

İÇİNDEKİLER

<i>Takdim</i>	VII
<i>Önsöz</i>	X
<i>Giriş</i>	XI
1. Yoganın Sınıflandırılması	1
2. Yoga İçin Temel Gereksinimler	5
3. Surya Namaskara (Güneşe Selam)	9
4. Yogasana Çalışmaları	15
1. Tadasana	15
2. Ardhakati Çakrasana	16
3. Trikonasana : (Üçgen Duruşu)	17
4. Veerabhadrasana	18
5. Utkatasana (Sandalye Duruşu)	19
6. Vrikshasana (Ağaç Duruşu)	20
7. Padahastasana	21
8. Parshva Konasana	22
9. Parshovathanasana	23
10. Garudasana : (Kartal Duruşu)	24
11. Ardha Padmoathanasana	24
12. Uttitha Hastha Padangustasana	25
13. Uttanasana	26
14. Natarajasana	27
15. Tripura Harasana	28
16. Trivikramasana	29
17. Ardha Chandrasana (Yarımay Duruşu)	30
18. Ardha Chakrasana (Yarım Daire Duruşu)	31
19. Vatayanasana (At Suratı Duruşu)	31

20. Padmasana (Lotus (Nilüfer) Duruşu)	32
21. Siddhasana	33
22. Vajrasana	34
23. Veerasana	35
24. Suptha Veerasana	36
25. Paryankasana	37
26. Baddha Konasana	37
27. Mandukasana (Kurbağa Duruşu)	38
28. Sukhasana	39
29. Simhasana	40
30. Matsyasana (Balık Duruşu)	41
31. Kukkutasana (Horoz Duruşu)	41
32. Parvatasana (Dağ Duruşu)	43
33. Mayurasana (Bezelye Duruşu)	43
34. Mayurasana	45
35. Ekapada Shayanadanda Ekahasta Mayurasana (Tek El Üzerinde Denge Duruşu)	45
36. Janu Shirshasana (Başın Dize Dokunuşu)	46
37. Parirutha Janu Shirshasana	47
38. Paschimothanasana	48
39. Urdhvamuka Paschimothanasana	49
40. Marichasana (Belkemiğini Burma Hareketi)	50
41. Matsyendrasana (Yogi Matsyendra Duruşu)	51
42. Gomukhasana (İnek Başı Duruşu)	53
43. Ushtrasana (Deve Duruşu)	54
44. Laghu Vajrasana	55
45. Kurmasana (Kaplumbağa Duruşu)	56
46. Upavista Konasana (Bacakları Uzatarak Germe Egzersizi)	56
47. Navasana (Gemi Duruşu)	57
48. Angustasana (Parmaklar Üzerinde Denge Duruşu)	58
49. Kandasana	58
50. Bakasana (Turna Duruşu)	59

IV

51. Mulabandanasana	60
52. Samakonasana (Düz Açık Duruşu)	61
53. Tittibhasana (Böcek Duruşu)	61
54. Urdhwaalukha Tittibhasana	62
55. Viparitha Karni (Ters Duruş)	63
56. Sarvangasana (Omuzlar Üzerinde Duruş)	64
57. Halasana (Saban Duruşu)	65
58. Suptha Konasana	66
59. Setubanda Sarvangasana (Köprü Duruşu)	66
60. Jathara Parivarthanasana (Karın Yuvarlama Duruşu)	67
61. Hanumanasana	68
62. Hanumana Valikilyasana	69
63. Vibhakta Janushirshasana	69
64. Ekapada Shirshasana	70
65. Chakorasana (Kanat Duruşu)	71
66. Omkarasana	72
67. Dwipada Shirskhasana	72
68. Dhandayaman Ekapada Sikandasana (Durvasasana)	73
69. Yoga Nidhrasana	74
70. Bhujangasana	74
71. Purna Bhujangasana	75
72. Rajakapothasana	76
73. Ekapada Rajakapothasana	77
74. Shalabhasana I (Çekirge Duruşu)	77
75. Shalabhasana II	79
76. Purna Shalabhasana	79
77. Vipareetha Shalabhasana	80
78. Makarasana (Timsah Duruşu)	80
79. Dhanurasana (Yay Duruşu)	81
80. Padangusta Dhanurasana (El Parmakları Üzerinde Denge Duruşu)	82
81. Purna Dhanurasana	82
82. Urdhva Dhanuvarasana	83

83. Akarna Dhanurasana	84
84. Shirshasana (Baş Üzerinde Duruş – Amuda Kalkma)	84
85. Chakrasana (Tekerlek Duruşu)	85
86. Purna Chakrasana	86
87. Viparitha Chakrasana	87
88. Savithrasana	87
89. Chakrabhandasana	88
90. Ghandaberundasana	88
91. Triangya Mukothanasana	89
92. Pincha Mayurasana (Yarım Kol Üzerinde Denge Duruşu)	90
93. Adhomuka Vrikshasana (Tam Kol Denge Duruşu)	90
94. Vrischikasana I. (Akrep Duruşu)	91
95. Vrischikasana II. (Akrep Duruşu)	92
96. Pavanamukthasana	92
97. Karna Peedasana (Kulak Duruşu)	93
98. Koundinyasana	94
99. Shirsha Padasana	94
100. Shavasana (Ceset Duruşu – Tam Rahatlama Duruşu)	95
5. Göz Bakım Egzersizleri	97
6. Pranayama	100
7. Meditasyon	111
8. Çeşitli Hastalıklar İçin Yoga Egzersizleri ve Bitkisel Tedaviler Dizini	118
9. Farklı Meslek Grupları İçin Yoga Egzersizleri	155
<i>Kaynakça</i>	<i>162</i>

Yoga İçin Temel Gereksinimler

- 1. Temel Bilgi:** Herhangi bir asanayı uygulamaya başlamadan önce bu asananın nasıl yapıldığı hakkında temel bilgiye sahip olunması gerekir. Aksi taktirde, bütün çabalar boşa gidecektir. İlerleyen bölümlerde, çeşitli hastalıklar için tedavi edici özelliğı bulunan bazı asanalar sunulmaktadır. Okuyucular farklı yoga sistemlerini uygulayarak bu asanaları detaylı bir şekilde öğrenmelidirler. Yoganın genellikle bir guru veya yoga eğıtmeni eşliğinde uygulanması gerektiğine dair yanlış bir kanı mevcuttur. Tabi ki, bu hareketlerin daha kolay öğrenilmesinde bir eğıtmenin varlığı faydalı olacaktır, ancak konuyla ilgili kitaplardan, video kasetlerden ve diğerk materyallerden faydalanarak gerekli bilgiyi edindikten sonra da uygulama yapılabilir. Bu kitapta, yoganın anlaşılması ve rahatlıkla uygulanabilmesi için gerekli bilgiler şekiller aracılığıyla, dürüstçe verilmeye çalışılmaktadır. Ayrıca bazı hastalıkların tedavisinde yardımcı olacak asanaların listesi de verilerek kullanıcıların en etkili şekilde yogadan faydalanmaları amaçlanmaktadır.
- 2. Yer ve Zaman:** Zaman faktörü söz konusu olduğunda, yoga yapmak için dünya genelinde en uygun bulunan vakit sabahın erken saatleridir. şüphesiz ki bu saatlerde hava gayet temiz, zihin de zevkli bir yoga uygulaması için oldukça berrak olacaktır. Yine de, yoganın akşamları uygulanmasında da herhangi bir sakınca yoktur. Sabahları vakit bulamayanlar, akşam saatlerini de değerlendirebilirler. Bu noktada önemli olan, uygulamanın aralıksız olarak, her gün düzenli bir şekilde yapılmasıdır. Ağır hastalıkları olanlar, adet gören kadınlar, yeni doğum yapanlar veya 2.5 – 3 aylık hamileler yoga yapmamalıdır. Sezaryen ile doğum yapan bayanlar ile ağır bir ameliyat geçiren hastalar yaklaşık 6 ay boyunca yogadan uzak durmalıdırlar. Ameliyat sonrasında sağlığına yeniden kavuşan hastalar, basit asanalarla başlayarak ve zamanla ilerleme kaydederek yoga yapabilirler. Bu gibi ameliyat geçirmiş hastalar bir yoga eğıtmeninin tavsiyeleri doğrultusunda düzenli olarak yoga yaparlarsa, şikayet ettikleri hastalığın getirdiğı rahatsızlıklardan kısa bir sürede kurtulabilirler. Bu kitabın sonlarında, hangi hastalık için hangi asanaların uygulanması gerektiğini anlatan bir bölüm bulacaksınız.

3. Aışkanlıklar ve Beslenme: Her yoga uygulayıcısı, yogadan etkili bir şekilde faydalanabilmek için ideal beslenme sistemi hakkında bilgi sahibi olması gerekir. Yiyecek tüketimi, tüketim miktarı, şekli, yiyecek seçimi ve lezzet anlayışı kişiden kişiye farklılık gösterir. Yoga yapan herkes, düzenli ve sistematik bir beslenme alışkanlığının bütün hastalıkları iyileştirici etkisi olduğunu bilmelidir. Çeşitli çevrelerce, vejetaryenliğin faydaları ve zararları üzerine bazı tartışmalar yapılmaktadır. Yoga araştırmalarından çıkan sonuçlara göre hem sağlık, hem de yoga uygulaması açısından vejetaryenliğin en uygun beslenme tarzı olduğunu söyleyebiliriz. Yiyecek tüketimine gelince, bu bireyin vücut yapısına göre değişebilir. Ayrıca, nasıl beslenildiği de bu konuda etkili olabilir. Birçok insan düzenli beslenme alışkanlığından yoksundur ve buna bağlı olarak da, bazı hastalıklardan muzdarip olmaları kaçınılmazdır. Açlık duymadan, gereksiz şekilde yemek ve düzensiz aralıklarla çok fazla yağlı yiyecek tüketmek yaygın görülen beslenme bozukluklarındanr. Yoga egzersizlerine başlamadan önce şu beslenme alışkanlıkları uygulanmalıdır;

- 6

4. Temizlik: Temizlik ve hijyen, hem sağlık, hem de yoga egzersizleri açısından önemli unsurlardır. Burada bahsedilen temizlik yalnızca fiziksel değil, zihinsel temizlik anlamına da gelmektedir. Yoga felsefesinin temelinde vücudu fiziksel ve ruhsal ağıdan arındırma; kederden, sıkıntıdan ve hastalıklardan uzaklaştırma yatmaktadır. Yoga egzersizlerinin çoğu ve kitabın ilerleyen bölümlerinde açıklanacak olan pranayama sayesinde iç huzur ve sükunet sağlanabilir.

Düzenli bir şekilde uygulanan yoga egzersizlerinin birçok insan hastalığını alt ettiği görölmüştür. Yoganın uygulama amacı kısaca, vücudu ve zihni arındırarak sağlıklı vücut ve zihin yapısına sahip olmaktır. Temizlik unsuruna şunlar dahildir;

a) Masaj ve banyo: Masaj için özellikle sık bulunan Hindistan cevizi yağı veya Hint yağının bütün vücutta kullanılması tavsiye edilir. Masaj öncesinde bu yağlar önce ısıtılıp, daha sonra soğumaya bırakılır ve bu şekilde vücudun istenen yerlerine uygulanır. Masaj hareketleri arasında el ile vurma, sürme, titreştirme ve sıkma yer alabilir, ancak iyi bir sonuç almak için bu masaj hareketlerini kan akışı yönünde yapmak gerekir. Haftada en az bir defa, özellikle yoga egzersizlerinden sonra masaj yapılmalıdır.

Önce vücudun sağ tarafına, ayaklardan başlayarak masaj yapılmalıdır ve daha sonra sol tarafa geçilmelidir. Masajın temel amacı vücudun rahatlamasını sağlamak ve bu yolla vücudun belirli bölümlerinin iyi bir konuma gelmesini sağlamaktır. Yağ masajı ile duş arasında yarım saat veya bir saat bir boşluk bırakılmalıdır.

Duş alırken dikkat edilecek en önemli husus, vücudun toz veya kirden ve ter veya diğer vücut salgılarından arınmaktır. Birçok insan önemini kavramadan, günlük bir alışkanlık olarak duş almaktadır. Çoğu kişi, marketlerde satılan sıradan sabunlarla, sıcak veya soğuk su kullanarak duş alır. İdeal bir banyo, ancak ılık su ile yapılabilir. Ayrıca duş alırken vücudun her organı ayrı ayrı, detaylı bir şekilde temizlenmelidir. Yoga yaptıktan hemen sonra duşa girilmemeli, 30 – 45 dakika arasında bir bekleme süresi geçirilmelidir.

b) Kıyafetler: Yoga hareketleri yapılırken hangi giysilerin giyileceği de önemli bir noktadır. Yoga uygulamasında giyilecek kıyafetler oldukça rahat ve çok temiz olmalıdır. Hareketleri kısıtlamayacak, esnek ve bol giysiler giyilmelidir. Hareketler yapılırken vücut terleyeceğinden, vücudu sımsıkı saran giysiler kullanılmamalı, terin vücuttan akmasına veya buharlaşmasına olanak tanıyan kıyafetler tercih edilmelidir.

5. Yönlendirme: Yoga, fiziksel ve ruhsal mükemmelliğe ulaşmayı amaçlar. En başından beri, yoga biliminin insan sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini araştıran sayısız çalışma yapılmıştır. Sonuç olarak yoganın insan sağlığı üzerinde yararlı etkileri olduğu muhakkaktır ve bunlardan faydalanmak isteyen bir kişinin düzenli olarak yoga egzersizleri yapması gerekmektedir. Bu bağlamda mükemmel bir şekilde yoga uygulamasının yapılması, yoga prensipleri ve uygulamaları ile ilgili sağlam bilgi ve yönlendirmeye ihtiyaç vardır.

Yoga uygulamaları, prensipleri ve yararları hakkında başvurulabilecek ilk kaynak, konu hakkında basılmış olan kitaplar ile inceleme ve araştırma sonuçlarıdır. Bu kitap da en başlıca yogasana hakkında bilgiler içermektedir. Düzenli uygulamalar, yoga alanında uzmanlığa ulaşılmasını sağlar, ancak pranayama uygulamalarında belirli kaynaklara ve uzman eğitmenlerin yardımına başvurulmalıdır.

6. Gevşeme: Yoga biliminin önemli gerekliliklerinden biri de gevşemedir. Burada gevşeme ile anlatılmak istenen fiziksel ve zihinsel rahatlama değildir. Birçok insan yoga egzersizlerinin zayıflamak veya fiziksel kondisyonu artırmak için yapıldığını düşünmektedir ancak aslında yoga, rahatlama yoluyla fiziksel ve zihinsel iyileşme sağlamayı amaçlar. Bu kitapta yaklaşık 100 – 150 adet yoga egzersiz hareketi mevcuttur ve bunların hepsinde de temel hedef fiziksel bir çaba sarf etmekten çok rahatlama sağlamaktır. Pranayama uygulamalarında bile nefes kontrolü yoluyla gevşemeyi ve konsantrasyonu elde etmek esastır.

Burada vurgulanmak istenen, uygulayıcıların yoga felsefesinin temelini oluşturan gevşeme durumunun yararlarını yoga ve pranayama ile elde etmesidir. Bu kitabın ilerleyen bölümlerinde, özellikle de uyuma sanatı olan Shavasana kısmında tam gevşemenin nasıl sağlanacağı açıklanacaktır. Asıl hedefimiz yoga ile rahatlama ve sağlıklı, mutlu bir yaşamı mümkün kılmaktır.