

Keyifli Okumalar Dileriz

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

RESMİ WEB SİTEMİZ

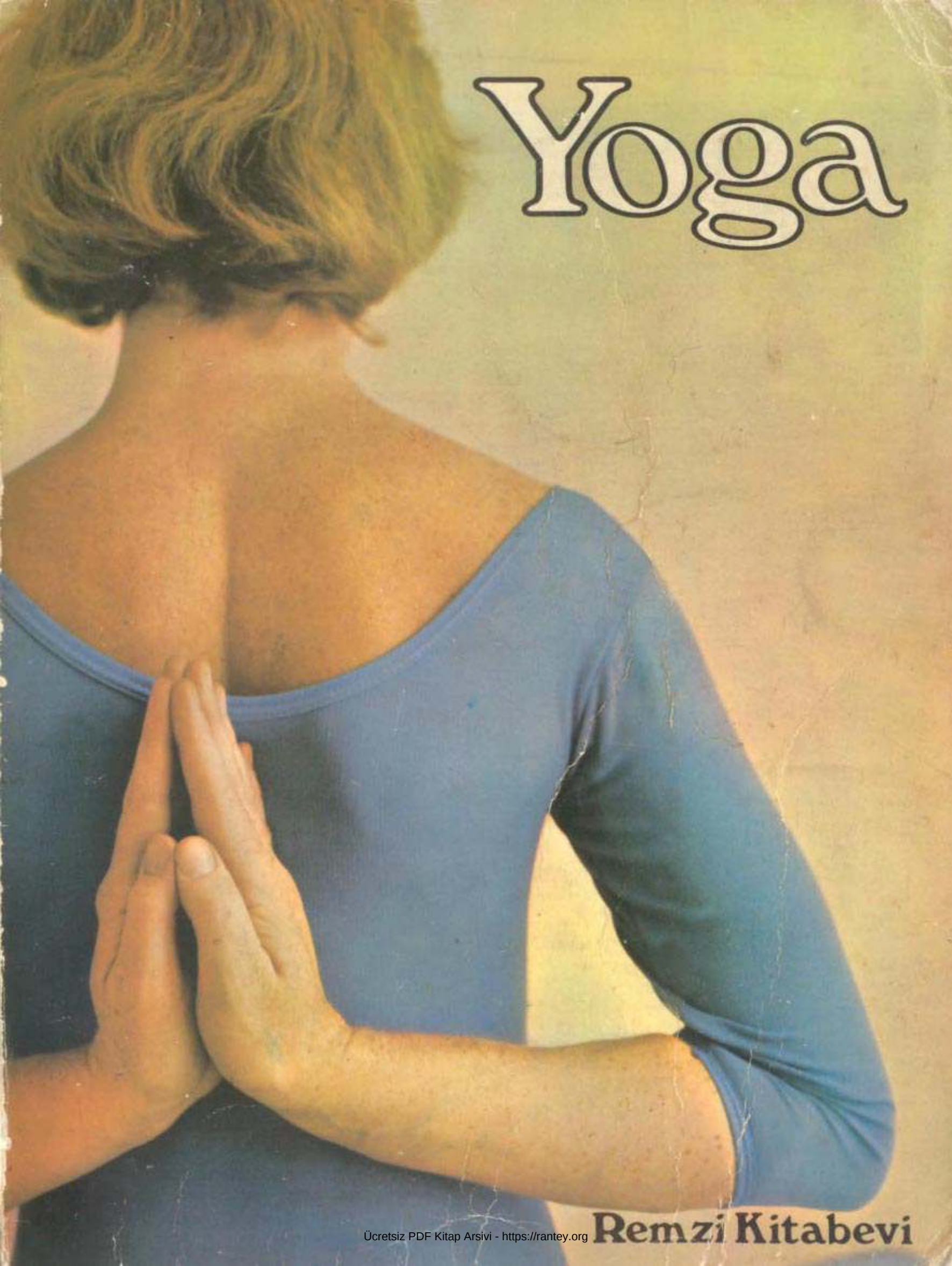
<https://rantey.org>

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



Remzi Kitabevi

Yoga

Sophy Hoare

Remzi Kitabevi



Remzi Kitabevi Yayınları

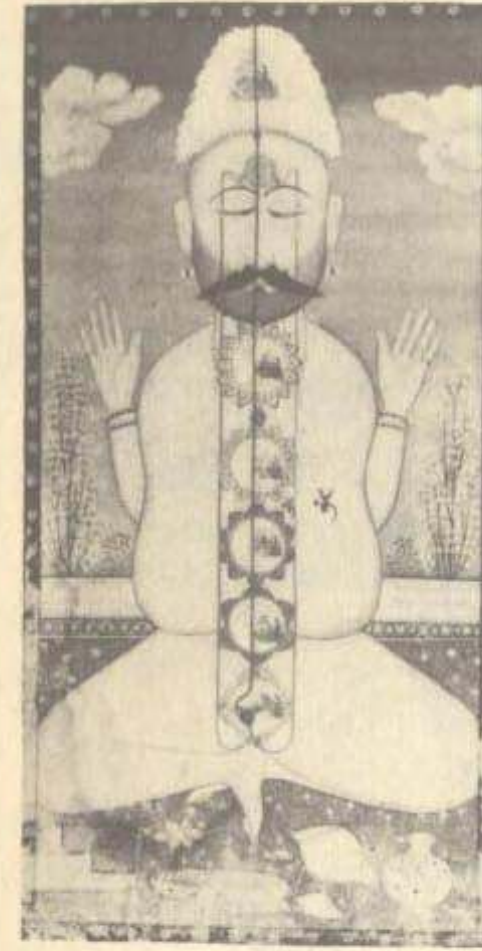
© Remzi Kitabevi Ankara C. 93 İstanbul
Birinci Basım 1978



Çeviren: Gülten Suveren

© Macdonald Educational Ltd.
Kesim Telif Hakları Ajansı

Dizgi, Baskı ve Cilt:
Evrin Matbaacılık Ltd.
Cağaloğlu, Selvilimescit S.3
İstanbul



İçindekiler

Bilgi

- 4 Yoga nedir?
- 6 Yoganın kökenleri
- 10 Yoga felsefesi
- 14 Yoga türleri
- 26 Yoga ve bilim
- 28 Günümüzde yoga

Beceri

- 32 Harekete hazırlık
- 35 Duruş biçimleri
- 80 Pranayama - Soluk alma
- 81 Düşünceye dalma

Başvuru

- 84 Bir program planlama
- 86 Duruş listesi
- 88 Sağlık için yoga
- 90 Sözlük
- 94 Dizin



Yoga nedir?

Yoga, Hindistan'da doğmuş çok eski bir uygulamadır. Vücutsal ve fiziksel disiplinden oluşan yoga sayesinde dünya anlayışımız ve dünyadaki yaşantımız değişir, duygularımız derinleşirken daha sağlıklı ve canlı oluruz. Yoga, insanlığın değişen koşullarına uyabilmek için binlerce yıl gelişmiş ve devamlı olarak düzeltilmelere uğramıştır. Ama daima kişinin bir insan olarak önce tam güce, sonra da ruhsal bilince erişmesini sağlayacak yonde ilerlemiştir.

Yoga sözcüğü, Sanskrit dilindeki "boyunduruk" sözcüğüyle aynı kökten gelmektedir. Bu nedenle de insanın kendisini bir disiplin ya da bir yaşantı biçimine bağlamasını belirtmektedir. Yoga herkes tarafından uygulanabilir. Genellikle ne kadar yogi (yogacı) varsa, o kadar da yoga türü olduğu söylenir; çünkü bu sistem her insan tarafından kendisine uyacak şekilde sınırsız olarak ayarlanabilir. İnsanın çalışmalarının çoğunu kapsayacak pek çok yoga türü vardır, ama bu türlerin hepsi de birbirlerine yakından bağlıdır. Aslında yoganın baş amaçlarından biri, başkalarının arasında sağlık ve mutluluk içinde yaşayacak, mükemmel ve bütünleşmiş bir insan yaratmaktır. Yoganın genel felsefelerinden biri de evrendeki canlı ve cansız her şeyin birbirine bağımlı olmasıdır. Hiç bir şey tek başına alınamaz. Yoga sözünün ima ettiği "birleştirmek" ya da "Boyunduruk" kavramı da, her şeyin bu bağımlılığını belirtir.

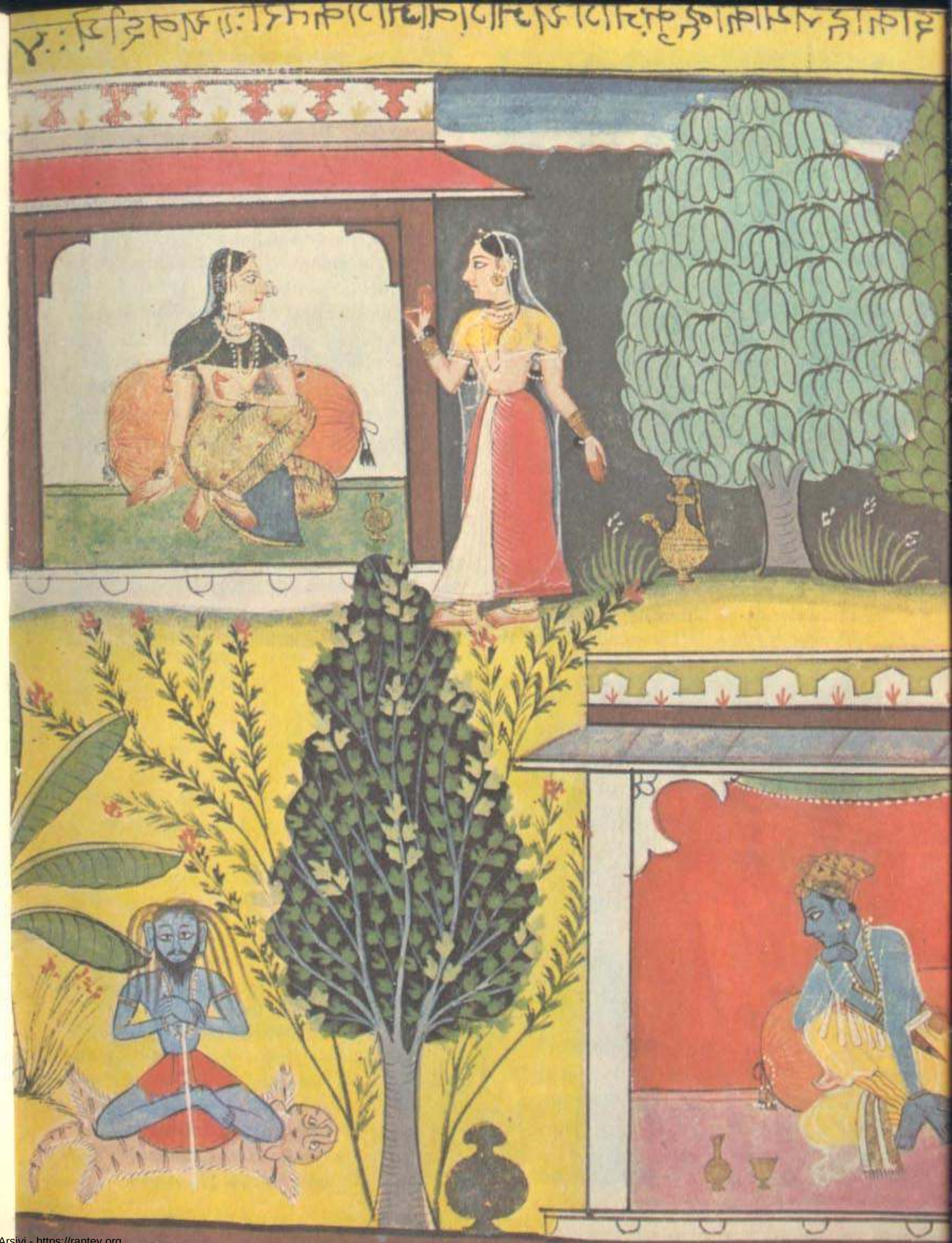
Yoga aslında bir Hint geleneğidir, ama herhangi bir dine bağlı bulunan kişinin de yogi olması mümkündür. Yogiler "Samadhi" veya "bilincin üstüne çıkma" adı verilen mistik tecrübeyi elde ettiklerinde Hint anlayışına göre, Brahman ile, yani evrensel ruhla teması geçmiş sayılırlar.

Samadhi bireysel bir uygulamadır, ama tanımının başka kültürlerdeki dinlerin mistik uygulamalarına çok yakından benzemesi nedeniyle çoğunlukla bir din olduğu yanlışlığına düşülür. Yoga bir din değildir. Çünkü bir peygambere ya da ermişe inanç gibi dogmaya bağlanmayı gerektirmez.

Yoga, felsefe sistemlerinden çok daha önce var olan kişisel bir gelişme tekniğidir. Yoga'nın ne olduğunu anlamak için en basit yol uygulamadır. İ.Ö. VI. Yüzyılda yazılmış, yogayla ilgili büyük bir yapıt olan Bhagavadgita'da tanımlanan yoganın pek çok yönü ancak bundan sonra kavranabilir. Bhagavadgita'da şöyle denilmektedir:

Yoga, başarısızlığı başarıya dönüştürendir.
Yoga, çalışma sırasında ustalikle yaşamaktır.
Yoga, yaşamın en üstün sırrıdır.
Yoga, büyük mutluluğu oluşturmaktadır.
Yoga, irade demektir.
Yoga, bağımlı olmayıdır.
Yoga, acıyı ortadan kaldırmaktadır.
Yoga, huzurdur.

► Onyedinci yüzyıldan kalma bu resimde Krishna türlü kılıklarda görülmektedir. Sol alt köşede ise Krishna, geleneksel yoga yaygısı sayılan kaplan postunda oturan bir yogi olarak gösterilmiştir.



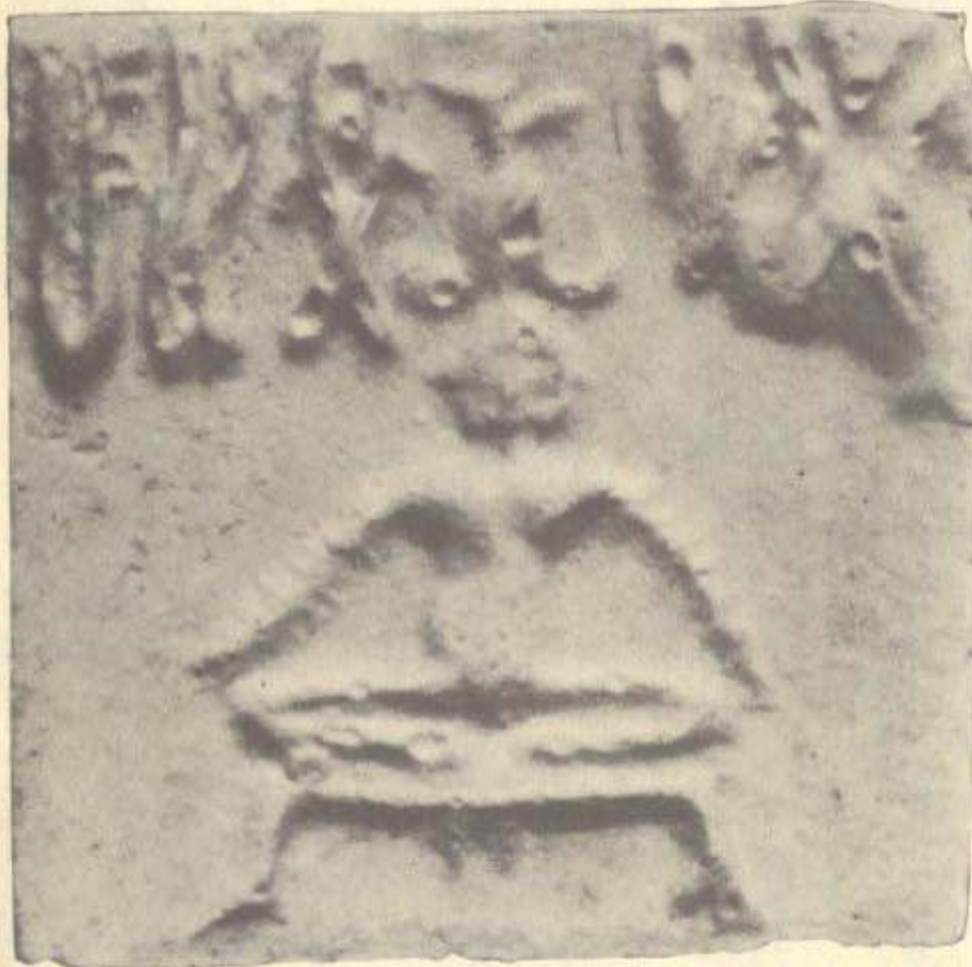
Yoganın kökenleri

Yoganın tarihi pek açıkça bilinmemektedir. Doğduğu ülke olan Hindistan'da tarih araştırmaları hiç bir zaman Batıda olduğu gibi önemli sayılmamıştır. Çünkü Hint geleneksel düşüncesine göre zamanı aşmak, bunu kaydetmekten daha önemlidir. Yoganın geçmişiyile ilgilenen tarihçiler de bu konudaki yapıtların yazarlarını ve tarihlerini saptamakta çok zorluk çekmişler, hatta bazen bunu olanaksız bulmuşlardır.

Yoganın, en eski bulguları arkeolojiktir. Bin dokuz yüz yirmilerde başlayan kazılar, Hindistan'da İ.Ö. 3000 yıllarında, hatta daha önceleri gelişmiş olan bir uygarlığın belirtilerini ortaya çıkarmıştır. Bulgular arasında yoga duruşlarında tanrısal kişileri gösteren taş mühürler de görülmüştür. Bunlardan birinin yoganın mitolojik kurucusu "Shiva" ol-

duğu saptanmıştır. Yoga tekniklerinin, yönetimleri sırasında Hinduizmi geliştiren Âri kabilelerin gelmesinden çok daha önce de var olduğu sanılmaktadır.

Yogadan, teknik bir terim olarak söz edilmesine ilk kez Veda'larda rastlanmaktadır. Veda'lar 2000 yılı aşkın bir sürede yazılan ve daha yazılmadan ağızdan ağıza kuşaklara geçen ilahiler, özdeyişler ve şiirlerden oluşmuştur. Veda'lar temel ögesi kurban etme eylemi olan çok tanrılı bir tapınmadan sonsuz ve her şeyi içine alan tek, mutlak gerçeği kabul eden bir dine varan ilk Hint dinsel düşüncesinin gelişmesini yansıtmaktadır. Böylece ilk ilke olan her gücün sahibi bir özel tanrı düşüncesi; her şeye yetkin bir tek güç anlayışına dönüşmüştür. Bu tek güçten eski Veda kitaplarında "O" (neuter Tad



◀ Bilinen en eski yogi resimlerinden biri. Bu taş mühür üstündeki şekil İ.Ö. 2500 dolayından kalmadır. Indus Vadisinde Mohenjo-Daro'da bulunmuştur. Kuzey Hindistanın Âri kabileler tarafından işgal edilmesinden çok önce burada eski bir uygarlık gelişmişti. Mühürdeki yazıyı okumak henüz mümkün olamamıştır.



▲ Ramakrishna, on dokuzuncu yüzyılın ikinci yarısında yaşamış bir ermiş ve yogi filozoftu.



▲ Modern bir yogi olan Tibetin din adamı yöneticisi Dalai Lama, müritlerince tanrısal beden olarak saygı görmektedir.

Ekam) diye söz edilmektedir ve daha sonraki Upanişad'lar adlı Veda kitaplarında, Brahman olarak belirtilmiştir.

Brahman'ın tek güç oluşu daha sonraki yoga eserlerinde de ima edildiği gibi Hint felsefesinin "Vedanta" adı verilen önemli okullarından birini oluşturmaktadır. Bu Upanişad'ların "Büyük Sözler"ide de açıklanmaktadır ve bunların en iyi bilineni de "Tattvam Asi" yani "Sen osun"dur. Böylece her şeyin Brahman olduğu anlatılmaktadır. Bu gerçeğe, denetime dalmak, çalışmak, bağlılık, yani yoga disiplini sayesinde varılmaktadır. Katha Upanişad'da, "Beş duyunun ve kafanın işlevleri durdurulunca, mantık da susar ve sonra üstün yol başlar. Duyuların durdurulmasına Yoga adı verilir," denilmektedir. Burada yoga, daha üstün bir

anlayışa erişme tekniği olarak tanımlanmaktadır. Hint dilinde Veda bilgelik anlamına gelmektedir. Hint felsefesinde Veda'larla Upanişad'lar "Rişi" denilen eski bilgelere açıklanan tanrısal ilhamlar sayılmaktadırlar. Bunlar yoganın gelişmesini sağlayan felsefenin kökleridir ve bize eski yoga tekniği konusunda bir fikir vermektedir.

Bhagavadgita

Yogayla ilgili belki de en büyük ve en ünlü eser İ.Ö. 6. Yüzyılda yazılan Bhagavadgita'dır. Hint mitolojisinin temel yapıtı olan iki yüz bin dizelik "Mahabharata" adlı uzun destanın bir bölümünü oluşturan Bhagavadgita'da Krishna kılığında cisimlenmiş tanrı Brahma ile savaşçı Arjuna'nın yoga felsefe-



▲ 1863 - 1902'de yaşamış olan Vivekenanda, ünlü bir düşünürken Ramakrishna'nın müridi olmuştur. Servetini bırakarak Sannyasin olan düşünür, yoga okulları yani Ashram'lar açmış ve Ramakrishna'nın öğretilerini dünyaya yaymıştır. Çok enerjik bir insan olan Vivekenanda, Batının Hinduizm ve Yogayı tanımasını sağlamıştır.

► Jain keşişleri, Jainizm, Budizm kadar eski bir din sayılabilir. Bunun temel öğretisi olan Ahimsa; yani tüm yaşama saygı, fazla titizlikle uygulanmaktadır. Keşişler, soluk alırken mikroskopik yaratıkları içlerine çekip zarar vermemek için maske takarlar.

siyle yoga uygulaması konusundaki tartışmaları yer alır. Bhagavadgita yoganın birkaç yöntemini tanımlamaktadır. Bunlar, hareket, bağlılık ve bilgi yogasıdır. Ayrıca, ideal bir yoginin nitelikleri de tanımlanmakta; hareketli yaşam içinde bağımsızlığa erişebilmenin üstünde durulmaktadır.

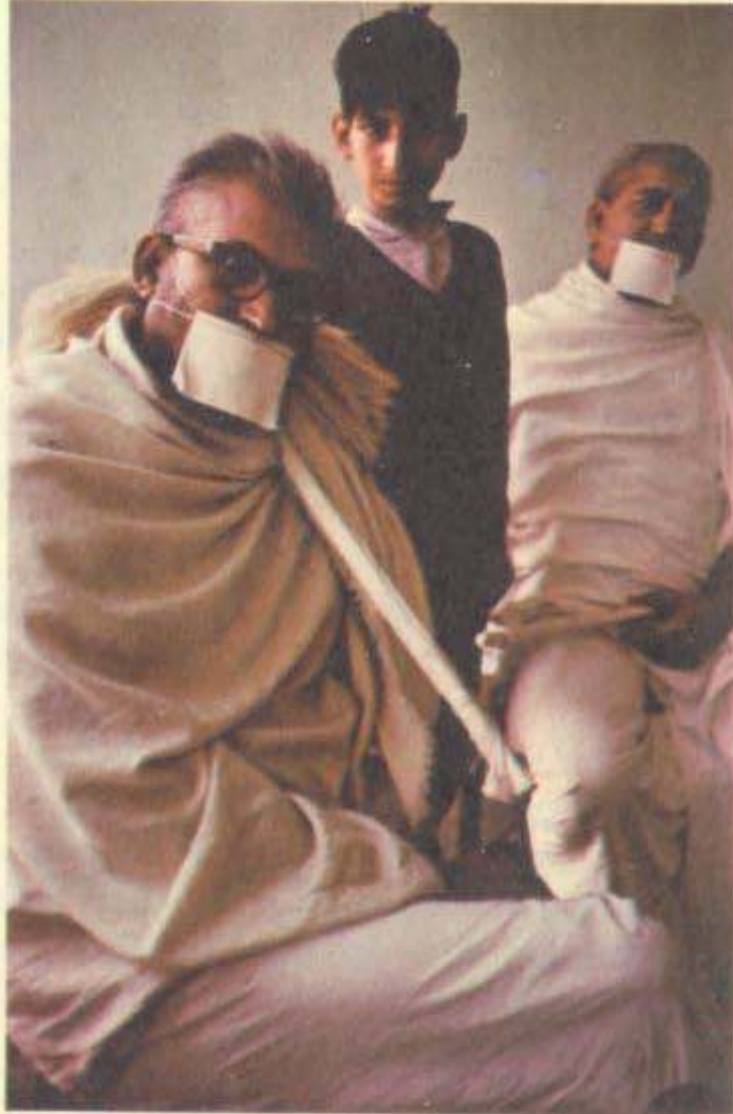
Bu eser, sadece düşünce (tefekkür) ile geçecek bir yaşam için dünyayı reddedenlere değil, herkese ruhsal öğretimde bulunmayı

önermektedir. Hint felsefesi çerçevesi içinde kalmakla birlikte eserin savunduğu yaşam tarzı veya yoga yine de her ırk ya da inanan insanlar tarafından daha büyük mutluluğa erişebilmek amacıyla izlenebilir.

Klasik Yoga

Bhagavadgita, Buda'nın yaşadığı sıralarda yazılmıştır. Bu devrede Hindistan'daki felsefi düşünce akımları belirli öğretiler halini almaya başlamıştı. Geleneksel Hint öğretilerinden biri de klasik yogaydı.

Klasik yoga, Patanjali'nin İ.S. 2. Yüzyılda yazdığı söylenen Yoga Sutra'larıyla özetlenmiştir. Budizm ve Jainizm birer din halini alan iki dünya görüşüdür. Bu iki din, Hinduizm'in sosyal ve dinsel hiyerarşisi dışında geliştikleri için bu felsefeden ayrılmışlardı. Fakat İ.S. ilk yüzyıllarda Hinduizm içinde gelişen pek çok mezhep gibi, bu iki din de yogi tekniklerini bünyesine almıştı.



Yoga bir din değildir

Yoga, çok eski çağlardan beri öğretmenden öğrenciye kişisel ders olarak verilmiştir. Yoga dogmatik inançlara değil sadece insanın kendi gücüne inanmasını gerektiren bir benliği geliştirme tekniği olduğu için dinsel dogmalara bağlı olanlar ve toplum tarafından genellikle kuşkuyla karşılanmıştır. Veda'larda Vratya'lar denilen bir grup insandan söz edilmektedir. Bunlar ilk yogiler olabilirler. Vratya'lar, daha sonra Shiva olarak tanınan tanrı Rudra'ya tapan gizli ve kutsal bir kardeşlikti ve Pranayama gibi yogi tekniklerini uyguluyorlardı. Kast sistemi dışında kalan bu grupta paryalar bile bulunmaktaydı. İnsanın ancak kendisini tanıması ile ulaşabileceği gerçeklerden söz eden Upanişad'lar da gizli, özel bilgiler olarak kabul edilmekteydi. Upanişad, "yanında oturmak" anlamına gelmektedir ve böylece bir öğretmenden öğrenilenleri kastetmektedir. Bu kitaplarda tanımlanan mistik uygulama, batıl ayinleri gereksiz kılmış ve böylece uygulayıcı bir rahip sınıfına da gerek bırakmamıştır. Hristiyanlığın başlangıcından ortaçağlara kadar yoga teknikleri çoğu zaman gizli öğretiler biçiminde, pek çok din ve mezhebe girmiştir. Yoga Upanişad'ları, Tantra'lar ve Hatha Yoga anlaşılmayan simgesel bir dil kullanır. Bu yüzden de bunları açıklaya-



▲ Buda, en büyük yogilerden biriydi. Onyedinci yüzyıldan kalma bu heykel Tibet'te yapılmıştır.

cak bilgili bir öğretmene gerek gösterir. Çünkü yogayla ilgili her yapının düzinelerle yorumu vardır. Hatta, Yogayı insanın kendisini tanıması gibi değerli bir yol sayan toplumda bile, yoganın pratik ve deneysel yapısı bunun yine en iyi şekilde bir öğretmenden öğrenilebileceğini gösterir. Yoga kitapları ise en çok, yardımcı bir rehber olarak kullanıldığında yararlı olur.

► Arjuna ve arabacısı Krishna, savaşa hazır. Bu savaş, Mahabharata adlı uzun destanın bir bölümünü oluşturan Bhagavadgita'da anlatılmaktadır.



Yoga felsefesi

Hint felsefesinin tohumları, eski Veda edebiyatında ve özellikle Upanişad'larda bulunmaktadır. İ.S. ilk birkaç yüzyıl içinde altı Hint felsefe öğretisi ortaya çıkmıştır. Bunlar da Vedanta, Samkhya, Yoga, Nyaya, Vaisesika ve Mimamsa'dır. Yoga edebiyatının büyük bölümü Vedanta, Samkhya ve Yoga okullarına dayanmaktadır. Samkhya ve Yoga, aralarındaki ayrım az olduğu için genellikle aynı ekolden sayılırlar.

Bu öğretiler bazı temel fikirleri paylaşmışlardır. Birincisi; yaşamın azap dolu olduğudur. Bu da varoluş şeklinde bir bozukluk olduğunu ima etmektedir. Bu belki de gerçeğin sadece bir parçasını görebilmemizden doğmaktadır. İkincisi, gerçeği tamamiyle anlamakla acıların ortadan kaldırılacağıdır. Bu tür bilgi, her günkü bilincimizin üstünde kalan dolaysız bir algı olarak gözükmektedir. Bu bilgilere kendi temelimize inerek ulaşabiliriz. Benliği tanımanın türlü yollarına da Yoga'lar denilir. Bundan da Hintlilerin felsefe kavramının batılılarınkinden değişik olduğu açıkça bellidir. Hindistan'da felsefe, dinden veya bir yaşantıdan ayrı olmayan bir insan gelişmesidir. Bildiğimiz felsefe sözünün tam karşılığı olan Hintçe bir söz yoktur. Bunun en yakını olan görüş anlamına gelen ve gerçeklerin algılanması diyebileceğimiz Darsana'dır. Hint felsefesi bu sezgi pratiğine dayanmaktadır. Bu pratik pek çok sözle belirtilebilir: Samadhi, Nirvana, Kaivalya, Mukti (Bağımsız kalma). Ama aslında bu tanımlanamayan bir şeydir. Bu pratik ile birlikte bir düşünce sistemi ve büyük bir teknik sözlük gelişmiştir. Her ikisi de bu pratiğe nasıl erişileceğini felsefe ve kozmogoni'ye göre açıklar. Temel pratik Hint



▲ Bu tekerlek, Doğu sanatında sık sık görülen bir simgedir, sürekli varoluş çemberini simgeler.

felsefesinin bütün okullarında aynı olmakla birlikte bunun yorumlanması ve kullanılan terimler değişir.

Yeniden cisimlenme-oluşum çarkı

İnsanın gerçek benliğini bilmediği için acı çektiği söylenir. Asıl benlik de kişiliğin ötesinde kalan ve ölümsüz olan ruhtur. Vedanta sistemi bu bilgisizliğe "Avidya", Samkhya Yoga ise aynı anlama gelen "Aviveka" sözünü kullanır. Birçok dine göre insan, Adem'in işlediği suçun cezası olarak azap çekmektedir. Hintliler, insanın asıl özünün tanrı olduğuna, ama bunu fark edemediğine inanırlar. İnsan gerçek özünü anlayamadığı sürece ruhu vücut aracılığıyla dünyaya bağlı kal-

► Yaşam gücünü simgeleyen tanrı Shiva'ya Saivism dinindekiler taparlardı. Burada Shiva bir ateş çemberi içinde dans ederken görülmektedir.

▼ Vaisnavizm'de tapılan yaşamın koruyucusu Vishnu, çöreklenmiş yılanın üstünde dinleniyor.

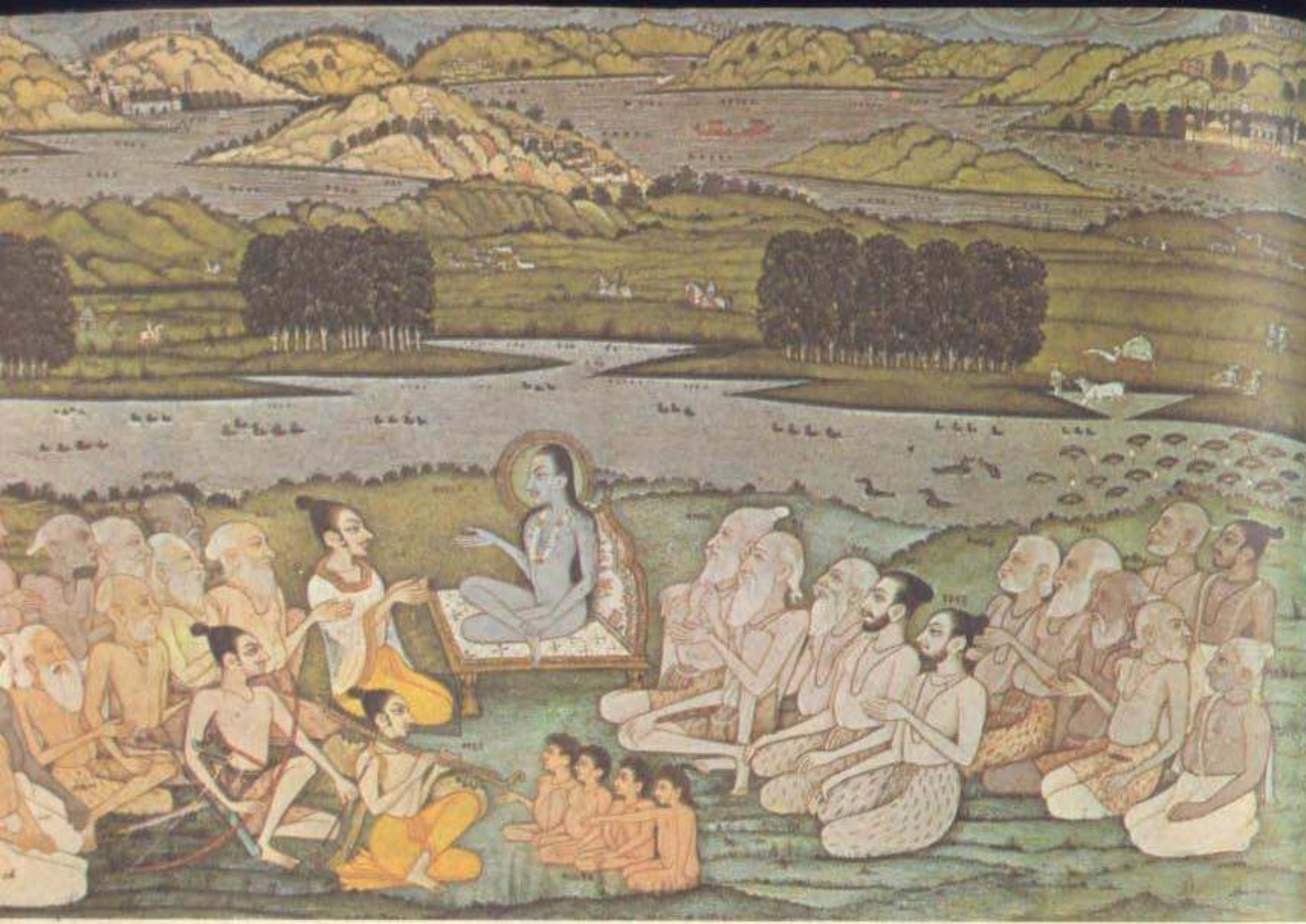


maktadır. Kurtulmak ancak ruhun belirli bir gelişmeye varmasıyla olasıdır ve insanların çoğu bir tek ömür boyunca buna erişemezler. Ruh, ölümden sonra yeni bir vücutla dünyaya döner ve son evrim çağına erişene kadar da bu yenilemeyi sürdürür. Sürmekte olan bu ruhgöçü'ne oluşum çarkı (Samsara) denir. Samsara, kurtuluşa elde edilen varoluş'un tam karşıtıdır. Hintli için, tekrar doğmak bir "yaşam sonrası" değildir. Çünkü, tekrar cisimlenmiş olan ruh hâlâ zamana ve kaderine bağlıdır; hâlâ zamandan ve tekrar doğmaktan kaçmaya çalışmaktadır. Fakat bir bakıma insanın gelişmesi kendi elinde olacağı için bu avutucudur. Yani, insan öldükten sonra kendisini ruhsal yönden daha mükemmelleştirecek bir fırsat daha elde etmektedir.



Karma

Karma, eylem(hareket) anlamına gelir. Eylemin insan ruhunun gelişmesini saptadığına inanılır. Karma kanununa göre biz ektiğimizi biçeriz, herkes her düşünce ve eyleminin cezasını çekecektir, fakat bu sonuçlar hemen gözükmez. Sonuçlar ortaya çıktığında Karma'nın "olgunlaştığı" söylenir. Karma öğretisini kadere boyun eğme olarak yorumlarlar. Ne var ki, insan yapmış olduğu şeylerin sonuçlarından kaçamayacağı gibi, (aydınlanmış olanlar bile, bütün geçmiş Karma'lar olgunlaştıncaya dek kendi yaşamlarını sürdürmek zorundadırlar), gelecek de, insanın şimdi nasıl davrandığına göre saptanır. Bu kısır döngünün yoga yöntemlerini izleyerek kırılacağına inanılır.



Samkhya Yoga

Sözünü ettiğimiz düşünceler, Hint felsefesi öğretilerinin tümünde görülür. Patanjali'nin yazdığı yoga Sutra'ların ardındaki felsefe olan Samkhya Yoga sistemi, ayrıntılı evrim kuramıyla tanınır.

Doğaya "Prakriti" adı verilmiştir. Prakriti, üç unsurdan oluşmuştur. İp anlamına gelen Guna'lar tıpkı birer iplik gibi bütün maddelerin içine yayılırlar. Guna'lar da: karanlık ve süredurum gücü Tamas, enerji gücü Rajas, ışık ve uyum gücü Satva'dan oluşur. Bir şeyin niteliği, içindeki unsurların oranlarına göre saptanır. İnsanlarda Tamas cahillik, Rajas istek ve enerji, Satva da mutluluk ve dirlik olarak belirtilir. İnsan aklının da tıpkı diğer maddeler gibi bu unsurlardan oluştuğu kabul edilir. Prakriti, dünya haline dönüşmeden önce şekilsiz bir durumdaydı ve içindeki Guna'lar mükemmel bir denge içindeydiler. Bu denge Prakriti'den yansıyan en

▲ Buda, müritlerine ders veriyor. Budizm, Hint felsefeleriyle aynı kültürel ortamdan çıkmıştır. Buda'nın kendisi hiç bir yapıt bırakmamıştır.

yüksek benlik yüzünden bozuldu; Guna'ların bunu izleyen çalışmaları da Prakriti dünyasını yarattı.

Dünyamız varlaştan tek dünya değildir; dağılmış, çekilmiş ve belirli bir durgunluk süresinden sonra tekrar oluşmuştur. Bu dağılmalara Pralaya'lar denilir. Böylece Prakriti, ruh kendisini onunla tanımladığı sürece varlık gösterebilir. Bu nedenle insanın kendisini durmadan değişen ve bu yüzden acı veren maddi dünyadan kurtarması için, Prakriti ile kendi gerçek benliği (Purusa) arasındaki temel ayrımın bilincine varıp; Kendini Prakriti'den ayırması ve işlemleri tersine çevirmesi gerekmektedir. Bir insanın "Ben'i sezmesi" Purusa ile Prakriti'nin birlikte tanı-

mıyla oluşur. Purusa, tek başına Ben'in ve acıların ötesinde olan saf bilinçliliktir.

Patanjali'nin Yoga sistemi aklın unsurlarını dürüst hareket ve derin düşünceye dalmakla temizlemeyi amaçlamaktadır. Böylece akıl Purusa, yani gerçek, bağımsız benliği yansıtacak kadar saflaşacaktır. İnsanın kendisini tanıması için izleyeceği yol Vairagya, yani duygulardan arınma ve Abhyasa, yani çalışmadır.

Vedanta

Vedanta "Veda'ların sonu" yani Upanişad'lardır. Vedanta'nın ana fikri Upanişad'larda basit bir biçimde belirtilmiştir. "Tattvam Asi" (Sen O'sun): Her şey bir tektir. Vedacılar için bir tek gerçek vardır ve bu da Brah-

man'dır. Benlik, (yani Samkhya'da Purusa'ya karşılık olan Atman) Brahman'ın sadece küçük bir yüzüdür. Dünya'ya Maya denilir; bazen bu hayal anlamında alınır. Çünkü Brahman her şeyin içinde var olmakla birlikte biz genellikle Brahman'ı onların içinde göremeyiz. Yalnız bu şeylerin dış görünüşlerini görebiliriz. Brahman, her şeyde olduğuna göre insan kendisini bilmekle gerçeği de bilir. Vedanta'ya göre yaratılış, benliğin unutulması ve gerçek benliğin hissedilmesi. Benliğin unutulması, yani, Avidya da acıların nedenidir.

Hint sistemleri kuramsal yönden ayrımlı olmakla birlikte uygulamada birbirlerine benzerler. Amaç kurtuluştur ve pek çok yoga bu yolu oluşturur.



► Doğu felsefesinde sık rastlanan lotüs çiçeği, insanın ruhsal gelişmesini simgeler. Çamurun içindeki kökler fiziksel durumu, suyun içinden yükselen sap sezgisel aramayı, ve güneşte açılan çiçek de ruhsal doyumu simgeler.

Yoga türleri

Birçok yoga türü olmakla birlikte bunlar birbirlerine zıt düşmezler; bir ipteki değişik liflere benzerler. Bu nedenle bir yoga türünü uygulayanlar, dolayısıyla öteki yogaları da uygulamış sayılabilirler. Çünkü bütün yogalar aynı amaca yöneliktir ve hepsinin çıkış noktaları olarak Yama ve Niyama adı verilen belirli ana kuralları vardır. Yama, şiddet, hırsızlığı, açgözlülüğü, namusuzluğu ve kişinin nefesine hâkim olmayışını yasaklayan emirlerden oluşmuştur. Niyama ise, bir takım görüşlerden oluşmuştur: saflık, sadelik, yetinme, çalışma ve Tanrıya bağlanma. Bu on emir ruhta mutlaktır. Yama için en önemlisi şiddetten kaçınmadır, çünkü diğerleri bundan doğar, her şeye karşı sevgi ve acıma duymalıdır. Hatta, Bhagavadgita efsanesindeki Arjuna gibi insanın görevi savaşmak bile olsa, bunu nefrete ya da kötülüğe kapılmadan yapmalıdır. Tatmin olmak insanın kendini beğenmesi değil, yaşamın gereksiz şeylerini ve bunlara duyulan isteği atmaktır, yani gerekli şeylerle tatmin olmaktır. Patanjali, "halden hoşnut olma en üstün mutluluğu getirir" demektedir.

Samadhi elde edildiği zaman, Yama ve Niyama'ya kendiliğinden uymak gerekir. Çünkü Samadhi her şeyin teklifiğini anlamak, başkalarının iyiliğinin insanın kendi iyiliğiyle aynı olduğunu bilmek demektir. Bu hissedilmeden önce Yama ve Niyama, yoga eğitim disiplinin bir bölümü olarak uygulanır, çünkü bunlar insanın yalnız kendini düşünen (Egosentrik) görüşünü zayıflatır.

Bhagavadgita'nın üç yogası

Bhagavadgita yoganın üç ana yolunu açıklar. Bunlar da: Jnana (bilgelik), Karma (eylem) ve Bhakti (bağlılık)tır. Jnana Yoga, bilgi ve bilgelik yogasıdır. Bu düşünme, de-



rin düşünceye dalma ve kimi haklarından vazgeçmekle uygulanır. Jnana yogi bir düşünür ve dervıştır. Onun bilgeliğini Krishna şöyle tanımlıyor:

"İnsan geçip giden şeylerde sınırsızlığı ve sonlu şeylerde sonsuzluğu görürse, o zaman saf bilgi sahibi demektir. Fakat insan, yalnız her şeyin ayrımlarını, ayrıntı ve sınırlarını görürse, o zaman saf olmayan bilgi sahibi demektir. Eğer biri, bir şeyi bencilce, sanki her şeymiş, Bir'den ve pek çoktan ayrılmış gibi görürse o zaman o insan cahilliğin karanlığı içindedir."

Akılla anlamak ve her şeyin birliğiyle Benliğin niteliği konusunda derin düşünceye dalmak sayesinde bu gerçekler zamanla ortaya çıkar. Akılcı anlayış gerçeğin doğrudan doğruya hissedilmesine yol açar.

Karma Yoga, hareket (eylem) yogasıdır. Karma yasasına göre her eylem, daha fazla eyleme neden olur ve hareketten kaçınmak olanaksızdır. Bütün evren durmadan değişen bir süreçtir ve eylem yapmamaya karar

vermek bile kendi başına bir eylemdir.

"İnsan eylemden kaçınmadan, eylemden kurtulmayı sağlayabilir. Çünkü, insan bir an bile hareketsiz kalamaz. Doğadan doğan güçler yüzünden insanlar beceriksizce harekete zorlanırlar. Karma yoga yolunda, kutsanmış eylem yolunda olan insan, büyüktür"

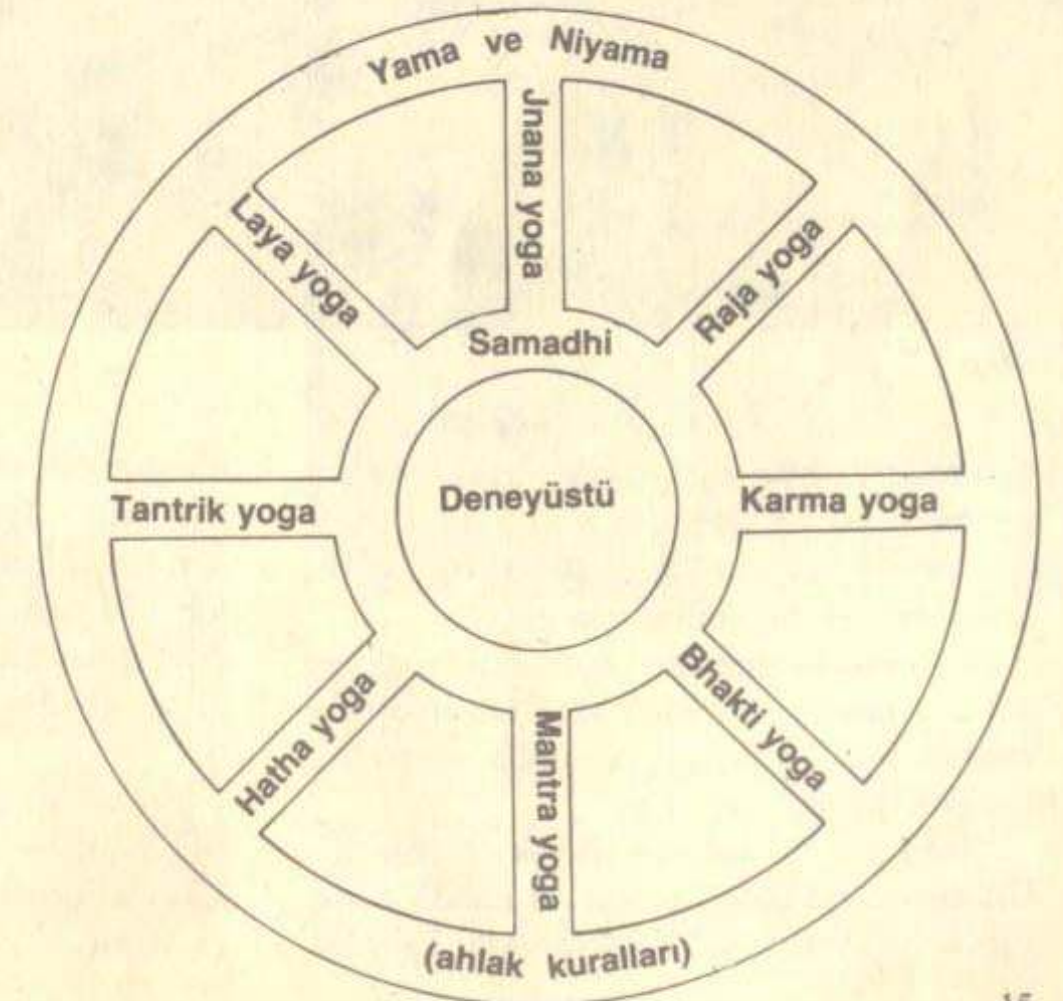
Karma Yoga, duyulardan arınarak hareket, kendisini sonuçlardan ayırma, hak olarak bir ödül beklememektir. Eylemler, insanlığın iyiliği ya da Tanrı aşkı için adak olarak yapılır. Her rastgele hareket bir tür sungu haline dönüşür. Karma sözü, ilk olarak Veda'larda Tanrılara kurban edilen şeyler anlamında kullanılmıştır.

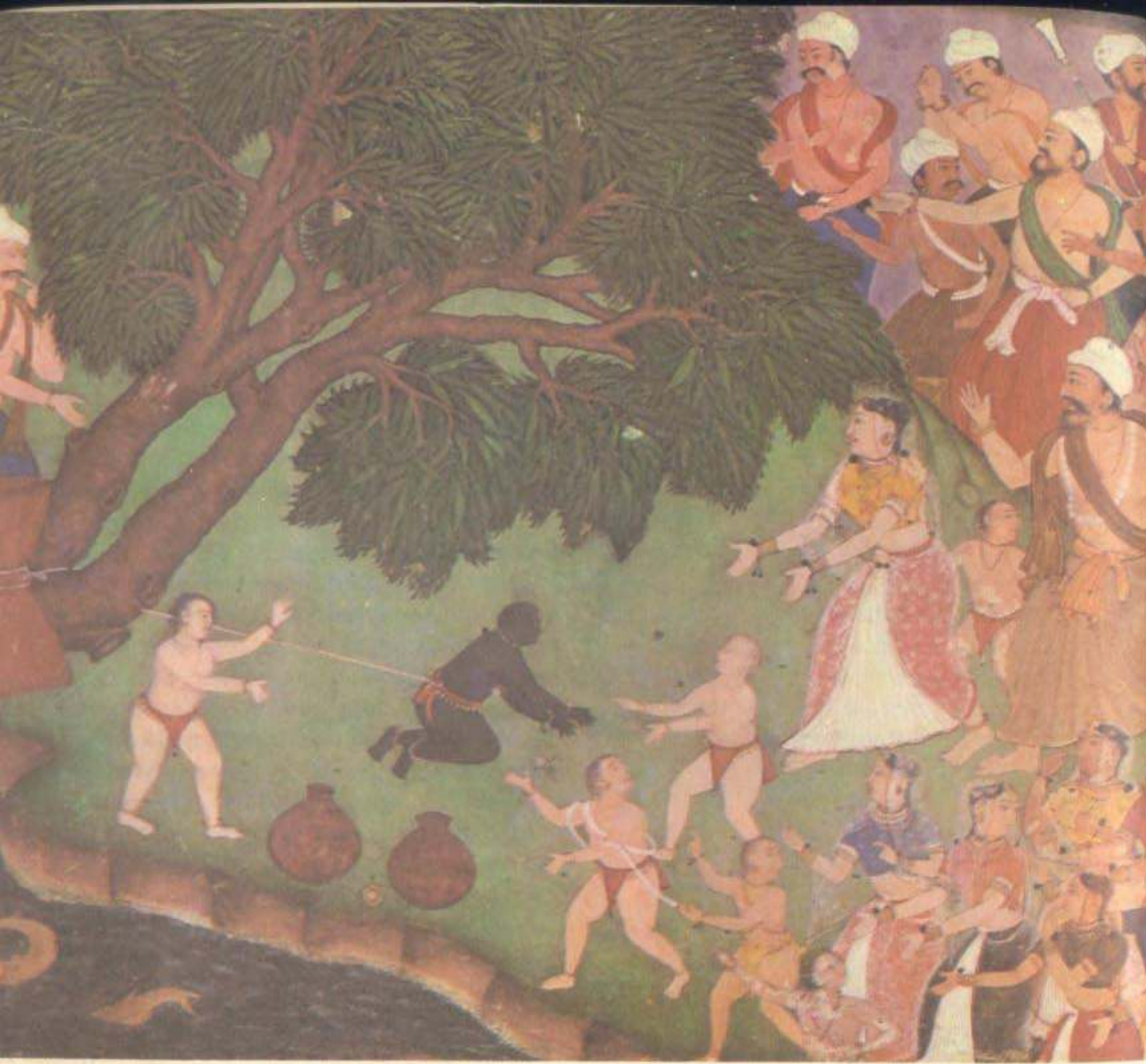
"Hırs ve hayal dolu düşüncelerden özgür olan kimse, ne iş yaparsa yapsın iç rahatlığına erişmiştir: O bir şey beklemez, bir şeye bel bağlamaz ve daima neşeye doludur."

Bhakti Yoga, Bhagavadgita'da belirtilen üçüncü büyük yoldur ve sevgi, bağlılık yogasıdır. Jnana ve Karma yogaları sayesinde

◀ Modern bir yogi olan Gandhi, Ahimsa, yani şiddetten kaçınma veya yaşama saygı ilkesini yorumlamıştır. Gandhi, Hint Kast sistemini kaldırmaya çalışmış ve Hindistan'daki İngiliz yönetimine eylemsiz direnci düzenlemiştir.

► Bu diyagram yoga türleri arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Bütün yogiler en dıştaki Yama ve Niyama ahlak kurallarından başlarlar; bütün yoga yolları onları merkezdeki deneyüstü'ne ulaştırmayı amaçlar.





Brahman'ın bilgisini, ancak bilgeler ve her şeyden tümüyle vazgeçebilen kişiler kazanabilirler; "Bilinç üstüne (Aşkına) erişme yolunu izlemek ölümlüler için güçtür."

Bir insan Brahman'a olgun akıl ya da her şeyden tamamıyla kopmakla erişemezse o zaman buna Tanrıya bağlılıkla ulaşabilir. Tanrı Krishna şöyle der:

"Beni gerçek tek ruh olarak sevenlere... Onların elindekileri artırır ve elinde olmayanları da veririm. Bütün varlıklar karşısın-

da aynıyım ve sevgim de daima aynıdır; Fakat bana bağlılıkla tapanlar içimdedirler ve ben de onların içindeyim. En büyük günahkâr bile bana bütün ruhuyla taparsa kendisi dürüst sayılmalıdır... Çünkü bu benim verdiğim sözdür, beni seven mahvolmayacaktır."

Bu sözler pek çok dinde Tanrının sözlerini anımsatmaktadır. Pek çok din bilgininin kitaplarında da Tanrıyla ilgili bu tür sözlere rastlanır.

◀ Bu resimde Krishna'nın çocukluğuyla ilgili bir efsane simgelenmektedir. Ağaçtan atlarken gösterilen çocuk Krishna, Bhakti Yogada tapınılan kimsedir.

Tantrik Yoga

Tantrizm, İ.S. dördüncü yüzyılda ortaya çıkan gelişmiş bir Hint felsefesi ve uygulamasıdır. Tantrizm, Ortaçağlarda büyüyüp yayılmış, Hint kültüründe, özellikle gözle görülür sanatlarda, güçlü bir iz bırakmıştır. Tantrizm'in ardındaki felsefe Vedanta'nın tek gücü benimseme ya da ikiliğin yadsınmasına ve Samadhi'nin fiziksel yollarla elde edilen ruhsal aydınlanmasına dayanmaktadır. Yogi, bedenini mistik bir tecrübe elde etmek için kullanır. Vücut, insanın ruhunu barındığı için kutsallığın tapınağıdır. Ayrıca vücut, evren ve tanrıların mikrokozmu (küçük evren'i) dur. Vücutla evren arasındaki paraleller, dinsel çalışmalar sayesinde birbirleriyle birleştirilerek normal bilinç düzeyinin üstüne çıkılır. Tantrik yogada pek çok ileri teknik uygulanır. Bunlara kutsal simgesel seslerin (Mantralar) tekrarlanması; simgesel hayallerin, (Yantra ve mandalalar) göz önünde canlandırılması; ışığın (Trataka) kullanılması; simgesel, ayin hareketleri (Mudralar) ve bazen ayinin en yüksek noktasına ulaşma olarak nitelenen (Maithuna) dahildir.

Tantrizm'in kurallarından biri de Tanrıça Shakti'nin simgelediği kadın ilkesine tapmaktır. Çünkü, Shakti evrensel gücün ve yaratma gücünün kendisidir. Shakti'nin, erkek ilke ve saf varlığın simgesi olan Shiva'yla işbirliği sayesinde dünyanın ikiliği aşmakta ve tek sonsuz Gerçeğe erişilmektedir. Tantrizm'in simya bilimiyle de, fizikseli kutsal hale çevirme yönünden, benzerliği vardır. Tantrizm, Hinduizm'e pek çok eski dinden yabancı unsurların karışmasına, eski ve ilkel simgelerle ayinlerin devamına ya da canlandırılmasına neden olmuştur.

▼ Bir Tibet mandala'sı veya simgesel resim. Mandala'larda genellikle içinde bir kare olan bir daire bulunur ve desenin her ayrıntısının ruhsal bir anlamı vardır.



Hatha yoga

Tantrik yoga gibi, Hatha yoga da vücut yoluyla zihni etkiler. Hatha yoga, derin düşünceye dalma sırasında kullanılan arınma uygulamalarını ve fiziksel egzersizleri kapsar. Genellikle Batı'da öğretilen Hatha yoga, vücudun duruş şekilleri (Asana adını alır) ve

soluk alma egzersizleri sistemidir. Hatha yoga çoğu kez, vücudu ve zihni derin düşünceye dalmak için bir hazırlama yöntemi olarak görülmüştür. Ancak, bazı Hatha teknikleri dolaysız fiziksel yollarla Samathi'yi harekete geçirmek üzere planlanmıştır.

Duruş şekillerinden bazıları son derece eskidir ve Asana sözcüğü Vedalarda geçer; ama bütün bir sistem olarak, Hatha yoga öteki yogalara oranla yeni bir gelişimdir. Hatha yoga'nın kurucusunun, İ.S. ilk birkaç yüzyıl içinde yaşamış olan Goraksanatha olduğu söylenir. Hatha yoga hakkında çok iyi tanınan "Klasikler"den biri, 15 inci yüzyılda yazılmış olan Hatha Yoga Pradipika'dır. Bu klasiğin, Goraksanatha'nın artık kaybolmuş

olan bir çalışmasına dayandığı söylenir. Pradipika on beş vücut duruş şeklini tanımlar; Hatha yoga üzerine yazılmış Siva Samhita adlı başka bir eski kitap seksenden fazla vücut duruş şekli gösterir. Bu asanalar, eğitimin daha sonraki aşamalarında serbest bırakılacak olan güçler için vücudu uygun bir araç yapmak üzere planlanmış başlangıç egzersizleridir. Yoginin hissettiği ve kontrol etmeyi öğrendiği güç, can gücü, yani her şeye can veren evrensel enerji ya da Prana'dır. Hatha yogi, çeşitli fiziksel ve zihinsel tekniklerle, zamanı aşan son derece yoğun bir yaşam tecrübesini (deneyini) sağlamak için bu gücü yöneltmeyi ve bir merkezde toplamayı başarır.

Ruhsal beden

Hatha yoga, fiziksel bedenin görünmeyen paraleli sayılan bir "Ruhsal beden" varsayımına dayanır. Prana, yani yaşam gücü ya da evrensel güç de bu ruhsal bedenden çıkar. Bu görünmeyen beden, organizmayı harekete geçiren bir enerji akımı ağı halinde görülür. Ruhsal bedenin enerji merkezleri ve kanalları gerçek vücut yapısına uyar. Nadi, yani ana kanal, tam belkemiğinin ortasından geçer. Buna da Susumma denilir. İki önemli Nadi de, yani İda ve Pingala, Susumma'nın iki yanından geçerler ve üst uçları da burnun iki deliğinden başlar.

Enerji merkezlerine Hatha yogada Chakra denilir. Vücutta yüzlerce Chakra vardır. Ama asıl önemli olan yedi büyük Chakra

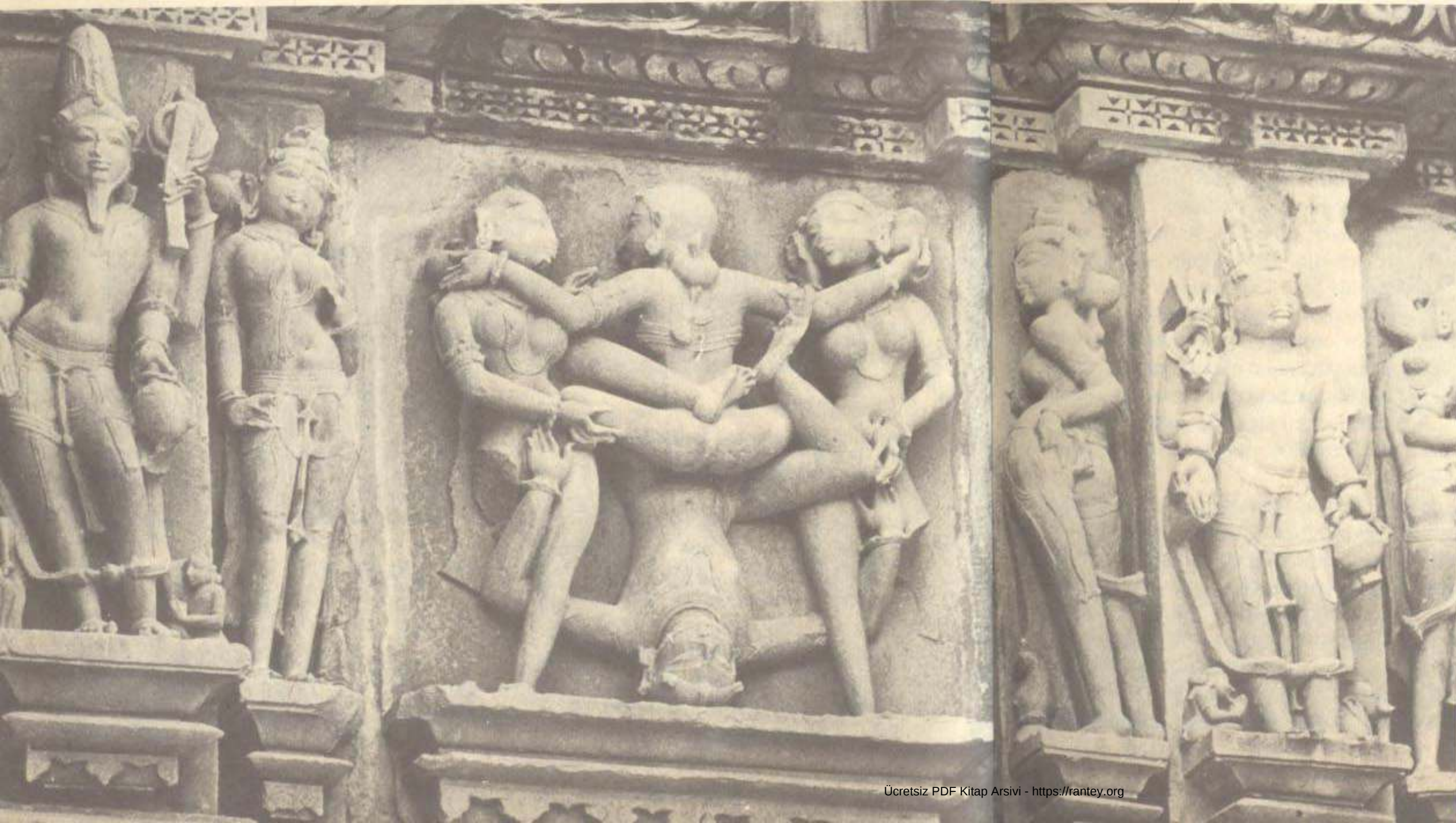
dır. Bunlar yine belkemiğinin eksenine göre sıralanırlar ama, tam olarak sinir merkezlerinin üstlerine düşmezler. Fakat yine de, sinir merkezlerine yakındırlar.

Chakra'lar fiziksel enerji merkezleri olarak tanımlanırlar. Her büyük Chakra vücudun ayrı bir grup fonksiyonu ve değişik bir bilinç düzeyi ile ilgilidir. Yogi, Chakra'ları harekete geçirmesini öğrenmekle genellikle hissedilenden çok daha derin ve yüksek bilinç düzeylerine erişmeyi başarır.

Chakra'ları canlandırıp harekete geçirecek ve evrensel gücü yani Prana'nın akışını kontrol edecek olan egzersizler Asana'lar, Mudra'lar ve Bandha'lar diye gruplara ayrılırlar. Bunlar soluk kontrolü, yani Pranayama'larla desteklenirler. Ayrıca bu egzersizlere hazırlık olarak belirli temizleyici ve arındırıcı hareketler yapılır. Örneğin, solunum borusu temizlenir, bağırsaklar boşaltılır. Vücudun böyle boşaltılması için bu geçitlerden suyun dolaştırılması ya da bunlara birer parça bez parçası sokulması gerekir. Ya da bunlar özel soluk alma teknikleriyle temizlenirler.

Hatha yogi, eğitim çalışması sayesinde vücudun fonksiyonları üzerinde olağanüstü bir kontrole sahip olur. Bu da yogilerin hiç zarar görmeden günlerce, haftalarca toprağa gömülü kalmaları, öldürecek dozlarda zehir yutmaları gibi şeyleri başarmalarını sağlar. Bu başarılar yoginin kendisini kontrol derecesini de belirtir, fakat bunlar kendi başlarına bir değer taşımazlar. Bunlar yalnız daha üstün bilinç düzeylerine erişmek için birer araç sayılırlar. Bütün vücut hareketleriyle ilgili teknikler zihin disipliniyle birlikte uygulanır ve Hatha yogada da diğerlerinde olduğu gibi ilk basamak Yama ve Niyama'yı uygulamaktır.

◀ Tantrik yoganın bir özelliği olan dinsel törende cinsel birleşme hareketini (Maithuna) gösteren, Khajuraho'da bir tapınağın duvar süsünden bir bölüm.





Kundalini yoga

Kundalini, çöreklenmiş uyuyan bir yılanla simgelenen ve kuyuksokumunda hareketsiz bulunan gücün adıdır. Pradipika'da anlatılan Hatha yoga tekniklerinin çoğunun amacı "bu yılanı uyandırmak", bu yılanın, Chakra merkezlerinden ve Susumma kanalından geçip sonuncu hedefine, beyindeki en yüksek Chakra'ya erişmesini sağlamaktır.

Kundalini, evrensel enerji ve seks gücüyle bir tutulur. Henüz kimse buna bilimsel bir

◀ Asıl Chakra'lar veya enerji merkezleri, bu on sekizinci yüzyıl resminde belirtilmiştir. Chakra'lar daireler biçiminde belirtilirler ve Yoga egzersizleri bu merkezleri canlandırmak için hazırlanmıştır.

ad verememiştir, fakat uyuyan bir tür gücün bulunduğu ve bundan yararlanılabileceğinden de kuşku yoktur. Kundalini'nin yolculuğunun sonu en yüksek Chakra'yla birleşmek, yani Samadhi'dir. Kundalini gücünü uyandırmak için kullanılan teknikler, Hatha yoga edebiyatında bir yılanı değneklerle dövmeye benzetilmektedir. Bu teknikte hareketler çok serttir ve aralarında kaba etlerin üstünde zıplama gibi egzersizler de bulunmaktadır.

Laya yoga

Laya yoga, Kundalini yoga ve Chakra varsayımını kapsamak için kullanılan bir terimdir. Chakra'lar değişik sayıda yaprakları olan lotüs çiçekleri olarak simgelenirler. En yüksek Chakra olan Sahasrara, bin yapraklı lotüsdür. Her Chakra'nın yöneticisi olan bir tanrı vardır. Her biri yalnız belirli durum ve fonksiyonlarla değil, aynı zamanda toprak, su, ateş, hava, eter, bilinçlilik ve tanrısal unsurlarla da ilgilidir. Her birinin simgesel bir gözle görülür hayali ve simgesel sesi vardır. Bütün bunlar da derin düşünceye dalmak için konular oluştururlar. Chakra'ların simgeleri insan vücudunu evrenin mikrokozmosmik bir örneği olarak belirtirler. Bu örnekte unsurlar, tanrılar, güneş ve ay (İda ve Pingala) vardır. Belkemiği de dünyanın eksenini olarak görülür.

Hatha yogi böylece kendisini evrenle bir tutar ve evrenin yaratılışına kadar yükselecek ölümsüzlüğe erişir. Kundalini (Shakti) ile Shiva'nın en yüksek Chakra'da birleşmeleri çoğun (türlü türlü dünyanın) Mutlak, yani Brahman tarafından içine alınışını simgeler ya da bu yaratılıştan önceki "arı Varlık" durumudur. Kundalini, her Chakra'nın merkezinden yükselirken, daha önce yüzü

► Tepe üstü duruş hareketini (Sirsasana) yapan bu Hatha Yogi resmi 16 veya 17'inci yüzyıldan kalan bir İran kitabından alınmıştır. Bazı klasik Asana'lar yüzyıllar boyunca değişmemiştir. Diğerleri değişik zamanlarda değişik kimselerin gereksinmelerine uydurulmuştur. Yoga duruş ve hareketleri yüzyıllar boyunca artmıştır. Hindistan'la ilgili yazı yazan bir yazar, "Batıda pek çok kimse küçük vücut değişiklikleriyle zihnin etkilenebileceğini itiraf etmekle beynin değerinden kaybedeceğini düşünmektedirler," demiştir.

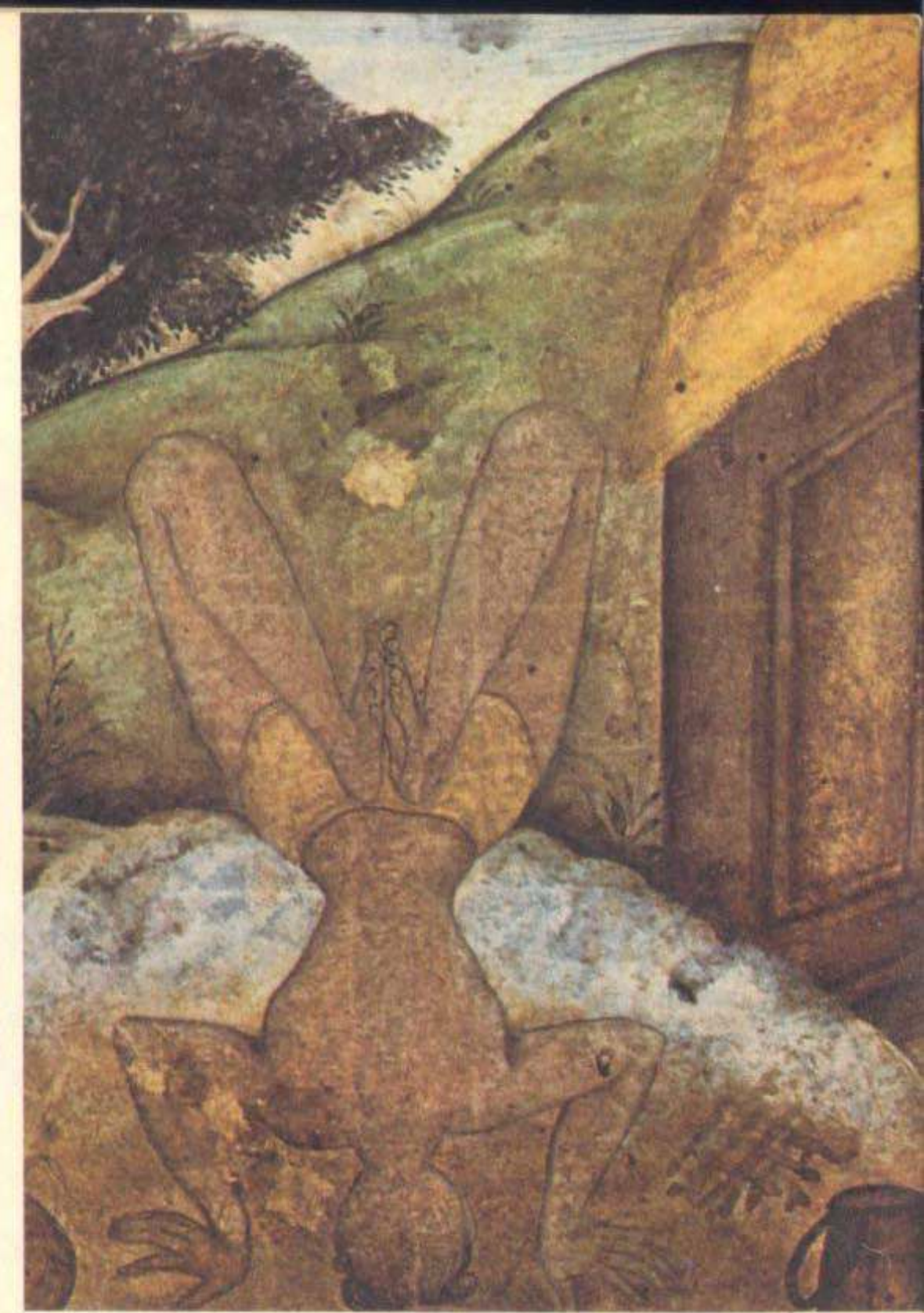
Oysa, Hintliler daha akıllıdır. Onlar, ruhla vücut ilişkileri üstüne bütün bir sistem yaratmışlardır ve bu onlarca tartışmaya gerek bırakmayan bir gerçek olarak görülmektedir."

aşağıya doğru dönük duran lotüs, yukarıya doğru döner ve o merkezlerle ilgili fonksiyonlar ortadan kalkar ya da hareketsiz hale gelir. Laya yoga havada kalma ya da içine alma yogası anlamına gelir. Hatha Yoga Pradipika kitabında şöyle denilmektedir:

"Böylece ölümsüzlüğe yol açan İda, Pingala ve Susumma'nın (ay, güneş ve ateş) birleşmesi sağlanır. Vücut ölüymüş gibi bir

hal alır."

Samadhi'de arı Bilinç dışında bütün yaşam ortadan kalkar. Bu da Tantrik Yogada kadını simgeleyen Shakti'yle, erkeği simgeleyen Shiva'nın seks ilişkisindeki temel, yani Shiva ve Shakti'nin birleşmesidir. Zıtların birleşmesi Hatha yoga'nın içinde gizli anlamdır. Çünkü "Ha" güneş ve "Tha" da ay demektir.



Raja yoga

Raja yoga, Patanjali'nin İ.S. İkinci yüzyılda bir araya getirdiği Yoga Sutra'larında açıklanan yoga sistemine verilen addır. Buna aynı zamanda Astanga yoga da denilir, çünkü Astanga sekiz kol ya da devre demektir ve Raja yoga'nın yolu da sekiz adıma bölünmüştür. Raja, görkemli ya da kral gibi anlamına gelir ve Raja yoga, zihinle isteme yetisinin kontroluyla ilgilidir. Derin düşünceye çekilmekle sezgi gücü, vücut, duygular ve zihinden uzaklaştırılır ve içe, varlığın temeline yöneltilir. Sutra'ların ardında Samkhya felsefesi vardır. Fakat Raja yoga tekniği her tür felsefe ya da yaşantının çerçevesine girebilir, çünkü Raja yoga, yalnız zihnin dalgalarını durdurma olarak tanımlanır.

Sutra'lar dört kitaptan oluşur. Birincisi, yoganın yolunu genel terimlerle belirler. Düşünmek, duygulanmak, hayal kurmak gibi zihin çalışmaları bu kitapta sınıflandırılır, ayrıca düşüncede ilerlemeyi engelleyen insan zayıflıkları da belirtilir. Bunlar da: kuşku, tembellik, istek, cesaretsizlik, vb.dir. Başarı, Abhyasa denilen çalışma ve Vairagya denilen her şeyden kopmakla elde edilir. İkinci kitap yoga çalışmalarının ilk devresini anlatır. Buna göre, Avidya denilen cahilliğin neden olduğu bencillik, istek, tiksinti ve korku gibi bozuklukların ortadan kaldırılmasıyla daha üstün düşüncelere hazırlanılır. Ünlü sekiz kol sıralanır. İlk ikisi Yama ve Niyama, yani ahlak kurallarıdır. Üçüncü kol Asana, harekettir. Bu konuda söylenenler şunlardan öteye gitmez:

“Asana, direşme ve rahatı belirtir. Asana rahatlamayı ve Kımıldamayı düşünmeyi gerektirir. Sonra zıt duygular azap vermez olur.” Yani, vücut rahat bir durumda olmadıkça düşünceye dalmak olanaksızdır.

Dördüncü kol Pranayama'dır. Bu da soluk kontrolüdür. Bu, alınan ve verilen solukların düzene konması ve akciğerler boş ya da doluyken soluğu kesmekten oluşur. Pranayama zihinle vücudun sakinleşmesini ve

► Yogi teknikleri sayesinde Hint Fakirleri, hiç fiziksel zarar görmeden çividen yapılmış yatakların üstünde oturmak gibi olağanüstü gösterilerde bulunabilmektedirler.

▼ Bu resim, Tanrıya (Ishvara) olan bağlılığını kanıtlamak için bir ateşin üstünde ayaklarından asılmış bir Brahmin'i göstermektedir.



kendilerini bir tek şeyde toplamalarını sağlar. Beşinci kol Pratyahara'dır. Bu da duyguların geri çekilmesi demektir. Yani, beyin, duyguların fark ettiği cisimlerden ayrılmasıdır. Duyguların sezişi için kullanılan enerji içe doğru yöneltilir ve yoganın son üç kolunun uygulanması için kullanılır. Son üç kol da (gücü bir noktaya toplama) Dharana, (düşünme) Dhyana ve Samadhi'dir. İlk beş kol dış devrelerdir. Son üçü ise iç devrelerdir. Son üçü bir arada Samyama olarak bilinir.

Samyama'da başarılı olan bir yogi istediği an her yöne çevirebileceği güçlü bir gereç geliştirmiştir. O bir Siddha, yani “Mükemmelmiş Olan” sayılır. Siddha, sihir gibi bilinmeyen güçlere de sahiptir. Örneğin yogi, gücünü yaşayan ateş denilen Udana üzerinde toplayarak suda, bataklıklarda veya dikenler arasında hiç etkilenmez ve istediği an vücudunu bırakabilir. Fakat bu “Doğa-üstü” güçler yoginin eğitiminin yalnız yan ürünleridir ve aslında bu üstün güçler istekler yaratacağı için onun ruhsal gelişimine engel sayılır.



◀ En üstün Mantra, kutsal Om hecesidir. Üç kıvrım fiziksel, zihinsel ve zihin üstü durumları simgeler. Tamamlanmamış sonsuzluk dairesinin içindeki nokta da onları yöneten gerçektir. Om, pek çok Doğu ülkesinde bilinir ve Amin sesiyle ilişkili olduğu düşünülebilir.



“Bu bilgi güçleri aydınlanmanın engelleridir..... bu güçleri bile reddederek, tutsaklık tohumunu da yok eden yogi bağımsızlığa kavuşur.”

Samadhi, kurtuluş değildir. Samadhi zihnin düşünceye dalmakla en son arınmaya erişmesi ve böylece Varlığı tam berraklıkla yansıtabilmesidir. O zaman Samadhi çalışması bile bir yana bırakılır ve bağımsızlık elde edilir. Yogi, dünya çalışmasından kurtulur; ölümünden sonra bir daha doğmayacaktır. “Sonra hareket ve dert sona erer. Niteliklerin (Guna’lar) seyri son bulur; onların amaçları yerine gelmiştir.”

Hatha ve Raja yoganın en ileri devrelerinde enerjinin içe, yoğun bir iç tecrübesine doğru yönlendirilmesi söz konusudur. Enerjimiz doğal olarak pek çok şekillerde dağılır. Fiziksel çalışmalar, duyguların harekete geçirilmesi, düşünce, duygulanma seks tecrübeleri enerjimizin böyle dağılmasına neden olurlar. (Yalnız Kundalini Yogada seks

◀ *Rajashtan’da bulunan 17 veya 18’inci yüzyıldan kalma bir jain adak resmi.*

▶ *Katmandu’daki dua dolapları. Dolap kapağının iç yüzünde dua veya Mantra bulunmaktadır.*

enerjisi duru ve yüksek düzeye erişebilir.) Ama enerjimizi bir noktaya toplayacak olursak bunun inanılmıyacak kadar büyük yıkıcı ya da yaratıcı bir gücü olur. İşte bu yüzden yoga kitaplarında, ileri yoga tekniklerinin vakti gelmeden sınanmasının doğru olmadığı belirtilir. Eğitim bir öğretmenin rehberliğinde dikkatle kontrol edilir ve önceleri tamamıyla ilk aşamalar üstünde durulur.

Batıda yoga

Batıda pek az kimsenin Klasik ve Hatha Yoga’nın daha gizli öğrenimleriyle ilgilenebilir. Yaşamımızda gittikçe daha fazla önem kazanan rahatlama ve derin düşünceye dalma, yani Hatha Yoga hareketleriyle Raja yoga’nın bir karışımıdır. Nasıl zihni vücuttan ayırmak olanaklı değilse, bu ikisi de birbirinden ayrılmazlar. Yoganın şimdi psikoterepatik bir teknik olarak uygulanması sayesinde modern dünyada insanların dengeli ve sağlıklı kalabilmelerine yardım edilmektedir. Yoga duruş ve hareketleri yalnız vücudun çevik ve canlı olmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda zihin ve duyguları da etkiler. Çünkü, vücudun her bölümünün psikolojik bir özelliği olduğuna ve her psikolojik çalışmanın vücudun tutumu ve durumuyla belirtildiğine inanılır. Örneğin, zihni yorgun bir insan bu durumunu kamburlaşan bir sırt ve düşmüş omuzlarla belirtebilir. Bu kimsenin dik durmasını, rahatlama sağlama onun psikolojik tutumu da etkilenebilir.

Hintli düşünürler, zihinle vücut arasında nitelik sınıflandırması yönünden bir değişikliği hiç bir zaman kabul etmemişlerdir. Her ikisi de aynı unsurlar ve enerjiden oluşmuştur, zihin daha saflaşmış unsurlardan oluşmuştur. Batı bilimi de şimdi her ikisi arasın-



da belirli bir sınır olmadığını kabul etmektedir. Vücut duruş ve hareketleri, soluk alma ve duyguların edindiği izlenimler zihin tarafından kontrol edilmektedir ve bunlar da karşılık olarak zihni etkilerler. B.K.S. İyengar *Yoganın Aydınlanması* adlı kitabında şöyle demektedir: “Hatha ve Raja yoga birbirlerini tamamlayarak Bağımsızlığa doğru tek bir yol oluştururlar.”

Mantra yoga

Mantra Yoga, düşünceye dalma sırasında yardımcı olmak üzere tekrarlanan anlamlı sözlerdir. Mantra’ların dualar ya da sihirler gibi aynı yaratıcı gücü vardır. Mantra’lar evreni oluşturan enerjinin değişik titreşimlerinin seslerine dayanan ana hecelerdir. Mantra’ların ardındaki varsayıma göre şekil ses-

ten oluşmaktadır. Yogiler, “Başlangıçta söz vardır,” derler. Şekiller, sesler tarafından etkilenirler ve her an, bizim işitme sınırlarımızın dışında kalsa bile, bir sesin yükselmesine neden olurlar. Böylece, her şekil için buna karşılık olan bir ses bulunmaktadır. Vücuttaki her Chakra, yani enerji merkezinin kendi ana hecesi vardır ve bunlara “Mantra tohumu” denilir. Bu sesleri tekrarlamak o Chakra’yla ilgili güçleri ortaya çıkarır. Mantra’yı, duaları tekrarlamaya da benzetebiliriz. Tabii tıpkı dualar gibi, Mantra’lar da amaç ve inançla söylenmedikçe etkisizdir. Uygun Mantra’nın düşünceleri bir araya toplama gücüyle tekrarlanması sayesinde Samadhi’ye, yani bilinç üstüne erişmenin olanaklı olduğu söylenir.

Yoga ve bilim

Bilimlerin sıraları genişledikçe bunların arasındaki engeller de daha yapay hale gelmektedir. Yogi için böyle engeller zaten hiç bir zaman var olmamıştır. Felsefe, din, astroloji, fizik, psikoloji birbirleriyle ilgili bilimlerdir.

Yoga ve Fizik

Modern fizik, bir zamanlar sanıldığı gibi maddenin katı ve değişmez olmadığını anlamaya başlamıştır. Atomun içinde de evrende olduğu gibi aynı oranlarda boşluk bulunmaktadır. Ayrıca, atomların içindeki taneciklerin de katı olmadığı ve elektromanyetik hareket dalgalarından oluştuğu anlaşılmaktadır. Madde bir enerji türüdür ve iki bin yıl önceki Hint düşünürleri için bu düşünce pek doğaldı.

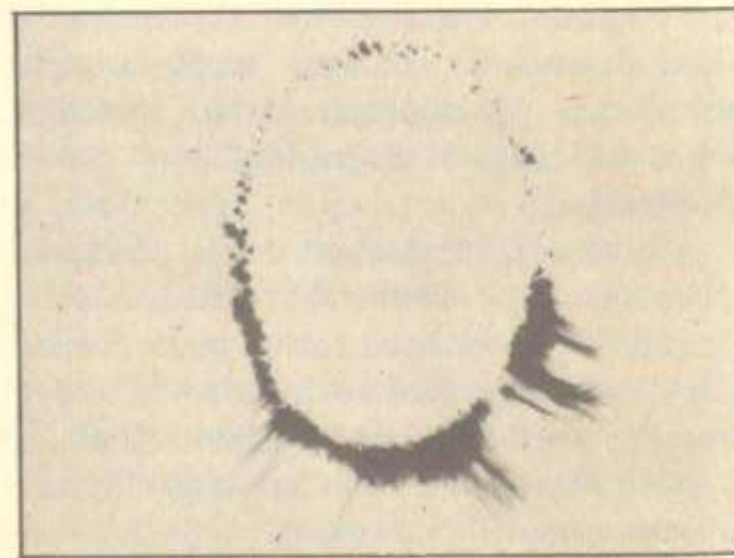
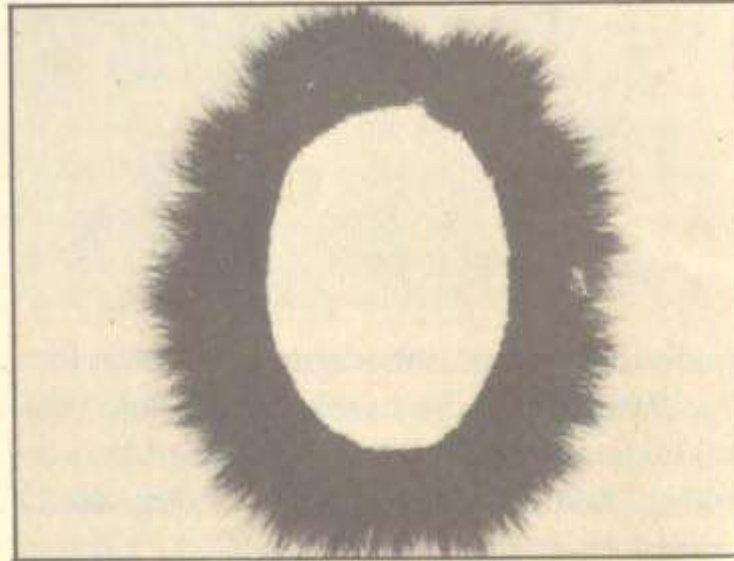
Samkhya felsefesinin temelini, maddenin ne yaratılabileceği ne de ortadan kaldırılabileceği düşüncesi oluşturur. Organik ve inorganik şekiller ana unsurların sürekli değişimleriyle ortaya çıkar. Dünyadaki her şey yapı ve fonksiyonlarındaki temel benzerlikleri yüzünden birleşirler. İnorganik ve organik maddeler arasında belirli bir sınır olmadığı gibi vücutla zihni birbirinden kesinlikle ayırmak da olanaklı değildir.

Yoganın fizyolojisi

Tıp araştırmaları, Yoga duruş ve egzersizlerinin vücutta yararlı etkiler yaptığını doğrulamıştır. Belkemiği ve eklemler oynak kalmaktadır. Yoga, kemik kireçlenmesini önleyebilir ve hafifletebilir. Yoga sayesinde bütün metabolizma canlanır ve yine vücudun iyileşme gücü artar. Yoga egzersizlerindeki gerinmeler ve büzülmelerle, vücudun yönünün, yerçekimi merkezinin değiştirilmesinin vücut dokularında "piezo-elektrik", yani basınç sayesinde elektriklenme ürettiği anlaşılmıştır. Örneğin, bizde "mum" adıyla bi-

linen Omuzların üstünde durma hareketi dokuların böyle elektrik üretmesini sağlar. Sürekli piezo-elektrik de bağ dokularının büyüme, bakım ve güçlenmesini yoluna sokar. Yine böylece besleyici maddelerin hücre kenarlarından içeriye girmesine, yaraların çabuk iyileşmesine, akyuvarların ve antikorların üretimine yardım eder.

Laboratuvarlarda yapılan testler yogilerin, vücudun otonom ya da istem dışı olan nabız, kan basıncı, iç organlarla salgı bezlerinin çalışmalarını yönetimlerine alma gücüne sahip olduklarını ortaya koymuştur. Böylece, insanlara bu kontrolü çabuk öğrenebilmeleri için "biofeedback" denilen bir sistem bulunmuştur. Örneğin, bu yöntem yüksek tansiyonu tedavide çok yararlı olmuştur. İn-



sanların düşünceye dalma sonucu elde ettikleri zihin huzuru ve bilinç düzeylerine varmalarını sağlamak için de yine "Biofeedback"den yararlanılmaktadır. Beynin çıkardığı elektrik dalgalarını ölçen Elektroensefalograf, düşünceye dalma sırasında beyin yüksek oranda Alfa dalgaları çıkardığını saptamıştır. Alfa dalgaları zihin baskılardan uzak, sakin bir durumdayken ve beyinle duyguların çalışmaz durumda oldukları pasif bir bilinçlik sırasında çıkmaktadır. Alfa dalgaları aynı zamanda yaratıcılıkla da ilgilidir. Şimdiye dek yapılan araştırmalar düşünceye dalmanın psikosomatik, yani kökeni sinirsel olan rahatsızlıkları önlediği ve tedavi ettiğini belirtmektedir.

Yoga ve psikoloji

Ünlü psikoanalizci Carl Jung'un 1929'da eski bir Çin kitabıyla ilgili psikolojik bir yorumlama yapmasıyla Batı psikoterapisi ile

► *Düşünceye dalma durumunun fiziksel etkileri laboratuvarında denenmektedir. Burada üstünde deney yapılan kişi, gördüğü şeylerle zihinsel çalışmasının engellenmemesi için, bir paravanın arkasına oturtulmuştur.*

◄ *Bu fotoğraflar özel bir kamerayla çekilmiştir ve cisimlerle insanlar tarafından yayılan enerjiyi göstermektedir. Üst fotoğrafta sabahın erken saatinde bir insanın parmağı ve altta aynı parmak akşam vakti görülüyor. Yogiler genellikle, başka insanların yaydıkları enerji ışınları, yani aura'ları, sezebilmekte ve buna göre onların canlılık derecesini saptayabilmektedirler.*

Doğu felsefesini karşılaştırma konusundaki ilgi giderek artmıştır. Psikoanalizle Yoga çalışmalarının ilk devreleri arasında benzerlikler bulunmaktadır. Her ikisi de insanın ayrı ayrı fonksiyonlarını uyumlu bir duruma getirip, yine onun etrafındaki dünyayla uyumlu bir yaşam sürmesini amaçlamaktadır. Hasta bir kişi genellikle, çevreye uymamaktan, kendi kişisel yalnızlığını fazlasıyla duymaktan azap çeker. Yoga, insanla onun dışında kalan toplum ve evren arasındaki ilişkiyi keşinlikle belirtir. Böylece, insan kendisinin bütünün parçası ve değerli olduğunu anlar. Yoga da psikoanaliz de insanın tecrübeleri sayesinde kendisini tanıması ya da zihnin nasıl çalıştığını anlaması temeline dayanır. Her ikisi de zorunlu ya da otomatik (ya da koşullanmış) tutumun olumsuz, zarar verici olduğunu kabul eder ve insanı baskı yapan nedenlerden kurtarmaya çalışır.



Günümüzde Yoga

İnsanın yoga yapması için Hintli olması gerekmez. Herhangi bir dinden olanlar da hiç bir dini benimsemeyenler de yogi olabilir. Yoganın, yaşantı biçiminiz ne olursa olsun, sizi o yaşantının daha mükemmel bir bireyi haline getirdiği söylenir. Çünkü yoga, dünya görüşünüzü ve kendi gücünüzü kısıtlayan, koşullandırıldığımız alışkanlıklardan ve düşünce tarzından sıyrılmanızı sağlar. Yoga her insanın içinde bulunan gücü geliştirmek için yapılan bir çalışmadır.

Günümüzde, Batıda pek çok kimse ruhsal aydınlanmadan çok, dinlenmeyi öğrenebilmek için yoga yapmaktadır. Yoga duruşları, beden eğitimi ve dinlenme için fevkalade ya-

rarlı bir yöntemdir. Ama, kısa süre içinde de vücuttaki gerilimin zihinsel gerilime bağlı olduğu ortaya çıkmaktadır. *Konsantre* olmak ve aklın arıtılmasını sağlamak hem bu hareketlerin yapılması için gereklidir hem de bu hareketlerin sonucudur. Aynı şekilde fiziksel duruşlarımız da zihinsel durumumuzu açıklarlar. Bunun basit bir örneği; zihinsel gerilimin boyun ve omuzlarda kasların gerilmesine yolaçmasıdır.

Yoga, insanın bütünü etkiler. Bhagavadgita'da "Yoga uyumluluktur," denilmektedir. Yoga vücudun bölümlerini uyumlandırır. Yine, vücutla zihin; insanla dış dünyanın uyumlu olmasını sağlar. Çünkü,

► Maharishi Mahesh Yogi, Himalaya'lardaki Ashram'ında bazı Batılı öğrencileriyle birlikte. Bu ünlü modern yoginin kişisel Mantra kullanmaya dayanan Deneyüstü Düşünceye dalma tekniği günümüzde Avrupa ve Amerika'da çok tutulmaktadır.



Yoga bölümler yerine her şey arasındaki ilişkiye önem verir. Bir insanın üstündeki dış deri tabakasıyla sonuçlanmaz. Nasıl cisimler kendilerini kuşatan ortamla belirleniyorlarsa; insan da dokunduğu, çevresindeki şeylerle ilişkilidir. Her soluk, her hareket, her düşünce çevreyi etkiler.

Düşünceye dalınırken zihin bencil düşünceler ve duygulardan arınır. İnsan, böylece bir cisme ya da kendi zihnine aynı ilgisizlikle bakmayı başarır. Karara varmadan bakmayı ve kabul etmeyi öğrenmekle insan kendi benliği dahil her şeyin gerçek niteliğini sezecek duruma gelir. Ondan sonra nesneler

◀ Londra'da bir Yoga sınıfı. Yoga uygulayan kimselerin sayısı günden güne artmaktadır. Genellikle, insanlar dinlenmesini öğrenebilmek amacıyla Yogaya başlamaktadırlar.

▼ Hidrojen bombası. Yoganın ilkelerinden biri bütün maddenin enerji ve çok büyük miktar enerjinin madde içinde gizli olmasıdır. Yoga uygulamalarının bir amacı da insandaki olası enerjiyi serbest bırakmaktır.





◀ *Kalabalık saat. Bu çeşit yaşantı, sonradan alışkanlık haline gelen gerilim yaratır. Yoga, koşulların neden olduğu tepkilerin ve bu gerilimin giderilmesine yardımcı olur.*

arasındaki ilişkiler belirginleşir. Swami Satyananda Saraswati şöyle diyor:

"Eğer zihinlerimiz uygun şekilde rahat ve sevgi doluyorsa çevremizi de aynı koşullar altında görürüz. Eğer zihnimiz daima rahatsa, dünyayı da aynı şekilde, her şeyin uyumlu olduğu bir yer olarak görürüz." Bazı kişiler benliklerini yitirme fikrinden korkarlar; böylece kişiliklerinin bir hiç içinde kaybolacağını sanırlar. Fakat, dünyayı uyumlu bir bütün olarak görmek insanın kişiliğini yitirmesi demek değildir. El, çok özel fonksiyonları olan bir vücut parçasıdır ama, bunun yararı bir bütünü bölünmemiş parçası olmasındadır. El kesilirse işe yaramaz. Bu nedenle yoga, kendinizi tanımanızı öngörür. Bu da, ancak, yoga çalışmasıyla işinizi yetenekleriniz çapında en iyi şekilde yaparsanız mümkün olur. Eğer iş karma yogaya uygun şekilde yapılır, yani ortada bir amaç olur, ama sonuçlara bağlanılmazsa bu insanın sınırlanmadan, sıkılmadan "gerekeni yapması"nı sağlayacak bir dengeye gitmesini sağlar.

Gita şöyle diyor:

"İşin, başkasının yaptığından çok önemsiz

de olsa, onun çalışması çok değerli de sayılsa yine de senin yaptığın onunkinden çok daha büyüktür."

Ernest Wood da kendi yoga kitabında şunları söylüyor:

"İnsan, kendi ufak, kişisel varlığının dışında daha büyük, sınırsız fırsat aramamalıdır. İnsan bunu anladığı an açgözlülük, nefret, sofuluk, kendini tatmin ve aptallık duyguları tamamıyla ölür."

Yoga, günümüzdeki uğraşlı yaşamın bir panzehiri sayılabilir, çünkü, Yoganın rekabetle bir ilgisi yoktur. Herkes kendi yeteneklerine göre kendi başarılarını bilir ve yaptıklarını dış standartlara göre değerlendirmesine gerek yoktur. Yogada, insan çaba gösterdiği sürece başarısızlık da olamaz. Patanjali, "Gayretin yoğun olduğu yerde başarı hemen gelir," demektedir. Krishna da, savaşçı Arjuna'ya şöyle der:

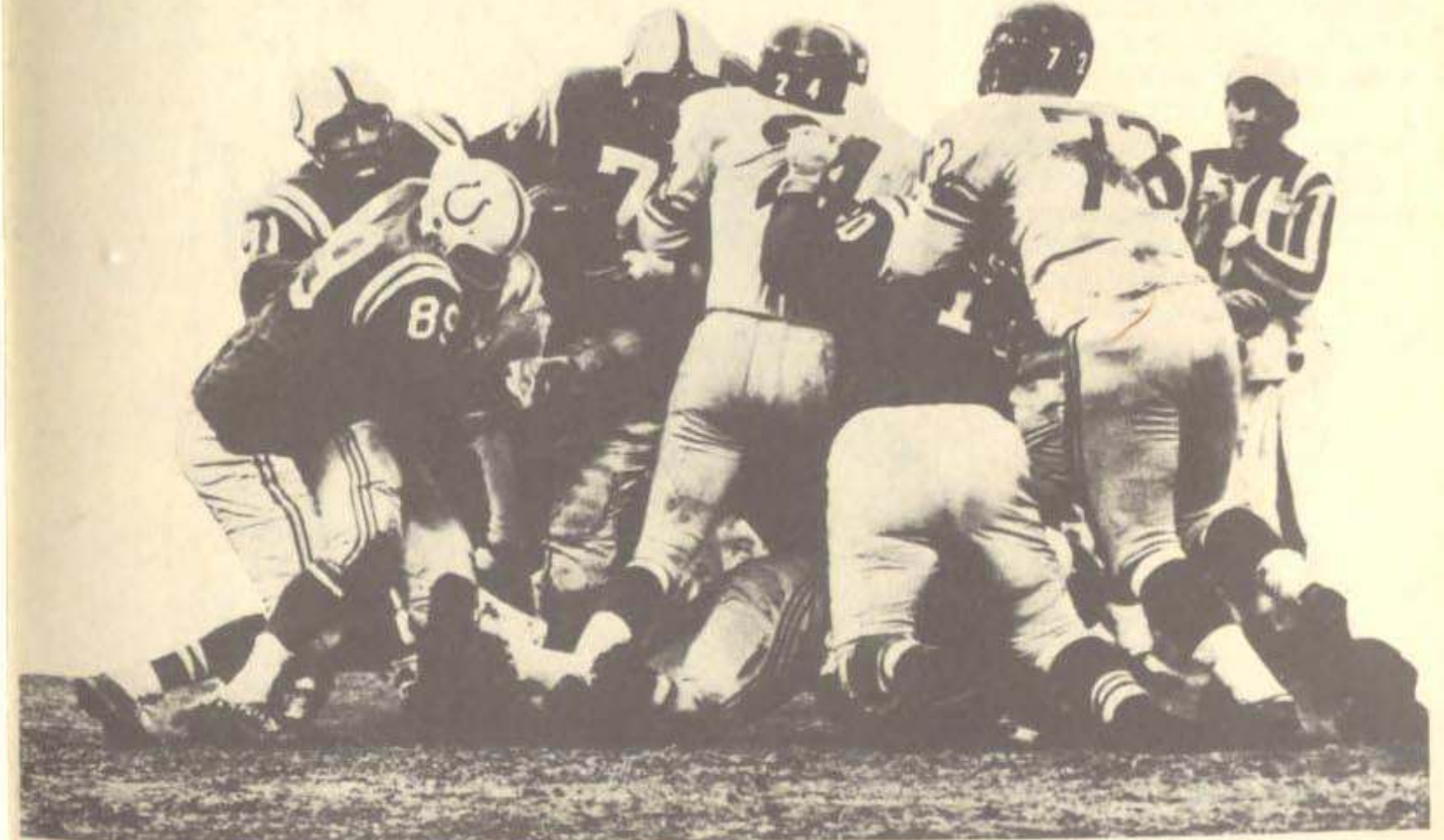
► *Yoga, kişiseldir ve rekabetle ilgisi yoktur. Yoga, insana rekabetli işlerden vazgeçmesini önermez. Yalnız bunlara ilgisizlik ve huzurla katılmasını önerir. Pek çok yoginin başarılı meslekleri vardır.*

"Şimdi Sonsuzluğa giden, tutsaklıktan kurtulmayı sağlayan yol olan Yoga'nın üstünlüğünü dinle. Bu yolda hiç bir adım kaybolmaz ve tehlikelere de rastlanmaz. Hatta, küçük bir ilerleme bile insanın korkudan kurtulmasını sağlar. "İnsan yogaya herhangi bir yerden başlayabilir ve bundan yararlanabilir, çünkü Yoga yalnız bir amacın yolu değil, bir yaşam biçimidir.

Yoganın pek çok belirli fiziksel yararları vardır. İnsan sürekli Yoga hareketlerine başlar başlamaz bunları anlar. Yoga, solunum, sindirim, bağırsak ve böbreklerin çalışmasıyla kan dolaşımına yardım ettiği için insanı sağlıklı yapar. Yoga vücudun esnek olmasını sağlar, belkemiğini gerer ve kasları güçlendirir. Küçük rahatsızlıklarla psikosomatik belirtiler çoğu zaman ortadan kaybolur. Bütün bunlar insanın kendisini sağlıklı, vücudunu hafif, canlı hissetmesine ve her şeyle uyumlu olduğunu sezmeye yol açar. Yoga, bütün organizmayı canlandırdığı için, genellikle çevrenizi daha fazla sezmeye başlarsınız ve daha yaşam dolu olursunuz.

Bir insanın fazla yemek, sigara içmek ya da başka türlü önüne geçilmez istek halinde ortaya çıkan bir sorunu olabilir. Sorun ne olursa olsun, Yoga vücutla zihnin doğal fonksiyonları arasında bir denge kurulmasını sağlayarak size yardım eder. Yogi, sürekli çalışma sayesinde, kendi kendisiyle uyum sağlar ve rejim, giyim ve değişmez yaşantı gibi alışkanlıklarını ayarladığını fark edebilir. Ayrıca, yaşamın koltuk değnekleri sayılan sigara, içki, fazla yemek gibi şeylerden tutun, gereksiz maddi kazançlara kadar türlü şeyden kendisini kurtarabilir.

"Yoga uyumluluktur. Fakat çok yemek yiyen, ya da çok az yemek yiyen; çok az uyuyan ya da çok fazla uyuyan insan uyumlu değildir. Ancak, insan kendi iç yaşamının sahibi olunca ona uyumlu bir yogi denilir. Onun için altın, taş ya da toprak birbirine eşdeğerdedir. O, ruhunun yüksekliklerine erişmiştir. yakınlarına, dostlarına, kendisine aldırmayanlara ya da kayıtsız olanlara, nefret edenlere huzurla bakar. Onların hepsini de aynı iç huzuruyla görür."



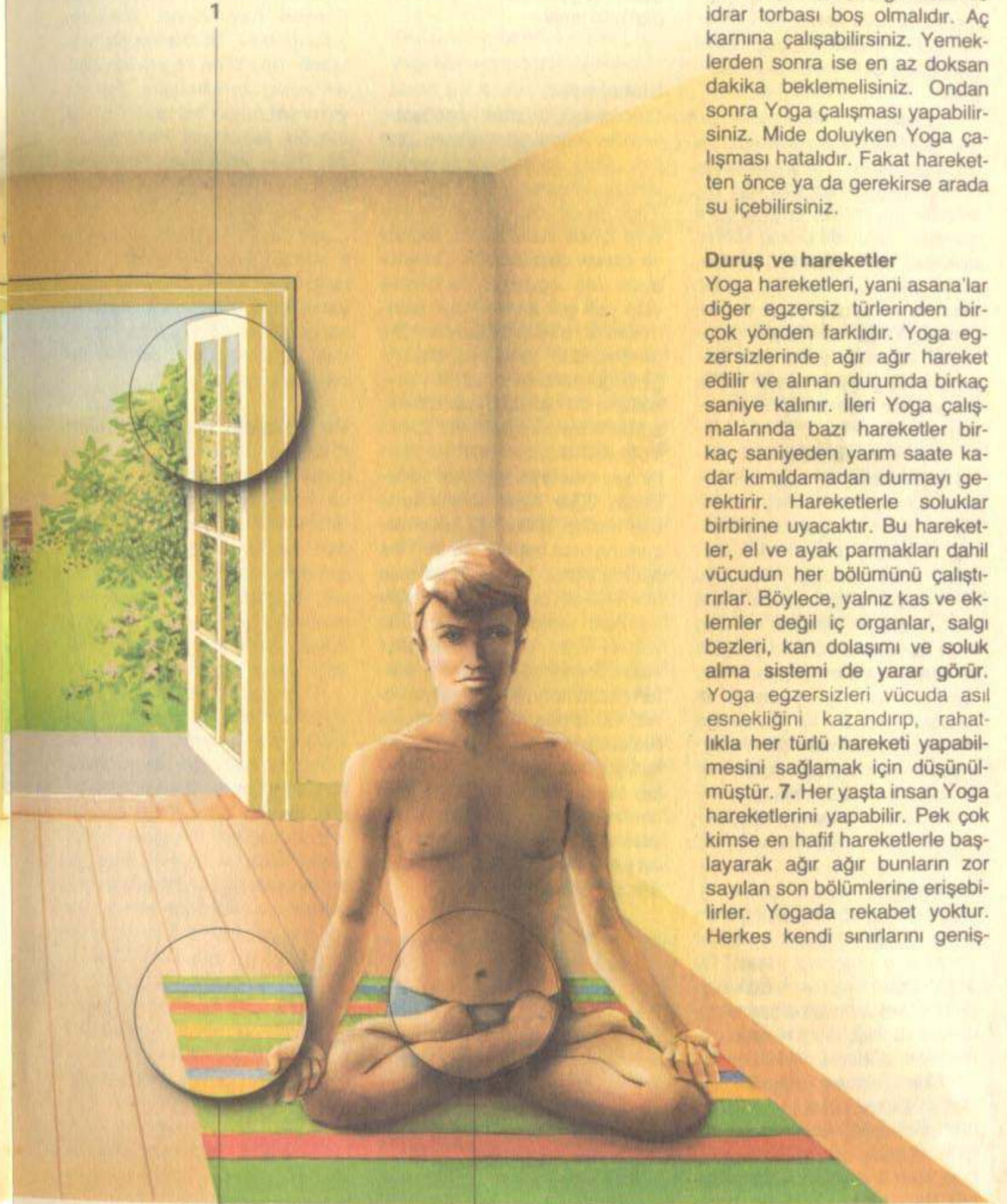
Harekete hazırlık

Zaman ve yer

1. Yoga için temiz, sakın ve aynı zamanda temiz havalı bir yer uygundur. Yazın, olanak varsa dışarıda egzersiz yapmalısınız. 2. Yoga için sabah erken saatler ve gece uygundur. Sabahları kendinizi taze, canlı, fakat kaslarınızı biraz sert hissedebilirsiniz. Gece de, kaslar daha gevşek olmakla birlikte yorgun olabilirsiniz. İsterseniz hareketleri ikiye ayırıp sabah ve gece yapabilirsiniz, çünkü bunlardan bazıları uyku da verir.

Giyim ve gerekli malzeme

3. Giyecekleriniz bol olmalı ve vücudun hareketini engellemelidir. Eşofman, leotar ve kalın külotlu çorap Yogaya uygundur. 4. Ayaklar çıplak olmalıdır. Ayakların hareket serbestliği olmalı ve rahatça yere basmalıdır. Hava sıcakken mümkün olduğu kadar az giyinmelisiniz. 5. Size gerekecek tek malzeme oturma ve yatma hareketlerinde kullanacağınız bir battaniye ya da kilimdir.



Yiyecek ve içecek

6. Mümkünse Yoga çalışmasından önce mide, bağırsaklar ve idrar torbası boş olmalıdır. Aç karnına çalışabilirsiniz. Yemeklerden sonra ise en az doksan dakika beklemelisiniz. Ondan sonra Yoga çalışması yapabilirsiniz. Mide doluyken Yoga çalışması hatalıdır. Fakat hareketten önce ya da gerekirse arada su içebilirsiniz.

Duruş ve hareketler

Yoga hareketleri, yani asana'lar diğer egzersiz türlerinden birçok yönden farklıdır. Yoga egzersizlerinde ağır ağır hareket edilir ve alınan durumda birkaç saniye kalınır. İleri Yoga çalışmalarında bazı hareketler birkaç saniyeden yarım saate kadar kımıldamadan durmayı gerektirir. Hareketlerle soluklar birbirine uyacaktır. Bu hareketler, el ve ayak parmakları dahil vücudun her bölümünü çalıştırır. Böylece, yalnız kas ve eklemler değil iç organlar, salgı bezleri, kan dolaşımı ve soluk alma sistemi de yarar görür. Yoga egzersizleri vücuda asıl esnekliğini kazandırıp, rahatlıkla her türlü hareketi yapabilmesini sağlamak için düşünülmüştür. 7. Her yaşta insan Yoga hareketlerini yapabilir. Pek çok kimse en hafif hareketlerle başlayarak ağır ağır bunların zor sayılan son bölümlerine erişebilirler. Yogada rekabet yoktur. Herkes kendi sınırlarını geniş-

letmek için çalışır. Yaşlı ya da eklemelerini kolay oynatamayan kimseler de ilk hareketleri yapmakla vücudu esnek bir kimse- nin Lotüs durumuna geçmesin- den daha çok yarar sağlayabi- lirler.

Yogada hareketlerin, bale ya- par gibi yumuşak ve uyumlu ol- ması gerektiğini de özellikle be- lirtmeliyiz. Hareket ağır ağır ya- pılacak ve verilen bilgiye göre gereken durumda birkaç saniye beklenektir. Hareketi birden, hızla yapmaya kalmak sonuç vermez ve ayrıca Yoga da sa- yılmaz. Yoga hareketleri saye- sinde vücudun zayıf olan bö- lümleri de güçlenir. İnsan bütün vücudunun canlandığını, zinde- leştğini hissedir.

Yoga sistemli olduğu için ha- reketler sırasında sağ, sol, ön, arka ve tepeden tırnağa kadar bütün vücut dengeli şekilde ça- lışır. Böylece vücut simetrik olur. Yani, insan durduğu, oturduğu ve hareket ettiği zaman vücut tam anlamıyla simetrik hal alır. Bazı hareketler vücudu gevşetir ve bunlar sinirler için yararlıdır. Ayrıca, insanın iyi uyumasını da sağlar. Yine bu tür hareketler düşünceye dalmak için de uy- gundur. Yalnız Yoga çalışması- na başlayan bir kimsenin he- men derin düşünceye dalabile- ceğini de düşünmemelisiniz.

Belkemiği

Yoganın basit bir kuralını tekrar- layalım: "Belkemiğiniz ne kadar esnekse o kadar gençsiniz." Bu sözü unutmamalısınız. Belkemi- ğiniz esnek kaldığı sürece vücu- dunuz sağlıklı, dinçtir. Yoga ha- reketleri, bütün vücut için yararlı olmakla birlikte en değerli yan- ları da belkemiğini çalıştırmala- rıdır. Belkemiği vücudun deste- ğidir ve başın ağırlığını taşır. Ay- rıca, sinir sistemlerinin bir bölü- mü de yine belkemiğine bağlı-

dır. Sağlam, esnek bir sırt da in- sanın sağlıklı kalmasına yardım eder. Yogada belkemiğinin her parçası gerilir.

Birkaç uyarı

Diğer tür egzersizlerin çoğunun tersine Yoga yapabilmek için pek güçlü, sağlam ya da esnek vücutlu olmanız gerekli değildir. Yoga çalışmaları sayesinde kısa süre içinde vücut güçlü, sağlam ve esnek olabilecektir. Ömürle- rinde hiç egzersiz yapmamış olan pek çok kimse Yoga çalış- malarına başlamaktadırlar. Siz de onlardan biriyse, başlan- gıçta çok dikkatli olmalı ve hare- ketlerin en hafiflerini vücudu hiç zorlamadan yapmalısınız. Zaten Yogada vücudu zorlamak diye bir şey olamayacağını da bilme- lisiniz. Eğer basit hareketlerde bile kaslar, belkemiği, eklemeler zorlanıyorsa hemen durun. Yine alışmadığınız bir gerinme size acı verirse durun. Sonra aynı hareketi kendinizi zorlamadan yapın. Eğer bir rahatsızlığınız varsa önce yoga konusunu dok- torunuzla konuşup izin almalısı- nız. Bu arada özellikle kalp ra- hatsızlığı, sırt rahatsızlığı ve yine kas ya da kemiklerle ilgili sorun- ları olanlar mutlaka doktorlarıyla konuşmalıdırlar. Gözlerinin ağ- tabakasında bozukluk olanlar da yine doktorlarına baş vurarak fikir almalıdırlar.

Solunum

Soluk alıp vermeyi daha ileride ayrıntılı olarak anlatacağız. Ha- reketler sırasında burnunuzdan soluk almalısınız. Hiçbir zaman soluğunuzu tutmaya kalkmama- lısınız. Ancak, özel soluk hare- ketlerinde bunu öğrenecek, yani gerekince soluğunuzu tutacaksınız. Harekete başlarken derin bir soluk aldıktan sonra içinizden sayarken soluk verebilirsiniz.

Hareketlerin adları

Hareketlerin çoğuna doğadan alınan adlar verilmiştir. Pek çok hareket hayvanların, bitkilerin adlarını taşır. Bazılarına da tan- rıların, insanların ve yapılan işle- rin adları konulmuştur. Bu da evrensel ruhun her şeyin içinde olduğu felsefesini belirtmekte- dir. Yogi, Asana'ları yaparken doğada bulunan her şeyin biçi- mini alır. Brihadaranyaka Upa- nişad'da şöyle denir: "İnsanda- ki Atman (Ruh) bir fildeki, atsi- neğindeki, karıncadaki ve dün- yanın dört köşesindeki yaşam- sal gücün eşidir. Kısacası insan- daki Atman, bütün evrenin bir parçası sayılır."

Bu kitaptaki duruş biçimleri Kitaptaki duruş biçimleri ikiye ayrılmıştır. Her hareket de ayrı- ca kolay ve daha güç olmak üzere sınıflandırılmıştır. Bunlar- dan başka ilerlemiş kimseler için daha zor hareketleri kapsa- yan üçüncü bir bölüm bulun- maktadır. Bütün Asana'lar yogi B.K.S. İyengar'ın öğrettiklerine göre düzenlenmiştir.

Yoga çalışmalarına yeni baş- layanların ayakta yapılan hare- ketlerin ilk ve kolay olan bölü- münü her gün yapmaları öneri- lir. Çünkü, bunlar ileri çalışmalar için değerli bir hazırlık sayılır.

Yapacağınız hareketle ilgili bilgiyi önce dikkatle okumalı ve ondan sonra yine dikkatle uygu- lamalısınız. Vücudun sağ ya da soluyla yapılan bir hareketin yi- ne sağ ya da sola tekrarlanaca- ğını da unutmamalısınız.

Asana'lar zihnin rahatlama- sını sağlayan bir etki yaparlar. İyengar, "Vücut tek başına hare- ket halinde olmalı ve o sırada beyin pasif, dikkatli ve hazır bek- lemeli, " demektedir. Her yoga çalışmanızın başında Savasa- na'yı (Ceset yatışı) birkaç dakika kadar uygulamalısınız.

Tadasana - dağ



Tadasana, basit ayakta duruş biçimidir. Ayakta durularak yapılan egzersizler arasında yine Tadasana'ya dönülür. Bu, basit bir duruş olmakla birlikte, bir alışkanlık halini alana dek bazı noktaları akılda tutmak gereklidir. Bu duruşu tekrarlamak çok önemlidir, çünkü, böylece insan nasıl durduğunu fark eder ve genel olarak bunu düzeltebilir. Kötü duruş vücudun ve zihnin yorulmasına yol açar. Bu duruş sırasında derin soluk egzesizini yapmak da uygundur.

Ayaklar, paralel ve birbirine do- kunmuş olarak dimdik durun. Topuklar ve başparmaklar bir- birlerine dokunmalıdır. Ayakla- rın yere eşit şekilde bastığını ve topuklara da biraz ağırlık verildi- ğini hissetmelisiniz.

Dizkapaklarını yukarıya çe- kip uyluğun arkasını kasarak dizleri gerin.

Belkemiğini, kuyruksoku- mundan kafatasının dibine ka- dar gerin. Omuzlar aşağıda ve gevşek olmalıdır. Omuzlarınızın bir elbise askısı gibi olduğunu düşünün. Kollar ve eller bu askı- dan gevşekce sarmaktadır. Eğer göğüs şişirilmişse, kollar bacak üstlerinin hafifçe açığında kalacaktır.

Sırtı çukurlaştırmayın ve karnı çıkarmayın. Göğsü ileriye verin. Enseyi ve başı geri çekin ve

böylece çene ileriye çıkık değil hafifce içeriye girsin. Başın te- pesi en yukarıda kalacaktır.

Ağırlığınız eşit şekilde iki aya- ğınıza verilmiş olmalıdır. Böyle- ce vücut ne ayak parmaklarının ucuna, yani ileriye doğru, ne de topuklara, yani geriye doğru gi- decektir. Bu, belkemiğinin yuka- rıya doğru çekilip doğal durum- da kalmasını sağlayacaktır. Vü- cut ağırlığı, eşit olarak ayaklara verilmezse belkemiğine basınç yapılmış olur.

Dikkat edilecek noktalar

Başparmaklar birbirine değmeli, ayaklar paralel olmalıdır.

Dizleri sıkıca gerin.

Midneyi içeriye çekin.

Belkemiğini gerin.

Omuzları gevşetin.

Elleri gevşetin.

Göğsü ileriye çıkarın,

omuzları geriye alın ve

aşağıya sarkıtın.

Yüzü ve boynun ön

bölümünü gevşetin.

Başın tepesine takılı bir ipin

vücudu sanki bir kuklaymış

gibi hafifce yukarıya

çektiğini düşünün.

Uttihita Trikonasana - üçgen

Üçgen duruş biçimi bacakları, sırtı, enseyi gerer ve kalçaların gevşemesine yardımcı olur. Ayakta duruş biçimlerinden çoğu kalçaları fazlasıyla yumuşattığından, kalçaların yumuşaması, Batılılar için çoğu kez oldukça güç olan Lotüs gibi bağdaş kurarak oturma biçimlerine olumlu bir hazırlıktır. Trikonasana, kalçadan yana eğilme hareketlerini kapsar. Bu harekette kalçalar dönmemelidir, vücut bükülmeli, ama hareket süresince öne bakmalıdır. Kalçaların dönmemesini sağlamanın en iyi yolu, ayakta duruş biçimini sırt duvara dayalı olarak yapmaktır.

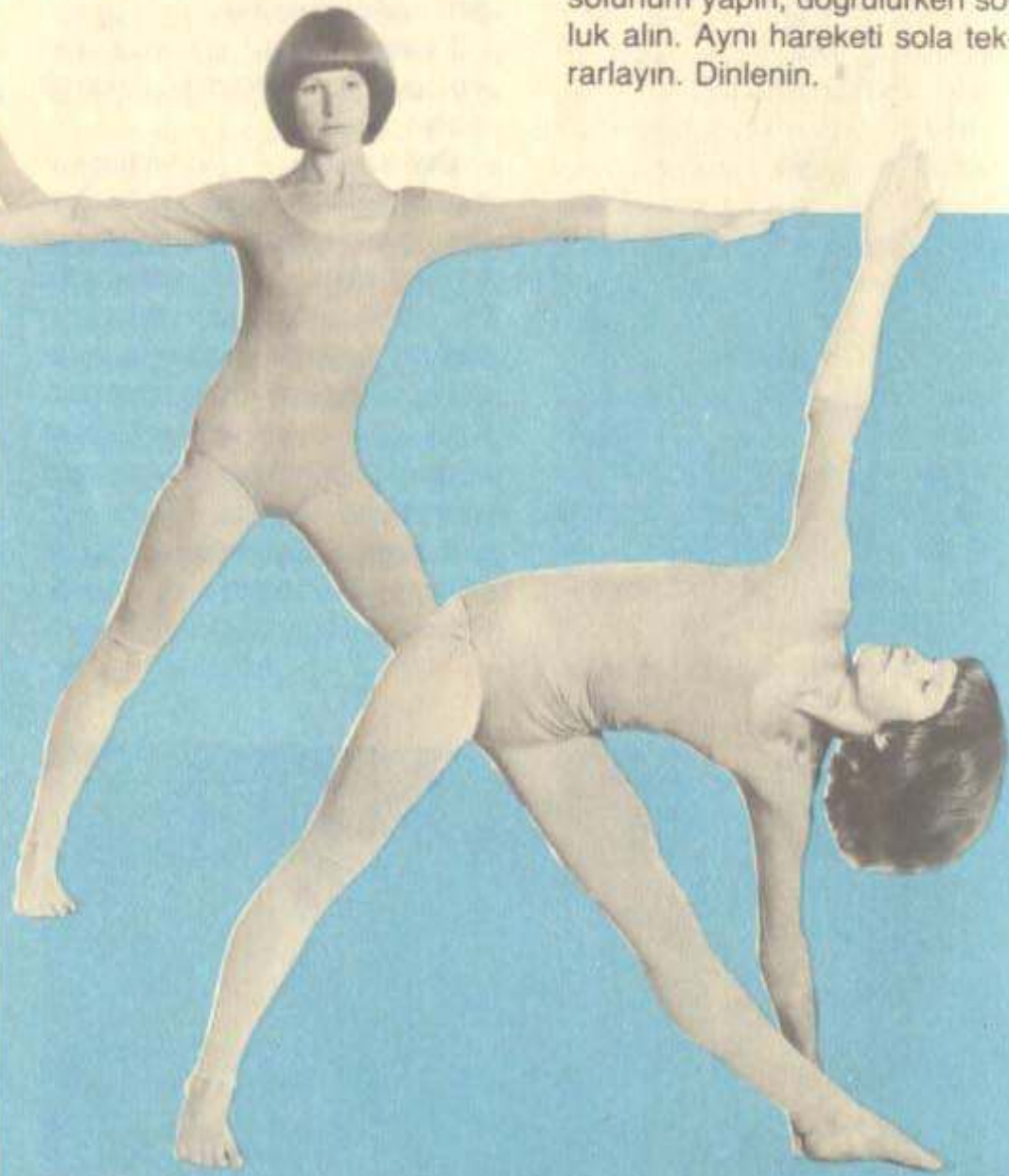
Tadasana duruşunu yapın. Ayakları 1 metre açın. Sağ ayağı 90 derece sağa, sol ayağı ise hafifçe döndürün.

Soluk alın ve kolları omuz dü-

zeyinde yana doğru açarak kaldırın. Sağ eli yere doğru uzatırken sağa eğilerek soluk verin. Sol başparmağınıza bakın. Durumunuzu bozmadan normal solunum yapın, doğrulurken soluk alın. Aynı hareketi sola tekrarlayın. Dinlenin.

Dikkat edilecek noktalar

Kalçaları döndürme olasılığına karşı elinizi yere dokundurmaya çalışmayın. Gerekirse, sarkıttığınız eli bacağınıza dayayın. Aşağı eğilmeden önce kaburgaları yana doğru çekerek, eğilme sırasında vücudu ileri doğru uzatmaya çalışın. Yana doğru eğilmeden önce, kolları kaldırırken omuzları aşağıda tutun. Duruş biçimi tamamlandığında kolları gerin. Üst ele bakmak için başı döndürürken enseyi gerin. Hareket süresince dizleri gergin tutun.



Uttihita Parsvakonasana

Uttihita, germe anlamına gelir. Parsva, yan demektir. Kona açısı anlamında kullanılır. Bu hareket vücudun iki tarafının da büyük güçle çekilmesini sağlar. Önceleri bu hareket size garip ve güç gelebilir. Ama alışınca bu çekilmenin sizi çok canlandırdığını hissedeceksiniz. Trikonasana gibi, bu vücut duruş biçimi de yanlara doğru eğilme hareketlerini kapsar. Bu hareket yapılırken kalçalar tam olarak öne bakmalıdır.

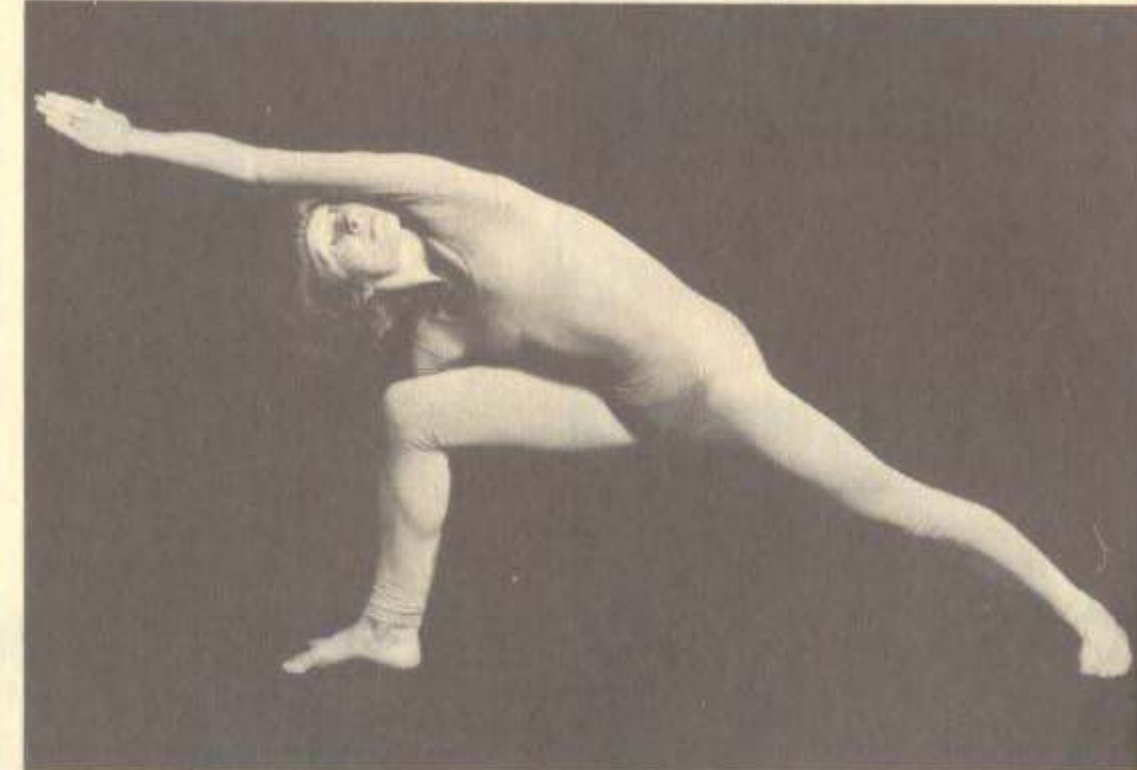
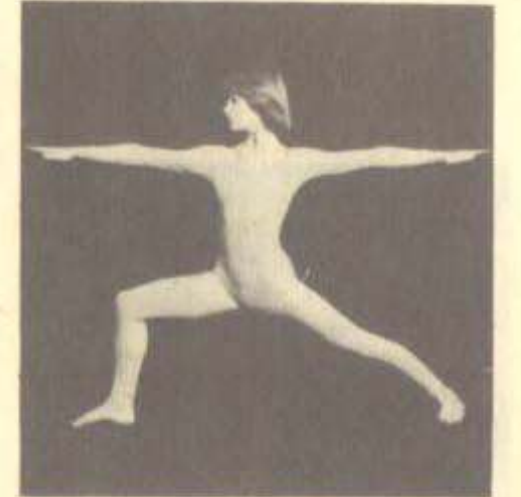
Tadasana duruşunu alın, sonra ayakları 1,5 metre açın. Sağ ayağı 90 derece dışa, sol ayağı hafifçe içeri doğru çevirin.

Soluk alın ve omuzları kaldırmadan kolları omuz düzeyinde açın. Soluğunuzu verirken, sağ diz, baldır yere dikey duruma gelinceye kadar bükün. Bükülmüş dizi öne doğru iterken açılan bacağını iyice gerin.

Tekrar soluk alın ve soluk verirken sağ eli yere doğru düşürüp vücudu bükülü dizin üzerine yatırın. Eğer eliniz yere yetişmiyorsa, kolunuzun ön kısmını dizinizin üstüne koyabilirsiniz. Sol kol, avuç içi yere bakacak şekilde sol kulak boyunca ileri doğru uzatılmalıdır.

Başı, uzanmış sol kolun önünden yukarı bakabilecek şekilde çevirin. Sol tarafınızın topuğunuzdan parmak uçlarınıza kadar gerildiğini hissedeceksiniz.

Bu şekilde dururken normal olarak soluyun, sonra doğrulurken soluk alın. Ayakları birleştirdikten sonra aynı hareketi bu kez aksi tarafa yapın.



Dikkat edilecek noktalar

Kıvrıdığınız bacağın durumuna bakın. Uyluk mümkünse yere paralel gelmeli, baldır yere dik olmalıdır. Diz bileğin tam

üstüne gelmelidir. Geride kalan bacağı tam gergin tutun. Omuzların üst bölümünü, kalçayı ve bükülmüş dizi duvara doğru bastırarak, hareketi duvarın önünde yapmaya çalışın.

Virabhadrasana I - savaşçı

Bu duruş biçimi ve yan sayfada gösterilen duruş biçimine efsanevi bir savaşçı olan Virabhadra'nın adı verilmiştir. Birinci duruş biçimi olan Virabhadrasana I oldukça güç ve ağır bir hareket olduğundan uzun süre bu şekilde durulmamalıdır. Kalbiniz zayıf, tansiyonunuz yüksek ya da kalp çarpıntınız varsa, bu hareketi yapmaya girişmeyin. Bu duruş biçimi göğsü genişletir, bacaklarla sırtı güçlendirir ve sırtı omuzları yumuşatır. İkinci duruş biçimi olan Virabhadrasana II, bacak ve sırt kaslarını gerip güçlendirir. Bu ayakta duruş biçimlerine çalışmak, sırtı ve pelvis bölgesini güçlendirip gevşettiği için vücudu daha sonraki ileri eğilme hareketlerine hazırlar.

Tadasana duruş biçimini alın. Ayakları, birbirine paralel tutarak 1,5 metre açın. Bacakları düz tutun. Soluk alın ve kolları omuz düzeyine doğru kaldırın.

Soluk verirken avuçları içeri doğru döndürerek kolları düz olarak başınıza doğru kaldırın. Şimdi sağ ayağı 90 derece, sol ayağı 60 derece sağa döndürürken vücudunuzu da ayaklarınızla birlikte döndürün. Bacakları düz tutun. Kolları düz ve omuzları aşağı doğru sarkmış olarak tutmaya gayret edin. Avuçları birleştirerek kollarınızı kulaklarınızın arkasına doğru çekin. Bu hareketin başlangıçta olanaklı olmadığını düşünebilirsiniz; gerekli olan kolları düz tutmak ve omuzları kaldırmamaktır.



Virabhadrasana II



Tadasana duruş biçimini alın. Ayakları 1,5 metre açın; sağ ayağı 90 derece sağa döndürürken sol ayağı hafifçe döndürün.

Soluk alın ve kolları yana açın. Soluk verirken uyluk yere paralel ve baldır yere dik oluncaya kadar sağ dizinizi bükün. Normal solurken başınızı sağa çevirin. Sağ dizi düzeltirken soluk alın ve aynı hareketi sol tarafa yapın.



Soluk alın ve soluğunuzu verirken sağ dizi, baldır yere dik oluncaya dek ileri doğru bükün. Sağ uyluk yere paralel, sağ diz ayak bileğinin tam üstünde olmalıdır. Arka bacağınızı diz gergin olduğu halde dümdüz tutmak için gayret edin. Bu durumu korurken normal soluyun ve uzun süre durmayın. Sağ bacağı geri çekerken soluk alın. Kolları sarkıtın, sonra aynı hareketi öteki bacağınızla tekrarlayın.

Dikkat edilecek noktalar
Aşağıdaki resimde görüldüğü gibi sağ dizin ileri doğru çıkıntı yapmamasına ya da ayağın ötesine geçmemesine dikkat edin.



Yanlış

Yüz, göğüs ve sağ diz ayağın aynı yönünde olmalıdır. Arkada kalan ayak yere tamamen basmalıdır. Ağırlık ayakların iç yanlarına verilmemelidir. Omuzları kaldırmayın. Kolları düz tutun. Vücudun ön tarafını, yüzü, boynu ve karın diyaframını gevşetin, çünkü çalışan vücudun sırt bölümüdür.



Uttanasana - gevşeme

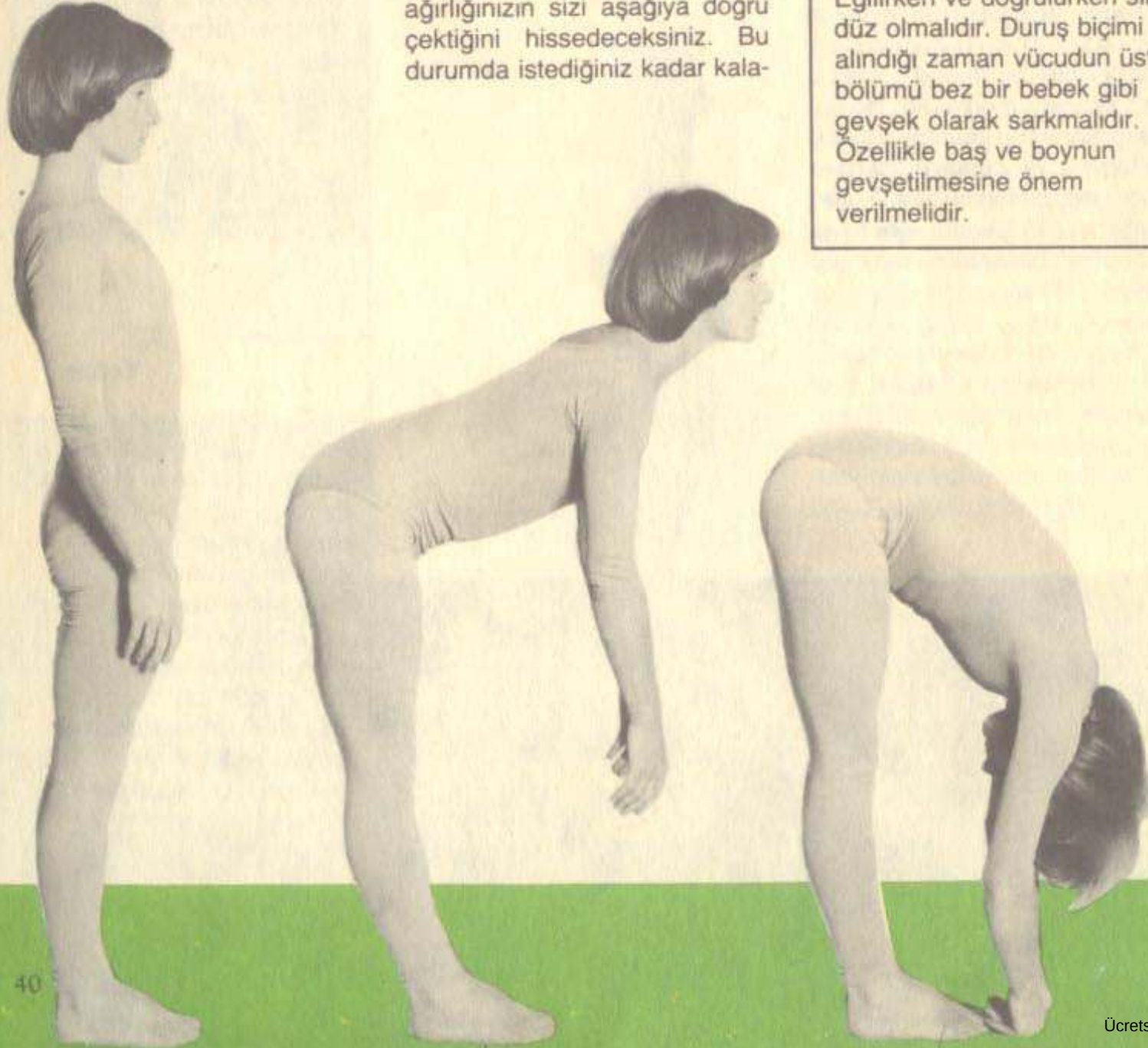
Bu hareket vücudu rahatlatıcıdır ve diğer ayakta yapılan egzersizler arasında, özellikle güç ve ağır hareketler arasında vücudu dinlendirmek ve zihni tazelemek için yapılabilir. Son derece yatıştırıcı etkisi vardır. Bu duruş biçimi, aynı zamanda, vücut üst bölümünü yerçekimiyle kalçalardan aşağı doğru çekeceği için, vücudun otururken ileri doğru eğilebilmesine bir hazırlıktır. Disk kayması varsa, bu hareket yapılmamalıdır.

Tadasana duruş biçimi alın. Sırtı oyuklaştırmadan belkemiğini gerin. Derin bir soluk alın. Soluğu verirken kalçalardan öne eğilin. Eğilirken baş yukarıda olmalı gözler karşı duvara bakmalı-

dir. Hareketi tamamladıktan sonra başınızı kollarınızın arasına serbestçe bırakın ve gevşeyin. Şimdi normal olarak rahat soluk alıp verin. Dizleri gergin tutarken vücudun üst bölümünü tamamen gevşek bırakın. Vücut ağırlığınızın sizi aşağıya doğru çektiğini hissedeceksiniz. Bu durumda istediğiniz kadar kala-

bilirsiniz. Sonra soluk alırken önce başınızı kaldırıp sırtınızı düz tutarken doğrulun.

Dikkat edilecek noktalar
Eğilirken ve doğrulurken sırt düz olmalıdır. Duruş biçimi alındığı zaman vücudun üst bölümü bez bir bebek gibi gevşek olarak sarkmalıdır. Özellikle baş ve boynun gevşetilmesine önem verilmelidir.



Vrksasana - ağaç

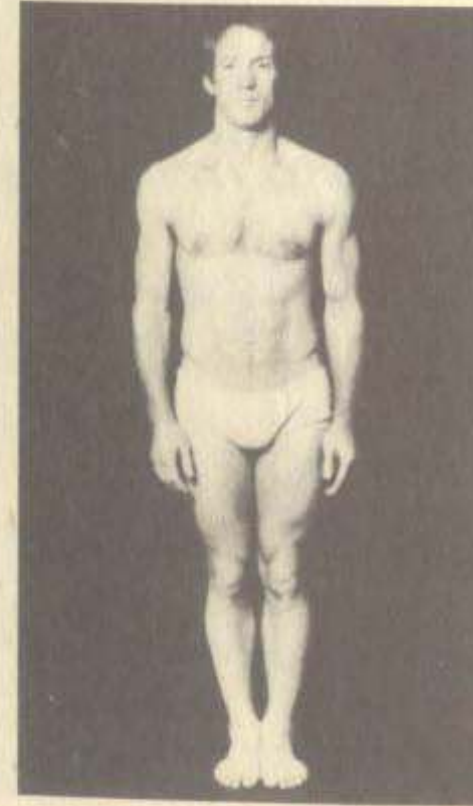
Bu hareket yere sağlam basmayı, dengeyi ve konsantrasyonu gerektirir. Bu hareketi başlangıçta kolay yapamazsanız sırtınızı bir duvara dayayarak yapmayı deneyin. Bu hareket sayesinde vücudunuz çok dengeli olacaktır. Ayak yere tam olarak basarken vücudu destekleyen bacak dizden gerilecek olursa, çok sağlam bir duruş sağlanmış olur. Eğer gözlerinizi uzaktaki bir noktaya dikecek olursanız, denge sağlamanız kolaylaşacaktır.

Tadasana pozisyonunu alarak durun. Sol dizi bükün. Sol ayağı iki elle tutarak sağ bacağın içine dayayın. Taban sıkıca sağ uyluk içine yapışacak ve parmaklar yere bakacaktır. Sol bacak dümdüz dururken vücut dik olarak ayakta durun. Avuçları birbirine yapıştırın ve kolları, dirsekleri bükmeden başınızın üstüne kaldırın. Omuzlarınızı kollarla birlikte kaldırmaya gayret edin. Kıvrık dizi biraz geriye bastırın.

Birkaç saniye bu durumunuzu korurken derin derin soluyun,

sonra kolları ve bacağı indirerek tadasana duruşuna geçin. Bu kez aynı hareketi sağ bacak üstünde tekrarlayın.

Dikkat edilecek noktalar
Vücudu destekleyen bacak kaslarını iyice gerer ve diğer ayağın tabanını sıkıca uyluğun bölümüne dayarsanız dengeyi daha kolay sağlarsınız. Kıvrık dizin öne doğru gelmemesine çalışın.



Parsvottanasana

Bu Yoganın en değerli hareketlerinden biridir. Birbirini izleyen hareketler ağır ağır yapılmalıdır. Ellerin arkada birbirine dayanması bilekleri esnekleştirir. Bu egzersiz göğüs çevresini genişletir, akciğerlerin iyi çalışmasını, omuzların dikleşmesini sağlar. Belkemiği, göğüsler, ayaklar, bacaklar, sırt da bundan yararlanır. Zor olan bu harekete yavaş yavaş alışmalısınız. Hem yapabildiğiniz kadarı da yararlı olacaktır.



Tadasana pozisyonunda durun. Avuçları önce geride kalçaların üstünde parmak uçları aşağıya gelecek şekilde birbirine dayayın. Omuzlar ve dirsekleri geri çekin. Sonra bilekleri kıvrarak parmak uçlarının yukarıya bakmasını sağlayın. Eller, sırtın ortasında belkemiğinin üstünde olacaktır. Eğer rahatsanız hare-

keti bu durumdayken yapın. Ellerin durumu rahatsızsa ya da hiç yapamıyorsanız, dirsekleri arkanızda ellerinizle tutarak harekete devam edin.

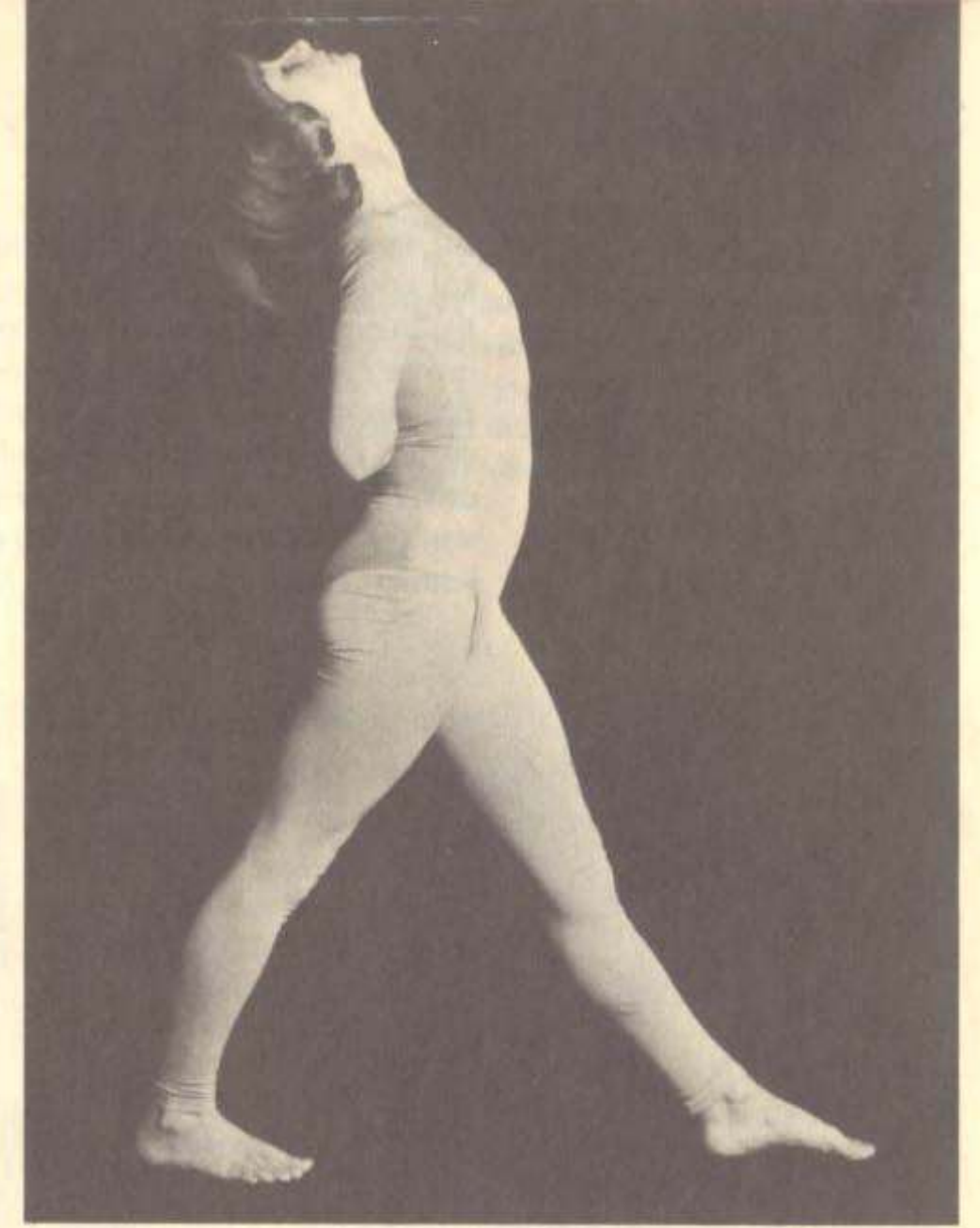
Ayakların arasını bir metre açın. Sağ ayağı 90 derece, sol ayağı 60 derece sağa döndürün. Hareket boyunca bacakları gergin tutun. Derin bir soluk alarak, sırt hafifçe bükülecek ve tam tepenize bakacak şekilde başı arkaya doğru kaldırın. Soluğunuzu dışarı verirken, sırtı düz tutarak kalçadan öne doğru eğilin. Bu hareket, 40. sayfada gösterilen öne doğru eğilme hareketine benzer.

Başı sağ dizin üstüne düşürürken boynu gevşetin. Yirmi sani-



ye kadar normal soluk alarak bu durumu koruyun, sonra vücudu sola doğru döndürürken her iki ayağı, parmaklar ters tarafı gösterinceye kadar çevirin. Soluk alırken doğrulun ve bacakları bükmeden başı mümkün olduğu kadar geriye atın. Başı düşürüp tekrar öne doğru eğilirken soluğunuzu bırakın.

Normal soluk alıp vererek bu pozda durduktan sonra, parmaklar öne bakıp ayaklar para-



lel oluncaya dek ayakları çevirin ve başı ayaklarınızın ortasına sallandırın. Sonra doğrulurken soluk alın. Ellerinizi arkanızdan çekin.

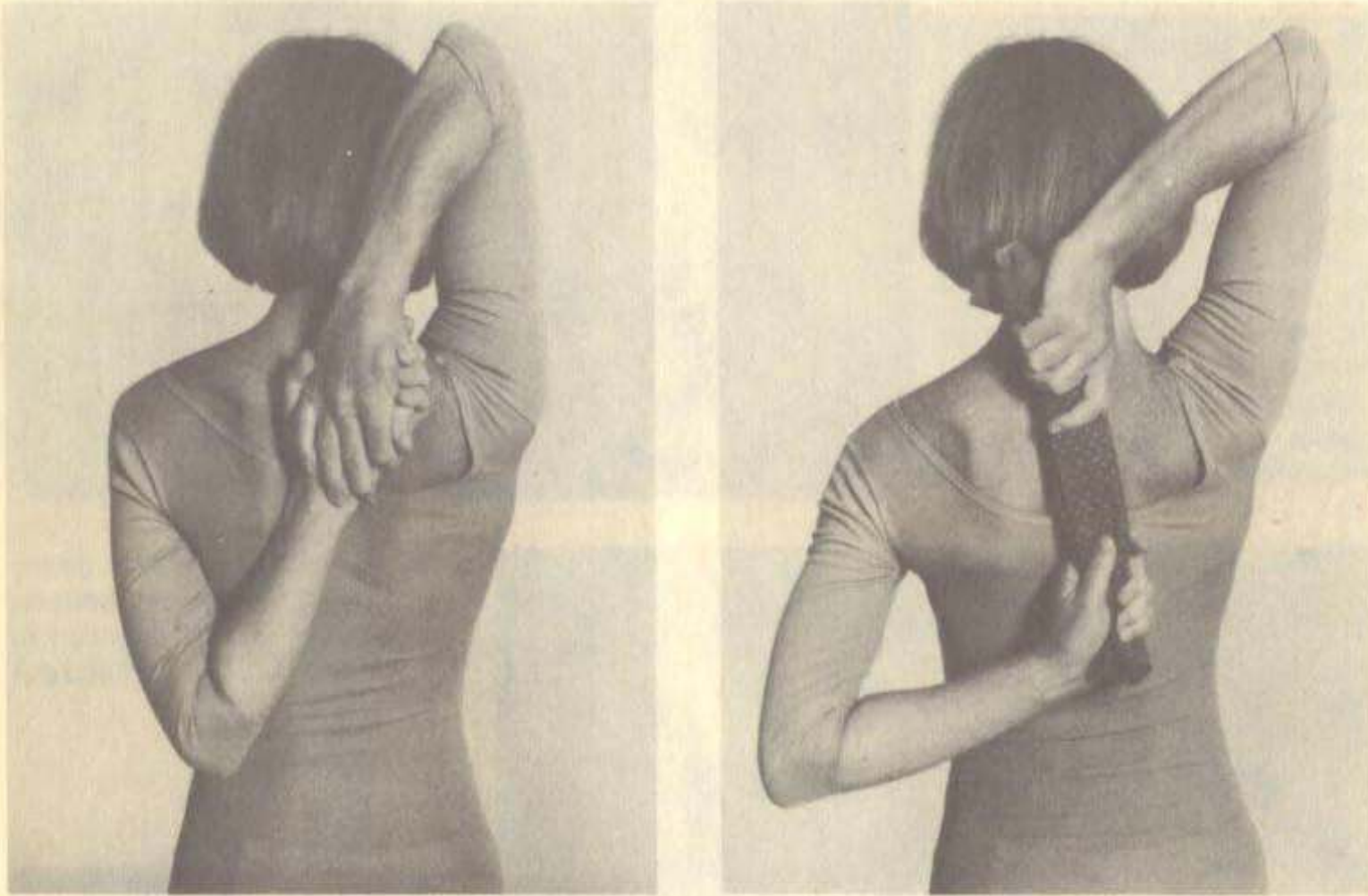


Dikkat edilecek noktalar
Hareket boyunca dizler bükülmemelidir.
Dirsekler mümkün olduğu kadar geride kalmalıdır.

Boyun gevşek olmalıdır. Hareketi bitirince parmakları açıp gererek ellerin uyuşukluğunu giderin, ama elleri sallamayın.

Omuz egzersizi

Bu egzersiz kendi başına bir duruş biçimi değildir. Önceleri kol hareketinin mümkün olamayacağı daha güç bir duruş biçiminin parçasıdır. Tek yapıldığında omuz kaslarını gevşetmek için çok iyi bir egzersizdir. Biçimsiz duruş ve zihinsel gerilim nedeniyle birçok kimsenin omuz kasları serttir. Gerilimin genellikle etkilediği bölgeler boyun ve omuzlardır. Bu gevşetme egzersizleri, kişinin gerilimin varlığını anlamasına ve bilinçli olarak rahatlamasına yardımcı olur.



Tadasana duruşuna geçin. Soluk alın ve sol eli sırtın ortasına getirirken sağ eli başın üzerine kaldırın. Soluk verirken, elleri uzatın ve birbirine kenetleyin.

Eğer elleriniz kavuşmuyorsa, resimde görüldüğü gibi bir kumaş parçası kullanın. Kumaşı kullanarak elleri mümkün oldu-

ğu kadar birbirine yaklaştırmaya çalışın. Eğer elleri kolayca tutabiliyorsanız, bilekleri tutmaya çalışın.

Elleri bırakın, kolları dinlendirin, sonra egzersizi ters olarak tekrarlayın.

İki omuzunuzun hareketliliğindeki değişikliği çok şaşırtıcı

bulabilirsiniz. Bu, hemen hemen herkeste var olan ve düzeltilmesinde yoganın yardımcı olduğu dengesizliktir.

Dandasana - değnek

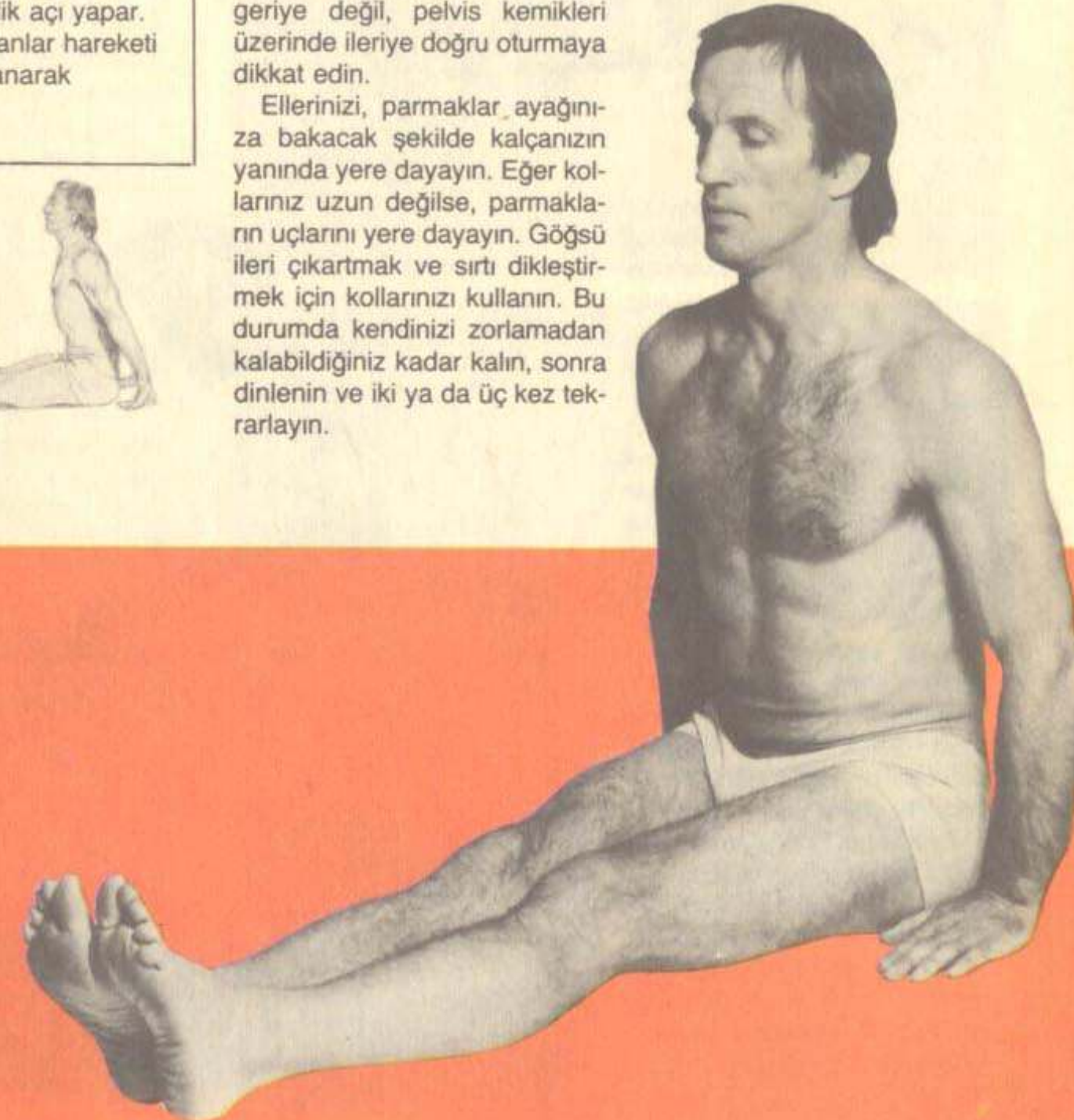
Danda, değnek ya da sopa anlamına gelir. Bu duruş biçiminde sırt tamamen dik olmalıdır. Aldatıcı basit bir görünümü vardır, çünkü yetişkinlerin çoğu bu duruş şeklini sağlayabilmek için sırt kaslarının çok çalışması gerektiğini anlar. Sırt zayıflığı, yaşam boyu sandalyelerde oturmaktan doğar. Küçük çocukların bu duruş şeklini ne kadar kolaylıkla alabildiklerini ve koruyabildiklerini görmek oldukça ilginçtir.

Dikkat edilecek noktalar
Sırt iyice dikleştiği zaman bacaklarla dik açı yapar. Yeni başlayanlar hareketi duvara dayanarak yapmalıdır.



Bacaklarınızı öne uzatarak yoga hasırınız ya da kiliminiz üzerine oturun. Kalçalarınızın üstünde geriye değil, pelvis kemikleri üzerinde ileriye doğru oturmaya dikkat edin.

Ellerinizi, parmaklar ayağınıza bakacak şekilde kalçanızın yanında yere dayayın. Eğer kollarınız uzun değilse, parmakların uçlarını yere dayayın. Göğsü ileri çıkartmak ve sırtı dikleştirmek için kollarınızı kullanın. Bu durumda kendinizi zorlamadan kalabildiğiniz kadar kalın, sonra dinlenin ve iki ya da üç kez tekrarlayın.



Paschimottanasana - öne eğilme

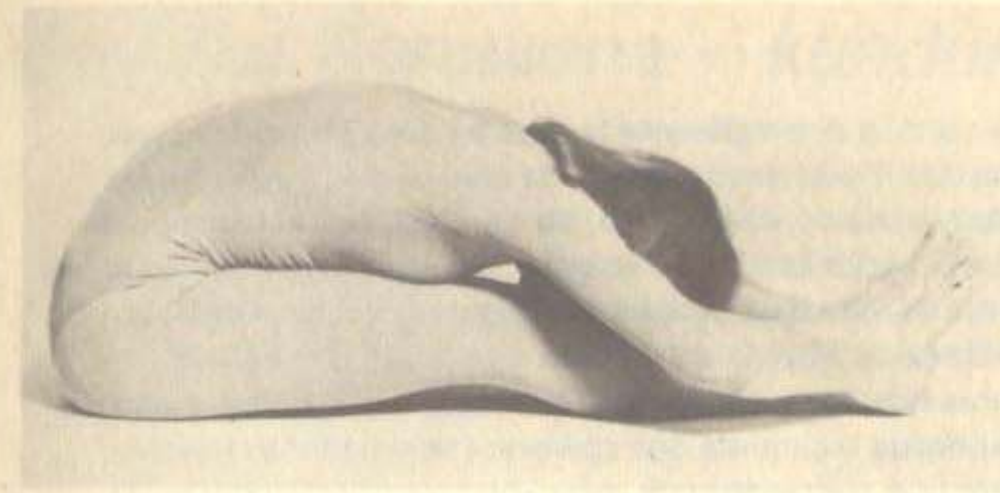
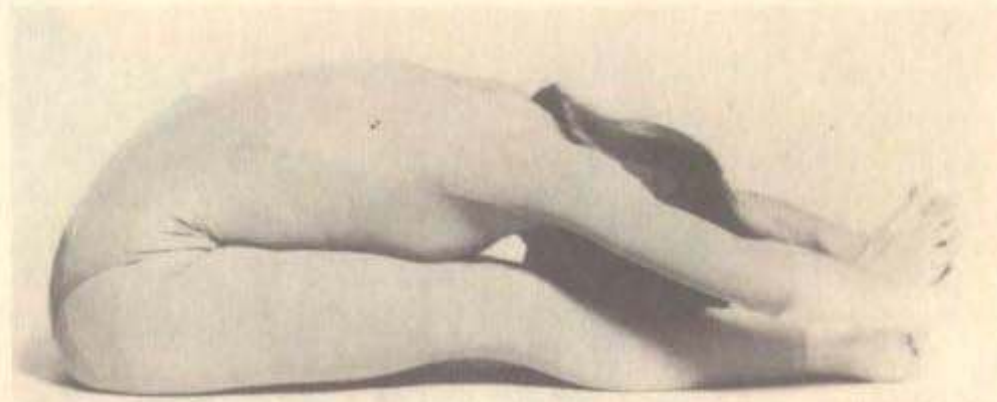
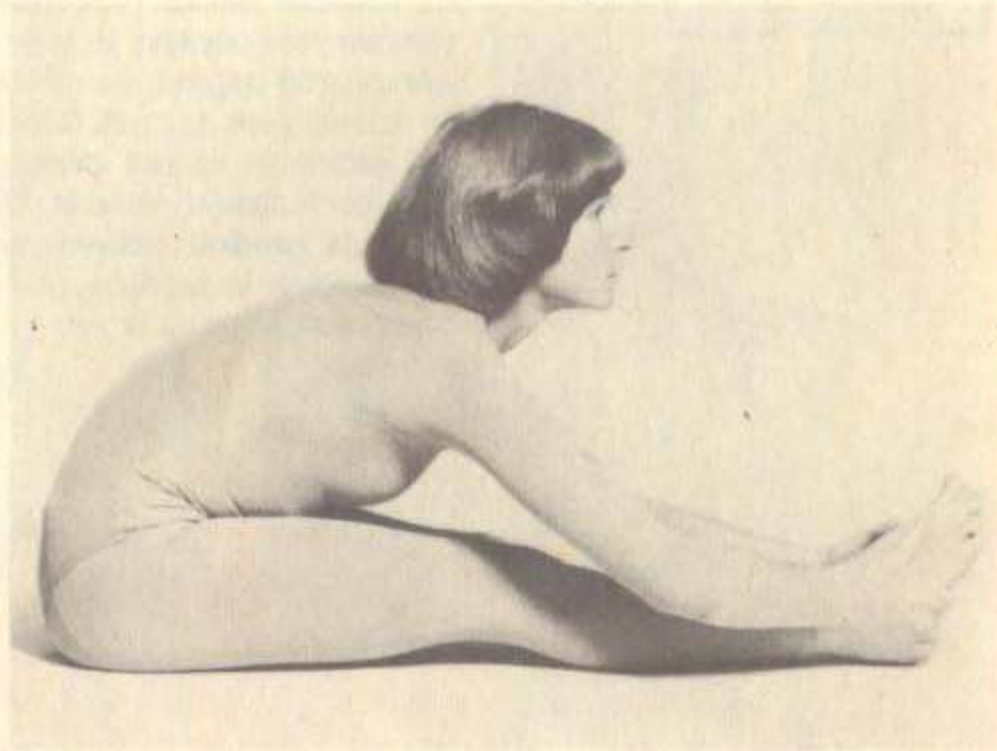


Paschimottanasana, yoga duruşlarının en önemlilerinden biridir. Paschima sözcük olarak Batı anlamına gelir ve tepeden tırnağa kadar vücudun tam gergin olan arka bölümünü belirler. Sonunda bir dinlenme durumu haline geldiğinde, beş dakika gibi uzun süre kalınabilecek bir duruş biçimidir. Paschimottanasana duruşundan belkemiği, kalp ve tüm iç organlar yararlanır. Ayaktayken öne eğilme, yani Gevşeme durumunda olduğu gibi, zihni yatıştırır ve tazeler.

Eğer ayak parmaklarınıza yetişemiyorsanız, ayak bileklerinizi ya da baldırlarınızı tutmaya çalışın (sağda). Soluk alın ve sırtınızı dikleştirin. Soluk verirken, kalçalardan eğilerek kendinizi

Önce Dandasana biçiminde oturun (yukarıda). Bacakları germek için dizlerin arkasını yere yapıştırın. Göğsü ileri çıkartıp omuzları geri çekerek sırtı dikleştirin. Ayak burunlarını ileri uzatmayıp serbest bırakın.

Şimdi ellerinizle ileri uzanıp (sağda) ellerinizi bacaklarınızın üzerinden kaydırarak omuzları yuvarlaklaştırmadan rahatça tutabilecek bir yere koyun. Eğer ayak parmaklarınıza yetişemiyorsanız, değişik şekiller için yandaki sayfaya bakın. Şimdi derin bir soluk alın, aynı zamanda sırtı gererken göğsü ileride tutun. Soluk verirken (sağda), sırtı uzatıp göğüs kafesini bacaklar boyunca dümdüz germeye çalışarak kalçalardan öne doğru eğilin. Eğer vücudunuzu bacaklar boyunca yatırabiliyorsanız, başınızı eğip yüzünüzü bacaklarınıza dokundurun. Bu hareketi kolaylıkla yapabildiğiniz zaman, ellerinizle ayaklarınızı kavramaya çalışın (sağ üstte).



Dikkat edilecek noktalar
Vücudun üst bölümünün hareketi temel olarak öne doğrudur.

Vücudun üst bölümü bacakların üstünde dümdüz yatıncaya kadar belkemiği gerilmelidir. Omuzları yuvarlaklaştırarak ve sırtı kamburlaştırarak başınızı bacaklarınıza uzatmanız hatalıdır.

mümkün olduğu kadar ileri doğru çekin (sağ altta). Kalçalarınızda küçük bir kımıldama hissederseniz, aşağıdaki değişik yönleme bakın.

Bu durumu korurken normal soluk alıp verin. Önceleri bu durumda fazla kalmayın, ama yavaş yavaş süreyi uzatın. Durumunuzu korumaya çalışın, sonra dinlenin, tekrar aynı şekilde durun. Eğer sırtı daha ileri uzatmak isterseniz, bunu çok hafif ve soluk alıp verirken yapın.

Eğer kalçalarda ve bel bölgesinde aşırı sertlik hissederseniz, ayaklarınızın etrafına geçireceğiniz bir havlu ya da kemer kullanın (aşağıda). Bunu, omuzları aşağıda ve göğsü ileride tutarak kendinizi öne doğru çekmek için kullanın. Hiç eğilemezseniz, umutsuzluğa kapılmayın; gevşeme



me hareketi oldukça ağır gelişen bir işlemdir. Eğer düzgün olarak çalışırsanız ve aynı zamanda ayakta duruş biçimine de çalışmayı sürdürürseniz, sonunda ilerleme gösterirsiniz. Asıl önemli olan sonuç değil, şimdi yapmakta olduğunuz çalışmadır.

Janu Sirsasana

Bu duruş, öne eğilmeyle birlikte bir bacağın uzatılmasını kapsar. Paschimottanasana'da olduğu gibi, baş sonunda dizin üstünde durur. Janu, diz ve Sirsa, baş anlamına gelir. Öteki bacak bükülmüş ve geri çekilmiştir. Janu Sirsasana iç organları harekete geçirir ve sindirimi düzeltir. Özellikle, böbrekleri düzene sokar ve bunun etkisi, öne eğilme sırasında belin altı bölümünde hissedilebilir. Birçok kimse, bu duruş biçiminde öne eğilmeyi Paschimottanasana'daki tam öne eğilmeden çok daha kolay yapabildiklerini anlar.



Dikkat edilecek noktalar

Uzatılmış bacağın dizini yere yapışık tutun. Kıvrık dizi geriye çekilmiş tutun. İleri doğru eğildiğinizde sırtı "kamburlaştırmayın". Eğer ileriye doğru daha fazla eğilemiyorsanız başı yukarıda tutmak çok daha iyidir. Altına destek koymadan dizi tutmak çok ağırlıysa, uyluğun altına bir battaniye ya da sünger minder sıkıştırın (yukarıya bakın).

Dandasana durumunda oturun. Sağ dizi bükün ve topuk uyluğun üst tarafına, ayak başparmağı sol uyluğun iç tarafına dokunacak şekilde sağ ayağı kendinize çekin.

Bacaklar arasındaki açığı genişletmek için sağ dizi mümkün olduğu kadar geri çekin. Vücut kıvrık bacadan uzanmalıdır.

Şimdi sol ayağı iki elle kavrayın. Eğer ayağa yetişemiyorsanız, ayak bileğini tutun ya da ayağınızın etrafında bir bez kullanın. Soluk alın, sırtı dikleştirin ve soluk verirken, göğsü sol uyluğun üstüne indirmeyi amaçlayarak kendinizi ileri doğru çekin. Normal olarak soluk alıp verirken bu durumda birkaç dakika kalın. Sonra soluk alın ve oturun. Öteki bacakla hareketi tekrarlayın.



Baddha Konasana - kunduracı

Bu duruş biçimi kunduracı olarak bilinir, çünkü Hintli kunduracıların geleneksel çalışma biçimleri böyledir. Kona, aç ve Baddha yakalanmış ya da alıkoyulmuş anlamına gelir. Bacaklar arasındaki açı geniştir ve ayaklar avuçların arasına alınmıştır. Pelvis kaslarını gerdiği için gebelik sırasında doğuma hazırlık olarak uygulanabilecek yararlı bir duruş biçimidir.



Dandasana durumunda oturun. Ayakları kendinize doğru çekerek dizleri bükün. Ayakların dış kenarları yere dokunacak şekilde ayak tabanlarını birbirine yapıştırın. Ellerinizle ayak parmaklarınızı kavrayın ve ayakları

mümkün olduğu kadar vücuda yakın çekin. Topukların apışarsına dokunması yeğ tutulur. Dik oturabilmek için belkemiğini doğrultun.

Dizleriniz yerde ya da yere yakınsa, dirseklerinizle uylukla-

rınıza bastırın ve soluk verirken, kalçadan ileriye doğru eğilin. Bu hareketle çenenizi yere dokundurmayı amaçlıyorsunuz! Bu durumdayken soluk alın. Doğru olun ve bacakları gevşeterek dinlendirin.

Dikkat edilecek noktalar

Kuyruksokumunu hareket ettirmeden ileri doğru oturmaya dikkat edin. Sırtınızı dikleştirmek için kollarınızı kullanın, ama bunu yaparken omuzlarınızı öne doğru vermeyin. Çoğunlukla gerilmiş olan uyluk ve karın kaslarını bilinçli olarak gevşetmeye çalışın. Bu, dizleri aşağıya çekmeden yere yaklaştırma yöntemidir.



Virasana I - kahraman

Vira kahraman ya da savaşçı anlamına gelir. Virasana düşünceye dalma, Pranayama (soluk alma egzersizleri) ve özellikle, bağdaş kurmayı güç bulan kişiler için çok iyi bir duruş biçimidir. Bu duruşta, sırt düz ve gevşek durmalıdır. Diğer yoga duruş biçimlerinin tersine, Virasana sindirime yardımcı olduğundan, yemekten hemen sonra uygulanabilir. Virasana diz eklemlerindeki esnekliği artırır ve düztabanlar için olumlu sonuçlar verir. Düzenli uygulamalarla, ayaklar ve ayak bilekleri gerilir ve böylece düzgün ayak kemerleri oluşur. Yere bu biçimde oturmak yıllar sürebilir ve zorlanan hareket dizlere zararlı olabilir.



Bacaklar bitişik, ayaklar arkasında açık ve üstleri yere basacak şekilde diz çökün.

Şimdi yavaşça ayaklarınızın arasına oturun. Eğer dizleriniz çok sertse, ellerinizi topuklarınıza koyun ve otururken ağırlığınızı ellerinize verin. Eğer bu şekilde oturamıyorsanız yan sayfada gösterildiği gibi ayaklarınızın üstüne oturun. Ellerinizi dizlerinizin üstüne koyup derin, ama düzenli soluk alıp vererek bu durumda rahat oturabildiğiniz sürece kalın.

Başlangıçta bu durumda birkaç saniyeden fazla oturamayabilirsiniz, ama her gün egzersiz yapacak olursanız, dizleriniz ve ayak bilekleriniz esneklik kazanacaktır. Egzersizin ikinci bölümüne hazırlık olarak bu du-

rumda, gerekiyorsa topuklarınızın üstünde rahatça oturabildiğinizden emin olmalısınız.

Parmakları birbirine kenetleyin ve kollarınızı ileri doğru uzatın. Şimdi avuç içleri yukarı bakan şekilde kollarınızı başınızın üzerine kaldırıp gerin. Normal olarak soluk alıp vererek bu durumda yarım dakika kadar kalın.

Kolları gevşetin, sonra sağ elin işaretparmağı üstte kalacak şekilde parmakları tekrar kenetleyin. Kollarınız başınızın üzerinde gerilmiş olarak hareketi tekrarlayın. Kollarınızı indirin ve gevşetin.

Şimdi avuç içlerinizi ayak tabanlarınızın üstüne koyun. Soluk verirken, resimde gösterildiği gibi (dış sağda) kalçadan öne

doğru eğilin. Normal olarak soluk alıp vererek bu durumda bir dakikaya kadar kalın. Tekrar oturma durumuna geçerken soluk alın. Sonra ayaklarınızı önce çekin ve bacaklarınızı gevşetin.

Egzersizin son bölümü (sağ aşağıda gösterilen), Supta Virasana adını alan daha çok gelişmiş bir harekettir. Bu hareketi yalnız, ayaklarınızın arasında rahatça oturabildiğiniz takdirde yapın. Ayaklarınızı ellerinizle tutun, sonra vücudunuzu hafifçe dirseklerinizin üzerine yatırın. Şimdi sırtınızı, sonra da başınızı yere dayayın.

Şimdi de kollarınızı başınızın yanında ileriye doğru uzatın. Derin soluk alıp vererek bu durumda kalabildiğiniz kadar durun. Sonra tekrar ayakları tutun,



dirseklerinize dayanarak doğru-
lun ve soluk vererek oturun.

Supta Virasana bir gevşeme biçimidir. Yorgun ve ağrıyan bacakları dinlendirir, karın organlarını ve pelvis bölgesini çekerek gerer.

Dikkat edilecek noktalar



Eğer dizleriniz çok sertse, ayaklarınızın üstüne ya da size yükseklik kazandıracak bir yığın derginin üstüne oturabilirsiniz. Uygulama çalışmalarıyla topuklarınızın ve ayaklarınızın iç kısmına oturmayı başarıncaya kadar yavaş yavaş ayaklarınızı



açabilirsiniz. Sonra ayakları, kalçaları çok az destekleyecek duruma gelecek şekilde daha çok açın.

Sonunda, ayaklarınızın arasından yere oturabilecek duruma geleceksiniz.



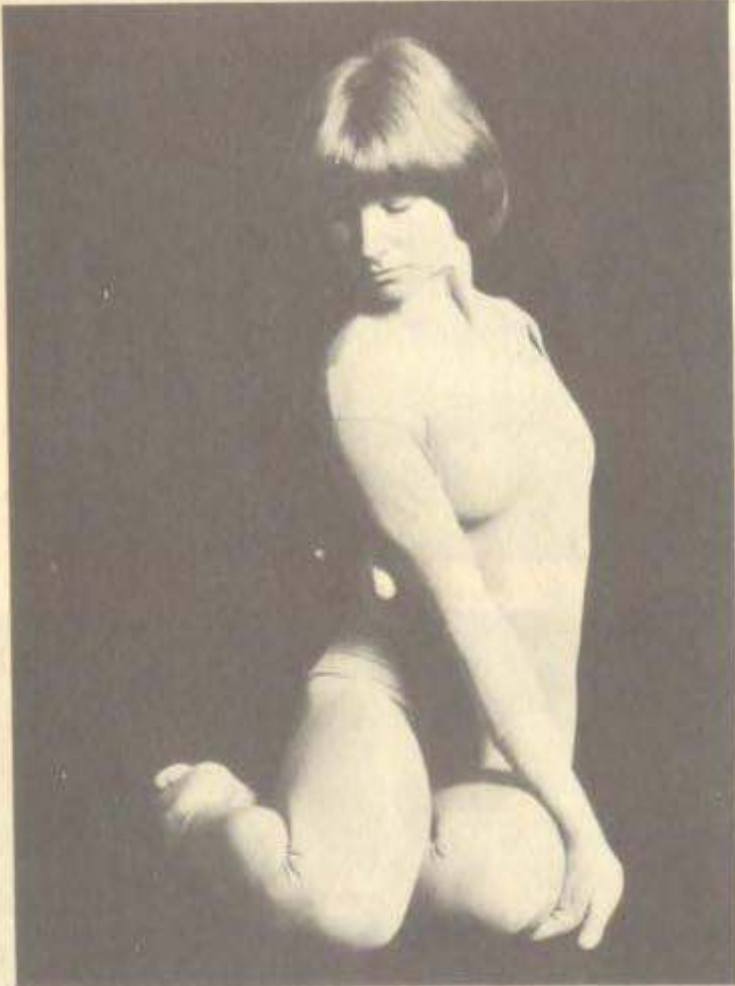
Bharadvajasana I - sicim

Bu duruş biçimi, belkemiğini büken hareketlerin en basitidir. Sırt ve bel bölgesi üzerinde etkin olduğundan sırtın esnekleşmesine yardımcı olur. Kitabın daha ileri bölümlerinde çok güç iki bel bükme hareketi daha gösterilmiştir. Bharadvajasana, bu hareketi yapmak için kasları düğümlemediğinden ve bükülme çok hafif olduğundan beli esnek olmayan kişiler tarafından bile uygulanabilir. Kireçlenmesi olan kişiler bu duruş biçimini çok yararlı bulabilirler.

Dandasana biçiminde oturun. Bacakları bükün ve her iki bacağı vücudun sağ tarafına çekerek kalçaların yanına getirin. Dik oturun, vücudu sola çevirin ve sağ kolu uzatıp parmakları sol dizin dış kenarından altına sokun. Avuç içi yere dayalı olmalıdır.

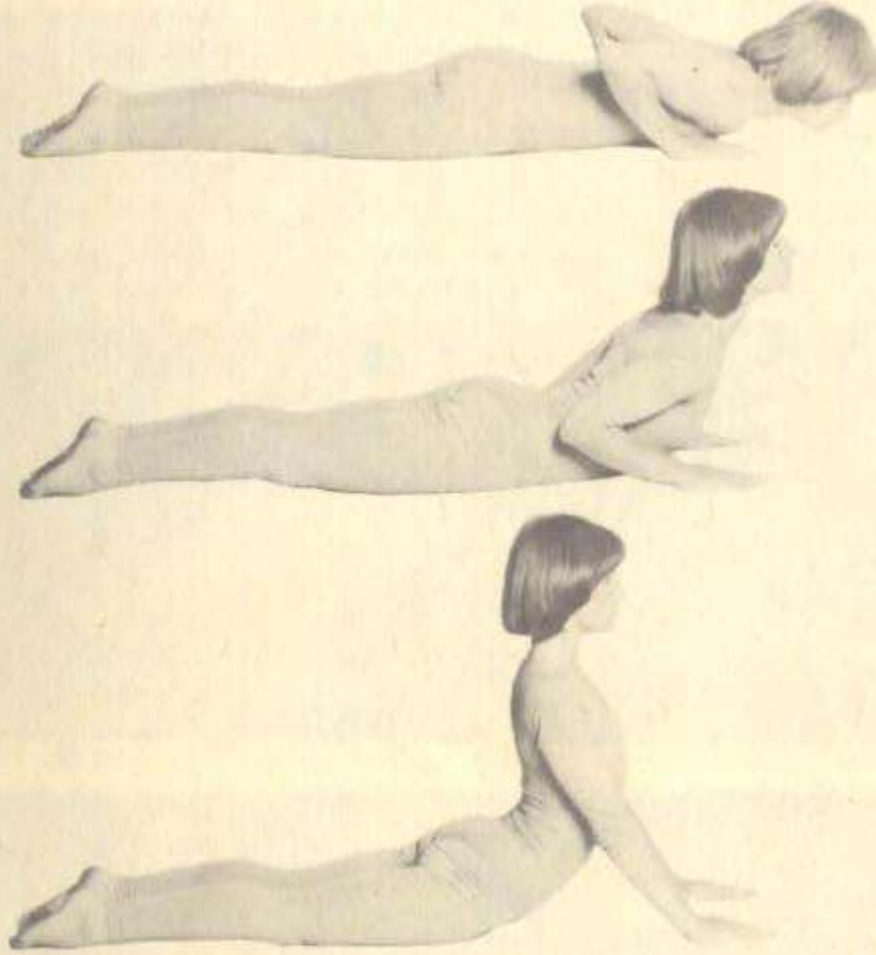
Sol kolu dirsekten bükerek sırtınıza getirin ve sol elinizle dirseğin üstünden sağ kolunuzu tutmaya çalışın. Baş sağ omzun üzerinden bakacak şekilde çevirin. Normal soluk alıp vererek bu durumu aldıktan sonra, aynı hareketi öteki tarafa tekrarlayın.

Dikkat edilecek noktalar
Bacaklarınızın birbirine yapışık olmasına dikkat edin.
Elinizle sağ kolu tutamıyorsanız, bükülmüş kolunuzu mümkün olduğu kadar uzatın.



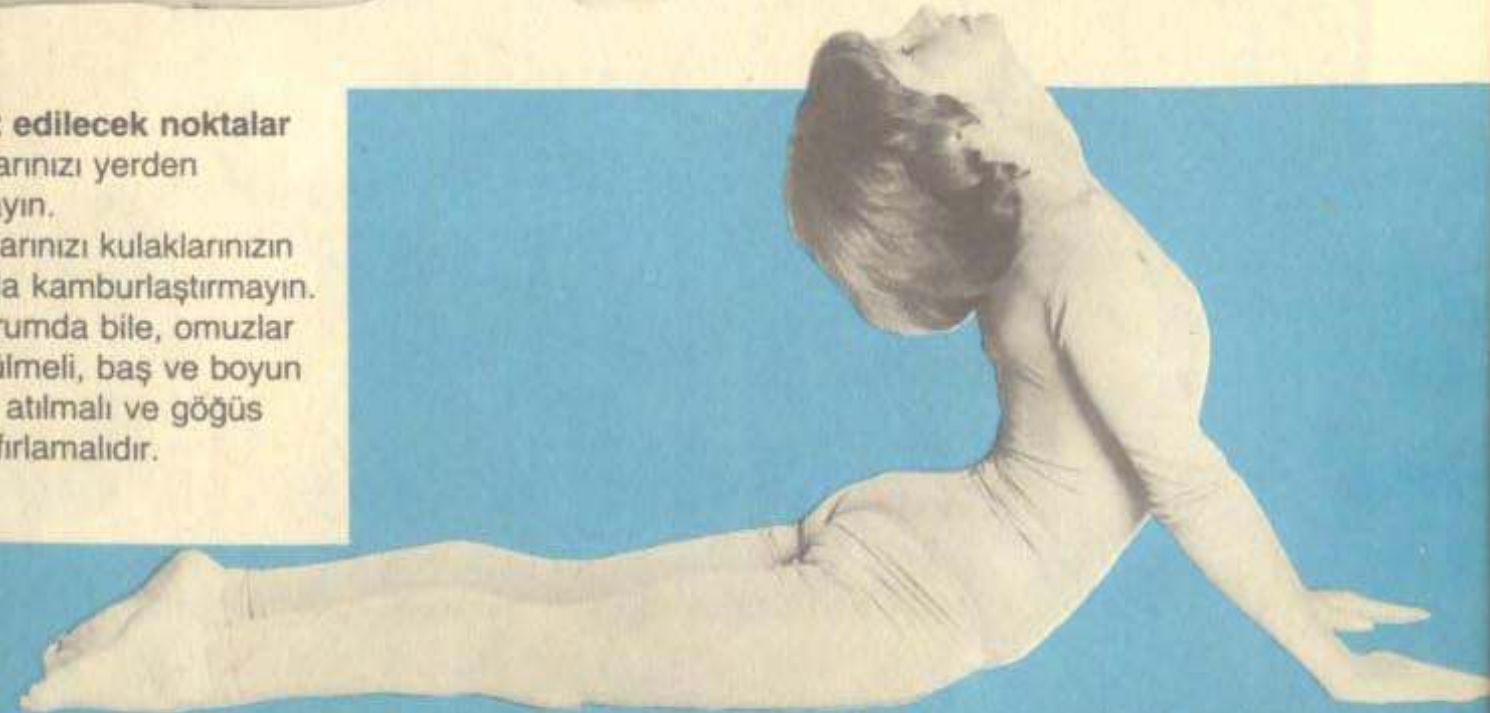
Bhujangasana - kobra

Bhujanga, yılan anlamına gelir. Bu duruş biçiminde, yüzükoyun yerde yatarken vücut bir yılan gibi yerden kaldırılır. Belkemiği geri doğru bükülür ve göğüs dışarı fırlatılır. Yoga uygulamalarınıza hiç değilse bir bel bükme hareketi eklemeniz çok uygundur. Kobra duruşunda, ağırlığınızı ellerinize vererek belinizi istediğiniz kadar geriye bükebilirsiniz.



Ayaklarınızın ucu yere dokunacak şekilde bacaklarınızı uzatarak yüzükoyun yatin. Parmaklar ileriye gösterecek şekilde avuçlarınızı omuzlarınızın altında yere dayayın. Çenenizi yere dayayın. Soluk alırken başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırın. İki kez daha soluk aldıktan sonra kollarınızın yardımıyla vücudunuzu yerden biraz daha kaldırın. Sırtınız yeteri kadar esnekleşince, kolları gerip başı geriye doğru atabilirsiniz. Pelvisi yere yapışık tutmalısınız. Eğer kalçalar yerden kalkacak olursa, kolları bükün ve vücudu kollar yere dokununcaya dek alçaltın.

Dikkat edilecek noktalar
Kalçalarınızı yerden ayırmayın.
Omuzlarınızı kulaklarınızın yanında kamburlaştırmayın. Bu durumda bile, omuzlar düşürülmeli, baş ve boyun geriye atılmalı ve göğüs dışarı fırlamalıdır.



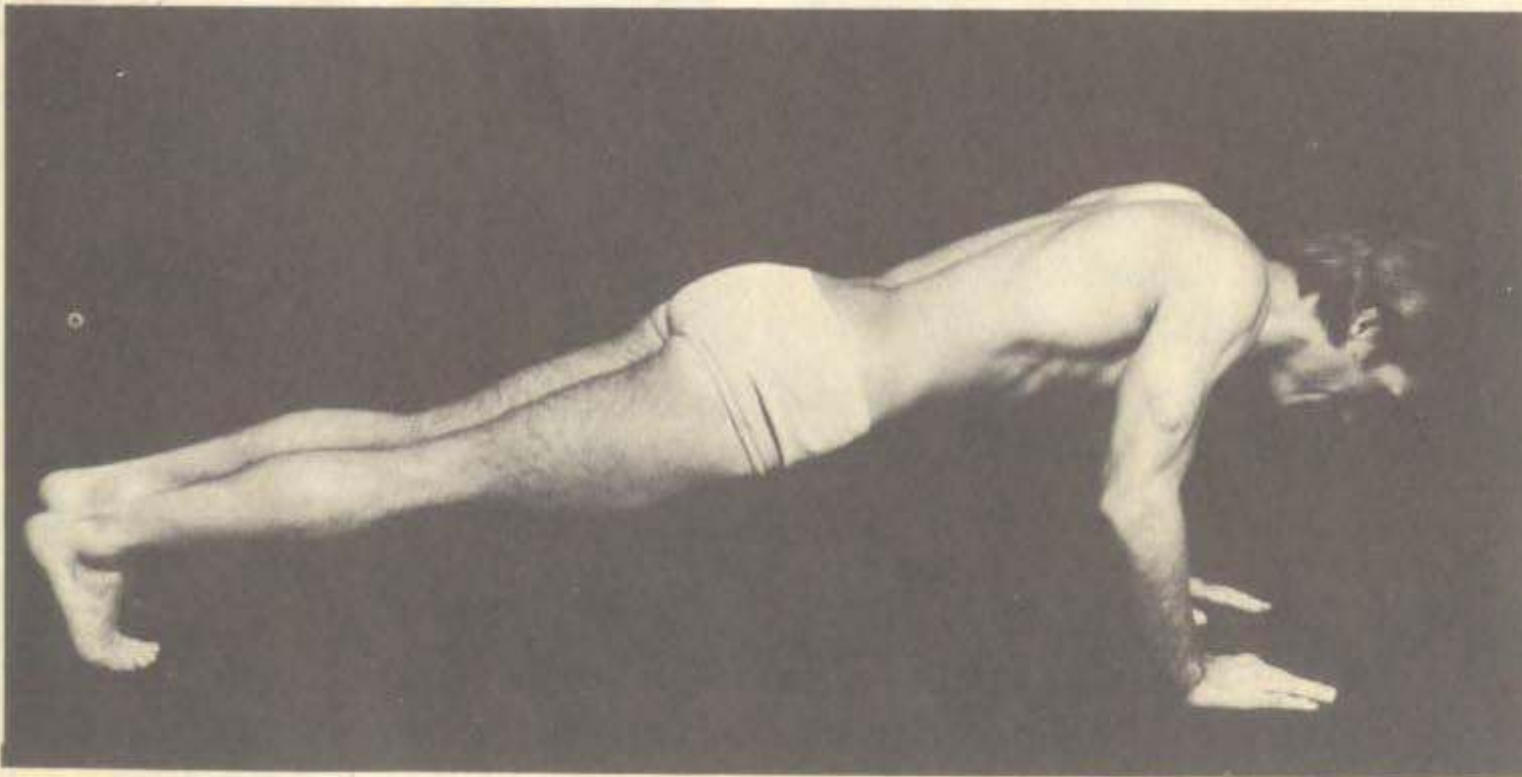
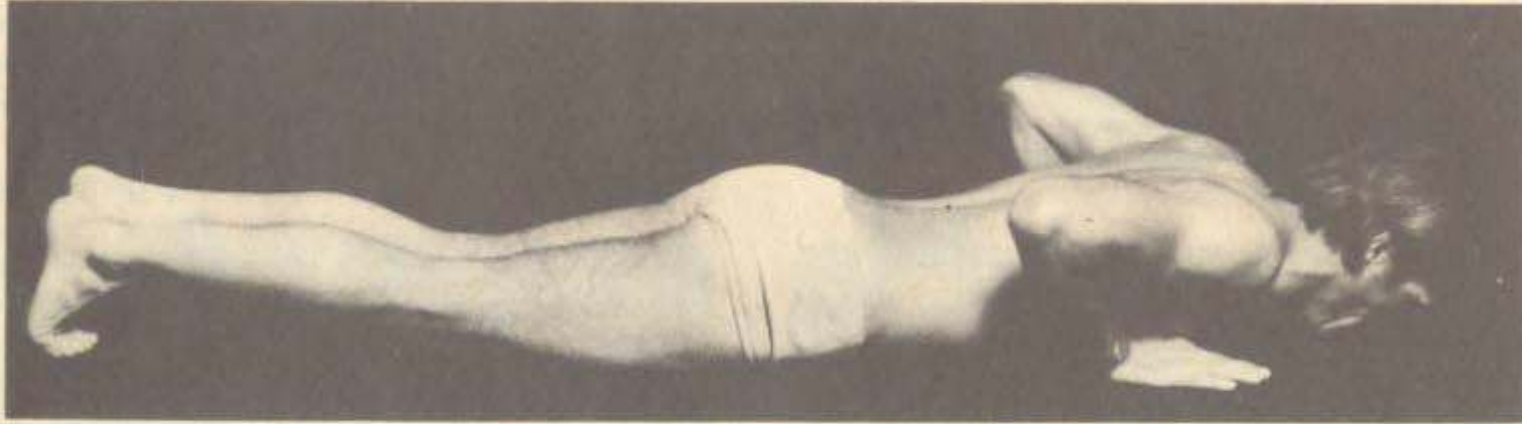
Adho Mukha Svanasana - köpek

Adho Mukha yüzükoyun anlamına gelir. Svana'nın anlamı ise köpek demektir. Duruş biçimi bir köpeğin gerinmesini andırmaktadır. Bu duruş biçimi vücudun son derece çekilmesini sağlar. Omuzları, sırtın üst kesimini, topukları gevşetir ve mide ile bacak kaslarını güçlendirir. Aynı etkisi olan tepe üstü duruş hareketini yapamayanlar için çok olumlu bir duruş biçimi sağlar.

Ayaklar otuz santim kadar açık, ayak parmakları üzerinde, bacaklar uzatılmış olarak yüzükoyun yere uzanın. Parmaklar öne bakacak şekilde ellerinizi omuzlarınızın altında yere dayayın. Çenenizi yere dokundurun.

Soluk verirken, kalçalarınızı kaldırın, bacaklarınızı gerin ve

başınızı, ayaklarınıza bakacak şekilde eğin. Normal soluk alıp verirken bir dakika kadar bu durumda kalın. Sonra başınızı kaldırın ve kollarınızı düz tutarak vücudunuzu alçaltın. Vücudun tüm ağırlığı ellerinizle ayak parmaklarınız arasında bölünmüş olmalıdır. Omuzlarla kulaklar

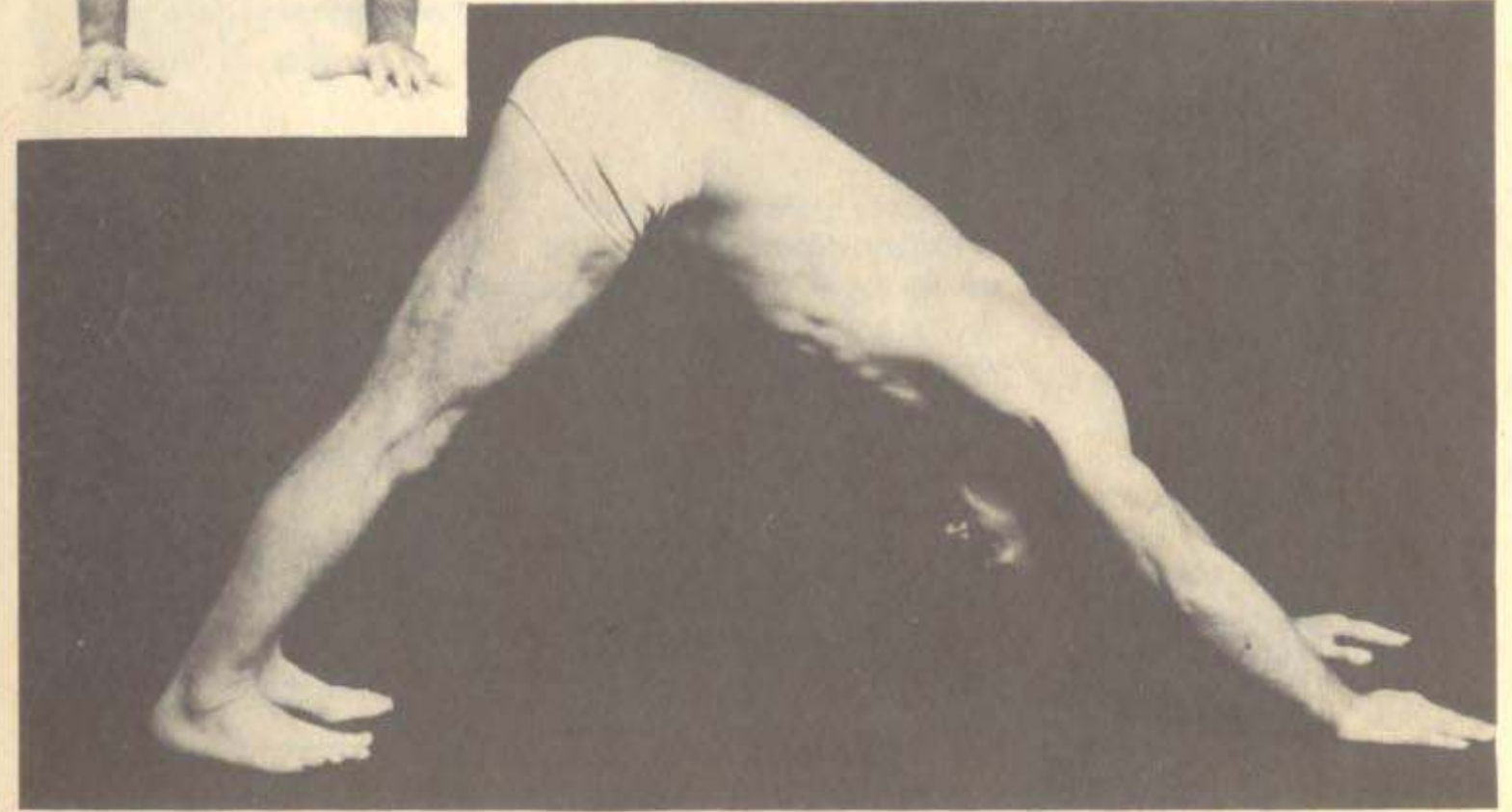


Dikkat edilecek noktalar

Topukları aşağıya doğru bastırmaya çalışarak ayak tabanlarını yere yapıştırın; başlangıçta topuklar kalkacak ve bacaklarınızın arkasında güçlü bir gerilme hissedeceksiniz.

Sırtın iki omuz arasındaki

bölümünü düzleştirerek başınızı yere doğru getirmeye çalışın. Kolları ve bacakları düz, ayakları birbirine paralel tutmaya çalışın. Hiç bir aşamada soluğunuzu tutmayın.



arasında belirli bir uzaklık bırakarak omuzlarınızı kamburlaştırmaya çalışın.

Normal soluk alıp vererek bu durumu birkaç saniye koruyun. Sonra, soluk verirken, vücudu kaldırıp başı düşürerek ilk aldığınız duruma dönün. Sonra, ikinci durumu tekrarlayın ve en sonunda yüzükoyun yere yatıp

dinlenirken vücudu tamamen serbest bırakarak gevşeyin. Bu durumu çok güç bulan acemiler, sırtın buna benzer gerilme biçimini diz çöker durumda başarabilirler.



Jathara Parivartanasana

Jathara mide ya da karın ve Parivartana dönmek anlamına gelir. Bu duruş biçimi, kalçaların ve karın bölgesinin bükülme hareketini kapsar. Hareketin yapılması karın kaslarını güçlendirir ve iç organlar için son derece yararlıdır. Aynı zamanda bel ve kalçaları da gererek bel ağrılarının giderilmesini sağlar. Önceleri omuzlardan birini bastırması için bir yardımcı bulmalısınız. Bu duruş biçimi yogaya yeni başlayanlar için değildir.

Sırt üstü yere yatın. Kolları, omuzların düzeyinde vücutla bir dik açı yapacak şekilde yanlara doğru uzatın. Derin bir soluk alın ve soluğunuzu verirken bacakları düşey duruma gelinceye dek kaldırın. Kalça ve diz kaslarını gergin olarak tutun. Şimdi kalçaları sağa doğru bükün ve soluk verirken, ayakları sol elin parmak uçlarına dokundurmaya çalışarak, bacakları ağır ağır sola doğru yatırın.

Bacakları kalçadan döndürerek sırtın alt bölümünü yere iyice yapıştırmaya çalışın.

Şimdi ayakları yere indirerek bacakları gevşetin. Birkaç saniye sonra, soluk verirken, bacakları, yine düşey duruma gelinceye dek yavaş yavaş gergin olarak kaldırın. Birkaç soluk alıp verinceye kadar bu durumda kalın, sonra bacakları yavaşça yere indirin. Dinlenin, sonra aynı hareketi öteki tarafa tekrarlayın.

Dikkat edilecek noktalar

Bacakları yatırmadan önce, kalçaları, bacakların hareket ettiği yönün tersine bükmeyi unutmayın. Bu

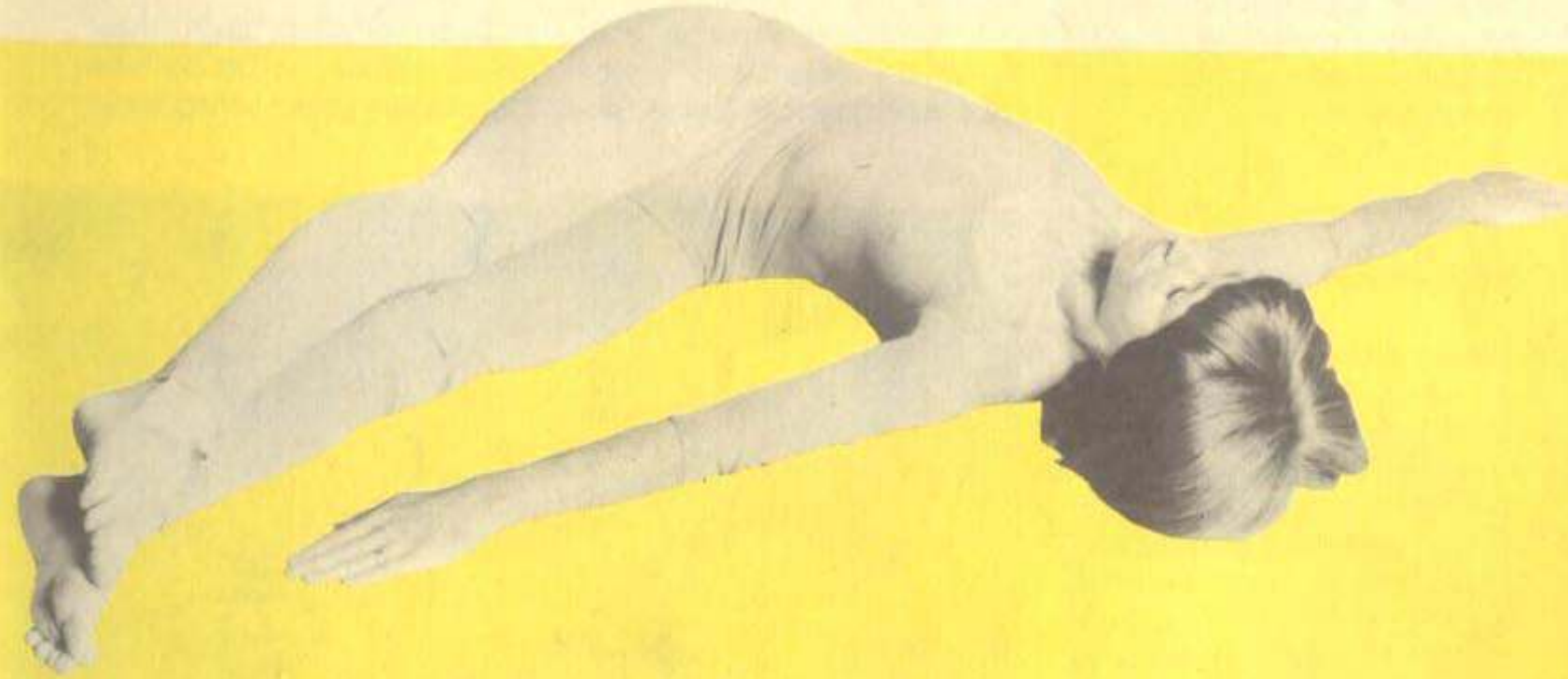


hareket, sırtın yerden kalkmasını önler. Bacakları sola ya da sağa yatırdığınız zaman, sağ ya da sol omzun yerden kalktığını fark ederseniz, hareketi yaparken birinin omzunuzu yere yapışık olarak tutmasını sağlayabilirsiniz. Omuz tutulurken, omzun üzerine



yapılan basınç, size gerektiği kadar olmalıdır. Bu nedenle, yardımcınıza, omzun yerden kalkmak üzere olduğunu hissettiği zaman omzunuzu bastırmasını söyleyin. Yardımcınız yoksa ağır bir möble kullanın. Bacakları sola veya sağa yatırırken elinizle möbleyi tutun. Yeni

başlayanlar, bacaklar havadayken kalçaları aksi yönde bükmeyi güç buluyorsa, aynı hareketi bacaklar dizden bükülü olarak yapabilirler. Bacaklar bükülü, tabanlar yere basmış olarak sırt üstü yatmakla başlayın. Sonra bacakları kaldırmadan kalçaları hareket ettirin.



Salamba Sarvangasana - omuz duruşu

Salamba desteklenmiş anlamına gelir. Sarvanga'nın anlamı da tüm vücut (Sarva, tüm; Anga vücut anlamını taşır) demektir. Bu duruş biçimi Yoga'nın en önemli duruş biçimlerinden biridir ve mümkün olduğu her zaman yoga çalışmalarına katılmalıdır. B.K.S.İyengar, tüm vücudu çalıştırması yönünden Sarvangasana hareketine "Asanaların Anası" adını vermiştir. Bu hareketin etkilerinden bazıları: tiroid ve paratiroid bezlerinin sağlıklı çalışması; sinirlerin yatıştırılması; kabızlığın ve baş ağrısının giderilmesidir.



Yere sırt üstü uzanın. Altınızda bir halı, battaniye ya da kilim olmasına ve başınızın, ensenizin, omuzlarınızın ve üst kolunuzun halının üstünde olmasına dikkat edin. Bu, ensenizi korumak için yararlıdır. Eğer enseniz sertse, başınızın vücudunuzla aynı doğrultuda tam düz olmasına dikkat edin.

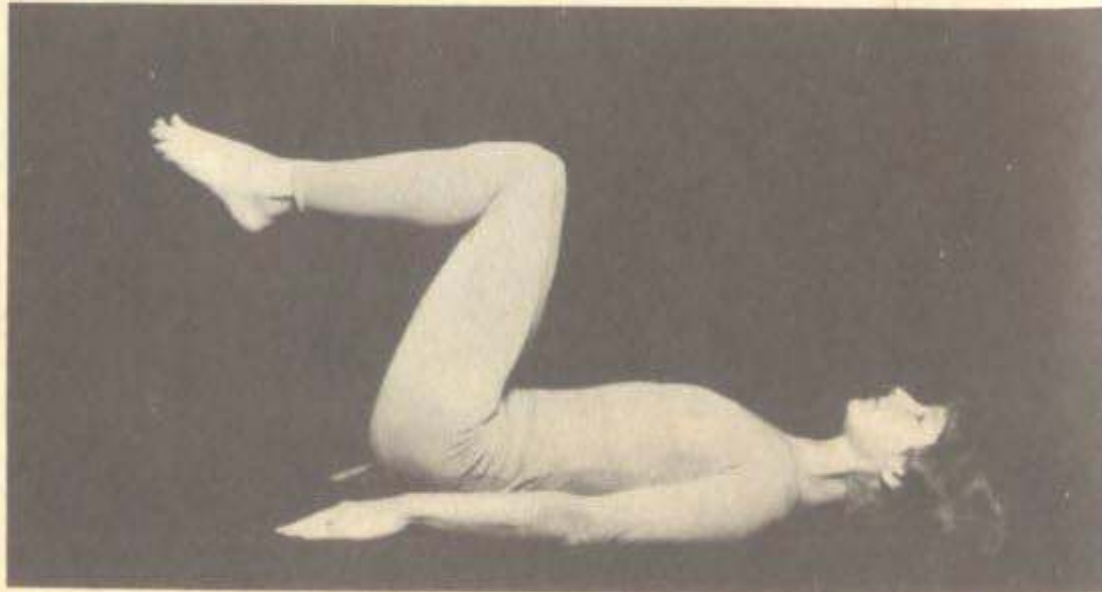
Birkaç derin soluk alın, sonra soluk verirken bacakları düşey oluncaya dek kaldırın. Soluk alın ve soluk verirken, bacaklarınızı daha yukarı kaldırın, kalçalarını ve belinizi yerden yükseltin ve ellerinizle yere bastırarak kaldırma hareketine yardımcı olun. Vücut üst bölümünün yerden iyice kalkmasından sonra, dir-

sekleri bükün ve ellerinizi belinize dayayarak vücudu destekleyin. Şimdi bacakları uzatın. Vücudu destekleyen ellerinizle itip yardım ederek tüm vücudu mümkün olduğu kadar dik olarak kaldırın.

Sonunda yalnız başın arkası, ense, omuzlar ve üst kol yere dayalı kalır, göğüs kemiği çene-

Yeni başlayanlar için yöntem

Bacakları dik olarak kaldıracağınız yerde, dizleri bükün ve göğsünüze doğru çekin. Soluk verirken, kalçaları yerden kaldırın ve ellerinizle destekleyin. Vücut yerden yükselinceye kadar ellerinizle itin, sonra bacaklarınızı uzatın. Vücudun yere çökmesine olanak vermeden kalça ve bacaklarla birlikte kalkmasına sağlayın.



Dikkat edilecek noktalar
Harekete başlamadan önce başınızın vücutla aynı doğrultuda olmasına dikkat edin.

Hareket tamamlandığı zaman çene merkezi göğüs kemiğine dayanmış olmalıdır. Omuzları enseden uzaklaştırmaya ve dirsekleri birbirine yakın getirmeye çalışın.

Dirseklerin açıklığı, omuz genişliğinden daha fazla olmamalıdır.

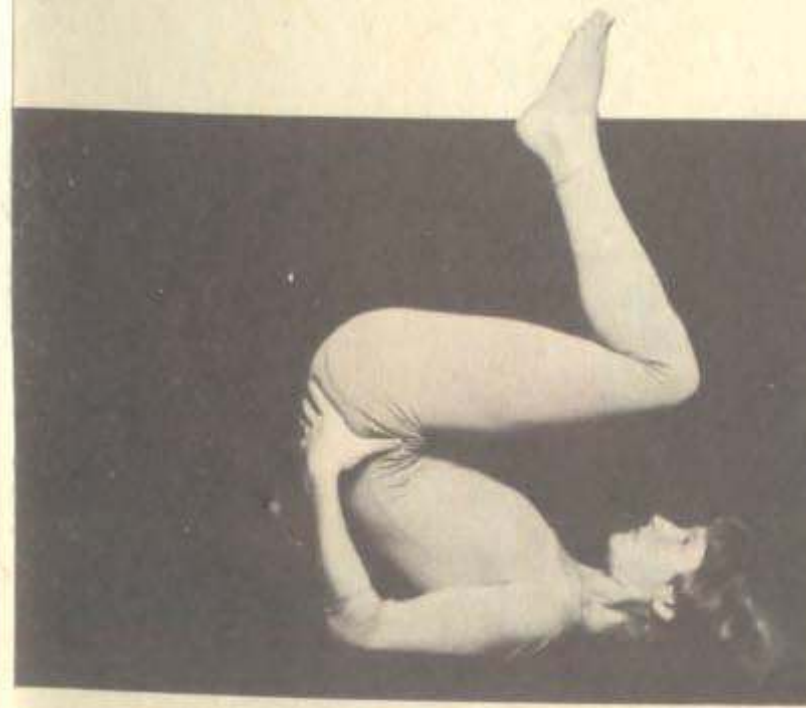


ye iyice basar. Egzersiz boyuncu baş oynatılmamalıdır. Vücudunuzun düz bir hat üzerinde olmasına dikkat edin. Bacaklarınızın düz olup olmadığını birinin size söylemesi gerekebilir.

Bacakları düzleştirip germek için, kalça kaslarını sıkın ve bacakları dik olarak kaldırın. Baş-

langıçta, soluk alıp vermede bir gariplik görülebilir. Gerçekte, vücudun bu duruş şekli insana çok garip gelir, ama kısa sürede bu duruş biçimine alışırsınız.

Omuz duruşunda kalma süresini uzatmaya çalışın. Bu süreyi beş dakikadan daha uzun süreye çıkartın.



Surya Namaskars - güneşe selam

Surya Namaskars, seri olarak yapılan on hareketten oluşan ve altı yoga duruşunu birleştiren eski bir Hint egzersizidir. Duruşlardan dördü tekrarlanmaktadır. Egzersizin Sankrit dilindeki adı, vücudun sekiz noktasıyla güneşe saygı anlamına gelen Sashtanga Surya Namaskar'dır. Sekiz nokta, beş duruş biçiminde vücudun yere dokunan yerleridir: iki ayak başparmağı, iki diz, göğüs, alın ve iki avuç içi. Bu egzersizin yapılacağı en uygun zaman sabahdır. Hareket, vücudu gerer ve canlandırır. Bu nedenle de uyanmanın en etkin yoludur. İstendiği kadar tekrarlanabilir, ama en iyisi harekete yavaş yavaş başlanmasıdır.

1. Ayaklar birbirine bitişik, dizler düz, sırt dik, ama gergin olmayacak şekilde ayakta durun. Avuçları göğsün önünde birleştirin. Ağır ve derin soluk alıp verin. İkinci harekete geçerken soluk verin.

2. Avuçlar önde, bacakların her iki tarafına gelecek şekilde kalçadan öne doğru eğilin. Bacaklarınızı tamamen düz tutun. Burnunuzu ve alnınızı bacaklara yaklaştırmaya çalışırken çenenizi göğsünüze doğru çekilmiş olarak tutun. Midneyi içeri çekin. Sonra üçüncü harekete geçerken soluk alın.

3. Ellerinizi ve kollarınızı aynı yerde tutarak bir ayağı mümkün olduğu kadar arkaya doğru uzatın, aynı zamanda geriye bükülecekmiş gibi başınızı yukarı kaldırın. Şimdi dördüncü harekete geçerken soluk verin.

4. Bu duruş biçimi sayfa 55'teki köpek duruşunun aynısıdır. İkinci ayağı da geri çekin ve bacakları gerin. Topuklarınızı yere basmaya gayret edin. Çeneniz yine

göğsünüze çekilecek şekilde başınızı sarkıtın. Kollarınızı gerilmiş olarak tutarken belkemiğinizi düzleştirip germeye gayret edin. Tekrar soluk alın ve beşinci harekete geçerken soluk verin.

5. Elleri ve ayakları bulundukları yerden kimildatmadan, kollarınızı bükün ve yere yalnız ayak parmaklarınızın ucu, dizleriniz, göğsünüz ve alnınızla dokunacak şekilde vücudunuzu yere doğru alçaltın. Soluk verirken midenizi içeri çekin.

6. Soluk alırken, başınızı arkaya kaldırın ve tüm vücut ağırlığı ellerin ve ayak parmaklarının üzerine binecek şekilde kolları ve bacakları gererek geriye doğru bükülün.

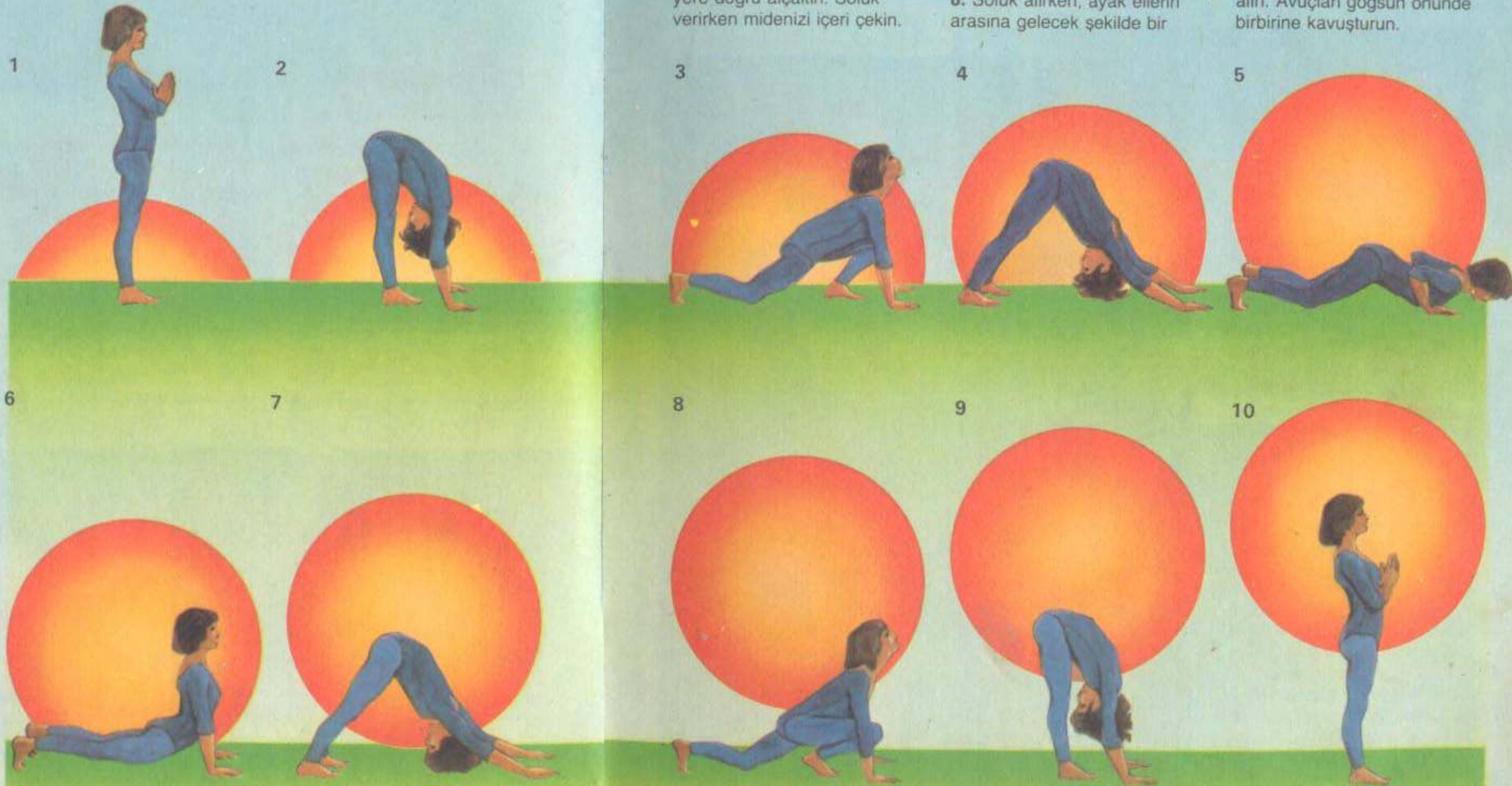
7. Soluk verirken, kalçanızı yukarı kaldırın, çene göğüse çekilmiş olarak başınızı düşürün ve bacaklarınızı gerin. Bu duruş biçimi, dört numaralı duruş biçiminin aynısıdır.

8. Soluk alırken, ayak ellerin arasına gelecek şekilde bir

bacağı öne çekin. Üç numaralı duruş biçiminde olduğu gibi yukarı bakarak geriye doğru bükülün.

9. Bu hareket, iki numaralı duruş biçiminin tekrarıdır. Öteki ayağı birinci ayağın yanına getirin. Bacaklarınızı gerin ve çenenizi göğsünüze çekin.

10. Ellerinizi yerden çekip sırtınız dik olarak, kalçalardan bükülmeden doğrulurken soluk alın. Avuçları göğsün önünde birbirine kavuşturun.



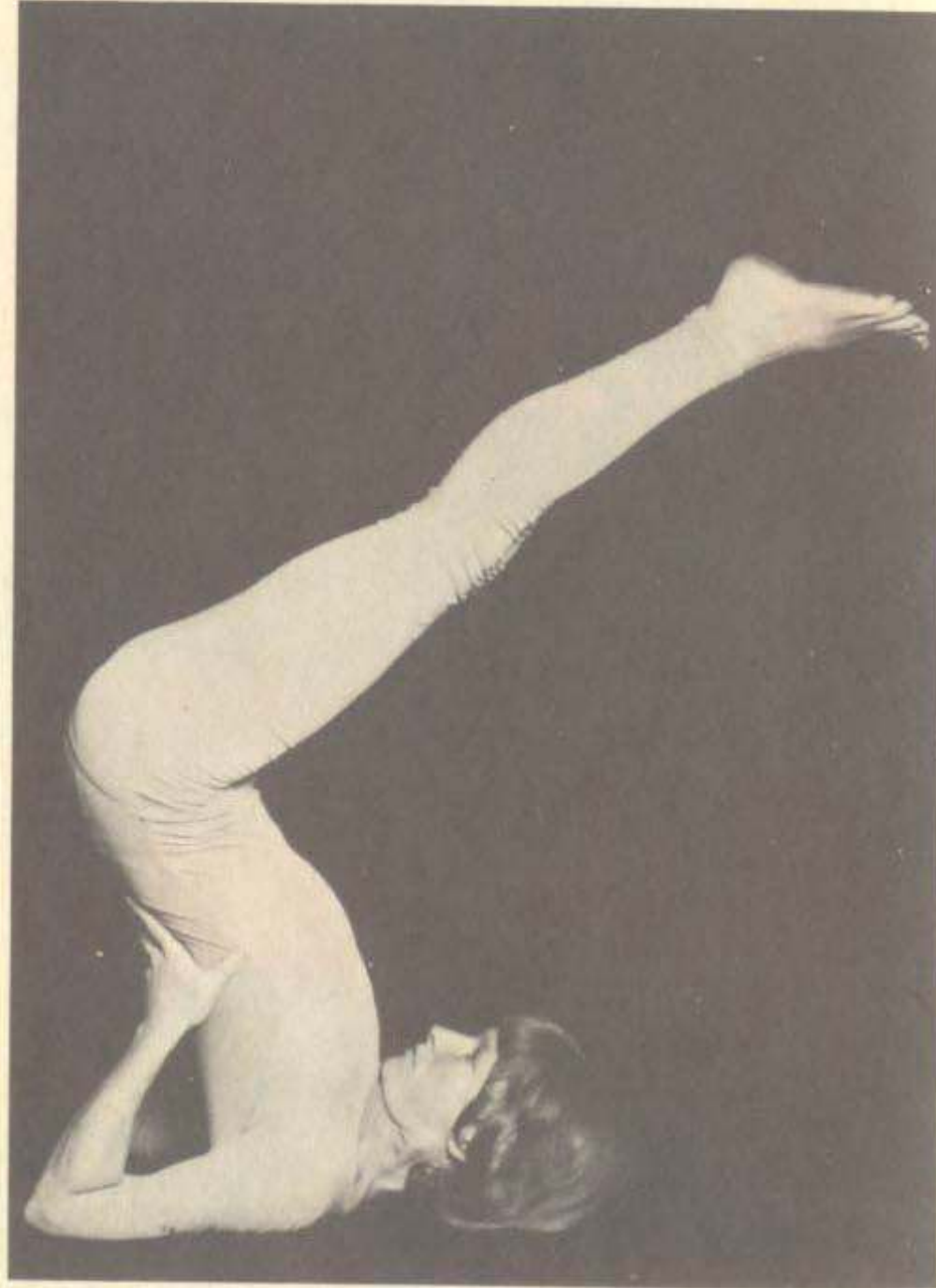
Halasana - saban

Halasana, omuz duruşu Sarvangasana'nın devamıdır ve aynı yararlı etkiyi sağlar. Buna ek olarak, öne eğilme hareketi Paschimottanasana'da olduğu gibi kasılmaya neden olduğu için, iç organların "düzelmeye" yardımcı olur. Halasana lumbago ağrısının, bel, omuzlar ve dirseklerdeki sertliğin giderilmesinde yararlıdır. Yüksek tansiyonu olan kişilere, omuz duruşu hareketine girişmeden Halasana'yı ayaklarını bir sandalyenin üstüne koyarak başlamalarına salık verilir.

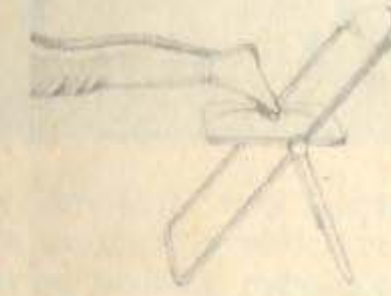
Her şeyden önce omuz duruşu yapın. Sonra bacakları çok gergin tutarak yavaş yavaş yere doğru indirin. Dizleri bükmeden bacakları, mümkün olduğu kadar, vücudunuzun uzak bir noktasına indirin. Ayaklar yere dokunduğu zaman, dizleri sıkın ve bacakların arka tarafını gerin. Kalçaları dik olarak kaldırarak sırtı düzleştirin. Normal olarak soluk alıp vererek bir dakikadan beş dakikaya kadar bu durumda kalın. Omuz duruşunda olduğu gibi, soluk alıp verme önceleri garip gelecek, ama herhangi bir güçlük olmayacaktır.

Bu durumda vücuda iyi bir denge sağladıktan sonra kollarınızı, elleriniz ayaklarınıza yetiyecek gibi geriye doğru uzatın. Ayaklarınızı başınızdan uzaklaştırmaya çalışarak belkemiğini dikleştirin.

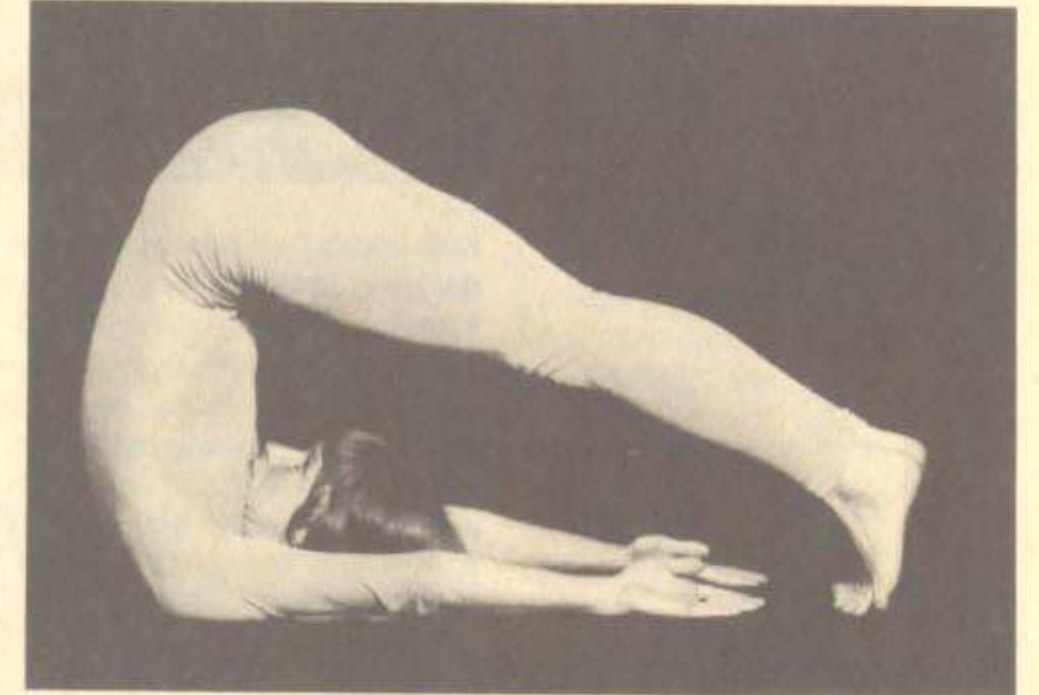
Şimdi kollarınızı arkanıza doğru uzatın. Parmakları kenetleyerek ellerinizi birbirine yapıştırın, serçeparmakları yere dokunacak şekilde avuçları içe doğru çevirin ve dirsekleri gerin. Bu duruş, belkemiğine fazladan bir gerilme verir.



Dikkat edilecek noktalar
Tüm ters duruşlarda olduğu gibi, vücudun sarkmasına ya da "asılı kalmasına" olanak vermemelidir. Vücut gergin olmalıdır. Bunun için bacakların düz ve iyice gerilmiş, sırtın yukarı doğru çekilmiş olmasına dikkat edin. Sırtın yuvarlak değil dik olmasını amaçlamalısınız.



Ayak parmaklarınızla yere yetişemiyorsanız, arkanıza iskemle ya da benzeri bir şey yerleştirin ve ayaklarınızı o desteğin üstüne koyun.



Karnapidasana



Karna kulak, Pida baskı anlamına gelir. Halasana'nın yapılışı kolaylaştıktan sonra dizleri bükün ve kulakları sıkacak gibi başın iki tarafına koyun.

Dizler ve ayakların üst kesimleri yere dayanmış olmalıdır. Elleri ya arkanızda tutun ya da parmakları kenetleyerek Halasana'da olduğu gibi kolları arkaya uzatın. Normal soluk alıp vererek bu durumda bir dakika kadar kalın. Sonra bacakları uzatın ve kalçaları ellerle destekleyerek omuz duruşuna geçin.

Bu duruş biçimi son derece dinlendiricidir. Her ne kadar belkemiği geriliyorsa da, bu pasif bir gerilmedir, bacakları aşağı doğru çeken yerçekimidir, vücut, kalp ve bacaklar dinlenmektedir. İnsan kendini içine

çekilmiş, içine kapanmış ve kendine hâkim olduğunu düşündüğünden yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir duruş biçimidir.

Omuz duruşundan inmek için bacakları düz tutun, sırt ve bacaklar bir açıda olacak şekilde kalçaları başınızdan biraz öteye doğru indirin.

Şimdi bacaklar düşey duracak şekilde kalçaları ve sırtı indirin.

Bacakları ağır ağır yere indirin.

Yeni başlayanlar: omuz duruşundayken dizlerinizi bükün, sonra sırtınızı yavaşça yere indirin.

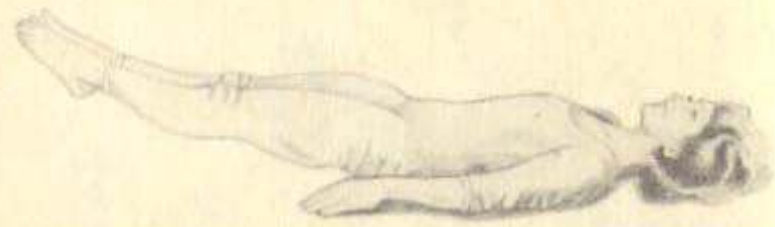
Savasana - ceset

Bu duruş biçimi belki kitapta bulunan duruş biçimlerinin en önemlisidir. Görüldüğü kadar kolay bir hareket değildir. Amaç, vücudu tamamen gevşetmek ve zihnin çalışmasını engellemektir. Yoga uygulamalarının Savasana ile sonlandırılması doğru olur. Bu uygulama, diğer çalışmalardan yorgun düşen vücudu dinlendirir ve zihni yatıştırır. Bu nedenle de yoga çalışması sonucu insan kendini taze ve dinç hisseder. Diğer duruş biçimlerindeki fiziksel gerilim ve zihinsel konsantrasyon vücudu ve zihni, Savasana'daki gevşeme duruşuna hazırlar.

Soğuk olmayan rahat edebileceğiniz bir yere sırt üstü uzanın. Topuklarınızı gererek ayaklarınızı bileklerden bükerek kendinize doğru çekin, sonra serbestçe iki yana açın. Omuzları yere yapıştırın. Avuç içleri yukarı bacakacak şekilde eller gevşek ola-

rak kolları vücudunuz yanına uzatın. Sırtınızı rahatça yere yerleştirin ve başınızın düz durmasına dikkat edin. Şimdi ayak parmaklarından kafa derisine kadar vücudunuzun varlığını hissedin ve bilinçli olarak vücudunuzu gevşetin. Yüzünüze, gözlerinize, çenenize, dilinize ve boğazınıza özellikle dikkat edin. Eğer düşünceleriniz dağılacak olursa, düzgün ve ağır soluk alışlarınızın sesine kulak vererek düşüncelerinizi yeniden sözü edilen noktalarda toplamaya dikkat edin.

Dikkat edilecek noktalar
Başınızı, kafanın tam ortası yere dokunacak şekilde, ense biraz gergin ve çene içeri çekik olarak dikkatle yere koyun. Hiç bir kasın gergin olmaması dikkatle kontrol edilmelidir. İç huzurunun ve sessizliğinin tadına vararak en azından beş dakika bu durumda kalın.

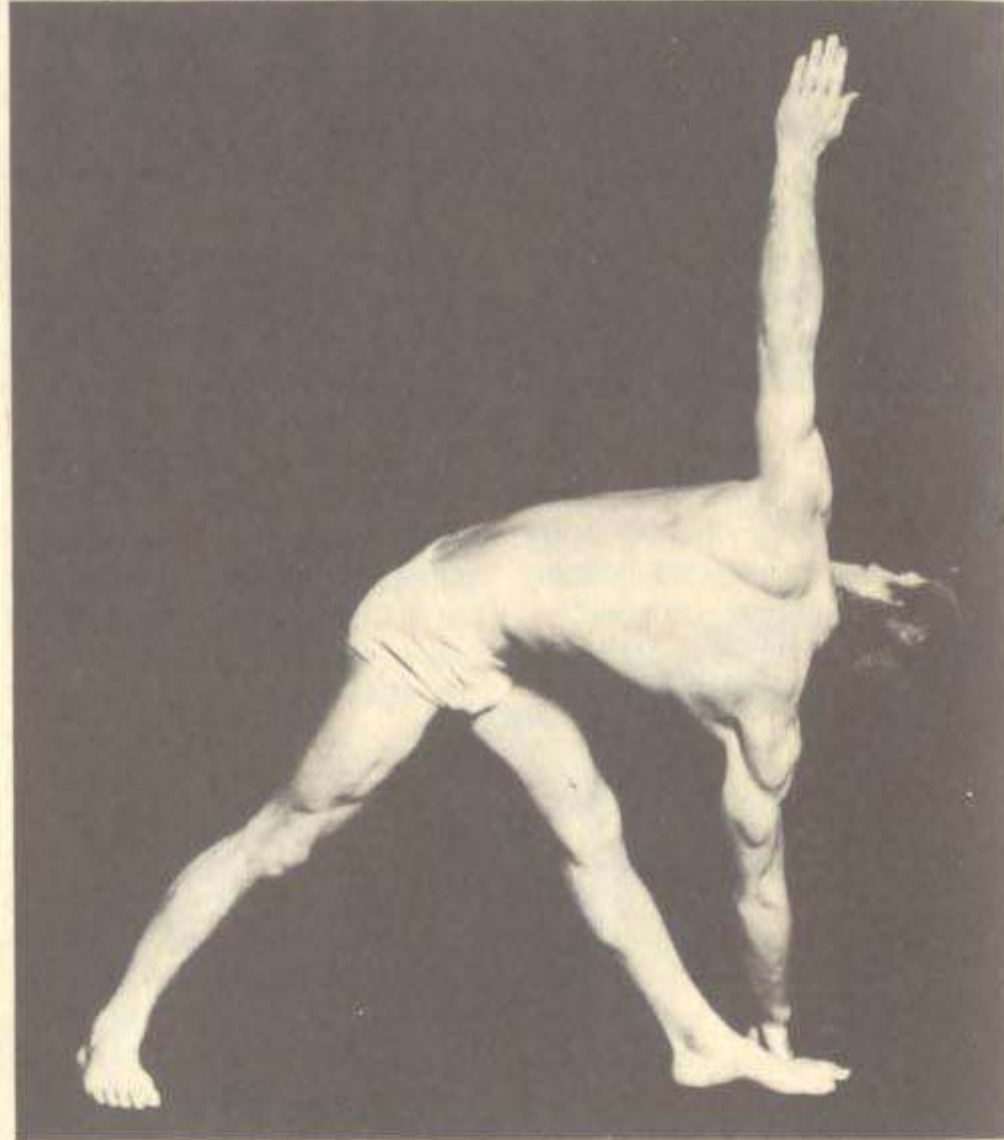


Parivrtta Trikonasana - ters üçgen



Parivrtta ters dönmüş, Trikona üçgen anlamına gelir. Bu duruş biçimi sayfa 36'da gösterilen Uttihita Trikonasana'nın tersidir. Bu hareketi yaparken diz arkası kırımlarının, butların büyük bir güçle çekildiğini; kalçalar dönerken kalçaların ve belin alt bölümlerinin gerildiğini; vücudu mümkün olduğu kadar döndürmeye çalışırken göğsün genişlediğini hissedersiniz. Uttihita Angustha Trikonasana ve ağaç duruşundaki gibi bu hareket önceleri dengenin kaybolması olasılığına karşı, bir duvarın önünde yapılmalıdır.

Tadasana biçiminde durun. Ayakları bir metre açın. Sağ ayağı 90 derece ve sol ayağı 60 derece kadar sağa döndürün. Soluk alın ve kolları omuz düzeyine kaldırın. Soluk verirken, vücudun üst bölümünü kalçalarla birlikte döndürün ve sol eli sağ ayağınıza doğru uzatın. Sağ kolu yukarı doğru uzatarak gerin ve başı döndürerek sağ başparmağa bakın. Normal olarak soluk alıp verirken yarım dakika kadar bu durumda kalın, sonra doğrulurken soluk alın. Aynı hareketi sol tarafa tekrarlayın.



Dikkat edilecek noktalar
Dizler gerili olarak her iki bacağı da düz olarak tutun. Arkada kalan ayağın dış kenarını yere yapışık olarak tutun. Uzattığınız elinizle

ayağınıza yetişemiyorsanız, dizleri bükmeden bacağınızın mümkün olduğu kadar alt tarafını tutun. Kollarınızı ve sırtınızı omuzların doğrultusunda gerin.

Padangusthasana - parmak tutma



Pada, ayak ve Angusta, ayakbaşparmağı anlamına gelir. Padangusthasana, kalçalardan öne doğru eğilerek ayak başparmağının tutulması hareketini kapsar. Eğer başparmaklarınıza yetişemezseniz, bacaklarınızı hiç bükmeden mümkün olduğu kadar bileklere yakın bir yerinden tutmaya çalışın. Bu duruş biçimi iç organları düzene sokar ve belin alt kesiminde belkemiğini gerer. Bu hareket, disk kaymasından şikayetçi olan kişilerce uygulandığı takdirde yararlıdır, ancak çalışma uzman bir öğreticinin yönetimi altında yapılmalıdır.

Tadasana duruşunu alın. Ayakları yaklaşık otuz santim kadar açın. Soluk verirken, öne doğru eğilin ve bacakları bükmeden elinizin ilk iki parmağıyla ayak başparmaklarını tutun. Ayak başparmaklarını sıkıca kavrayın ve başı kaldırıp, sırtı çukurlaştır-



maya çalışarak yukarıya doğru bakın.

Bir ya da iki kez soluk alıp verin, sonra soluk verin ve kendinizi, kavradığınız ayak başparmaklarından yararlanarak öne doğru çekerken göğsü de dizlere doğru çekin. Normal olarak soluk alın ve sırtı gererek (solda) başı tekrar kaldırın. Ayak başparmaklarını bırakarak doğrulun ve Tadasana durumuna geçin.

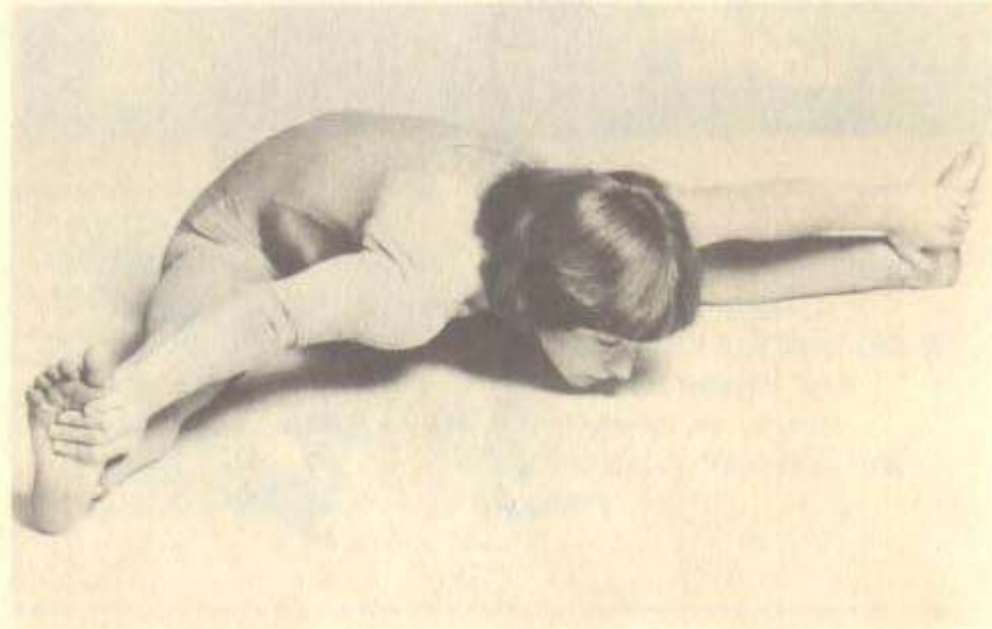
Upavistha Konasana



Upavistha, oturmuş ve Kona açısı anlamına gelir. Bu duruş biçimi, bacaklar geniş bir açı yapacak şekilde oturarak öne doğru eğilme hareketini kapsar. Diz arkasındaki kırıları gerer ve pelvis bölgesini harekete geçirir. Başlangıçta, bacakları çok geniş olarak açamaz veya öne doğru çok ileriye eğilemezsiniz. Bu takdirde kendinizi zorlamayın ve mümkün olduğu kadar ileriye eğilmeye çalışın. Önemli olan bacakların düz tutulması ve fazla öne eğilemeseniz bile, eğilme hareketinin kalçalardan yapılmasıdır. Başınızı, sırtı kamburlaştırarak yere dokundurmayın. Duruş biçimini almışken mümkün olduğu kadar öne eğilmek istiyorsanız, bunu soluk alıp vererek yapın.

Bacaklarınızı uzatmış olarak Dandasana biçiminde oturun. Dizler düz olarak bacakları mümkün olduğu kadar açın. Ellerini arkanızda yere koyarak dik olarak oturmaya çalışın. Eğer böyle oturmanız kolay oluyorsa, ayak başparmaklarınızı tutmaya veya ayaklarınızı yakalamaya çalışın. Göğüs kafesini ileri doğru çıkartarak sırtı doğrultun. İki ya da üç derin soluk alın, sonra, soluk verirken, sanki göğsünüzü yere dayayacakmış gibi öne doğru eğilin. Normal soluk alıp vererek bu durumda birkaç dakika kalın. Sonra otururken soluk alın. Bacakları gevşetin.

Dikkat edilecek noktalar
Bacakların arka tarafları tamamen yere yapışacak şekilde bacakları çok gergin tutun. Öne doğru eğilmeden önce sırt düz olarak vücut ileri çıkmış olduğu halde düzgünce oturun. Vücudunuzun kuyruk sokumu üzerine çökmesine olanak vermeyin. Hareketi tamamlayıp dururken normal soluk alıp vermeyi unutmayın.



Prasarita Padottanasana



Prasarita, geniş açılmış ve Pada, ayak anlamına gelir. Bu duruş biçimi, özellikle bacak arkası damarlarını, ayak bileklerini ve karın bölgesini ve bacakları gerer. Aynı zamanda, ayak kemerlerini de yukarı doğru çeker. Baş yere dokunduğu zaman, kan serbestçe göğüse ve başa dolar. Bu nedenle, tepe üstü duruş biçimi Sirsasana'yı yapamayanlar için uygundur. İleri doğru eğilmeden önce, ayaklar iyice açılmış ve eller kalçalarda olduğu halde belkemiğinizi gererek birkaç dakika durun. Eğer çok rahatsız edici bir durumdaysanız, hareketi sürdürmeyin, ama ellerinizi rahatça yere koyabilecek şekilde bacaklarınız açılıncaya kadar hareketin ilk aşamasını uygulayın.

Tadasana biçiminde durun. Bacakları bir metre yetmiş beş santim kadar açın ve elleri kalçaların üstüne koyun. Dizleri yukarı çekerek gerin, soluk verin ve elleri yere dayayarak öne doğru eğilin. Soluk alın ve sırtı çukurlaştırmaya çalışarak başı kaldırın. Soluk verirken, dirsekleri bükün ve başı yere doğru uzatın. Ağırlığınızı ayaklarınızın üzerinde tutun. Normal olarak soluk alıp verirken yarım dakika bu durumda kalın. Soluk alın ve sırtınızı çukurlaştırıp başınızı kaldırın.

ırken kollarınızı gerin. Sonra ayakları yan yan çekerek birbirine yaklaştırın ve doğrulun.



Dikkat edilecek noktalar
Ağırlığın çoğunluğunu ayakların dış kenarına verip ayak kemerlerini yukarı çekerek ayakların birbirine paralel durmasına dikkat edin. Ayak başparmağını yere çok sıkı olarak yapıştırın. Dizleri daima gergin tutun. Dirsekler büküldüğü zaman, dirsekleri dışa doğru değil bacakların arasına doğru bükün. Ayaklar, eller ve baş aynı doğrultuda tutulmalıdır.

Marichyasana III



Marichyasana, Brahma'nın oğlu ve Güneş Tanrısı Surya'nın büyükbabası kutsal Marichi'nin adını alan bir grup duruş biçiminden biridir. Bharadvajasana'da olduğu gibi, belkemiğini bükerek, ancak bükülüş daha güçlüdür. Bu duruş biçimi, sırt ağrısı ve lumbago için yararlıdır ve omuz eklemlerini gevşetir. Özellikle, bel bölgesi yağlı olanlar için salık verilir.

Dandasana biçiminde oturun. Sol bacağı bükün ve baldır uyluğa yapışacak, bacak kemiği yere dik gelecek şekilde sol ayağın tabanını yere yapıştırın.

Ayağın iç kenarı sağ uyluğa

yapışacak şekilde sol ayak topuğu vücuda yakın çekilmelidir. Soluk verirken, vücudu yaklaşık 90 derece sola çevirin ve sağ dirseği sol dizin dış tarafına getirin.

Sağ omzu sol dizi geçecek şekilde çevirin ve vücudun sola daha fazla dönmesini sağlamak için sağ kolu uzatın. Yine soluk alın ve soluk verirken sağ dirseği bükün ve sağ elle belin arkasına uzanın.

Soluk alın ve soluk verirken sol kolu sırtınıza getirin ve elleri kavuşturmaya çalışın. Elleri kavuşturduğunuz zaman, bu kavramadan yararlanarak vücudu daha da sola çekebilirsiniz. Baş sol omzun üzerinden bakabilecek şekilde çevirin.

Normal olarak soluk alıp vererek bu durumda kalın, sonra Dandasana duruşuna geçin. Aynı hareketi bu kez diğer tarafta tekrarlayın.

Dikkat edilecek noktalar
Belkemiği gerilmelidir. Karın üzerinde aşağı doğru basınç olmamalıdır. Eğer elleri kavuşturamazsanız, o zaman sol omzunuzun üzerinden bakarak ilk aldığınız durumda kalın.

Paripurna Navasana - kayak



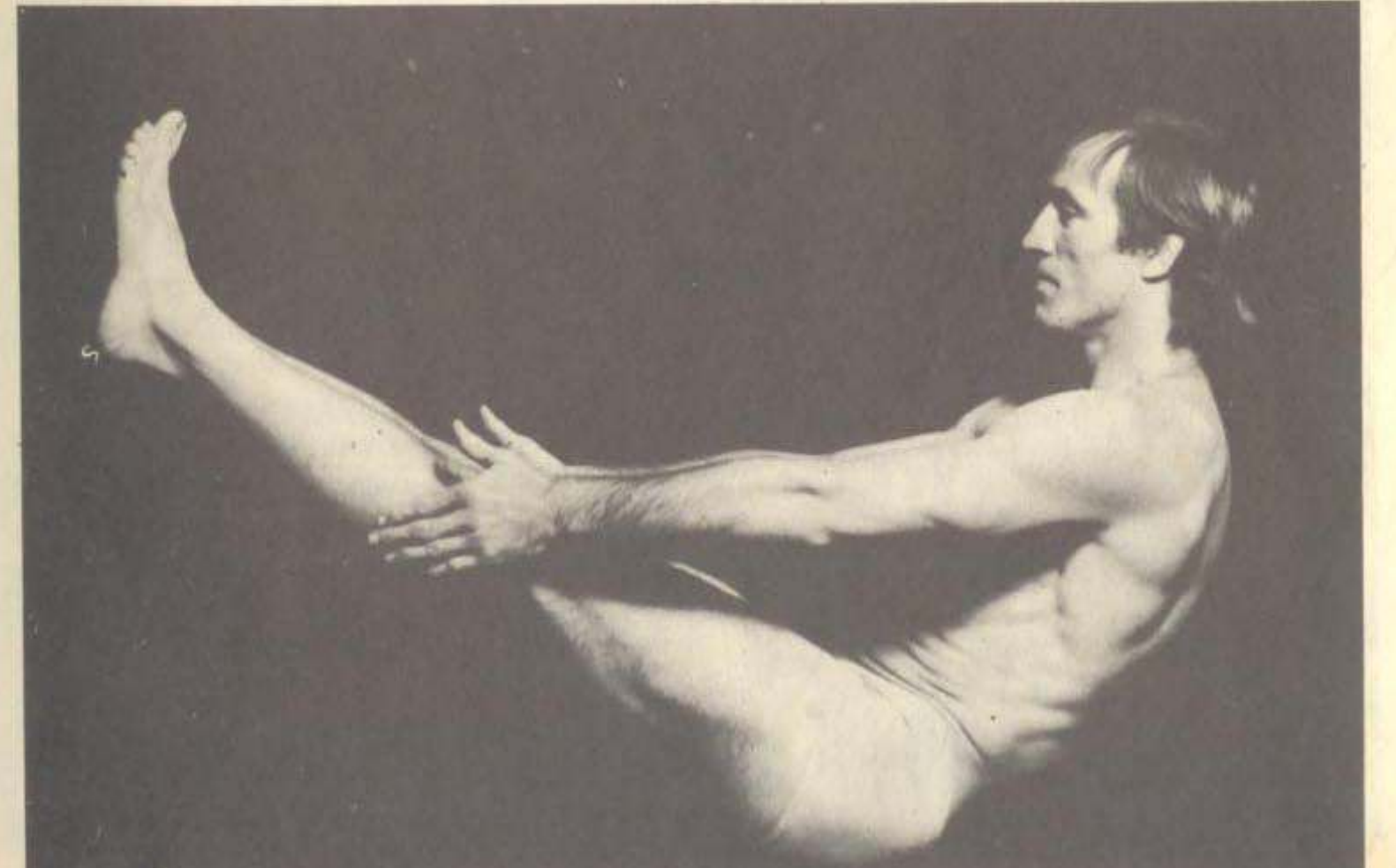
Nava, kayak ya da gemi, Paripurna, tam anlamına gelir. Bu duruş biçiminin kürekleri üstünde olan bir kayığı simgelediği söylenmektedir. Sırt ve karın kaslarını güçlendirir. Bu duruşta birkaç saniye kalsanız bile, hareketin karın kaslarına olan etkisini hemen hissedersiniz. B.K.S. İyengar, bu duruş biçimi ve ona eşlik eden Ardha Navasana için şöyle demektedir: "İki Asana sırtın güçlenip canlanmasını sağlar, zarafetle ve rahatça yaşlanmamıza olanak verir."

Dikkat edilecek noktalar

Bu duruştayken soluğunuzu tutmayın. Hafif hafif solumaya çalışın. Hareketi soluk verdikten sonra deneyin. Eğer Dandasana duruşundayken bacakların kaldırılması güçse, bunu dizler bükülüyken deneyin ve ayak parmakları yere kesilir kesilmez bacakları uzatın.

Bacaklarınız öne uzatılmış olarak Dandasana biçiminde oturun. Soluk verirken, bacakları yerden kaldırıp vücudu hafifçe arkaya doğru eğin. Bacakları çok gergin tutun. Ellerinizi yerden kaldırın ve avuç içleri birbirine bakacak şekilde kollarınızı uzatın. Kollar omuzların düzeyinde ve yere paralel olmalıdır. Sırt düz olarak tutulmalıdır

Ağırlığın kaba etlere bindirilerek belkemiğinin yere dokunmaması yeğ tutulmaktadır. Önceleri, olasılıkla, denge sağlamaya çalışırken arkaya doğru yuvarlanacaksınız. Denge sağlayabildiğiniz zaman, sırtı yerden çekmeye çalışın. Bu durumda durma süresini yavaş yavaş uzatarak bir dakikaya çıkartın. Başlangıçta, bu süreyi fazla uzatmayın.



Ardha Matsyendrasana I



Bu duruş biçimine, yoganın incelenmesi ve uygulanmasıyla uğraşan bir tanrı olan, Balıklar Tanrı'sı Matsyendra'nın adı verilmiştir. Ardha, yarım anlamına gelir ve bu duruş biçimi, belkemiğinin güçlü olarak bükülmesinin en kolay bir şeklidir. Yararları, önceki sayfada belirtilen Marichyasana'nın benzeridir, ancak daha fazla hareketli olduğundan belin bükülmesi daha yoğundur. Bununla birlikte, bazı kişiler bu hareketi Marichyasana III duruş biçiminden daha kolay bulmaktadır.

Bacakları uzatarak Dandasana biçimi oturun. Sol dizi bükün ve ayağı vücuda doğru çekin.

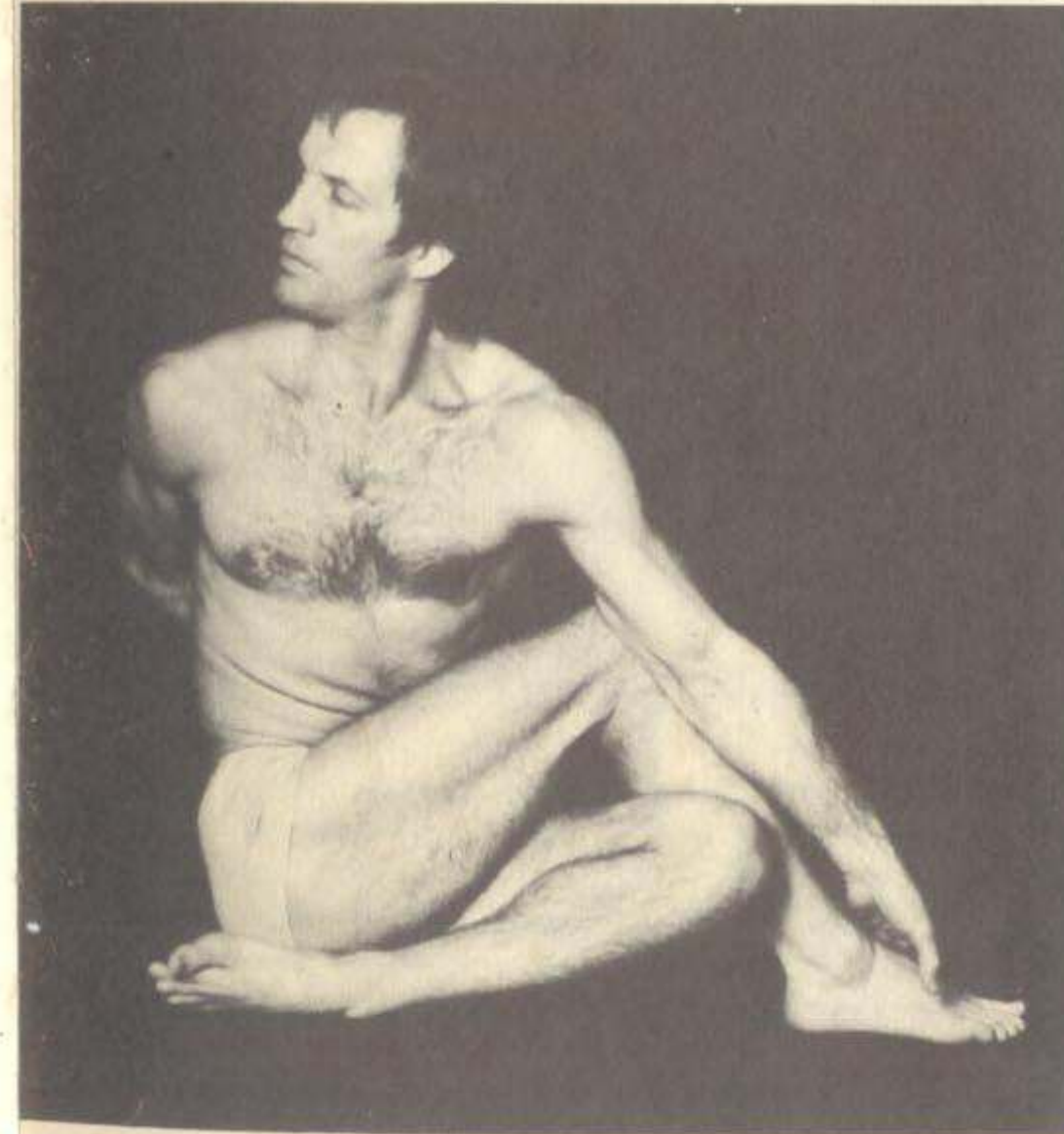
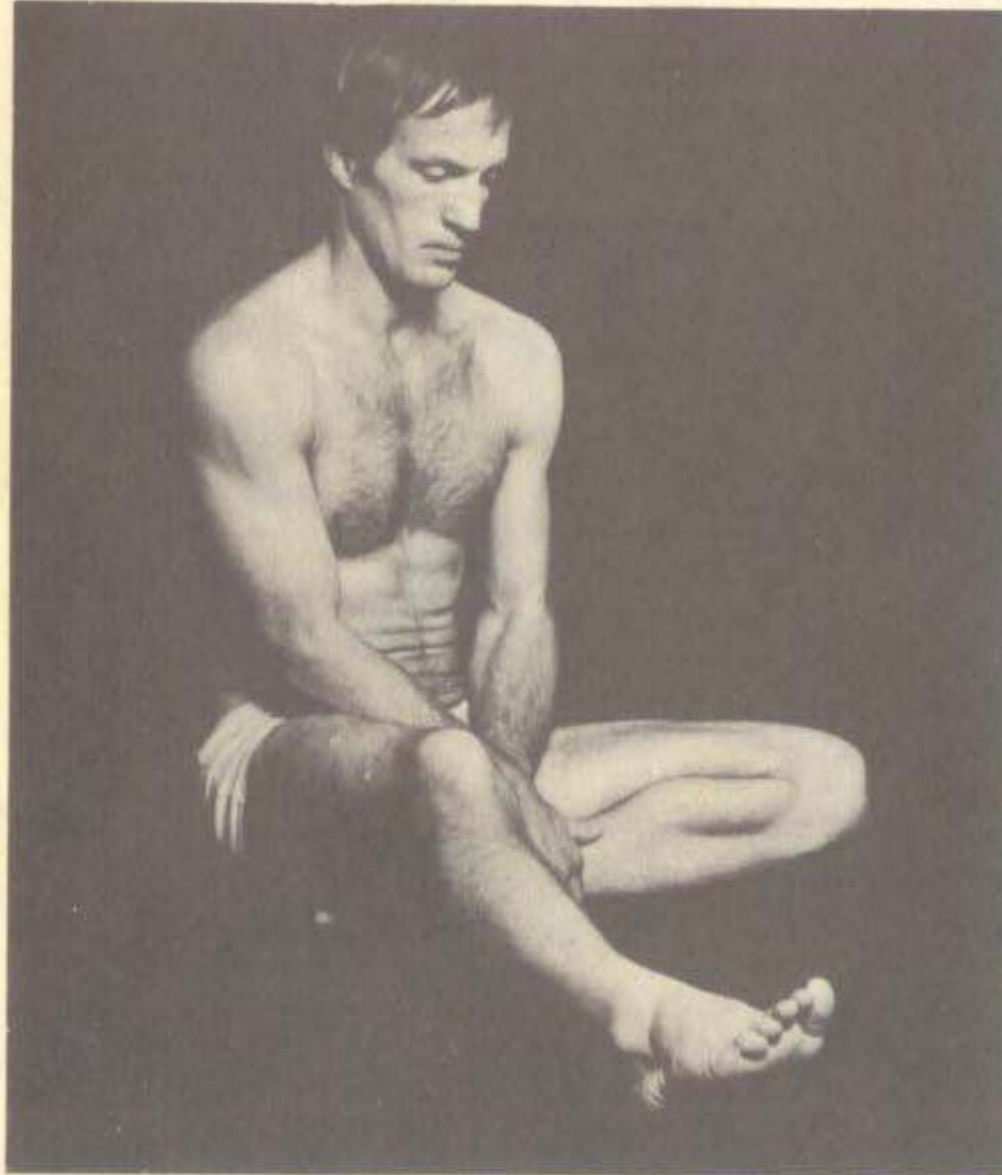
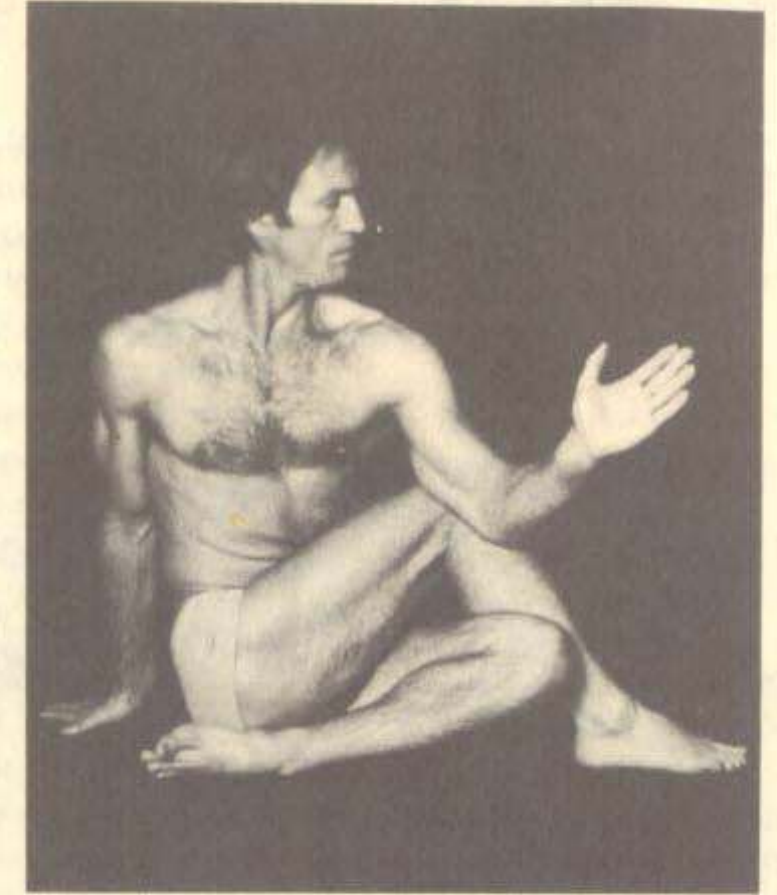
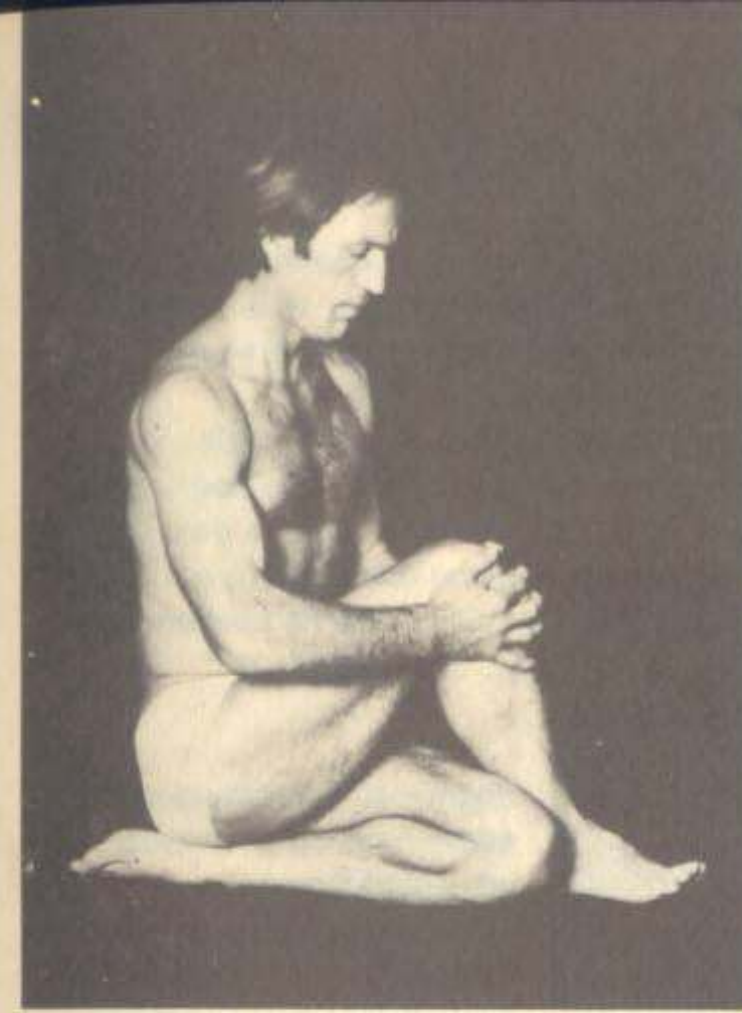
Sol topuk sol kaba etin altına

gelecek şekilde ayağın üstüne oturun. Ayağın dış kenarı ve küçük ayak parmağı yere dokunmalıdır.

Sonra sağ dizi bükün ve sağ bacağı sol uyluğun üzerinden atın; sağ ayak bileğinin dış kenarı uyluğa dokunacak şekilde sağ ayağı sol uyluğun dış tarafında yere basın. Şimdi vücudu sağa döndürün ve sol koltuk altını sağ dizin üzerine yerleştirin. Soluk verirken, sol kolu uzatın ve vücudun önünden geçirerek sağ dizin önüne getirirken sol eli sağ ayağın üzerine koyun.

Soluk alın ve soluk verirken, sağ kolu bükerek sağ eli vücudun arkasına uzatın. Sağ omzun üzerinden bakacak şekilde başı çevirin. Normal soluk alıp verirken bu durumda bir dakika kalın.

Elleri bırakın ve önce sağ sonra sol bacağınızı uzatın. Şimdi aynı duruş şeklini aksi tarafa uygulayın ve yine duruşunuzu bir dakika koruyun. Ayağın üzerine oturmak size güç geliyorsa, o zaman yere oturun ve ayağı vücudunuza yakın çekin.



Dikkat edilecek noktalar
Uzanmış kolun, diz ile koltuk altında boşluk kalmayacak şekilde, bükülmüş dizi sıkıca kavramasına dikkat edin. Vücut yana bükülürken belkemiğinin gerilmesini sağlamak amacıyla sırtı mümkün olduğu kadar düz ve dik tutun. Bu duruş şekli, yeni başlayanlar için uygun değildir.

Ustrasana - deve



Bu duruş biçimi, omuz düşüklüğünü ve kamburluğu düzeltir. Belkemiğinin iyice geriye bükülmesini sağlar ve başlangıçta bazı kimselere bu hareketi tamamlamak güç gelirse de, yaşlı kişiler tarafından bile uygulanabilir.

Belkemiğinin iyice gerilmesini sağlamak için, uylukları ve kalçaları yere tam dik olarak tutup belden arkaya doğru eğilmek gerekmektedir. Vücudun dizlerden arkaya doğru sarkmasına olanak vermeyin, kalçaları öne doğru itin. Bu hareket, Paschimottanasana gibi öne eğilme hareketlerinde karşıt denge sağlanması yönünden çok olumludur.

Dizleri, bacakları ve ayakları 30 santim açarak yere diz çökün. Elleri kalçalara koyun ve göğsü dışarı fırlatıp belkemiğini hafifçe geri çekilmiş olarak uzatın.

Soluk alın ve soluk verirken kolları arkaya sarkıtıp ellerinizi

topuklarınızın üzerine koyun. Dirseklerin iç yüzleri dışarı dönük olmalıdır. Eğer yapabilirseniz, avuçları ayak tabanlarınıza koyun. Ellerle ayaklara basarak, başı arkaya sarkıtın ve kalçaları, belkemiği geriye doğru bükülüp uzayacak şekilde ileri

doğru itin. Normal olarak soluk alıp vererek bu durumunuzu yarım dakika koruyun.

Yeni başlayanlar, hareketi, önceleri ayak başparmaklarını ayaklarının altına koyup topuklarını biraz yerden yükselterek denemelidir.

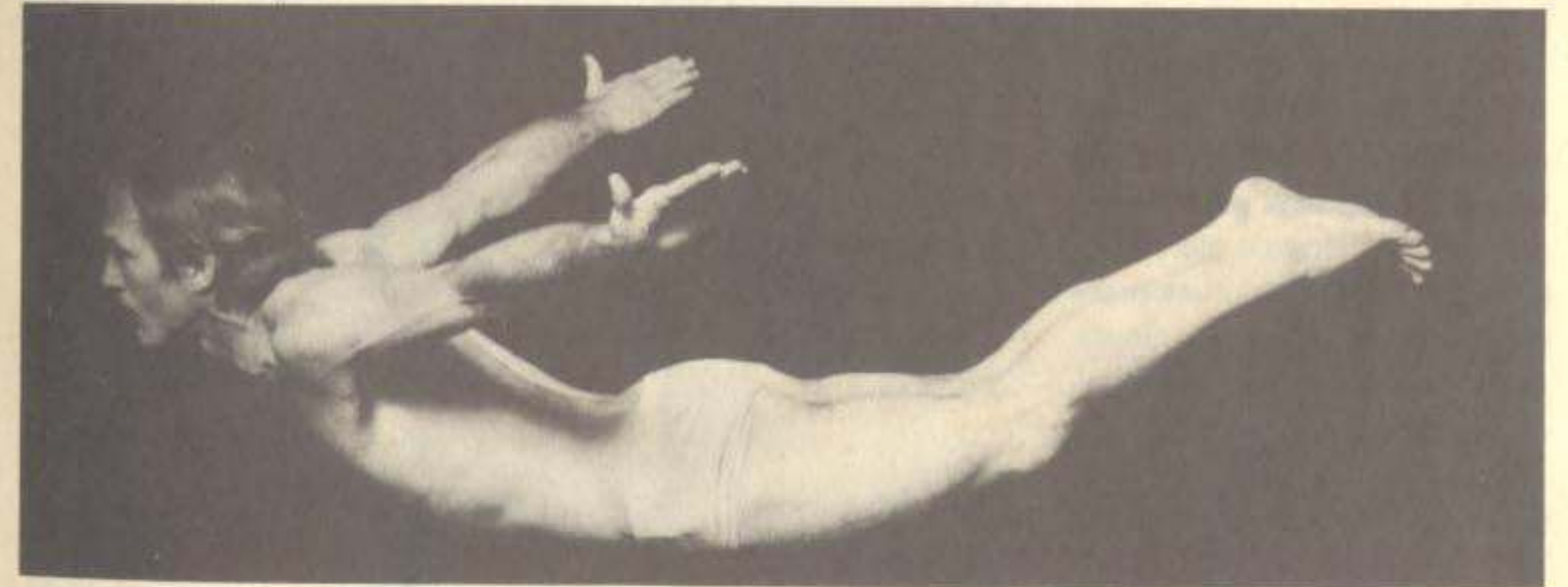
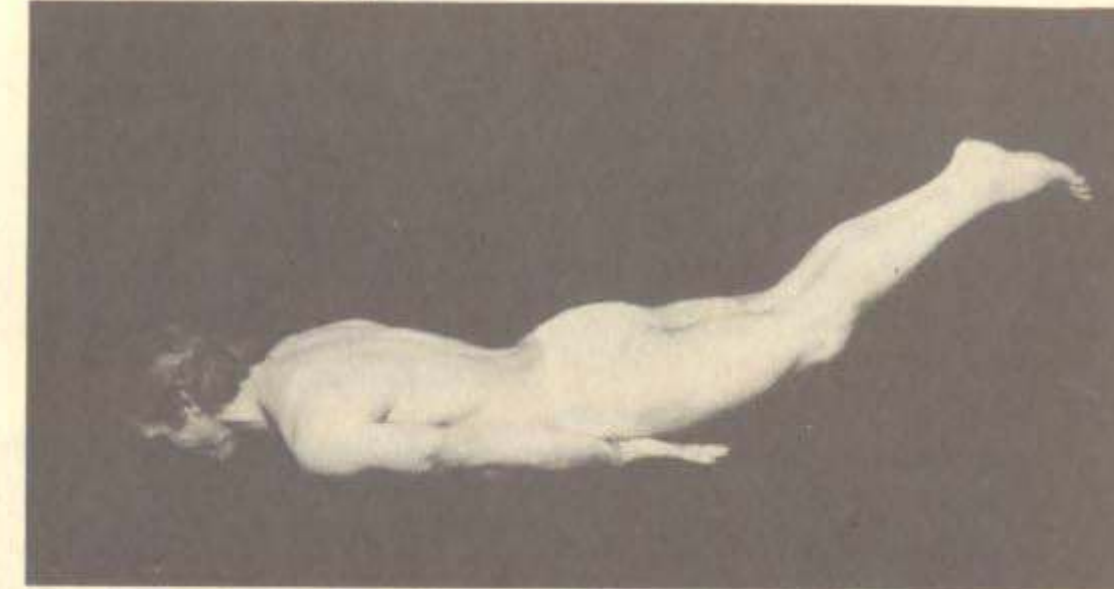


Salabhasana - çekirge



Bu duruş biçimi kalçalar, karın, pelvis ve sırtın alt bölümleri için çok yararlı bir çalışmadır. Belkemiği daha da gevşer ve bel ağrıları azalır. Hareketin yapılması için biraz adale gücüne gerek duyulacağı için soluğun tutulması olasılığı vardır. Normal olarak soluk alıp vermeye çalışın.

Yüz yere gelecek, ayakların üst kesimleri yere dokunacak şekilde kollar yanda olmak üzere yüzükoyun uzanın. Bacaklar birbirine bitişik olmalıdır. Çenenizi yere dayayın. Soluk alın ve soluk verirken, bacakları düz tutarak yerden mümkün olduğu kadar yukarı kaldırın.



Göğüs kafesini yerden kaldırın ve kolları arkanıza doğru uzatın. Bu durumda vücudun yalnız mide bölümü yere dokunmalıdır. Yine, bacakları gergin ve birbirine bitişik olarak tutmayı unutmayın. Normal soluk alıp vererek bu durumu uzun süre korumaya çalışın, sonra dümdüz yere uzanın ve gevşeyin.

Kaba etlerin ve uylukların kaslarını gererek bacakları birbirine yapışık tutmaya çalışın. Bu durumda yapabildiğiniz kadar uzun süre kalırken normal olarak soluk alıp verin. Bacakları indirin ve gevşetin.

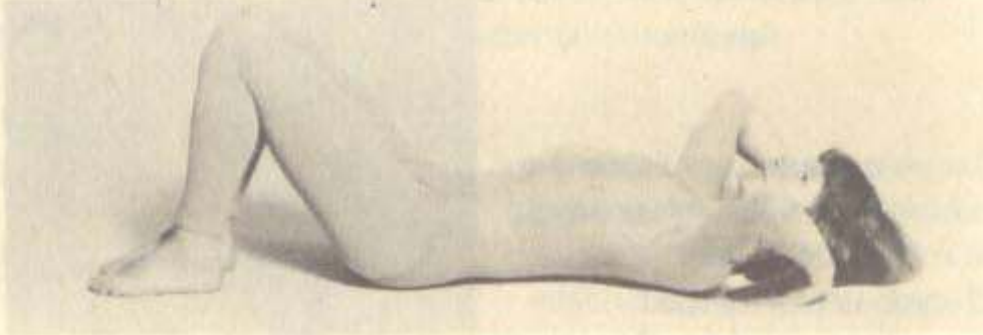
Şimdi hareketi, bacaklar gibi başı, göğsü ve kolları da kaldırarak tekrarlayın.

Dikkat edilecek noktalar
Eğer ilk duruş biçiminde bacakların kaldırılmasını güç buluyorsanız, bu hareketi, yumruklarınızı kalçalarınızın altına sokarak deneyin.

Urdhva Dhanurasana - tekerlek



Bu duruş biçimine kimi zaman Chakrasana adı verilir... Chakra tekerlek anlamına gelir. Urdhva, yukarı doğru ve Dhanu, bir yay anlamını taşıdığı için, bu duruş biçimine aynı zamanda yay duruşu adı da verilir. Bu hareket yalnız beli kuvvetli ve belkemiği çok esnek olan kişiler tarafından yapılabilir. Yapılan çalışma belkemiğini tam olarak gerer, kolları ve bilekleri güçlendirir ve tüm diğer ters hareketlerde olduğu gibi, yatıştırıcı etkisi vardır.



Yere sırt üstü uzanın. Dirseklerinizi bükün ve el parmakları ayakları gösterecek şekilde, avuçlarınızı omuzlarınızın altına sokun. Dizleri bükün ve ayakları kalçalarınıza doğru çekin.

Soluk alın ve soluk verirken elleriniz ve ayaklarınızla iterek kolları gerip vücudunuzu, beliniz bir kemer yapacak şekilde yerden kaldırın. Normal olarak soluk alıp vererek bu durumunuzu yarım dakika koruyun. Sonra vücudu yere indirirken soluk verin ve gevşeyin.

Tekerlek hareketini rahatça yapabildiğiniz zaman, alttaki şekilde görülen duruş biçimini deneyin. Sırtınızı yerden kaldırıp kollarınızı gerdikten sonra, ayakları bitişik tutarak bacaklarınızı gerin. Bu hareket belkemiğini biraz daha bükür. Normal soluk alıp verirken bu durumda birkaç dakika kalın, sonra dizlerinizi bükün ve yerde gevşeyin. Bu duruş biçimi yeni başlayanlar için uygun değildir.



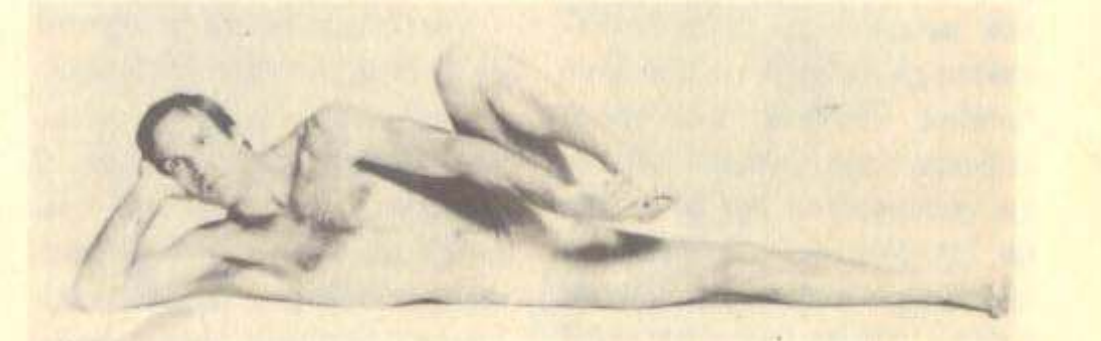
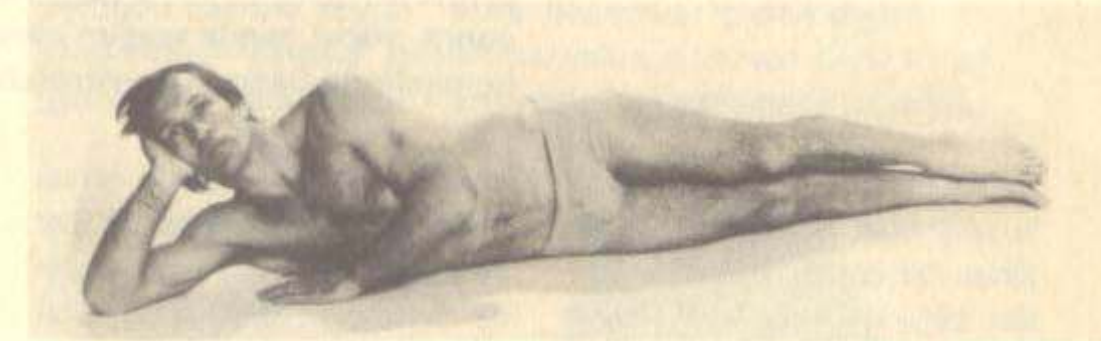
Anantasana



Ananta, Visnu'nun ve aynı zamanda, Hint mitolojisine göre Visnu'nun üzerinde uyuduğu bin başlı yılanın adıdır. Ananta'nın sözlük anlamı "sonu olmayan" demektir ve yılan sonsuzluğun bir simgesidir. Bu duruş biçimi, pelvis için iyi bir çalışmadır ve hareketi yaptığınız zaman hissedeceğiniz gibi baldır kaslarını gerer.

Yere yüzükoyun yatarak harekete başlayın. Soluk verirken, sağ tarafınıza dönün. Başınızı sağ elinize dayayın. Sol dizinizi bükerek ayak başparmağınızı tutun.

Soluk verirken, düşey olarak duracak şekilde kolunuzu ve bacağınızı birlikte kaldırın. Normal soluk alıp vererek bu durumda birkaç dakika kalın, sonra kolunuzu ve bacağınızı eski durumuna getirirken soluk verin. Önce sırtüstü, sonra sol yanınıza dönerek hareketi tekrarlayın. Sonra gevşeyin.



Dikkat edilecek noktalar
Vücudunuzun yan tarafının yere iyice yapışmasına dikkat edin. Tekrar sırtüstü yuvarlanmamaya çalışın. Bükülmüş dirsek vücutla aynı doğrultuda, kulağın hemen üstüne bulunmalıdır.

Sirsasana - tepe üstü durma



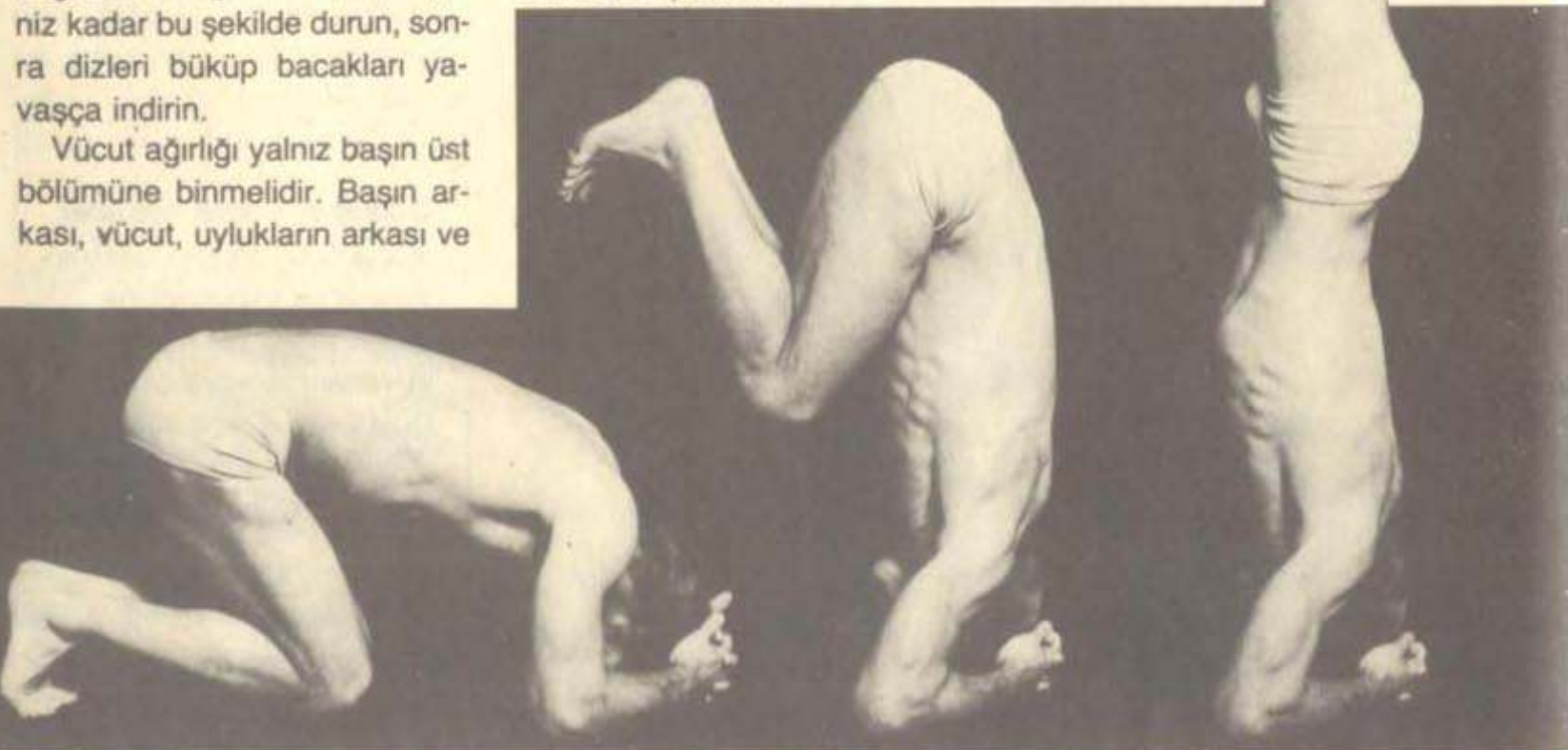
Sirsasana, geleneksel olarak Asanaların kralı olarak tanımlanır. Sarvangasana'da olduğu gibi, tepe üstü durumunun tüm vücuda yararı vardır: yerçekiminin ters tarafa çekme gücü canlandırıcı bir etki gösterir. Tepe üstü duruşta çene göğüse basmadığı için kan beyne, vücudun gelişimini ve sağlıklı olmasını kontrol eden epifiz ve pitüiter bezlerine serbestçe dolar ve zihinsel yorgunluğu giderir. Yogaya başlayanlara, tepe üstü durma çalışmasını yapmadan önce Sarvangasana ve diğer duruş biçimlerinde pişmeleri salık verilir. Sirsasana'yı uygulamaya başladıktan sonra, vücut henüz yorgun olmayacağı için diğer hareketlerin başında yapılmalıdır.

Kalın olması için birkaç kez katlanmış olan battaniyenizin ya-
nında diz çökün. Parmakları sıkı-
kıcı birbirine kenetleyin. Başın
üstünü battaniyeye, başın arka-
sını avuçlarınıza dayayın, ba-
cakları gerin, ayak parmaklarını
hareket ettirerek ayaklarınızı
başınıza doğru yaklaştırın ve so-
luk alıp verirken her iki bacağı
da, ortadaki resimde görüldüğü
gibi denge sağlayacak şekilde
kaldırın. Yavaş yavaş bacakları
doğrultun ve gerin. Yapabildiği-
niz kadar bu şekilde durun, son-
ra dizleri büküp bacakları ya-
vaşça indirin.

Vücut ağırlığı yalnız başın üst
bölümüne binmelidir. Başın ar-
kası, vücut, uylukların arkası ve

topuklar aynı doğrultuda olmak
üzere vücut düz durmalıdır. Bel
ve kalçalar ileri doğru itilmemelidir.
Bacakları, özellikle bacakla-
rın arkasını tam olarak gerin.

Yeni başlayanlara, bir öğretici
ya da bir arkadaştan yardım gör-
meleri, ya da destek için bir du-
var kullanmaları (duvardan 10
santim uzakta; köşe olması da-
ha iyi olur) salık verilir. Vücut,
sayfa 35'teki gibi Tadasana du-
ruşunda olmalıdır, ama bu hare-
kette duruş terstir.



Padmasana - lotüs



Lotüs duruşu, düşünceye dalmak için klasik bir yoga
duruşudur. Bacakları resimde görüldüğü gibi
kitleyeceğinden öne düşme tehlikesi ve bacakların bu
durumda tutulabilmesi için adale gücüne gerek yoktur. Bu
duruş biçiminde sırt çok düzdür. Bütün bunlar, uyanık ve
gevşek zihin için taşıyıcı niteliktedir. Dizler ve ayak bilekleri
yeteri kadar esnek olduğu zaman, Lotüs bir dinlenme
duruşudur ve uzun süre rahatça bu şekilde oturulabilir.
Hatha Yoga Pradipika Lotüs oturuşunun nasıl yapılacağını
çok basit bir biçimde anlatır: "Her ayağı karşısındaki
uyluğun üzerine koyun." Bunu başarmak için birkaç yıl
çalışmak gerekebilir. Başaramazsanız, o zaman sayfa 81'de
gösterildiği gibi, Ardha Padmasana'yla çalışmaya başlayın.



Dandasana biçiminde oturun.
Sağ dizi bükün, sağ ayağı tutun
ve topuk göbeğe yakın gelecek
şekilde sol uyluğun üzerine
oturtun. Şimdi sol dizi bükün, sol
ayağı tutun ve aynı şekilde sağ
uyluğun üzerine koyun. Ayak ta-
banları yukarı dönmüş olmalıdır.

Belkemiğini ense kökünden
itibaren doğrultun. Elleri ya diz-
lerin üstüne ya da avuçlar yuka-
rı bakacak şekilde ayakların bir-
leştigi yerde birbirinin üstüne
koyun.

Sağ ayak sol bacağın üstüne
gelecek şekilde bacakların şek-
lini değiştirin.



Pranayama - soluk alma

Pranayama soluğun kontrol edilmesidir ve yoganın klasik sekiz dalından dördüncüsüdür. Solunumun yogada büyük önemi vardır; çünkü solunumla vücudun canlı kalması için yalnız oksijen sağlanmaz, aynı zamanda solunumun organizmaya dirimsel önemi olan güçleri de çekeceğine inanılır. Bu güç ya da Prana yaşam gücü ya da evrensel güç olarak tanımlanır ve psişik enerji olarak yorumlanmıştır.

Prana, soluk ya da yaşam gücü, Ayama durma anlamına gelir. Pranayama egzersizleri, burun deliklerinden solunum ve soluğun tutuluş süresinin uzatılması gibi çeşitleri de içeren soluk alma tekniklerinin karışımını kapsar. Eğitilmeden Pranayama uygulaması kalbi, akciğerleri ve sinir sistemini yıkar. Soluk almayla fizyolojik durumlar arasında yakın bir bağ vardır (sakin ya da uyurken soluk alışlarınızla, sinirli ya da heyecanlı olduğunuz zamanki soluk alışlarınızı karşılaştırın). Yogiler soluk almayı, vücutla zihin arasında ve bilinçle bilinçaltı arasında bir köprü olarak kabul ederler.

Yogaya yeni başlayanlar, Pranayama'yı incelemenden önce kendi normal soluk alışlarını geliştirmeyi öğrenmelidirler. Birçok insanın ciğerlerini tam olarak kullanmadığı için, soluk alışları yüzeysel ve çabuktur. Böyle bir solunum vücut dokularının oksijenden yoksun olduğu, ciğerlerin solunum sırasında ortaya çıkan artık maddelerden kurtulamadığı, hatta derin solunum sırasında diyafram hareketinin etkilediği böbreklerin ve bağırsakların da etkin biçimde

çalışmadıkları anlamını taşır. Tüm vücut sistemi tembeldir ve kalp gerilim altındadır.

Ujjayi

Ujjayi, alışıldığı takdirde yürürken bile uygulanabilecek hazırlayıcı bir egzersizdir. Ağır, uyumlu bir solunum şekli olduğu için göğüs kafesini ve ciğerleri genişletir, sinirleri yatıştırarak sistemi düzene sokar. Her şeyden önce, yere oturun ya da sırt üstü uzanın. Derin solunum ile başlayın, sonra havayı ciğerlere alırken göğüs kafesini şişirin. Burun deliklerinin gevşek olması gerektiğinden, havanın sürtünerek geçtiğini hissederek burnun üst tarafını büzün. Bu hareket hafif bir horlama sesi verir. Soluk verirken büzülen ve soluk alırken genişleyen göğüs kafesinin üst kesiminin, göğsün ve midenin

► Derin soluk alma uygulamasında basit bir oturuş olan Virasana, diz çökme biçimi aynı zamanda düşünceye dalma için de uygundur.

hareketlerini hissederek uyumlu olarak solunumu sürdürün. Soluk verirken, mümkün olduğu kadar çok havayı dışarı atabilmek için mide kaslarını sıkı bir şekilde içeri çekin.

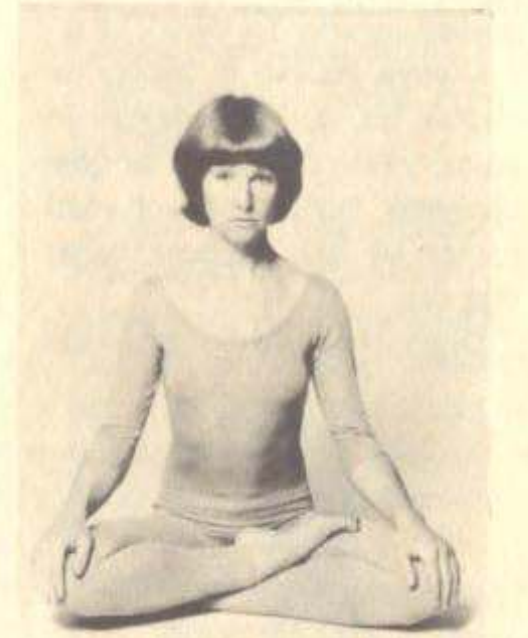


Düşünceye dalma

Vedanta ve Budizm gibi Doğu din felsefeleri düşünceye dalma tecrübelerinin üstüne kurulmuştur. Düşünceye dalma uygulaması, Gerçeğin yalnız kendi bilincimizde bulunabileceği, başka bir yerde bulunamayacağı varsayımının sonucu olarak, tüm dinlerde bulunur. Zihni keşfederek normal bir zihnin ötesinde kalan kendimize özgü bir alanın bilincine varırız; bundan ötürü trans haline geçerek düşünceye dalma terimi ortaya çıkar.

Düşünceye dalmakla elde edilen tecrübelerin türlü yorumları vardır. Hint Vedanta dini, "Benliği" her şeyin içinde bulunan evrensel "Ruh", yani Brahman'da bulmaktan söz eder. Budizm ise bunu "Benlikten kurtulma" olarak tanımlar. Fakat her iki dinde de benlik duygusunun kaybolduğu kabul edilir. Böylece insan

veya gören, görülenle bir olur ve dünyada bildiğimiz şekilde insanın kendisini hissetmesi de ortadan kalkar. Bu tecrübeye genellikle Samadhi denilir. Bu Yoga'da düşünceye dalma şeklinin üçüncü devresidir. Bundan önceki iki devre Dharana, yani bir tek cisim üstünde konsantre olma ve Dhyana, yani düşünmek-



▲ Bağdaş kurmanın birçok türü vardır. Bu oturuş biçimi, Yarım Lotüs adı verilen Klasik düşünceye dalma duruşlarından biridir. Tam Lotüs biçimi oturamayanlar için rahat olabilir. Bir ayağı vücudun yakınına yere, diğerini bükülmüş bacağın uyluğu üstüne yerleştirin.

◀ Kutsal simge OM'u belirten bu resim gibi simgesel resimler veya yantralar, yoga düşünceye dalma durumuna geleneksel bir yardımdır.



tir. Yoga Sutra'larında Dharana, "Bir cismin üstünde toplanmış ilgi" ve Dhyana'da "Zihinle cismin birleşmesi" diye tanımlanır. Samadhi ise, "Birliğin, birlik olarak yok olup yalnızca dikkatin üzerinde yoğunlaştığı cismin anlamının kaldığı aydınlatma," diye belirtir.

Samadhi'de zihindeki bütün akli dağıtıcı düşünceler temizlenir ve böylece zihin ne tarafa yöneltilirse bir ayna gibi oradaki şeyleri yansıtır. Yansıyan, bir cisim veya insanın iç benliği de olabilir. Bu, üstündeki dalgaların yavaş yavaş durulduğu bir göle benzetilir. Sonunda suyun yüzü berrak bir akis verecek kadar düz olur.

Düşünceye dalma sırasında



▲ *Kaba etlerin altına yerleştirilecek bir yastık diz ve ayak bileklerindeki basıncı önler ve sırtınızı dik tutarak oturmanızı sağlar.*

► *Hintli Yogiler bile bağdaş kurup otururlarken zorluk çekebilirler. On yedinci yüzyıldan kalma bu heykelde Yogi'nin gerilmeyi önlemek için bir kuşak kullandığı belirtilmiştir.*

da bu dalgaların durdurulması işlemi yapılır. Bu çalışmaya Yoga hareketleri ve dinlendirici duruşlara geçildiği sırada da başlanabilir. Zihni bu şekilde "Boşaltma" yeteneği günlük yaşamda da aktarılabilir ve böylece insan her şeyi, kendi peşin fikirleri yüzünden, şeklini kaybetmemiş olarak görür.

Zihni temizlemek için sayısız teknik vardır. Her insan da kendisine en uygun olanı bulmalıdır. Bu yollardan bazılarını belirteyim: Hayal veya gerçek olan bir resim üstünde konsantrasyon, belirli bir söz üstünde ilgiyi toplama, Mantra denilen sözleri yüksek sesle veya içten tekrarlama, insanın kendi soluğunun sesi üstünde konsantre olması.

(Bu da bir Mantra'dır)

Yeni başlayanlar için en uygun egzersizlerden biri insanın kendisini hissetmesidir. Bu tekniğe insan düşüncelerini her zamanki gibi serbest bırakır, ama kendisi de bu düşüncelerle birlikte ilerleyecek yerde zihnin ne yaptığını inceler. Beyin çoğu zaman duygular yüzünden elde edilen etkilere bağlı olarak çağrışımlar ortaya çıkan düşünce silsilelerini izlemektedir tabii. Beyin eski olayları anımsamakta ve geleceği planlamaktadır. Bu egzersizi yaparken kendinizi bu düşüncelere kaptırmamaya çalışmalısınız. Yalnız bu düşüncelerin ortaya çıkıp kaybolmalarını izleyin. Düşüncelere dalıp giderseniz, o anda zihin ve vücutta ne

olduğunu inceleyerek kendinizi bunlardan ayırıp içinde bulunduğunuz zamana getirebilirsiniz. Beklenmedik şekilde birden bilinçaltından ortaya çıkıp sizi telaşa da düşürseler, hiç bir düşünce gizlenmemelidir. Yalnız bunları izleyin ve sizinle ilgili olduğunu kabul etmeyin.

Bu teknik bir noktada zihni toplama ve düşünceye dalmada değerlidir. Rastgele çalışmalarınız sırasında da o anda yapmakta olduğunuz şey üzerinde dikkati toplayarak bir tür Aktif düşünceye dalma da yapabilir, bu yöntemi böyle de uygulayabilirsiniz.

Duruş Biçimi

Yarım veya bir saat hareketsiz oturacak ve vücudunuzu unutacaksanız Duruş biçiminizin rahat olması çok önemlidir. Bu, Lotüs duruşunda oturmanız gerektiği anlamına gelmez. Ama sırt ve boyun dik ve aynı düzeyde olmalıdır. Kendi kendinize böyle dik oturabilirsiniz; ya sırtınızı bir iskemlenin arkasına dayarsınız ya da yere yatarsınız. Çene biraz göğüse gömülmeli ve kulaklar omuzlarla aynı düzeyde olmalıdır. Yere yatmak da yararlıdır, ama bu durumda uyu-ya kalma olasılığı vardır.

Lotüs gibi simetrik oturuşları korumak için çok az çabaya gerek olabilir, ama böyle oturmak için doğal yeteneklerini yitirmiş kişiler, bağdaş kurarak rahat edebilmek için çok çalışmak zorundadır. Bacaklar kimıldamayacak durumda olduğu ve sırtın dik durmasını sağladığı için Lotüs yeğ tutulan düşünceye dalma duruşudur. Ama bu dayanılmaz kadar ağırlı olursa,

amacı ortadan kalkmış olur. Başka bağdaş kurma biçimlerinden yararlanılabilir veya diz üstü oturulur. Bazı kişiler için dik arkalı bir iskemleye oturmak en uygundur.

Eller gevşemiş olacak ve dizlere, bacak üstlerine dayanacak veya göbeğin yakınında üst üste bırakılacaktır. Çene göğüse dayanacak ve gözler vücudun bir metre kadar ilerisinde yere bakacaktır.

Uygulama

Bir oturuş biçiminde karar kılmak, zaman ve saati belirlemek çok önemlidir. Sessiz, boş bir oda seçin ve her gün aynı saatte çalışın. Gece veya gündüz düşünceye dalaabilirsiniz. Özel bir kilim, yastık veya iskemle sağlayın. Bol, rahat bir kılık giyin ve vücudunuz sıcak kalsın. Acele etmeyin. Oturduğunuz an her şeyi geride bırakın. Hem bir şey de ummayın. Karşılaşacağınız şeyi daha önceden gözlerinizde canlandırmaya da çalışmayın. Önce bu çalışmayı gürültülü yorucu yaşamın bir panzehiri gibi düşünün. Bilinçli olarak o yaşamdan bir süre için uzaklaşmaktasınız. Bunu yapacak ustalığı elde ettiğiniz zaman, o tecrübeler ve yararları kendiliklerinden ortaya çıkacaktır.

Başlangıçta istediğiniz yoldan yararlanarak mümkün olduğu kadar fazla çalışın. Örneğin, tam solukla işe başlayın. Sonra bilinçli olarak herkese karşı sevgi ve uyum dolu bir düşünce yarattın. Bir süre sessiz sedasız oturarak zihninizi izleyin ve o anın bilincine varın. Sonra düşüncelerinizi çağrışımlar sağla-

yan bir cisim üstünde toplayın. Veya dikkatinizi kendi soluklarınızın üstüne toplayın. Yavaş yavaş oturarak geçirdiğiniz zamanı arttırın.. Her gün çalışın, ama kendinizi zorlamayın. Konsantre olmak rahatlatıcıdır.

Vakti hesaplamak için bir mumdan yararlanabilirsiniz. Pek çok kişi bir mum alevinin iyi bir konsantrasyon cismi olduğunu anlamışlardır. Gözleri yormadan devamlı bu aleve bakın. Gözleri kapatarak mümkün olduğu sürece o alevi hayalini görmeye çalışın.

"Dimdik vücut, baş ve boyun hareketsiz durur ve kimıldamaz; iç görüş huzursuz değildir ve kaşların arasında sakın yatmaktadır..... arayan zihnini sessiz sedasız Ruhun içine götürsün ve onun bütün düşünceleri sessizlik olsun.

"Zihin ne zaman huzursuzluk ve direşkensizlikle Ruhtan uzaklaşmaya kalkarsa, o kimse daima ve daima bunu yine Ruha doğru götürsün....

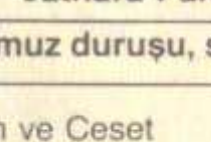
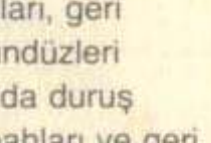
"O zaman ruhu, ışığı değişmez bir lamba olacaktır, çünkü bu lamba hiç bir rüzgârın esmediği bir sığınakta yanmaktadır." Bhagavadgita.



Bir program planlama

Bu sayfa yogaya yeni başlayanlar için geliştirici bir programı gösterir: bir hafta ya da daha fazla süre için sol taraftaki sütunla başlayın, sonra bir renkten diğerine geçerek çalışmalarınızı geliştirin. Yandaki sayfa, daha ileri öğrencilere haftanın her günü için seçilmiş duruş biçimlerini göstermektedir.

Hafta	1	2	3	4	5	Hafta	1	2	3	4	5
 Tadasana - dağ						 Janu Sirsasana					
 Uttihita Trikonasana - üçgen						 Baddha Konasana - kunduracı					
 Uttihita Parsvakonasana						 Virasana I - kahraman					
 Virabhadrasana I - savaşçı						 Bharadvajasana I - sicim					
 Virabhadrasana II						 Bhujangasana - kobra					
 Uttanasana - gevşeme						 Adho Mukha Svanasana - köpek					
 Vrksasana - ağaç						 Jathara Parivartanasana					
 Parsvottanasana						 Salamba Sarvangasana - omuz duruşu					
 Dandasana - değnek						 Halasana - saban					
 Paschimottanasana - öne eğilme						 Savasana - ceset					

Gün	1	2	3	4	5	6	7	Gün	1	2	3	4	5	6	7
Tadasana - dağ								Virasana ve Supta							
Vrksasana - ağaç								Bharadvajasana I							
Uttihita Trikonasana								 Marichyasana III							
 Parivrtta Trikonasana								 Ardha Matsyendrasana I							
Uttihita Parsvakonasana								 Ustrasana - deve							
Virabhadrasana I								 Upavistha Konasana							
Virabhadrasana II								 Anantasana							
Uttanasana								 Bhujangasana							
 Padangusthasana								 Salabhasana - çekirge							
Parsvottanasana								 Adho Mukha Svanasana							
 Prasarita Padottanasana								 Urdhva Dhanurusana - tekerlek							
Dandasana								 Jathara Parivartanasana							
 Paripurma Navasana - kayık								 Omuz duruşu, saban ve ceset							
Paschimottanasana															
Janu Sirsasana															
Baddha Konasana/Lotüs															

Yukardakiler, kendinize en uygun uygulama biçimini seçinceye kadar kullanacağınız basit bir kılavuzdur. Mümkün olan her yerde Omuz Duruşu ve Öne Eğilme biçimlerini ekleyin ve çalışmayı daima Ceset duruşundaki gevşeme ile bitirin. Günlük çalışma ayrılabilir: Omuz

duruşu, Saban ve Ceset duruşu akşamları, geri kalanlar da gündüzleri yapılabilir. Ya da duruş biçimlerini sabahları ve geri kalanları akşamları yapın. Eğer Baş üstü duruşu yapabilirseniz, Omuz

Duruşundan önceye alın. Eğer yoga çalışması için gerçekten vaktiniz azsa, aşağıdakileri deneyin: Sabah: Güneşi selamlama Akşam: Köpek ya da Kobra duruşu, Öne Eğilme, Omuz Duruşu, Saban ve Ceset.

Duruş listesi

Bu ek duruş biçimleri yalnız bilgi vermek içindir. Yogada yüzlerce Asana vardır; sayısı yüzyıllar boyunca artmıştır, çünkü Hatha Yoga deneysel bir bilimdir. Ama sağlıklı olabilmek için bunlardan birkaçı yeterlidir.

	Adho Mukha Vrksasana		Goraksasana - çoban
	Ardha Baddha Padma Paschimottanasana		Hanumanasana
	Ardha Chandrasana - yarım ay		Kapotasana - güvercin
	Baddha Padmasana - düğümlü lotüs		Krounchasana - balıkçıl
	Dhanurasana - yay		Kukkutasana - horoz
	Eka Pada Sarvangasana		Kurmasana - kablumbağa
	Eka Pada Urdhva Dhanurasana		Marichyasana I

	Matsyasana - balık		Supta Konasana
	Natarajasana - dans ustası		Triang Mukhaikapada Paschimottanasana
	Parighasana - payanda		Ubhaya Padangusthasana
	Parivrtta Parsvakonasana		Utkatasana
	Parivrttaika Pada Sirsasana		Uttana Mayurasana tavus
	Parsva Halasana		Uttanasana
	Parvottanasana		Uttihita Hasta Padangusthasana
	Rajakapotasana - güvercinler kralı		Virabhadrasana III

Sağlık için Yoga

Yoga, tüm vücut için yararlı tam bir egzersizler sistemidir. Birkaç seçkin duruş biçiminin düzgün olarak uygulanması hemen her sorunu düzeltmeye ve önlemeye yardımcı olacaktır.

Yoga özellikle belkemiği, kaslar ve eklemler üzerinde etkili olduğundan sırtlarından sorunu olanlar ve eklemleri esnekliğini kaybetmiş olan kişiler bir gelişme olduğunu anlayacaktır. Yoga, fiziksel nedenlerle vücuda yerleşmiş olan gerilimleri etkilediği için, "bilinmeyen" baş ağrılarını, mide hastalıklarını, fiziksel bir dayanak olmadığı halde var olan ağrıları giderecektir.

Yoganın tedavi edebileceği çok rastlanan ufak tefek hastalıklar şunlardır: kan dolaşımı bozukluğu, sindirimsizlik, kabızlık, aşırı şişmanlık, duruş bozuklukları, yorgunluk, uykusuzluk ve aybaşı sancısı. Eğer bu sorunlarınız yoksa, o zaman yoga sizi bunlardan koruyacaktır!

Eğer yüksek tansiyon, disk kayması ya da kalp hastalığı, gibi daha ciddi rahatsızlıklar varsa, yoga yapmadan önce doktorunuza ve yetkin bir öğreticiye danışın. Yoga yardımcı olabilir, ancak yararlı

ya da tehlikeli olabilecek duruş biçimleri için uzmanın düşüncelerini almak önemlidir.

Aşağıdaki liste bilinen sorunlar için yararlı ve seçkin duruş biçimlerini vermektedir. Ancak, yalnız bu kitapta resimlendirilmiş olan duruş biçimleri alınmıştır.

Âdet güçlükleri: Sirsasana, Sarvangasana (bu ikisi âdet sırasında yapılmaz), Paschimottanasana, Uttanasana, Virasana, Baddha Konasana, Upavistha Konasana.

Ayak bilekleri, zayıf: Ayakta duruş hareketleri, Virasana, Baddha Konasana, Bharadvajasana, Salabhasana, Ustrasana.

Baş ağrısı: Sirsasana, Sarvangasana, Halasana, Paschimottanasana, Uttanasana, Savasana.

Disk kayması (doktorunuza veya iyi bir yoga öğreticisine danışın): Ayakta duruş hareketleri, Padangusthasana, Paschimottanasana, Salabhasana, Ustrasana, Bhujangasana, Adho Mukha Svanasana, Sarvangasana.

Doğum (ve gebelik süresinde): Virasana, Baddha Konasana, Savasana, Upavistha Konasana.

Düşünceye dalma: Düşünceye dalmanın bazı fiziksel etkileri metabolizmayı yavaşlatmak, kan basıncını ve

kalp atış hızını düşürerek kan dolaşımında bir hızlanma sağlamaktır. Düşünceye dalma yüksek tansiyonu olan, endişeli veya sinirli kişiler için son derece yararlıdır.

Kabızlık: Sirsasana, Sarvangasana; ayakta duruş hareketleri, Paschimottanasana, Jatar Parivartanasana.

Kireçlenme, belde: Ayakta duruş hareketleri, Uttanasana, Sarvangasana, Bharadvajasana, Marichyasana, Ardha Matsyendrasana, Salabhasana.

Kireçlenme, omuzlarda: Ayakta duruş hareketleri, Halasana, Virasana, Paschimottanasana, Ardha Matsyendrasana, Bharadvajasana.

Kireçlenme, sırtta: Ayakta duruş hareketleri, Paschimottanasana, Bhujangasana, Adho Mukha Svanasana, Sarvangasana, Bharadvajasana, Marichyasana, Ardha Matsyendrasana.

Lumbago: Sarvangasana, ayakta duruş hareketleri, Jatar Parivartanasana, Janu Sirsasana, Paschimottanasana, Ardha Matsyendrasana, Ustrasana, Salabhasana.

Omuz düşüklüğü: Ayakta duruş hareketleri,

Salabhasana, Ustrasana, Padangusthasana, Uttanasana, Bhujangasana, Adho Mutha Svanasana, Janu Sirsasana, Upavistha Konasana, Bharadvajasana, Marichyasana, Ardha Matsyendrasana, Jatar Parivartanasana.

Rahim, düşük: Sarvangasana, Sirsasana, Uttanasana, Padangusthasana, Dandasana, Baddha

Konasana, Upavistha Konasana.

Sindirimsizlik: Ayakta duruş hareketleri, Sirsasana, Sarvangasana, Jatar Parivartanasana, Navasana, Salabhasana, Paschimottanasana, Supta Virasana.

Tansiyon (alçak): Sirsasana. **Tansiyon** (yüksek): Halasana, Sarvangasana,

Solunum eğitimi önemli merkezleri etkileyerek sinir sistemini yatıştırır. Bu resimler çeşitli solunum sistemlerinden birini belirlemektedir.

Paschimottanasana.

Uykusuzluk: Sirsasana, Sarvangasana, Paschimottanasana, Uttanasana, Savasana.

Yorgunluk: Sarvangasana, Halasana, Paschimottanasana, Uttanasana, Sirsasana, Savasana.



▲ Burnun sol kanadını kapatmak için küçükparmağı bastırın. Şimdi burnun iki deliği de kapalıdır. Soluğunuzu tutarken dörde kadar sayın. Burnun sağ deliğini açın. Sekize kadar sayarken derin, yavaş, sakın bir şekilde soluk verin. Bu arada burnun sol deliği kapalıdır. Aynı çalışmayı bu kez burnun soldeliği ile yapın.



▲ Sağ elin işaret ve ortaparmağını alnın tam ortasına hafifçe dokundurur. Başparmak burnun sağ kanadına, yüzükparmağı sol kanadına hafifçe değeri. Her iki burnun deliğinden derin, yavaş, sakın bir soluk alın. Burnun sağ kanadını kapatmak için başparmağı bastırın. Burnunuzun sol deliğinden derin, yavaş, sakın bir soluk alırken sekize kadar sayın.

Sözlük

Sanskrit, Âri Irkların eski dilidir. Bu, Hint-Avrupa gurubunun da bilinen en eski dilidir. Sanskrit "Bilgili" veya "Soylu" anlamına gelir. Sanskrit'in İ.S. ikinci, üçüncü yüzyıla kadar da yaşayan bir dil olduğu sanılmaktadır. Bu, Hindistan'ın kutsal dili sayılmaktadır, çünkü kutsal yazılar bu dilde yazılmıştır. Sanskrit, eski İran diline çok yakındır ve harfler de eski İbrani alfabesinden alınmıştır.

Abhyasa: uygulama.
Advaita: Vedanta felsefesinde kabul edilen tek gerçek, yani ikili olmama.
Ahamkara: benlik, "Ben" duygusu.
Ahimsa: Yama'nın ilk kuralı olan şiddetten kaçınma.
Anja Chakra: kolların arasında bulunan Chakra, yani güç merkezi.
Anahata Chakra: kalp bölgesinde bulunan Chakra, yani güç merkezi.
Ananda: mutluluk, son gerçek.
Apana: vücudun pelvis bölümünde çalışan, beş "Dirimsel Hava"dan biri.
Arjuna: tanrı Krishna'nın müridi ve savaşçı.
Bha gavadgita'da Krishna bu

savaşçıya öğüt vermektedir.
Asamprajnata Samadhi: hiç bir cisim veya fikre bağlı kalmadan erişilen arı bilinçlilik (Samadhi).
Asana: duruş veya oturuş.
Ashram: bir geri çekiliş, bir öğretmen yanında Yoga çalışması için yer.
Astanga yoga: Patanjali'nin tanımladığı Yoga sistemi. Bu sistemde sekiz dal bulunmaktadır veya her dal birbirine bağlı ve birbirinin içine geçmedir.
Asteya: beş Yama'dan biri olan hırsızlıktan kaçınmak.
Astika: Ortodoks Hint felsefe sistemi.
Atman: kişide bulunan Brahman, bireysel ruh
Aum: om, Brahman'ı simgeleyen kutsal hece. En üstün Mantra.
Avidya: Bilgisizlik.

Bandha: Hatha Yoga'da kullanılan, boğaz ve anüs gibi çıkışları kapatan adalenin kasılması.
Basti (veya Vasti): Hatha Yoga'da bağırsakları arındırmak için yapılan uygulamalardan biri.
Bhagava: Tanrı
Bhagavadgita: destan Mahabharata'nın bir bölümünü oluşturan İ.Ö. altıncı yüzyılda yazılmış Yogayla ilgili büyük bir yapıt.
Bhakti: tapma, bağlanma.
Bhakti Yoga: bağlanma veya tapma Yogası.
Bhastrika: "Körük" soluk, sık soluk alma türü.
Bija: tohum, düşünceye dalma nesnesi.
Bija Mantra: Chakra'lardan

biriyle ilgili kısa mantra.
Brahma: Hintlilerin üçlü tanrılarının ilki. Brahman'ın yaratıcı yönü.
Brahma Sutra'lar: Badarayana'ya ithaf edilen ve Vedanta felsefesini özetleyen Sutra'lar (özetlenmiş deyişler).
Brahmacharya: seksten vazgeçmek veya seks perhizi.
Brahman: Mutlak, Üstün Gerçek, Evrensel Ruh.
Brahmin: Hindistan'da rahip sınıfının üyesi.
Buda: İ.Ö. altıncı yüzyıl, Budizm dininin kurucusu.

Chakra: kelime anlamı tekerlek; vücuttaki dirimsel enerji merkezi.
Chela: öğrenci, mürit
Chit: arı bilinçlilik
Chitta: her türlü bilinci kapsayan tüm zihin yapısı.

Darsana: kavram (Gerçek algısı), çoğu kez bir felsefeyi göstermekte kullanılır.
Deva: bir tanrı.
Devi: bir tanrıça.
Dharana: konsantrasyon, Yoganın altıncı dalı.
Dhauti: Hatha Yoga'nın arındırma uygulamalarından biri, mideyi temizlemek için bir bez şeridi yutma.
Dhyana: düşünme, yoganın yedinci dalı.
Dogma: her türlü inceleme ve eleştirmenin dışında tutulan ve değişmez olduğu varsayılan kavram.
Duhkha: acı çekme.
Dvesha: nefret veya tiksinti Kleshas'dan biri
Ekagra: konsantrasyonda

merkezsiz zihin karışıklığı "Tek amaçlı"

Gheranda Samhita: Hatha Yoga'yla ilgili eski yapıt.
Gita: bkz. Bhagavadgita
Goraksanatha: Hatha Yoga'nın sözde kurucusu.
Goraksa Samhita: Hatha Yoga'yla ilgili eski yapıt.
Guna: İp anlamına gelmektedir. Üç evrensel nitelikten veya tüm doğayı oluşturan güçlerden biri.
Guru: özellikle ruhsal konularda öğretici, rehber.

Ha: güneş
Hatha: çalışma, güç; güneş-ay
Hatha Yoga: fiziksel Yoga.

İda Nadi: sol burun deliğinden omuriliğin sol tarafına Prana'nın gitmesini sağlayan kanal veya "sinir".
İndra: Veda'ların savaşçı tanrısı.
İndriya: duygular.
İshvara: Tanrı, Barahman'ın kendisini göstermesi.
İshvarakrishna: Samkhya felsefesini açıklayan Kapila'nın kayıp Sutra'larıyla ilgili yorum yapan yazar.
İshvara Pranidhana: Tanrıya bağlılık Niyama'lardan biri.

Japa: Mantra'ların tekrarlanması.
Jalandara Bandha: Hatha Yoga'da çeneyi sıkıştırma.
Jiva: kişisel ruh.
Jivanmukta: insan vücudunda hâlâ yaşayan bağımsızlığına kavuşmuş ruh.
Jivatman: Brahman'ın kişinin ruhunda ortaya çıkması.
Jnana: yüksek bilgi, özellikle

ruhsal bilgi.
Jnana Mudra: düşünceye dalmada kullanılan ve baş ve işaretparmaklarıyla yapılan halka işareti.

Kala: zaman.
Kaivalya: ruhun kurtuluşu
Kanda: Kundalini'nin dinlendiği yer, anüsün hemen üstündeki kısa bölüm, perine.
Kapila: orijinal Samkhya Sutra'larının yazarı.
Karma: hareket ve hareketin etkileri, Eylem.
Karma Yoga: insanın hareketlerinin sonucu doğan tarafsız Yoga.
Krishna: kutsal bedenlenme, Bhagavadgita'da konuşmacı.
Kriya: hareket.
Kumbhaka: soluğun tutulması.
Kundalini: kuyruksokumunda bulunan ve çöreklenmiş uyuyan bir yılan olarak simgelenen dirimsel güç.

Laya: emme, uykuya dalma.
Laya Yoga: vücut çalışmalarının durduğu yoga, Samadhi'nin derinliğine denemesi için enerjinin serbest bırakılması.
Lingam: erkeklik organı simgesi.

Mahabharata: Bhagavadgita'nın bir parçasını oluşturduğu eski destan.
Mahadeva: "Büyük Tanrı" Shiva.
Mahavira: Jainizm'in kurucusu.
Maithuna: Tantra Yoga töreninde uygulanan cinsel birleşme.
Manas: en alt zihin düzeyi. Mantık, düşünceleri seçme ve

duyguları kontrol.
Mandala: evreni çember ve kare içinde belirten kutsal simgeler.
Manipura: midenin arkasında, birinci bel omurunun düzeyinde bulunan sempatik sinir ağları bölgesindeki Chakra.
Mantra: düşünceye dalmada tekrarlanan kutsal ses.
Marga: ruhsal amaca giden yol.
Maya: Vedanta'da evrenin yaratıcı gücü, bazen hayal olarak da yorumlanır.
Meru: mitolojide dünyayı taşıyan dağ. Hatha Yoga'da omuriliğin ortası.
Mimamsa: altı Hint felsefe sisteminden biri.
Moksa: ruhun kurtuluşu.
Mudra: psişik enerjiyi canlandırmak ve kontrol etmek için tasarlanmış işaret veya duruş.
Mukti: ruhun kurtuluşu.
Muladhara: kuyruksokumunda bulunan en alt Chakra.
Muni: kutsal.

Nada: evrenin mistik sesi.
Nadi: ruhsal bedende Prana'nın aktığı kanal
Narayana: Vishnu'nun bir adı.
Nastika: doktrinlere uymayan, Budizm ve Jainizm'le ilgili.
Nauli: Hatha Yoga'da arınma uygulamalarından biri, bir karın egzersizi.
Neti: burnu arındırmak için arılaştırma uygulaması.
Nirvana: isteklerin kesilmesiyle ruhun kurtulması veya açıklanması, özellikle Budizm'de kullanılır.
Niyama: beş tarikat, bütün Yogiler için gerekli olan ahlak kurallarının bir parçası, Klasik

Yoga'nın sekiz "dalından" ikincisi.

Nyaya: altı Hint Felsefe sisteminden biri.

Om: bkz. aum.

Padma: Lotüs

Padmasana: Lotüs oturuşu.

Pandit: öğrenmeye verilen ad.

Paramatma: üstün Benlik.

Parinama: Prakriti dünyasının değişmesi.

Pingala Nadi: Prana'nın sağ burun deliğinden belkemiğinin sağına gitmesini sağlayan kanal.

Prakriti: doğanın en uygun hali, evren.

Pralaya: dünyanın belirli evrelerde kaybolması.

Prana: soluk, yaşam gücü.

Pranavah: Tanrının adı, Om.

Pranayama: soluk kontrolü.

Pratyhara: geri çekilme duygusu.

Puraka: soluk alma.

Purana'lar: dünyanın yaratılmasıyla ilgili efsanelerin bulunduğu eski kitaplar.

Purusa: üstün bilinçlilik veya kişisel ruh

Raja Yoga: zihin kontrolüne dayanan Yoga.

Rajalar: Guna'lardan biri, hareketin evrensel gücü.

Rama: efsanevi bir Hint Kralı. Bu kralın Ramayana destanındaki kahraman ve kutsal bir "yeniden bedenleşme" olduğuna inanılmaktadır.

Rechaka: soluk verme.

Rişi: Rişiler kutsal ilham sayesinde Veda'ları yaratmışlardır.

Rudra: Tanrı, Shiva'nın bir hali.

Sahasrara Chakra: başın tepesindeki Chakra.

Samadhi: üstün bilince erişme durumu, Yoganın sekiz kolundan sonuncusu.

Samkhya: Patanjali'nin Yoga Sutralarını geliştirmesine neden olan Hint Felsefesi. Samkhya, bilimsel bilgi demektir.

Samprajnata Samadhi: zihni sabitleştirmek için bir nesne veya fikir yardımıyla erişilen üstün bilinç durumu.

Samsara: yeniden bedenleşme çarkı, Ruhgöçü.

Samskaralar: bilinçsiz zihindeki izlenimler.

Samyama: düşünceye dalma uygulaması, Yoga'nın son üç kolu: Dharana, Dhyana ve Samadhi.

Santosha: memnurluk, beş Niyama'dan biri.

Sat: gerçek, doğru.

Satva: üç Guna'dan biri, bilinçlilik ve düzenin evrensel gücü.

Satya: doğruluk, beş Yama'dan biri.

Shakti: yaratıcı güç; bu gücü simgeleyen tanrıça.

Shanti: Huzur.

Sharira: beden. Yoğun, ruhsal ve nedensel olmak üzere üç beden vardır.

Shastra: yazılar.

Shatkarma: Hatha Yoga'da altı arınma uygulaması.

Shiva: Hint üçlüsünün üçüncü tanrısı, yaşamı değiştirci.

Shivasamhita: Hatha Yoga üzerine kitap.

Shri: birini çağırırken kullanılan

saygı sözü.

Shunyaka: soluk vermeyi durdurma.

Siddha: "mükemmel duruma gelmiş olan", okült güçlere sahip olan.

Siddhi: Güç, (özellikle okült).

Siddhasana: düşünceye dalmada kullanılan mükemmel duruş.

Sirsasana: tepe üstü duruş.

Sruti: yazılar, Veda'lar gibi kutsal açıklamalar.

Surya Namaskars: Güneşe Selam, bir Hatha Yoga çalışması.

Susumna: Nadilerin en önemlisi ve belkemiğinin ortasından ve ana Chakra'lardan geçen Kundalini yolu.

Sutra'lar: bir felsefeyi özetleyen yoğunlaştırılmış sözler.

Swadhyaya: özellikle kendi bilgisini inceleme, beş Niyama'dan biri.

Swadisthana: üretim organlarına yakın olan Chakra.

Swami: terk etme.

Swatmarama: Yoga Pradipika'nın yazarı.

Tad Ekam: "O" anlamına gelir ve Brahman'ı belirtir.

Tamas: karanlık ve tembelliğin evrensel gücü. Üç Guna'dan biri.

Tanmatra'lar: mantıklı doğal olayların yaratılmasından önceki enerji birlikleri.

Tantra'lar: kutsal tapınma ve düşünceye dalmayla ilgili yazılar.

Tapas: özellikle vücudun disiplini.

Tat: O, Brahman.

Tattva: "O olma", bir şeyle ilgili gerçek; ayrıca Guna'lardan gelişmiş bir unsur.

Tattvam: gerçek, tek olma.

Tattvam Asi: "Sen O'sun" Upandishad'lardan alınan ve Tanrıyla kişisel ruhun aynı olduğunu belirten söz.

Tha: ay

Trataka: göz egzersizi veya düşünceye dalmak gözleri bir cisime dikmek.

Udana: vücuttaki beş "Dirimsel hava"dan biri.

Ujjayi: kontrollu, duyulur sesle soluk alma tekniği.

Upanishad'lar: Vedanta felsefesinin kaynağı olan Veda'ların son bölümü.

Vairagya: "renksizlik" zihnin

isteklerden silinmiş durumu.

Vaisesika: altı Hint Felsefe sisteminden biri.

Vasistha: bkz. Yoga Vasistha.

Veda'lar: ilahiler ve yazılardan oluşmuş eski Hint edebiyatı. Dört veda bulunmaktadır: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda, Atharva Veda.

Vedanta: en fazla tutulan Hint Felsefesi. Veda'ların en üstün hali.

Vishnu: Hint Üçlü Tanrı sisteminde ikinci tanrı, yaşamın koruyucusu.

Visuddha: boyundaki Chakra.

Viveka: kişilik ve benlik arasındaki ayrımı belirten Samkhya terimi.

Vratya: Veda'larda sözü edilen eski kardeşlik, belki de ilk Yogiler.

Vritti: zihin çalışmasının düzeltilmesi.

Yama: beş tutum kuralı. Yama, Niyama'yla birlikte Yogilerin asıl ahlak kurallarını oluşturur.

Yantra: düşünceye dalma için bir kare içindeki dairenin içinde geometrik üçgenlerden oluşmuş optik yardım.

Yogarudha: "Yoga'ya yüklenmiş", tecrübeli yogi.

Yoga Upaniṣad'lar: klasiklerden daha sonra yazılmış bir Yoga yapıtı.

Yoga Vasistha: Valmiki tarafından yazılmış Yoga'yla ilgili felsefi çalışma.

Yogi, Yogin: Yoga yapan kişi.

Yogini: Kadın Yogi.

Dizin

İtalik rakamlar resimleri göstermektedir.

Abhyasa, 13, 22, 90
Âdet güçlükleri, 88
Advaita, 90
Ağaç duruşu, 41, 84, 85
Ahimsa, 8, 15, 90
Ahlak kuralları, 15, 15
Aklın unsurları, 13
Alfa dalgaları, 27
Anahata Chakra, 90
Ana kanal (Nadi), 19
Ananda, 90
Apana, 90

Arı bilinç, 21
Arınma, 17
Arı varlık, 20
Ârî kabileleri, 6
Arjuna, 7, 9, 14, 30, 90
Asanalar, 17-19, 21-23, 34, 90
Adho Mukha Svanasana, 54, 84, 85
Adho Mukha Vrksasana, 86
Anantasana, 77, 85
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana, 86
Ardha Chandrasana, 86
Ardha Matsyendrasana I, 72, 85
Baddha Konasana, 49, 84, 85
Baddha Padmasana, 86
Bharadvajasana I, 52, 70, 84, 85
Bhujangasana, 53, 84, 85
Chakrasana, 76
Dandasana, 45, 84, 85
Dhanurasana, 86

Eka Pada Sarvangasana, 86
Eka Pada Urdhva Dhanurasana, 86
Goraksasana, 86
Halasana, 62, 84
Hanumanasana, 86
Janu Sirsasana, 48, 84, 85
Jathara Parivartanasana, 56, 84, 85
Karnapidasana, 64
Kapotanasana, 86
Krounchasana, 86
Kukkutasana, 86
Kurmasana, 86
Marichyasana, I, 86
Marichyasana III, 70, 85
Matsyasana, 87
Natarajanasa, 87
Padangusthasana, 67, 85
Padmasana, 79, 85
Parighasana, 87
Paripurna Navasana, 71, 85
Parivrtta Parsvakonasana, 87

Parivrtta Trikonasana, 66, 85
 Parivrttaika Pada
 Sirsasana, 87
 Parsva Halasana, 87
 Parsvakonasana, 87
 Parvottanasana, 46
 Paschimottanasana, 46, 48, 62, 84, 85
 Parsvottanasana, 42, 84, 85
 Prasarita Padottanasana, 69, 85
 Rajakapotasana, 87
 Salabhasana, 75, 85
 Salamba Sarvangasana, 58, 84
 Savasana, 34, 65, 84
 Sirsasana, 78
 Supta Konasana, 87
 Supta Virasana, 85
 Surya Namaskars, 60, 85
 Tadasana, 35, 36, 84, 85
 Triang Mukhaikapada
 Paschimottanasana, 87
 Ubhaya Padangusthasana, 87
 Upavistha Konasana, 68, 85
 Urdhva Dhanurasana, 76, 85
 Ustrasana, 87
 Utkatasana, 87
 Uttana Mayurasana, 87
 Uttanasana, 40, 84, 85, 87
 Uttihita Hasta
 Padangusthasana, 87
 Uttihita Parsvakonasana, 37, 84, 85
 Uttihita Trikonasana, 36, 84, 85
 Virabhadrasana I, 38, 84, 85
 Virabhadrasana II, 39, 84, 85
 Virabhadrasana III, 87
 Virasana I, 50, 84, 85
 Vrksasana, 41, 84, 85
 Ashram, 8, 29, 90
 Asil benlik, 10
 Astanga yoga, 90
 Asteya, 90
 Astika, 90
 Ateş çemberi, 11
 Atman (ruh) 13, 34, 90
 Aum, 90
 Avidya, 10, 13, 22, 90
 Aviveka, 10
 Ay (Tha), 21
 Ayak bilekleri, 88
 Ayrıntılı evrim kuralı, 12
 Bağımsız benlik, 13
 Bağımsız kalma (Mukti), 10
 Balık duruşu, 87
 Balıkçıl duruşu, 86
 Bantha, 19, 90
 Basti (Vasti), 90
 Baş ağrısı, 88
 Batı psikoterapisi, 27
 Belkemiği, 19, 20, 34, 35
 Bencil, 15
 Benlikten kurtulma, 81
 Bhagavadgita, 3, 6-9, 14-16, 28
 Bhagava, 90
 Bhakti, 90
 Bhastrika, 90
 Bija, 90
 Bija Mantra, 90
 Bilgelik, 14, 15, 15
 Bilincin üstüne çıkma, 4
 Bilinç düzeyi, 17
 Bilinçüstü, 15, 25, 29
 Bilinmeyen güçler, 23
 Biofeedback, 26, 27
 Bir program planlama, 81
 Boşaltma, 82
 Boyunduruk, 4
 Brahma, 90
 Brahma Sutra'lar, 90
 Brahmacharya, 90
 Brahman, 4, 7, 8, 13, 16, 20, 81
 Brahmin, 22
 Brihadaranyaka Upanişad, 34
 Buda, 8, 9, 9, 12
 Budizm, 8, 12, 81
 Carl Jung, 27
 Ceset duruşu, 34, 65, 84, 85
 Chakra, 19, 20, 20, 25, 90
 Chela, 90
 Chit, 90
 Chitta, 90
 Çekirge duruşu, 75, 85
 Çoban duruşu, 86
 Dağ duruşu, 35, 84, 85
 Dans ustası duruşu, 87

Darsana, 10
 Değnek duruşu, 45, 84, 85
 Deneyüstü, 15, 29
 Derviş, 15
 Deva, 90
 Deve duruşu 74, 85
 Devi, 90
 Dharana, 23, 81, 82, 90
 Dhauti, 90
 Dhyana, 23, 81, 82, 90
 Disk kayması, 88
 Dogma, 4, 9, 90
 Doğaüstü güçler, 23
 Doğum, 88
 Dolaysız fiziksel yol, 18
 Dua dolapları, 24
 Dukka, 90
 Duruşlar, bkz. Asanalar
 Duruş listesi, 86
 Duygulardan arınma, 13
 Duyguların geri çekilmesi, 23
 Düşünceye dalma, 22, 23, 27, 28, 29, 81, 88
 Dvesha, 90
 Egosentrik, 14
 Ekagra, 90
 Elektrik dalgaları, 26
 Elektroensafalograf, 27
 Elektromanyetik, 26
 Enerji akımı ağı, 19
 Enerji gücü, 12
 Enerji ışınları, 27
 Erkek ilke, 17
 Evrensel enerji, 18-20
 Evrensel ruh, 4
 Evrim çağı, 11
 Fakir, 22
 Fiziksel enerji, 19
 Fizik seli, 17
 Gandi, 15
 Gevşeme duruşu, 40, 84, 85
 Gheranda Samhita, 91
 Gita, 30, 91
 Gizli öğrenim, 24
 Gizli öğretiler, 9
 Goraksanatha, 18, 91
 Goraksa Samhita, 91
 Guna, 12, 24, 91
 Guru, 91

Güneş (Ha), 21
 Güneşe selam, 60
 Güvercin duruşu, 86
 Güvercinler kralı, 87
 Ha (güneş), 21, 91
 Hanumanasana, 86
 Hatha Yoga Pradipika, 18, 21, 79
 Hatha Yogi, 21
 Hinduizm, 6, 8, 10, 17
 Hint, 7, 8
 felsefesi, 7, 8, 10, 12, 17
 geleneksel düşüncesi, 6
 kast sistemi, 15
 kültürü, 17
 sistemleri, 13
 Hintli, 28
 düşünürler, 24
 Horoz duruşu, 86
 İda, 19-21
 İda Nadi, 91
 İkiliğin yansıması, 17
 İndra, 91
 İndriya, 91
 İndüs vadisi, 6
 İshvara, 22, 91
 İshvarakrishna, 91
 İshvara Pranidhana, 91
 İyengar, B.K.S., 24, 35, 71
 Jain, 24
 adak testi, 24
 keşifleri, 8
 Jainizm, 8
 Jalandra Bandha, 91
 Japa, 91
 Jiva, 91
 Jivanmukta, 91
 Jiyatman, 91
 Jinana, 14, 15, 15, 91
 Kabızlık, 88
 Kahraman, 50
 Kaivalya, 10, 91
 Kala, 91
 Kanda, 91
 Karma (eylem), 11, 91
 Karna, 64
 Kaplumbağa duruşu, 85
 Kast, 9

Katha Upanişad, 7
 Katmandu, 24
 Kayık duruşu, 71, 85
 Khajuraho, 19
 Kısırdöngü, 11
 Kireçlenme, 88
 Kobra duruşu, 53, 84, 85
 Kona, 68
 Konsantre olmak, 28
 Kozmogoni, 10
 Köpek duruşu, 54, 84, 85
 Krishna, 5, 7, 9, 15-17, 30, 91
 Kriya, 91
 Kumbhaka, 91
 Kundalini, 91
 Kunduracı duruşu, 49, 84
 Kutsanmış eylem, 15
 Küçük evren, 17
 Laya, 91
 Lingam, 91
 Lotüs, bin yapraklı, 20
 çiçeği, 13, 20
 duruşu, 34, 79, 83, 85
 düğümlü, 86
 yarım, 81
 Lumbago, 88
 Mahabharata, 7, 9, 91
 Mahadeva, 91
 Maharishi Mahesh Yogi, 29
 Mahavira, 91
 Maithuna, 17, 19, 91
 Manas, 91
 Mandala, 17, 17, 91
 Manipura, 91
 Mantra, 17, 23, 24, 29, 82, 91
 Marga, 91
 Marichi, 70
 Maya, 13, 91
 Meru, 91
 Mikrokozmoz, 17
 Mikrokozmoz, 20
 Mimamsa, 10, 91
 Mistik, 17
 uygulama, 9
 Mohenjo-Daro, 6
 Moksa, 91
 Mudra, 17, 19, 91
 Mukti, 10, 91
 Muladhara, 91
 Muni, 91

Nada, 91
 Nadi, 19, 91
 Narayana, 91
 Nastika, 91
 Nava, 71
 Neti, 91
 Nirvana, 10, 91
 Niyama, 14, 15, 19, 22, 91
 Nyaya, 10, 92
 O, 6, 31
 Oluşum çarkı, 10, 11
 Om, 23, 81, 92
 Omuz duruşu, 45, 58, 84, 85
 Omuz düşüklüğü, 88
 Omuz egzersizi, 44
 Öne eğilme, 46, 84, 85
 Padma, 92
 Padmasana, 92
 Pandit, 92
 Paramatha, 92
 Parinama, 92
 Paripurna, 71
 Parivrtta, 66
 Parmak tutma, 67, 85
 Parya, 9
 Patanjali, 8, 12-14, 22
 Payanda duruşu, 87
 Pida, 64
 Piezo-elektrik, 26
 Pingala Nadi, 92
 Pradipika, 18, 20, 21
 Prakriti, 12, 92
 Pralaya, 12, 92
 Prana, 18, 19, 92
 akışı, 19
 Pranavah, 92
 Pranayama, 9, 19, 22, 80, 92
 Pratyahara, 23, 92
 Pruna'lar, 92
 Psikoanaliz, 27
 Psikosomatik, 31
 Psikoterapik, 24
 Puruka, 92
 Purusa, 12, 13, 92
 Rahim, 89
 Rajalar, 12, 92
 Rajashtan, 24
 Rama, 92

Ramakrishna, 7, 8
Rechaka, 92
Rişi, 7, 92
Rudra, 9, 92
Ruh, 34
 göçü, 11
Ruhsal aydınlanma, 17, 28
 beden, 19

Saban duruşu, 62, 84
Saf bilgi, 15
 varlık, 17
Sahasrara Chakra, 20, 92
Saivism, 11
Samadhi, 4, 10, 14, 15, 17, 18,
 20, 21-25, 81, 82, 92
Samkhya, 10, 13, 22, 26
 felsefesi, 22
Samprajna Samadhi, 92
Samsara, 11, 92
Samyama, 23, 92
Sanskrit, 4
Sannyasin, 8
Santosha, 92
Sarvangasana, 62, 78
Sashtanga (Surya Namaskar),
 60
Sat, 92
Satva, 12, 92
Satya, 92
Savaşçı duruşu, 38, 84
Sekiz kol, 22
Sen O'sun (Tatt vam Asi),
 7, 13
Sezgi pratiği, 10
Shakti, 17, 20, 21, 92
Sharira, 92
Shashtra, 92
Shatkarma, 92
Shiddhasana, 92
Shiddi, 92
Shiva, 6, 9, 11, 17, 20, 21, 92
Shivasamhita, 92
Shri, 92
Shunyaka, 92
Sicim duruşu, 52, 84
Siddha, 23, 92

Simgesel ses, 20
Sindirimsizlik, 89
Sirsasana, 21, 92
Soluk, 33
 alma, 18, 33, 80, 89
Solunum, 34
 eğitimi, 89
Sonsuzluk, 15
Sözlük, 90
Sungu, 15
Surya, 70
Namaskar, 92
Suruti, 92
Susumna, 19-21, 92
Sutra'lar, 12, 92
Süredurum gücü, 12
Swadisthana, 92
Swami Satyananda
 Saraswati, 30

Tad Ekam, 6/7, 92
Tamas, 12, 92
Tanmatralar, 92
Tanrısal beden, 7
Tansiyon, 89
Tantra, 9, 92
Tantrizm, 17
Tapas, 92
Tat, 92
Tattva, 93
Tattvam, 93
Tatt Vam Asi, 7, 13, 93
Tavus duruşu, 87
Tefekkür, 8
Tek güç, 6, 17
Tek ruh, 16
Tekerlek duruşu, 76, 85
Tepe üstü duruşu, 78
Ters üçgen, 66, 85
Tha, 21, 93
Trataka, 17, 93
Trikona, 66

Udana, 23, 93
Ujjayi, 93
Upanişad, 7, 9, 10, 13, 93
Uykusuzluk, 89

Üçgen duruşu, 36, 84, 85
Üstün yol, 7

Viragya, 13, 22, 93
Vaisesika, 10, 93
Vaisnavizm, 11
Vasistha, 93
Varoluş çemberi, 10
Veḍa, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 18, 93
Vedanta, 7, 10, 13, 17, 81, 93
Virabhadra, 38
Vishnu, 11
Visuddha, 93
Viveka, 93
Vivekenanda, 8
Vratya, 9, 93
Vritti, 93

Yama, 93
Yantra, 93
Yarım ay duruşu, 86
Yaşam sonrası, 11
Yay duruşu, 86
Yeniden cisimlenme, 10
Yoga,
 batıda, 24
 felsefesi, 10
 fizyolojisi, 26
 Hatha, 17, 91
 Karma, 30, 91
 Klasik, 8
 kökenleri, 6
 Kundalini, 20
 Laya, 20, 91
 Mantra, 25
 Raja, 22, 92
 Samkhya, 12
 Tantrik, 17
 Upanişad'lar, 93
 Vesistha, 93
Yoganın aydınlanması, 25
Yogarudha, 93
Yogi, 7, 19, 23, 24, 93
Yogin, 93
Yogini, 93
Yorgunluk, 89
Yüksek benlik, 12

REMZİ KİTABEVİ

YÖNELİM DİZİSİ

Bilgi - Beceri Başvuru

Hepimizin ilgi duyduğu konularda
modern bir görüşle hazırlanan
her konuyu üç bölümde ele alan bu dizide

Bilgi bölümünde, o konudaki gerçekleri
Beceri bölümünde, yeteneklerinizi geliştirme yollarını
Başvuru bölümünde, ayrıca yararlı bilgileri bulacaksınız

Yoga, hem bir spor hem de vücutsal ve ruhsal bir eğitimidir. Yoga'nın aynı zamanda, bir tedavi yöntemi olduğu da söylenebilir. Yoga, insan organizmasının fiziksel ve ruhsal yönden bir ön savunmasıdır. Tüm Yoga türlerinin tek bir kitapta toplanabilmesi kesinlikle olanaklıdır. Bu kitapta, toplumsal baskılar ve ruhsal bunalımlar nedeniyle kişinin fiziksel ve ruhsal yorgunluğunu giderebilecek Yoga türleri seçilmiş ve okura sunulmuştur.

Dizideki kitaplar

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1 Sağlık ve Yaşam | 7 Anne Olurken |
| 2 Seramik ve Çömlekçilik | 8 Seks ve Yaşam |
| 3 Astroloji; Yıldızlar ve Geleceğimiz | 9 Altıncı duyu, Duyu Ötesi Algı |
| 4 Resim Sanatı | 10 Sağlıklı Beslenme |
| 5 Fotoğraf Sanatı | 11 Otomobili Tanıyalım |
| 6 Yoga | 12 Çocuk Bakımı |