21, 22–23, 23, 48–49, 48–49**
Duvarda aşağı bakan köpek poz. *Bkz* duvarda Adho Mukha Svanasana
Duvarda Köpek, 226–227, **226, 227**
Duyu kontrolü ve yoga, xv

Edelman, Gerald, 118
Eğimli başparmak poz. *Bkz* Supta Padangusthasana
Eğimli poz. *Bkz* Savasana
Ekagrata, xvi
Ekman, Paul, 114
El pozisyonu, Janu Mudra, 101
El yukarı poz. *Bkz* Urdhva hastasana (el yukarı poz)
Esname, 19, 38, 84, 114, 115, 147, 166–167
 denge, koordinasyon ve, 213
Endocannabinoidler, 118
Endokrin sistemi, 96
Enerji verici egzersizler, 27, 54
Engellilik, 116
Esneklik. *Bkz* hareket aralığı

Femur, **123**
Fıtıklar, 83, 86
Fibula, **123**
Fishman, Loren, 2
Flora L. Thornton Derneği, 260

- Gastrocnemius, **125**
 Gemi pozu. *Bkz* Ardha Navasana; Navasana
 Geniş açı pozu. *Bkz* Upavistha Konasana
 Gerilme refleksi, 166–167
 Geriye eğilmeler, 9. *Bkz* ayrıca Viparita Dandasana
 Gerginlik. *Bkz* sakinleştirici ve rahatlatıcı egzersizler
 Gluteus maximus, **125**
 Gluteus medius, **25**
 Golgi, Camillo, 117
 Golgi tendon refleksi, 167
 Göndergesel odak, 115
 Görüş, 46, 77
 Göz torbası, 8, 105
 Gözler kapalı dağ. *Bkz* Tadasana
 Gracilis kası, **238**
 Güç, Dayanıklılık, 112, 113, 115, 120, 124, 148, 191–212
 faydaları, 191–193
 Navasana (gemi) in, 193–196, **194–196**
 spatisite ve, 193
 Utthita ve Parivritta Parsvakonasana (uzamış ve Dönen lateral pozlar), 196–206, **196–206**
 Virabhadrasana I ve II (Savaşçı pozları), 206–212, **207–212**
 Güçlendirici seriler, 4–16
 Dandasana (destekli köprü poz), 8–11, **8–11**
 gerekli araçlar, 4
 Savasana (eğimli poz) in, 4–8, **5–8**
 Supta baddha konasana (sırt üstü bağlı açı poz), 11–13, 12–13
 Viparita karani (destekli ters poz) in, 13–16, **14–16**
 Güçsüzlük. *Bkz* kuvvet ve güçsüzlük
 Güneşe selam. *Bkz* Surya 6, 23
 Güneşin dedesi poz. *Bkz* Marichyasana çeşitlendirmesi
 Güven ve sükunet, 124, 236–238
 Baddha Konasana, 238
 Konasana, 238
 hareket aralığı ve, 238
 spatisite ve, 238
 yürüyüş ve, 237–238
 Hamstringler, 39, 40, 74, 84, 89, **125, 167**
 Hanumanasana, xv
 Hareket açıklığı ve esneklik, 21, 23, 27, 36, 39, 40, 43, 54, 74, 112, 113–115, 124, 147–165
 denge, koordinasyon ve, 147, 213
 donmuş eklemler ve, 148
 Parighasan, 159–161, **159–161**
 spatisite ve, 147, 167–168
 iyileşme stratejileri, 148
 Supta Virasana (sırt üstü kahraman poz), 156–158, **156–158**
 Triang Mukhaikapada Paschimottanasana (üç uzuv batıya poz), 162–165, **162–164**
 Trikonasana, 149–152, **149–152**
 Virasana, 152–155, **153–155**
 Hatha yoga, 3, 119, 260
 Hepatik dolaşım. *Bkz* karaciğerin işlevi
 Hesse, Herman, 236
 Higgins, E. Tory, 115
 Hindu mitolojisi ve yoga, xv
 Himalayaların kızı. *Bkz* Parvatasana
 Hissizlik, 113
 Humerus, **123**
 Inguinal bağ, **123**
 Integral Yoga, 260
 Intervertebral disk, **123**
 Isvara pranidhana, xv
 Iyengar, B.K.S., xiv, 2, 99, 257, 258, 260
 İdrar yolu, 86
 İlerleyici MS, 113, 115–116, 236
 hareket açıklığı ve, 147–148
 İliak krest, **123**
 İnme, 115, 117, 126
 İnsan vücudunun kasları, **125**
 İskelet, **123**
 İşleve yönelik yoga, 111–125
 İşyal çıkıntı, **123**
 James, William, 114
 Janu Mudra el pozisyonu, 101
 Janu Sirsasana (baş dize poz), 37–39, **37, 38, 72–74, 72–74, 88–89, 88–89, 169–173, 169–173**
 Jathara Parivartanasana (karından dönme poz; lateral dönme), 64, **64, 227–230, 227–229**
 John'un hikayesi, 262–263
 Kabızlık, *Bkz* sindirim; boşaltım
 Kafa travması, 115
 Kahraman poz. *Bkz* Parsva Adho Virasana; Supta Virasana
 Kalbin işlevi, 10, 11, 22, 40, 46, 48, 77, 98, 129
 Kalçalar, 23, 29, 34, 36, 40, 48, 65, 67, 69, 70, 83, 98, 114, 120, 148, 152
 Kan akışı. *Bkz* dolaşım ve kan akışı
 Kanat esnemesi. *Bkz* Parsvottanasana
 Kapı duruşu. *Bkz* Parighasan
 Karaciğer işlevi, 11, 16, 22, 40, 42, 46, 48, 77, 79, 89, 98, 129
 Kas hücrelerinde iğsiler, 167, **167**
 Kemik sağlığı. *Bkz* osteoporoz ve kemik sağlığı
 Kitabın DVD eki, 2
 Klasik ve standart yoga pozları, 112–113, 124
 Kollar, 19, 39, 40, 57, 64, 74, 83, 89, 148
 Kollar başın üzerinde poz. *Bkz* Urdhva Hastasana
 Konasana, 238
 Koordinasyon. *Bkz* denge ve koordinasyon

Köpek pozları. *Bkz* Svanasana
 Köprü. *Bkz* Urdhva Dhanurasana I
 Köprücük kemiği, **123**
 Kramplar, 19, 21, 34
 Kurtzke Ölçeği, xiv
 Kuyruk sokumu, **123**
 Kübital fossa, **125**

L'hermitte sendromu, 100
 Lateral pozlar. *Bkz* Parivrtta Virabhadrasana; Utthita ve Pariv-
 ritta Parsvakonasana

Mahesh, Maharishi, 257
 Makaslama, 84
 Malasana çeşitlendirmesi (yastıksız sandalyede dönme), 69–70, **69**
 Marichi, 179
 Marichyasana III (oturarak dönme), 33–34, **34**, 179–181, **179–181**
 Marichyansana III çeşitlendirmesi (oturarak dönüş poz), 65–67, **65–66**
 Marichyasana çeşitlendirmesi (güneşin dedesi poz), 96–98, **96–97**
 Meditasyon ve nefes alma, 257–258
Meditasyonun Kalbi, 258
 Merzenich, M.M., 116, 117–118
 Mesane, 86
 Metabolizma, 17
 Metakarpallar, **123**
 Mide, 46, 77
 Miyotatik refleks, 168, **168**
 Motivasyon, Geri bildirim ve Mucizeler, 116–118
 Motivasyon psikolojisi, 115
 Motor merkezi, **167**
 Motor nöronlar, **167**
 MS semptomları. *Bkz* işlev odaklı yoga
 MS'de Yoganın faydaları, xiii, 2–3, 113, 118–119, 124
 MS ile Optimal Yaşam Merkezleri, 260
 MS'in alevlenmesi, 113
 MS'in gerilemesi, 113

Nadi Sodhana Pranayama, 258
 Nathanson, Donald L., 236
 Navasana (gemi), 193–196, **194–196**
 Nefes alma ve nefes kontrolü, xv, 7, 8, 10, 16, 17, 23, 27, 29, 33, 54, 57, 65, 257–258
 meditasyon ve, 257–258
 Pranayama ve, 100–101, 105
 Ujjayi in, 105–106
 Viloma Bir-Üç, 106–108
 Nilüfer, 140, 177. ayrıca *Bkz* Padmasana (nilüfer)
 Nitrik oksit, 118
 Niyama, xv

Nörotransmitterler, 118

Oksijen iletimi, 17, 48, 107. Ayrıca *Bkz* nefes alma ve nefes kontrolü; dolaşım
 Omurga. *Bkz* sırt kasları ve omurga
 Omurilik yaralanmaları, 115
 Omuz basıncı poz. *Bkz* Bhujapidasana
 Omuz duruşu. *Bkz* Sarvangasana Halasana; Sarvagasana, supported
 Omuzlar, 29, 33, 34, 39, 43, 47, 48, 57, 63, 65, 67, 74, 86
 Orta seviyede pozlar, 112–113, 124
 Oregon Üniversitesi, 126
 Osteoporoz ve kemik sağlığı, 42, 79
 Oturarak aç poz. *Bkz* Upavista Konasana
 Oturarak dönme poz. *Bkz* Marichyasana III
 Oturarak dönme poz. *Bkz* Marichyasana III çeşitlendirmesi
 Oturarak geniş aç poz. *Bkz* Upavistha Konasana
 Oturarak öne eğilme poz. *Bkz* Paschimottanasana
 Oturarak pozlar, 67–80. Ayrıca *bkz* sandalye serileri; tekerlekli sandalyede serileri
 Ardha Navasana (destekli gemi poz) in, **78**, 79
 Baddha Konasana (ayakkabıcı poz) in, 70, **70**, **71**
 Janu Sirsasana (baş dize poz) in, 72–74, **72–74**
 Malasana çeşitlendirmesi (yastıksız sandalyede dönme), 69–70, **69**
 Marichyasana III çeşitlendirmesi (dönerek oturma poz), 65–67, **65–66**
 Pasasana çeşitlendirmesi (sandalyede yastıklı dönme), 67–69, **67–68**
 Savasana (rahatlama poz) in, 79–80
 Upavistha Konasana (oturarak geniş aç poz) in, 75–76, **75**, **76**
 Uttanasana (öne eğilme poz), 76, **77**
 Oturarak/yerde serileri, 81–98. Ayrıca *bkz* oturarak seriler
 Adho Mukha Baddha Konasana (aşağı bağlı aç poz), 86–87, **87**, **88**
 Baddha Konasana (bağlı aç poz), 84–86, **85**
 Dandasana (baston poz), 83–84, **83**
 Janu Sirsasana (baş dize poz), 88–89, **88**, **89**
 Marichyasana çeşitlendirmesi (güneşin dedesi poz), 96–98, **96–97**
 Paschimottanasana (oturarak öne eğilme poz), 84, **84**
 Sarvagasana, supported (omuz duruşu), 89–96, **90–95**
 Supta Padangusthasana (eğimli başparmak poz) in, 81–83, **81–83**

Ödem ve şişkinlik, 23, 54
 Öfke, 64
 Öne eğilme poz. *Bkz* Uttanasana

Padasana (basket), 251–253, **251–253**
 Padmasana (nilüfer), 140–146, **140–146**
 Pankreas, 22, 48

- Parestezi, 113
- Parighasana, 159–161, **159–161**
- Parivritta Parsvakonasana (uzamış ve dönen lateral pozlar), 196–206, **196–206**
- Parivrtta Virabhadrasana (tekerlekli sandalyede lateral dönme), 19–21, **20–21**
- Parkinson hastalığı, 115
- Parsva Adho Mukha Svanasana (yan aşağı bakan köpek pozu), 22, **22**
- Parsva Adho Virasana (aşağı açılı kahraman pozu), 47–48, **47**
- Parsvottanasana (yoğun yana esneme), 189–190, **189, 190**
- Parvatasana (Himalayaların kızı), 177–178, **177–178**
- Pasasana (yastıklı dönme), 35–36, 35
- Pasasana çeşitlendirmesi (sandalyede yastıklı dönme, 67–69, **67, 68**
- Paschimottanasana (batı pozu), 173–175, **174–176**
- Paschimottanasana (oturarak öne eğilme pozu), 39, 84, **84**
- Patanjali, yoga üzerine ilk metin, xiv
- Pelvis, pelvik kemikler, 31, **123**
- Pineal bez, 96
- Pituiter bez, 96
- Pranayama* (kitap), 257
- Pranayama ve sakinleşme, xv, 99–110
- faydaları, 99
- sırasında nefes alma, 100–101, 105
- göz torbası kullanımı, 105
- Janu Mudra el pozisyonu, 101
- L’hermitte’s sendromu, 100
- Nadi Sodhana, 258
- sinir sistemine etkileri, 100
- hazırlanırken, 99–100
- yüzükoyun duruş, 102–105, **103–104**
- araçlar, 100
- Savasana, yerde 108–110, **108–109**
- yumuşak nefes alma, 105
- zamanlama, aşamalı olarak birikmesi, 101–102
- Ujjayi, 105–106
- Viloma Bir-Üç, 106–108
- Pratyahara, xv–xvi
- Prostat bezi, 23, 48, 86, 89
- Pubik kemik, **123**
- Radius, **123**
- Rahat nefes, Pranayama ve, 105
- Rahatlama. *Bkz* sakinleştirici ve rahatlatıcı egzersizler
- Rahatlama pozu. *Bkz* Savasana
- Ramon y Cajal, 117
- Reeves, Christopher, 117–118, 119
- Rehabilitasyon ve MS, 116
- Renshaw hücreleri, **167**
- Robert’in öyküsü, 260–262
- Roosevelt, Franklin D., 237
- Quadriceps, **125, 167**
- Saban pozu. *Bkz* Sarvangasana Halasana
- Safra kesesi, 42, 79
- Sağlığı iyileştirici egzersizlerin öne çıkarılması, 115
- Sağlık problemlerini önlemek, 115
- Sakatlık, 116
- Sakroiliak eklem, **123**
- Sakrum, **123**
- Samadhi, xvi
- Sandalye serileri, 43–64. ayrıca *Bkz* oturma pozları; tekerlekli sandalye serileri
- Adho Mukha Svanasan (aşağı bakan köpek pozu), 47
- Adko Mukha Svanasana, duvarda (duvarda aşağı bakan köpek pozu), 48–49, **48–49**
- Jathara Parivartanasana (lateral dönüş), 64, **64**
- Parsva Adho Virasana (aşağı açılı kahraman pozu), 47–48, **47**
- Surya Namaskar (güneşe selam), 49–54, **50–53**
- Urdhva Hastasana (kollar başın üzerinde poz), 43–45, **44**
- Uttanasana (öne eğilme poz), 45–46, **45, 46**
- Utthita Trikonasana (uzanarak üçgen poz), 57–59, **57–59**
- Viparita Dandasana (geriye bükülme), 59–64, **59–63**
- Virabhadrasana II (savaşçı II poz), 54, **55**
- Virabhadrasana I (savaşçı I poz), 56–57, **56–57**
- Sankaracharya, xvi
- Santosa, xv
- Sartorius kası, **238**
- Sarvagana, destekli (omuz duruşu), 89–96, **90–95**
- Sarvangasana Halasana (omuz duruşu ve/saban poz), 218–222, **218–222**
- Satchitanvea, 260
- Satya, xv
- Saucha, xv
- Savasana (ceset poz; rahat veya eğimli poz), 4–8, **5–8, 42, 79–80, 102, 122, 122**
- yerde, 108–110, **108–109**
- Savaşçı Pozu I. *Bkz* Virabhadrasana I
- Savaşçı Pozu II. *Bkz* Virabhadrasana II
- Savaşçı Pozu III *Bkz* Virabhadrasana III
- Serebral palsy, 115, 126
- Sırt kasları ve omurga, 22, 23, 29, 31, 33, 39, 40, 47, 48, 54, 57, 59, 64, 65, 69, 70, 74, 79, 84, 86, 98
- Sırt omurgası. *Bkz* sırt ve omurga
- Sırt üstü bağlı aç poz. *Bkz* Supta Baddha Konasana
- Sırt üstü kahraman poz. *Bkz* Supta Virasana
- Sırt üstü pozisyon, **123**
- Sindirim ve boşaltım, 12, 21, 22, 23, 27, 31, 33, 36, 39, 47, 48, 54, 59, 63, 65, 69, 70, 74, 84, 89, 98
- Sinir sistemi, 10, 13, 54, 96
- Pranayama ve, 100
- Siyatik, 86
- Siyatik sinir, 83

- Siddhartha, 236
- Sirsasana baş duruşu, 230–235, **230–235**
- Skapula, **123**
- Small, Eric, 2, 99, 259–260
- Spatisite, 89, 112, 113, 114, 115, 120, 124, 147, 148, 166–190, 238
- Baddha Konasana (bağlı aç pozu) in, **186**, 187, **187**, **188**
- denge, koordinasyon ve, 213
- Janu sirasana, 169–173, **169–173**
- Marichyasana III in, 179–181, **179–181**
- miyotatik refleks ve, 168, **168**
- Parsvottanasana (yoğun yana esneme) in, 189–190, **189**, **190**
- Parvatasana (Himalayaların kızı) in, 177–178, **177–178**
- Paschimottanasana (batı poz) in, 173–175, **174–176**
- hareket açıklığı ve, 147, 167–168
- güç ve, 193
- esneme refleksi ve, 166–167
- Upavistha Konasana (oturarak aç poz) in, **182**, 183–186, **183–185**
- Stres. *Bkz* sakinleştirici ve rahatlatıcı egzersizler
- Supta Baddha Konasana (sırt üstü bağlı aç poz), 11–13, **12–13**
- Supta Padangusthasana (eğimli başparmak poz), 81–83, **81–83**
- Supta Virasana (sırtüstü kahraman poz), 156–158, **156–158**
- Surya namaskar (güneşe selam), 23–27, **23–27**, 49–54, **50–53**
- Svadyaya, xv
- Svanasana (köpek pozları), 222–227
- Şişkinlik. *Bkz* ödem ve şişkinlik
- Tadasana (Dağ), 120, **120**
- Gözler kapalı (gözler kapalı dağ), 247–250, **247–250**
- Tapas, xv
- Tendonlar, **167**
- Tekerlekli sandalyede lateral dönme. *Bkz* Parivrtta virabhadrasana
- Tekerlekli sandalye serileri, 17–42. Ayrıca *bkz* sandalye serileri; oturma pozları
- Adho Mukha Svanasana (tekerlekli sandalyede aşağı bakan köpek poz) in, 21–22, **21**
- Adho Mukha Svanasana at wall (duvarda aşağı bakan köpek poz) in, 22–23, **23**
- Ardha Navasana (destekli gemi poz) in, 41–42, **41**
- Baddha Konasana (ayakkabıcı poz) in, 36–37, **36**
- Janu Sirasana (baş dize poz) in, 37–39, **37–38**
- Marichyasana III (oturmalı dönmeler) in, 33–34, **34**
- Parivrtta Virabhadrasana (tekerlekli sandalyede yan dönme) in, 19–21, **20–21**
- Parsva Adho Mukha Svanasana (yana doğru aşağı bakan köpek poz) in, 22, **22**
- Pasasana (yastıklı dönme) in, 35–36, **35**
- Savasana (rahatlama poz) in, 42
- Surya Namaskar (güneşe selam) in, 23–27, **23–27**
- Upavistha Konasana (oturarak geniş açı poz), 39–40, **40**
- Urdhva Hastasana (el yukarıda poz) in, 17–18, **17**
- Uttanasana (öne eğilme poz) in, 40–41, **40**
- Utthita Trikonasana I (uzamış üçgen poz I), 30, **30**
- Utthita Trikonasana II (uzamış üçgen poz II), 31, **31**
- Viparita Dandasana (arkaya bükülme), 32–33, **32–33**
- Virabhadrasana I (Savaşçı Poz I), 29, **28**, **29**
- Virabhadrasana II (Savaşçı Poz II), **19**
- Virabhadrasana III (Savaşçı Poz III)
- Tekrarlayan, iyileşen MS, 113, 115–116
- hareket açıklığı ve, 148
- Tibia, **123**
- Tiroid, 96
- Triang Mukhaikapada Paschimottanasana (batıya üç uzuv poz), 162–165, **162–164**
- Triceps, **125**
- Trikonasana, 149–152, **149–152**
- Trokanter, **123**
- Ujjayi, 105–106
- Ulna, **123**
- Ulusal Multipl Skleroz Birliği (NMSS), 2
- Upavistha Konasana (oturarak geniş açı poz), 39–40, **40**, 75–76, **75**, **76**, **182**, 183–186, 183–185
- Urdhva Dhanurasana I (yüksek köprü), 136–139, **136–139**
- Urdhva Hastasana (kollar başın üzerinde poz; eller yukarı poz), 17–18, **17**, 43–45, **44**
- Urdhva Mukha Svanasana (yukarı bakan köpek), 222–226, **223–225**
- Ustrasana (deve), 130–135, **130–134**
- Utanç ve Gurur, 236
- Uttanasana (öne eğilme poz), 40–41, **40**, 45–46, **45–46**, 76, **77**
- Utthita ve Parivrtta Parsvakonasana (uzamış ve dönen lateral pozlar), 196–206, **196–206**
- Utthita Trikonasana (uzamış üçgen poz), 57–59, **57–59**
- Utthita trikonasana I (uzamış üçgen poz I), 30, **30**
- Utthita trikonasana II (uzamış üçgen poz II), 31, **31**
- Uyarlanabilir Iyengar Programı, 260
- Uzamış üçgen poz. *Bkz* Utthita Trikonasana I ve II
- Uzun ve dönen lateral pozlar. *Bkz* Utthita ve Parivrtta Parsvakonasana
- Üç uzuv batıya. *Bkz* Triang Mukhaikapada Paschimottanasana
- Üçgen poz. *Bkz* Utthita trikonasana I ve II
- Üreme organları, 12, 23, 40, 48
- Vasisthasana, 254–256, **254–256**
- Viloma Bir-Üç, 106–108
- Viparita Dandasana (arkaya bükülme), 32–33, **32–33**, 59–64, **59–63**

Viparita Karani (destekli ters poz), 12, 13–16, **14–16**
 Virabhadrasana (Savaşçı Pozları), xv, 206–212, **207–212**
 Virabhadrasana I (Savaşçı Pozu I), 29, **28, 29**, 56–57, **56–57**, 206–212, **207–212**
 Virabhadrasana II (Savaşçı Pozu II), 19, **19**, 21, 54, **55**, 206–212, **207–212**
 Virabhadrasana III
 Virasana, 152–155, **153–155**
 Vitari Karani, 127–129, **127–129**
 Vrksasana (ağaç), 240–243, **240–242**

Yama, xv
 Yana doğru aşağı bakan köpek pozu. *Bkz* Parsva adho mukha svanasana
 Yarım ay pozu. *Bkz* Ardha Chverasana (yarım ay pozu)
 Yastık desteği olmadan sandalyede dönüş. *Bkz* Malasana çeşitlendirmesi
 Yastık desteğiyle sandalyede dönüş. *Bkz* Pasana çeşitlendirmesi
 Yastıklı dönme. *Bkz* Pasasana
 Yatıştırıcı ve rahatlatıcı egzersizler, 4, 10, 16, 22, 23, 27, 34,

40–41, 47, 54, 64, 86, 124. ayrıca *bkz* güven ve sükunet;
 Paranayama
 Yılan. *Bkz* Bhujangasana
 Yoga Sutra, xiv
 Yoga tarihi, 119
Yoga üzerine Işık, 96, 260
 Yoğun yan esneme pozu. *Bkz* Parsvottanasana
 Yorgunluk, 124, 126–146
 Bhujangasana (yılan), 135–136, **135–136**
 Padmasana (nilüfer), 140–146, **140–146**
 Urdhva Dhanurasana I (yüksek köprü), 136–139, **136–139**
 Ustrasana (deve), 130–135, **130–134**
 Vitari Karani, 127–129, **127–129**
 Yukarı bakan köpek. *Bkz* Urdhva Mukha Svanasana
 Yüksek köprü. *Bkz* Urdhva Dhanurasana I
 Yürüme, 237–238, **237**, 239–240
 Denge konisi alıntısı ve, 239–240, **239**
 Yüzüstü pozisyon, **123**, 123
 Pranayama ve, 102–105, **103–104**

