

İzmir, 22 Nisan 2005

SAĞLIĞIN ALTIN ANAHTARI YOGA

“İçsel kontrol için nefes kapıdır. nefes bedenine

içine

girmek için vizedir.” N.V. Raghuram

İlk çağlarda ermişler, yogiler, bilim adamları doğanın hareketini, bitkileri, hayvanları tüm canlıları yıllarca izlemişler. Bitki ve hayvanlardaki farklı duruş ve pozisyonları bedenine uygulamışlar. Kobranmki gibi, esnek bir omurgamız olmalı, tavus kuşundaki gibi sağlam bir mide, aslan gibi cesur, deve gibi dayanıklı olmayı istemişler. Taklit ettikleri bitki ve hayvan adını taşıyan bu hareketlere “asana” (duruş) ya da **yogasana** demişler. On bin yıldan beri varolan taklit üzerine dayalı asanaları (duruşları) yapan beden değil yaşam gücüdür. **İçsel güç, yaşam enerjisine “prana”** aynı zamanda “**ki , çi** “ de diyoruz.Yapılan fiziksel hareket prananın gücüdür Prana nefes almanın arkasındaki güçtür. Prana sayesinde 5 duyumuz çalışıyor.Eli kaldıran pranadır.

Sağlıklı olmak, sadece hasta olmamak değildir. İnsanlar dikkatini aklına değil, bedenine yoğunlaştırıyor. Fiziksel acı, psikolojik acıdan daha kolaydır. Hastalığa baktığımızda, fiziksel değil “**akıl sağlığına**” bakmalıyız. Aklımız huzurluysa sağlıklıyızdır. İşte **yoga aklın sakinliği, huzuru ve uyumudur.**

Patanjali, bir özdeyişinde “**yoga aklın rahatsızlıklarını durdurmaktadır.**” demiştir. Yoga, doğanın enerjisini vücudumuza aktarabileceğimiz bir durumdur. Yoga kendi doğamıza geri dönüştür.Yoga asanaları(duruşları) yapmak” **farkındalık**” yoksa yoga değildir.Yogada yapılması gereken önemli şey; 1. **Farkındalıktır.** 2. **Rahatlamaktır.(gevşemek, yavaşlamak ve sakinleşmektir).** Burundan alınan rahat nefesle ve yüzünüzdeki tebessümle... Bu özellikleri çocuklarda görürüz. Ayak parmağını alır ağzına götürür. Ayaklarını arkadan başına değdirir o denli doğal yapar ki, esnek ve yumuşaktır. Çocuklar muhteşem birer yogidir.

Yoga disiplindir. Bize kültür verir. Her türlü disiplin ilerlememize yol açar.Beş duyumuzu nasıl kontrol edebiliyorsak, aklımızı da kontrol edebiliriz. Kendimizin efendisi ya da kölesi olmak elimizdedir. Siz efendi, siz kralınız. Şeker hastasıyınız duygularınız, bir tane şekerden, bir şey olmaz ye, kahve iç der. Efendi yanınız “Hayır! Sakıncalı, yeme, içme” der. Duygularınızın kölesi olursanız yer ve içerseniz. Yoga zihinsel seviyede irademizi, yapma gücümüzü geliştirir.

Yoganın günlük yaşamdaki yararları;

Yoga kişinin kendini keşfetmesine yardımcı olan en kadim bilgidir. Dili Sanskritçe’dir.

Kişilik gelişimi:

Fiziksel: Düzgün esnek adalelere sahip bir vücut sağlar. Tüm organları ve sistemleri uyumlu çalışır hale getirir.

Zihinsel: Beyindeki, zihindeki zayıflıkları giderir. Sakinlik ve rahatlık sağlar. Yazar, ozan ve teknik adamlar yoga yaparak, yaratıcılıklarını artırmışlardır.

Aydın: Yoga aydın kişiyi gerçek anlamda aydın yapar, bir olaya yoğunlaşmayı ve kilitlenmeyi sağlar.

Ruhsal: Gelişmek için, dışarıdan kendi içimize döneriz. Bir insanın ruhsal boyutu kendi iç dünyasıdır. Yoga iç huzurumuzu geliştirir, uyumlu bir yaşam sağlar.

Duygusal: Duygularımıza yoğunlaşmayı, hassas hale gelmemizi sağlar.

Yoga, ideallerimize sevgiyi, farkındalığı katarak, benim için ne yararlı onu yemeliyim diye, sağlıklı ve dengeli beslenmemizi sağlar. Yoganın başardığı en önemli şeylerden biriside egoyu bırakabilmektir...

Klasik yoga 2 ye ayrılık.

1- Disiplin ve kontrol: Raja ve Karma yoga

2- Gitmesine izin verme, bağımlı olmama: Ginyana(Jnana) ve Bakti(Bhakti) yoga.

Yoga, huzur, uyum ve sakinliktir. Gerginlik, hız, doğamıza göre değildir. Yavaşlık, anlayış ve sevgi alışkanlığımız olmalıdır. .

Fiziksel olarak bedenimizi sürekli kullanmamız gereklidir. Yürüyemediğimiz, hareket etmediğimiz, yere oturup kalmadığımız için eklemlerimiz kullanılmaz hale gelir. Ağrılar başlar. Yapmamız gereken işleri, aletlere, araçlara bırakırız. Eklemler çalışmadığı için artirit oluruz. Yürüyemediğimiz için şeker hastası; geveze zihinde stres üretir. Uygarlığın getirdiği kolaylıklara öyle sarılırız ki, farkında olmadan kendi bedenimize zarar veririz. Sağlıklı bir beden için ,sağlıklı bir zihin gereklidir. Bunun için;

“Günde 4-5 mil yürüyünüz. Elli kez oturup kalkınız, yüz merdiven çıkınız, bağdaş kurup bir saat oturunuz.” (Raghuram)

İlk yoga çalışmasına başladığımızda hemen sonuç alacağınızı düşünmeyiniz.İrade gücünüzle, kendinize uygulayacağınız disiplinle iyi sonuçlar alıp, yapamadığınız bir asanayı (duruşu) rahatlıkla yapabildiğiniz göreceksiniz.

Patanjali;” Gayretin yoğun olduğu yerde, başarı hemen gelir.” der.

Yaşlanmayı tersine çevirmenin yolu, yogayı yaşam biçimi olarak algıladığımızda, dışarıdan içeri adım, adım ilerleyerek, bedensel seviyede pranayı, meditasyonla zihinsel seviyedeki rahatsızlıkları yok ederiz.Ve gücümüz tazelenir.

Çoğu hastalıkların arkasında stres yatıyor. **Ruhsal streslerin % 80 nini kendimiz yaratıyoruz. % 20 ise dışsal nedenlerdir.** İçeride huzur içindeyse dışsal hastalıklar etkilemez.

Suzuki Şirketinde, yarım saat işverenden, yarım saat işçilerin dinlenme saatinden alınarak 1 saat yoga yapılmış, işçilerin stresi % de 80 azalmış. **Yogaya göre stres zihnin dengesizlik seviyesidir.** Yoga bir kişinin beden ve zihin seviyesinde stresi tedavi eder. Hipertansiyon ve hafif depresyon tedavisinde etkilidir.

Bir yoga dersinin sonunda, sonunda,bedendeki toksinler atılır. Elmas sertliğindeki tüm eklemler en üst seviyede gevşer. Kaslar ve nefes rahatlar, beyin boşalır, duygusal anlamda da mutlu oluruz.

(Bütünsel (İntegral yoga) Bilimsel yöntemlerle oluşmuş” Intirreydi Aproc” Dünya sağlık örgütünü yanına almış birlikte çalışıyor.

Bir dilenci, üstü başı perişan halde bir sandığın üstünde oturmakta ve dilenmektedir .Yoldan geçen biri hep aynı yerde gördüğü dilenciye para verir. Söyleşmeye başlarlar aralarında bir yakınlık doğar. Yabancı dilenciye, merak ettim, şu üstünde oturduğun sandığın içinde ne var ? Dilenci, bilmem hiç açıp bakmadım ama bu sandık bana annemden kaldı. Kendimi bildim bileli bu sandık benimledir. Yabancıнын ısrarı ile sandık açılır ve herkes şaşırır, çünkü onca yıl, dilencinin üstünde oturduğu, dilendiği sandık tepeleme altın doludur.

Sağlığın altın anahtarı yogayla, bakış açımızı değiştirerek, nesnelere bağımlılıktan sıyrılıp, kendi içimize döndüğümüzde, içsel sandığımızı açıp, zihinsel karmaşayı, kıskançlığı, bağımlılığı kırarak huzura , mutluluğa kavuşabiliriz.

Not:Yoganın bilgi denizinde yüzdüren, yoga yolculuğundaki önderim,gurum Raghura'a teşekkürler, sevgiler

Gülseren ALÇI
Yoga Eđitmeni

S-VYASA
2005