YOGA EĞİTMENİNİN EL KİTABI - 1

Çakralar - Asanalar
Pranayama - Bandha ve Mudra Teknikleri

ÖNSÖZ

Bu El Kitabı; Enfes Nefes Yoga Terapi eğitmenleri tarafından, yayınlanmış yoga kaynaklarından toplanılarak, sadece birlikte çalıştığı eğitmen ve öğrenciler için hazırlanmıştır.

Kitapçık haline getirilirken her bölümde boşluklar bırakılmıştır. Bu boşlukları zamanla, eklemeler yaparak kullanıp daha fazla fayda sağlayabilirsiniz.

Hayatınızdaki gereksiz detaylardan kurtulup, boşlukları keşfedip, faydalı şeylerle renklendirebilmeniz dileğiyle…

Sevgilerle…

Enfes Nefes Yoga Terapi

ENFES NEFES YOGA TERAPİ

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM – ÇAKRALAR (ENERJİ MERKEZLERİ)

- **MULADHARA (KÖK) ÇAKRA**

ÖZELLİKLERİ -8-
ASANALAR -13-
ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ -26-

- **SVADHİSTHANA (PELVİS)ÇAKRA**

ÖZELLİKLERİ -28-
ASANALAR -32-
ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ -45-

- **MANİPURA (KARIN) ÇAKRA**

ÖZELLİKLERİ -48-
ASANALAR -52-
ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ -66-

- **ANAHATA (GÖĞÜS) ÇAKRA**

ÖZELLİKLERİ -70-
ASANALAR -74-
ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ -84-

- **VİŞUDDHA (BOYUN ÇAKRA)**

ÖZELLİKLERİ -88-
ASANALAR -92-
ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ-100-

- **AGYA(ALIN) ÇAKRA**

ÖZELLİKLERİ -104-
ASANALAR -108-
ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ -117-

- SAHASRARA (TEPE ÜSTÜ-TAÇ) ÇAKRA

ÖZELLİKLERİ -122-
ASANALAR -125-
ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ -132-

2. BÖLÜM – PRANAYAMA (NEFES) TEKNİKLERİ

- ASANALAR -134-

- HAZIRLIK TEKNİKLERİ -136-

- NEFES TEKNİKLERİ -138-

3. BÖLÜM – BANDHA (KİLİT) TEKNİKLERİ -144-

4. BÖLÜM – MUDRALAR (SİMGESEL İŞARETLER) -146-

ÇAKRALAR

MULADHARA (KÖK) ÇAKRA

İsminin Anlamı

Kökü Destekleyen

Çakranın Yeri : Kuyruksokumunun İkinci Segmanı

Rengi : Kırmızı

Elementi : Toprak

Temsil Ettiği Prensip : Yer Çekimi

Niteliği : Tamas

Uyku Şekli : Yüzüstü 10-12 saat

Enerji Akımı : Apana Vayu

Biyoenerji Örtüsü : Annamaya Koşa

Duyu : Koku Alma

Duyu Organı **:** Burun

Duyu Objesi **:** Koku

Faaliyet Organı **:** Anüs

Yama **:** Ahimsa (Şiddetsizlik)

Niyama **:** Sauça (Temizlik)

Ses Titreşimi **:** Lam

Simgesi **:** Dört Taç Yapraklı Nilüfer

Psikolojik İşlevi **:** Özgüven, Yeryüzüne Bağlılık, Hayatta kalma güdüsü, Güvenlik, Denge, Cömertlik

Temel İlkesi **:** Maddi Var olma İradesi

İçsel Durumu **:** Sağlamlık

Pozitif Gücü **:** Dengeleyen

Yaş Aralığı : 0-7 Yaş arası

Etkilediği Organlar : Mesane, Prostat, Testisler, Rahim, Rektum (Düz Bağırsak), Kalın Bağırsaklar

Beden Bölgeleri : Ayaklar, Bilekler, Dizler, Bacaklar, Kalçalar, Omurga, Kemikler, Tırnaklar, Kan, Kemik İliği, Bağışıklık Sistemi

Bezleri : Kuyruksokumu Bezi

Sinir Ağı : Kuyruksokumu Sinir ağı

Fiziksel Rahatsızlar : Diz ve Bacak Sorunları, Sırt ve Bel Ağrıları, Varis, Siyatik, Hemoroit, Obezite, Anoraksı Nevruzu, Kabızlık, İshal, Lifli Tümörler, Dejeneratif Mafsal İltihap, Testis ve Rahim Sorunları, Halsizlik, Bağışıklık Sistemi Bozukluğu

Zihinsel Rahatsızlar **:** Ölüm, Terk edilmek, Küçük Düşürülmek, İncitilmek ve Yakınlık Korkusu, Kibir, Letarji, Kendine Güven ve İrade Eksikliği, Bencillik, Öfke, Kincilik, Cinsel Çekingenlik

Terapi Sesi **:** Fırtına, Gök Gürlemesi, Davul Sesi

Doğa Deneyimi **:** Serin Toprak

MULADHARA ASANALAR (KÖK ENERJİ MERKEZİ DURUŞLARI)

Yoğunlaşma(odaklanma) noktası: Bacaklar, kuyruksokumu

1. *Ayakta Yapılan Duruşlar:*

STAMBHASANA (SÜTUN DURUŞU)

PRANAMASANA (SAYGI DURUŞU)

UTKATASANA (GÜÇLÜ DURUŞ, SANDALYE DURUŞU) ve VARYASYONLARI

TADASANA (DAĞ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

URDHVA HASTOTTASANA (ELLERİ YUKARI UZATMA DURUŞU)ve VARYASYONLAR

2. *Denge Duruşları* :

GARUDASANA (KARTAL DURUŞU)

VRİKŞASANA (AĞAÇ DURUŞU)

URDHVA BHASTRİKASANA (AYAKTA KÖRÜK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

AŞVATTASANA(İNCİR AĞACI DURUŞU)

UTTHİTA HASTA PADANGUŞTHASANA (AYAK PARMAĞINI TUTARAK UZATMA DURUŞU)

PADANGUŞTHASANA (AYAK BAŞPARMAĞINI TUTMA DURUŞU)

TİRYAKİ TALASANA (SALLANAN PALMİYE DURUŞU)

ARDHA CHANDRASANA (YARIM AY DURUŞU)

KATİ ÇAKRASANA (BELİ DÖNDÜRME DURUŞU)

URDHVA VİRASANA (AYAKTA KAHRAMAN DURUŞU)BİR

UTTHİTA PARŞVAKONASANA (UZATILMIŞ YAN AÇI DURUŞU)

TRİKOSANA (ÜÇGEN DURUŞU)

UTTHANASANA (YÜKSELME DURUŞU) ve VARYASYONLARI

3. *Çömelip Oturarak Yapılan Duruşlar:*

BHAVASANA (DÜŞÜNCE DURUŞU)

KASTHA TAKŞANASANA (ODUN YARMA DURUŞU)

NAMASKARASANA (SELAMLAMA DURUŞU)

VAYU NİŞKASANA (HAVAYI SERBEST BIRAKMA DURUŞU)

KAVA ÇALASANA (KARGA YÜRÜYÜŞ DURUŞU)

UDARAKARŞANASANA (KARIN GERME DURUŞU)

MALASANA(ÇELENK DURUŞU)

DANDASANA (SOPA DURUŞU)

PRARAMBHİK STHİTİ ASANA (TEMEL DURUŞ) ve VARYASYONLARI

NAUKA SANÇALANASANA (KAYIKLA KÜREK ÇEKME DURUŞU) BİR

ÇAKKİ ÇALANASANA (EL DEĞİRMENİ ÇEVİRME DURUŞU) BİR

GATYAKMAK MERU VAKRASANA (OMURGAYI DİNAMİK DÖNDÜRME DURUŞU)

PADA PRASAR PASÇİMOTTANASANA (BACAKLARI AÇARAK SIRTI GERME DURUŞU) ve VARYASYONLARI

UPAVİSTHA KONASANA (OTURARAK AÇI DURUŞU) ve VARYASYONLARI

BHUMASANA(YERE EĞİLME DURUŞU)

ARDHA TİTALİ ASANA (YARIM KELEBEK DURUŞU)

SİDDHASANA (MÜKEMMELLİK DURUŞU)

SUKHASANA (MUTLULUK DURUŞU)

4. *Yan Oturarak Yapılan Duruşlar:*

UTTHANA PADASANA (GERİLMİŞ BACAK DURUŞU)

CANU ŞİRŞASANA (BAŞ DİZE EĞİLME DURUŞU)

BADDHA KONASANA (TUTULMUŞ AÇI DURUŞU

FATİNGASANA (KELEBEK DURUŞU)

ARDHA MATSYANDRASANA (YARIM BALIK KRALI DURUŞU)

TARASANA (YILDIZ DURUŞU)

BADDHA KONASANA (BAĞLI AÇI DURUŞU)

PURNA TİTALİ ASANA (TAM KELEBEK DURUŞU)

ARDHA NAVASANA(YARIM KAYIK DURUŞU)

GOMUKHASANA (İNEK YÜZÜ DURUŞU)

AŞVA SANÇALANASANA (BİNİCİ DURUŞU) İKİ

CANUŞİRŞA MERUDANDASANA (DİZ BAŞA OMURGA DURUŞU) ve VARYASYONLARI

CHULANA LURHAKANASANA (YUVARLANMA DURUŞU)

5. *Sırtüstü Yapılan Duruşlar:*

UTTHANA TALASANA (GERİNEREK PALMİYE DURUŞU)

KATİ ŞAKTİASANA (BELE ENERJİ DURUŞU)

SUPTA UDARAKARSANASANA (SIRT ÜSTÜ KARIN GERME DURUŞU) ve VARYASYONLARI

PADA SANÇALANASANA (AYAK ÇEVİRME DURUŞU)

ARDHA SUPTA PAVANA MUKTASANA (YARIM SIRT ÜSTÜ HAVA ÇIKARMA DURUŞU)

UTTHANAPADASANA (KALDIRILMIŞ AYAK DURUŞU)

SUPTA PADANGUSTHASANA (SIRT ÜSTÜ AYAK PARMAĞINI TUTMA DURUŞU) ve VARYASYONU

MERUDANDA SİTHİLİKARANASANA (OMURGAYI RAHATLATMA DURUŞU)

URDHVA PRASARİTA PADASANA (YUKARI UZATILMIŞ AYAK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

CATHARA PARİVARTANASANA (KARNI DÖNDÜRME DURUŞU) ve VARYASYONLARI

EKA PADA ÇAKRA PADASANA (TEK AYAKLA DAİRE ÇİZME DURUŞU) ve VARYASYONU

GARBHASANA (CENİN DURUŞU) ve VARYASYONLARI

SUPTA CHULANA LURHAKANASANA (SIRT ÜSTÜ YUVARLANMA DURUŞU

NAUKASANA (GEMİ) DURUŞU

SUPTA BALASANA (UZANAN ÇOCUK DURUŞU)

ANANDA BALASANA (MUTLU ÇOCUK DURUŞU)

SUPTA TADASANA (UZANAN DAĞ DURUŞU)

6. *Yüzüstü Yapılan Duruşlar:*

ARDHA MUKHA CATHARPARİVARTANASANA

(YÜZÜ AŞAĞI KARNI DÖNDÜRME DURUŞU)

ASTANGA NAMASKARASANA (SEKİZ ORGANLA SAYGI DURUŞU

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA (TEK AYAKLA AŞAĞIYA BAKAN KÖPEK)

PARİVARTANASANA (YÜZÜ AŞAĞI KARNI DÖNDÜRME DURUŞU)

UTTHANA PRİSTHASANA (GERİNEN KERTENKELE DURUŞU)

SUPTA BADDHA KONASANA (UZANARAK BAĞLI AÇI DURUŞU)

7. *Dizüstü Yapılan Duruşlar:*

VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU) ÜÇ

VİRASANA (SAVAŞÇI DURUŞU) ve VARYASYONLARI

BHADRASANA (HOŞ DURUŞ)

BALASANA (ÇOCUK DURUŞU)

MANDUKİ ASANA (KURBAĞA DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ANCANEYASANA (YENİ AY DURUŞU)

ARDHA KAPOTASANA (YARIM GÜVERCİN DURUŞU)

EKA PADA RACAKAPOTASANA (DENİZKIZI DURUŞU)

8. *Meditasyon Duruşları:*

ŞAVASANA (HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

SUKHASANA (MUTLULUK DURUŞU)

SİDDHASANA (MÜKEMMELLİK DURUŞU)

MULADHARA ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ

1. *Bandhalar (kilitler- düğümler):*

MULA BANDHA (KÖK KİLİDİ)

2. *Mudralar (tavır- tutum- simge):*

NASİKAGRA DRİSTİ MUDRA (BURUN UCUNA BAKMAK)

3. *Pranayama Teknikleri:*

ŞUDDHİ (TEMİZLEME)PRANAYAMA – TEMİZLEME TEKNİĞİ

4. *Konsantrasyon Teknikleri:*

MULADHARA (KÖK) ÇAKRAYA ODAKLANARAK

KIRMIZI IŞIK –BALON – KÜRE HAYALİ

GÖKGÜRÜLTÜSÜ – FIRTINA SESİ

LAM TİTREŞİMİNİ KULLANARAK

YAĞMUR SONRASI TOPRAK HAYALİ-KOKUSU

SVADHİSTHANA (PELVİS) ÇAKRA

İsminin Anlamı

Kendi İkamet Yeri

Çakranın Yeri : Üreme Organları

Rengi : Turuncu

Elementi : Su

Temsil Ettiği Prensip : Yaratıcılık

Niteliği : Tamas

Uyku Şekli : Cenin Pozisyonunda 8- 10 saat

Enerji Akımı : Vyana Vayu

Biyoenerji Örtüsü : Pranayama Koşa

Duyu : Tat Alma

Duyu Organı : Dil

Duyu Objesi : Tat

Faaliyet Organı : Cinsel Organlar

Yama : Satya (Dürüstlük)

Niyama : Santoşa (Hoşnutluk)

Ses Titreşimi : Vam

Simgesi : Altı Taç Yapraklı Nilüfer

Psikolojik İşlevi :

ÖN GİRDAP (Dişil) : Aşk, Yaratıcılık, Cinsel Heyecan

ARKA GİRDAP (Eril) : Eğlence, Maddi Konfor, Empati Yeteneği

Temel İlkesi : Yaratıcı Üreme

İçsel Durumu : Refah

Pozitif Gücü : Akışı Sağlayan

Yaş Aralığı : 7 -14 Yaş arası

Etkilediği Organlar : Deri, Süt Bezleri, Vajina ve Penis, Böbrekler, Boşaltım Organları

Beden Bölgeleri : Pelvis, Leğen kuşağı Kemikleri, Sırtın alt bölgesi, Kalçalar, Apandist ve Vücut Sıvıları (Bedenin su sistemi)

Bezleri : Yumurtalık ve erbezleri

Sinir Ağı : Hipogastrik Sinir ağı

Fiziksel Rahatsızlar **:** Üreme ve İdrar Sorunları, Prostat ve Rahim Hastalıkları, Süt Bezleri, Vajina, Penis, Böbrekler, Deri ve Boşaltım Organlarıyla İlgili Rahatsızlıklar

Zihinsel Rahatsızlar **:** Cinsel İsteksizlik, Aşırı Cinsel Fanteziler, Cinsel Kimlik Problemi, Tiryakilik, Paranoya, Gösterişçilik, Küskünlük, Kıskançlık, Hazcılık, Cinsel Bencillik, Bedenden Utanma, Kötümserlik, İntihara Eğilim, Ensest

Terapi Sesi **:** Deniz, Okyanus Sesi

Doğa Deneyimi **:** Berrak Sular

SVADHİSTHANA ASANALAR (PELVİS ENERJİ MERKEZİ DURUŞLAR)

Yoğunlaşma(odaklanma) noktası **:** Karnın alt kısmı, Pelvis, Bel, Kasık Bölgesi

1. *Denge Duruşları:*

UTTHİTA HASTA PADANGUSTHASANA (AYAK PARMAĞINI TUTARAK UZATMA DURUŞU)

TRİKONASANA (ÜÇGEN DURUŞU)

GARUDASANA (KARTAL DURUŞU)

UTKATASANA (GÜÇLÜ DURUŞ, SANDALYE DURUŞU)

PARİVRİTTA TRİKONASANA (ÜÇGEN DÖNME DURUŞU)

NATAŞİRA URDHVA PADAPRASARANASANA (KAFA BACAK ÜZERİNE DURUŞ)

UTTHİTA PARŞVA KONASANA (UZATILMIŞ YANAL AÇI DURUŞU)

RİŞİASANA (BİLGE DURUŞU)

EKAPADA PRANAMASANA (TEK AYAKTA SAYGI DURUŞU) ve VARYASYONLARI

EKAPADA UTTHANASANA (TEK AYAKTA BÜKÜLEREK DURUŞ)

ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA (YARIM BAĞLI NİLÜFER DURUŞU)

VATAYANAMASANA (AT DURUŞU)

EKAPADASANA (TEK AYAKTA DURUŞ)

BAKASANA (TURNA DURUŞU)

PADANGUŞTHASANA (AYAK BAŞPARMAĞINI TUTMA DURUŞU)

PADAHASTASANA (AYAKLAR ELLER ÜSTÜNDE DURUŞ)

UTTANASANA (YOĞUN GERME DURUŞU)

ÇATUŞPADASANA (DÖRT AYAKTA DURUŞ)

ARDHA ÇANDRASANA (YARIM AY DURUŞU)

UTTHİTA CANU ŞİRŞASANA (BAŞI DİZLERİN ARASINDA DURUŞ)

TİRYAKİ KATİ ÇAKRASANA (SALLANARAK BEL DÖNDÜRME DURUŞU)

MERU PRİSTHASANA (OMURGA VE SIRT DURUŞU)

UTTHİTA LOLASANA (AYAKTA SALLANMA DURUŞU)

PRASARİTTA PADOTTANASANA (GENİŞ AÇILMIŞ AYAKLAR DURUŞU)

PARİVRİTTA UTKATASANA (DÖNEN SANDALYE DURUŞU)

VRİKŞASANA (AĞAÇ DURUŞU)

DOLASANA (SARKAÇ DURUŞU)

URDHVA VİRASANA (AYAKTA KAHRAMAN DURUŞU) İKİ

2. *Çömelip Oturarak Yapılan Duruşlar:*

MALASANA (ÇELENK DURUŞU)

SUKHASANA (MUTLULUK DURUŞU)

3. *Yan Oturarak Yapılan Duruşlar:*

RACA CANU ŞİRŞASANA (KRAL DİZE DURUŞU

PARİVRİTTA CANU ŞİRŞASANA (DÖNEREK DİZE BAŞ DURUŞU)

PURNA TİTALİ ASANA (TAM KELEBEK DURUŞU)

ARDHA PADMA PASÇİMOTTANASANA (YARIM NİLÜFER SIRT GERME DURUŞU)

TRİANGA MUKHAİKAPADA PASÇİMOTTANASANA (ÜÇ BÖLÜMÜ (AYAK, DİZ, KALÇA) GERME DURUŞU)

UTTHANA RACA MANDUKİ CANUŞİRŞASANA (KRAL KURBAĞA BAŞ DİZE YOĞUN GERME DURUŞU)

PASÇİMOTTANASANA (SIRTI GERME DURUŞU) ve VARYASYONLARI

EKA PADA SETU ASANA (TEK AYAKTA KÖPRÜ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ARDHA MATSYANDRASANA (YARIM BALIK KRALI DURUŞU)

PADMA PARVATASANA (NİLÜFER DAĞ DURUŞU)

AKARNA DHANURASANA (KULAĞIN YANINDA YAY DURUŞU)

DHANURAKARŞANASANA (YAY ÇEKME DURUŞU)

ARDHA PADMA PADOTTANASANA (YARIM NİLÜFER AYAK YÜKSELTME DURUŞU)

UBHAYA PADANGUŞTHASANA (İKİ AYAK BAŞPARMAĞI DURUŞU)

BADDHA KONASANA (BAĞLI AÇI DURUŞU)

GOMUKHASANA (İNEK YÜZÜ DURUŞU)

NİRALAMBA PASÇİMOTTANASANA (DESTEKSİZ SIRTI GERME DURUŞU) ve VARYASYONLARI

MUKTA HASTA MERUDANDASANA (SERBEST ELLERLE OMURGA DURUŞU)

MERUDANDASANA (OMURGA DURUŞU)

4. *Sırtüstü Yapılan Duruşlar:*

KATİ ŞAKTİASANA (BELE ENERJİ DURUŞU)

URDHVA MUKHA PASÇİMOTTASANA (YUKARIYA DOĞRU YÜZLE BEDEN ARASINI GERME DURUŞU)

TİTTİRASANA (TİTTİRA DURUŞU)

SUPTA BADDHA KONASANA (SIRT ÜSTÜ TUTULMUŞ AÇI DURUŞU)ve VARYASYONLARI

PARSVA URDHVA PRASARİTA PADASANA (YANA YUKARIYA UZATILMIŞ AYAK DURUŞU)

PURVA HALASANA (SABAN ÖNCESİ DURUŞ)

GARBHASANA (CENİN DURUŞU)

ANANDA BALASANA (MUTLU ÇOCUK DURUŞU)

5. *Yana Yatarak Yapılan Duruşlar:*

ANANTASANA (SONSUZLUK DURUŞU)

MERU AKARŞANASANA (OMURGAYI BÜKME DURUŞU)

HASTA PADANGUSTHASANA (ELLE AYAK BAŞPARMAĞINI TUTMA DURUŞU) ve VARYASYONLARI

6. *Yüzüstü Yapılan Duruşlar:*

AŞTANGA NAMASKARASANA (SEKİZ ORGANLA SAYGI DURUŞU)

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA (TEK AYAKLA AŞAĞIYA BAKAN KÖPEK DURUŞU)

UTTHANA SHİSHOSANA (GENİŞLETİLMİŞ KÖPEK YAVRUSU DURUŞU)

ARDHA BHUCANGASANA (YARIM KOBRA DURUŞU) ve VARYASYONLARI

BHUCANGASANA (KOBRA DURUŞU) ve VARYASYONLARI

DHANURASANA (YAY DURUŞU)

URDHA MUKHA ŞVANASANA (YUKARIYA BAKAN KÖPEK DURUŞU)

ARDHA ŞALABHASANA (YARIM ÇEKİRGE DURUŞU) İKİ-ÜÇ

ŞALAPHASANA (ÇEKİRGE DURUŞU) İKİ-ÜÇ

7. Diz üstü Yapılan Duruşlar:

MARCARİ ASANA (KEDİ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

BHADRASANA (HOŞ DURUŞ)

VYAGHRASANA (KAPLAN DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ANCANEYASANA (YENİ AY DURUŞU)

ARDHA KAPOTASANA (YARIM GÜVERCİN DURUŞU)

ARDHA PADMA VACRASANA (YARIM NİLÜFER YILDIRIM DURUŞU)

EKA PADA RACAKAPOTASANA (DENİZKIZI DURUŞU)

VİRASANA (KAHRAMAN, SAVAŞÇI DURUŞU)BİR

VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU)

ARDHA PADMA PARVATASANA (YARIM NİLÜFER DAĞ DURUŞU)

UTTHİTA EKA PADASANA (YÜKSELMİŞ TEK AYAK DURUŞU)

8. *Meditasyon Duruşları:*

BHADRASANA (HOŞ DURUŞ)

ŞAVASANA (HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

ARDHA PADMASANA (YARIM NİLÜFER DURUŞU)

SİDDHASANA (MÜKEMMELLİK DURUŞU)

SVADHİSTHANA ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ

1. *Bandhalar (kilitler- düğümler) :*

2. *Mudralar (tavır- tutum- simge):*

AŞVİNİ MUDRA (ATI DURDURMAK)

VACROLİ MUDRA (YILDIRIMI DURDURMAK)

SAHACOLİ MUDRA (DOĞAL YÜKSELEN ENERJİYİ DURDURMAK)

3. *Pranayama Teknikleri:*

BHUCANGASANA (KOBRA DURUŞU)
PRANAYAMA – AKCİĞERLERİN KULLANIM ALANINI GENİŞLETME NEFES TEKNİĞİ

4. *Konsantrasyon Teknikleri:*

SVADHİSTHANA (PELVİS) ÇAKRAYA ODAKLANARAK

TURUNCU IŞIK –BALON – KÜRE HAYALİ

DENİZ- DALGA- SU SESİ

YAM TİTREŞİMİNİ KULLANARAK

DENİZ, OKYANUS HAYALİ – KOKUSU

MANİPURA (KARIN) ÇAKRA

İsminin Anlamı

Mücevher Kenti

Çakranın Yeri : Göbek Deliği

Rengi : Sarı

Elementi : Ateş

Temsil Ettiği Prensip : Yanma

Niteliği : Rajas

Uyku Şekli : Sırtüstü 7- 8 saat

Enerji Akımı : Smana Vayu

Biyoenerji Örtüsü : Pranayama Koşa

Duyu : Görme

Duyu Organı : Gözler

Duyu Objesi : Biçim

Faaliyet Organı : Bacaklar

Yama : Asteya (Çalmama)

Niyama : Tamas (Yetinme)

Ses Titreşimi : Ram

Simgesi : On Taç Yapraklı Nilüfer

Psikolojik İşlevi :

ÖN GİRDAP (Eril) : Kişisel Güç, Kendine Saygı, Coşku Hissi

ARKA GİRDAP (Dişil) : Sağlık İradesi

Temel İlkesi : Varlığın Şekillenmesi

İçsel Durumu : Öfke

Pozitif Gücü : Şekillendiren

Yaş Aralığı : 14- 21 Yaş arası

Etkilediği Organlar : Safra kesesi, Karaciğer, Diyaframı, Pankreas, Dalak, Oniki parmak Bağırsağı, Sindirim Organları

Beden Bölgeleri : Karın, Sırtın orta bölgesi, Bağırsakların üst bölümü, Otonom Sinir Sistemi

Bezleri : Pankreas

Sinir Ağı : Epigastrik Sinir ağı

Fiziksel Rahatsızlar **:** Dalak, Karaciğer ve Pankreas Sorunları, Ülser, Kolon ve Bağırsak Sorunları, Kolit, Safra Taşları, Hepatit, Kramplar, Hipoglisemi

Zihinsel Rahatsızlar **:** Aşırı hassasiyet, Kabul Edilmeme Korkusu, Kendini Beğenmişlik, Özseverlik, Mükemmeliyetçilik, Tatminsizlik, Kızgınlık, Aşağılık Kompleksi

Terapi Sesi **:** Ateş Çıtırtısı, Gök Gürültüsü

Doğa Deneyimi **:** Olgun Başak Tarlası

MANİPURA ASANALAR (KARIN ENERJİ MERKEZİ DURUŞLARI)

Yoğunlaşma(odaklanma) noktası: Karın Bölgesi, Göbek Deliği, Belin üstü, Sırtın Ortası

1. *Ayakta Yapılan Duruşlar:*

PARŞVA ARDHA ÇAKRASANA (YANAL YARIM ÇARK DURUŞU)

HASTA UTTHANASANA (YÜKSELTİLMİŞ KOL DURUŞU)

2. *Denge Duruşları:*

ARDHA UTTHANA KATİ ASANA (SIRTI YARIM DÖNDÜRME DURUŞU)

UTTANASANA (YOĞUN GERME DURUŞU)

NATARACASANA (DANSÇI DURUŞU)

PARİVRİTTA UTKATASANA (DÖNEN SANDALYE DURUŞU)

BAKASANA (TURNA DURUŞU)

AŞTAVAKRASANA (SEKİZ AÇILI DURUŞ)

KONASANA (AÇI DURUŞU) ve VARYASYONLARI

UTTHİTA TRİKONASANA (UZATILMIŞ ÜÇGEN DURUŞU) ve VARYASYONLARI

PARİVRİTTA TRİKONASANA (DÖNMÜŞ ÜÇGEN DURUŞU)

UTTHİTA PARSVA KONASANA (UZATILMIŞ YANAL AÇI DURUŞU)

ARDHA CANDRASANA (YARIM AY DURUŞU)İKİ

PARSVAKONASANA (YAN GERME DURUŞU)

URDHVA VİRASANA (AYAKTA KAHRAMAN DURUŞU) ÜÇ

ŞİRŞANGUSTHA YOGASANA (KAFAYI AYAK BAŞPARMAĞIYLA BİRLEŞTİRME DURUŞU)

PRASARİTA PADOTTANASANA (GENİŞ AÇILMIŞ AYAKLAR DURUŞU) ve VARYASYONLARI

3. *Çömelip Oturarak Yapılan Duruşlar:*

BAKA DHYANASANA (DÜŞÜNCELİ TURNA DURUŞU)

4. *Yan Oturarak Yapılan Duruşlar:*

MAHA MUDRASANA (BÜYÜK KAPATMA DURUŞU)

PASÇİMOTTANASANA(SIRTI GERME DURUŞU)

CANU ŞİRŞASANA (ÖNE EĞİLME DURUŞU)

SAİTHALYASANA (BEDENSEL GEVŞEME DURUŞU)

SETU ASANA (KÖPRÜ DURUŞU)

BHU NAMASANA (OMURGAYI DÖNDÜREREK YÜZÜKOYUN EĞİLME DURUŞU)

PARİVRİTTA ARDHA VACRASANA (DÖNEREK YARIM YILDIRIM DURUŞU)

PARİVRİTTA VACRA ARDHA PADMASANA (DÖNEREK YARIM YILDIRIM NİLÜFER DURUŞU)

VAKRASANA (BURGU DURUŞU) ve VARYASYONLARI

SUKHA BADDHA PASÇİMOTTANASANA (KOLAY KİLİTLİ SIRTI GERME DURUŞU)

ARDHA PADMA BADDHASANA (YARIM NİLÜFER TUTMA DURUŞU)

PAŞASANA (İLMEK DURUŞU)

ARDHA PADMA YOGASANA (BÜTÜNLEŞME SİMGESİ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

NAVASANA (TEKNE DURUŞU)

EKO PADOTTANASANA (BİR AYAĞI YÜKSELTME DURUŞU)

KROUNÇASANA (BALIKÇIL DURUŞU)

NAUKA SANÇALANASANA (KAYIKTA KÜREK ÇEKME DURUŞU) İKİ

PARİPURNA NAVASANA (TAM KAYIK DURUŞU)

BRAHMAÇARYASANA (BEKÂRLIK DURUŞU)

5. *Sırtüstü Yapılan Duruşlar:*

PADA ÇALANASANA (AYAKLARI ÇEVİRME DURUŞU)

KATİ ÇALANASANA (BELİ ÇEVİRME DURUŞU)

ŞAVA UDAKARŞANASANA (HAREKETSİZ OMURGA DURUŞU) ve VARYASYONLARI

HALASANA (SABAN DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ÇAKRASANA (TEKERLEK DURUŞU)

SUPTA KONASANA (YATARAK AÇI DURUŞU)

KARNAPİDASANA (KULAKLARA BASKI DURUŞU) ve VARYASYONLARI

URDHVA PRASARİTA PADASANA (YUKARIYA UZATILMIŞ AYAK DURUŞU)İKİ –ÜÇ

SKANDHA KATİASANA (OMUZ BEL KALDIRMA DURUŞU)

PAVANMUKTASANA (RÜZGÂR DURUŞU)

GRİVASANA (BOYUN DURUŞU)

ŞİRŞAPADA BHUMİ SPANŞASANA (BAŞ ve AYAKLARIN YERE DAYANMA DURUŞU)

SETU BANDHA SARVANGASANA (KÖPRÜ DURUŞU)

URDHVA DHANURASANA (YUKARI DOĞRU YAY DURUŞU) ve VARYASYONLARI

DVİPADA VİPARİTA DANDASANA (İKİ AYAKTA TERS DURUŞ)

6. *Yana Yatarak Yapılan Duruşlar:*

MERU AKARŞANASANA (OMURGAYI BÜKME DURUŞU)

7. *Yüzüstü Yapılan Duruşlar:*

SANTOLANASANA (DENGE DURUŞU) ve VARYASYONLARI

MATSYA KRİDASANA (BALIK YAN ÜSTÜ DURUŞU)

ARDHA PİNCHA MAYURASANA (YARIM YUNUS DURUŞU)

ÇATURANGA DANDASANA (DÖRT KOLLU DÜZ DURUŞ)

CAMATKARASANA (MUCİZE DURUŞ)

BAHUPADASANA (YAN BACAK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

MAKARASANA (TİMSAH DURUŞU)BİR ve VARYASYONU

MARİGASANA (GEYİK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

KAPİNCALANASANA (KAPİNCALA DURUŞU)

AŞTANGA NAMASKARASANA (SEKİZ ORGANLA SAYGI DURUŞU)

ADHO MUKHA SVANASANA (YÜZÜ AŞAĞIYA BAKAN KÖPEK DURUŞU)

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA (TEK AYAKLA AŞAĞI BAKAN KÖPEK DURUŞU)

UTTHANA PRİSTHASANA (GERİNEN KERTENKELE DURUŞU)

ARDHA SARAL DHANURASANA (YARIM KOLAY YAY DURUŞU) ve VARYASYONLARI

BHUCANGASANA (KOBRA DURUŞU)

SARAL DHANURASANA (KOLAY YAY DURUŞU)

ŞALABHASANA (ÇEKİRGE DURUŞU)

8. *Diz üstü Yapılan Duruşlar:*

VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU) ve VARYASYONLARI

KURMASANA (KAPLUMBAĞA DURUŞU)

ŞAŞANKASANA (TAVŞAN DURUŞU) ve VARYASYONLARI

BALASANA (ÇOCUK DURUŞU)

NAGASANA (YILAN DURUŞU)

SUPTA VİRASANA (UZANARAK KAHRAMAN DURUŞU)

MAYURASANA (TAVUS KUŞU DURUŞU) ve VARYASYONLARI

MARCARİ ASANA (KEDİ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ANCANEYASANA (YENİ AY DURUŞU)

VYAGHRASANA (KAPLAN DURUŞU)

9. *Gevşeme Duruşları:*

MATSYA KRİDASANA (BALIK YAN ÜSTÜ DURUŞU)

MAKARASANA (TİMSAH DURUŞU)BİR

MARİGASANA (GEYİK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

10. *Meditasyon Duruşları:*

ŞAVASANA (HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

ARDHA PADMASANA (YARIM NİLÜFER DURUŞU)

SİDDHASANA (MÜKEMMELLİK DURUŞU)

VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU)

MANİPURA ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ

1. *Mudralar (tavır- tutum- simge):*

UDDİYANA (YUKARI UÇMAK) MUDRA – KARIN KİLİDİ

2. *Arınma Teknikleri:*

AGNİSARA KRİYA (ATEŞ DOĞASININ HAREKETİ)

NAULİ KRİYA (DÜZ KARIN HAREKETİ)

3. *Pranayama Teknikleri:*

SVANA (KISA ve ÇABUK SOLUK) PRANAYAMA – CANLANDIRICI NEFES TEKNİĞİ

ŞAKTİ ÇALANA (ÇALKALAMAK) PRANAYAMA – ENERJİYİ BEDENE YAYMAK

VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU) PRANAYAMA –DİYAFRAM GÜÇLENDİRME

RACA VAKRASANA (KRAL BURGU DURUŞU) PRANAYAMA –AKCİĞERLERİN KULLANIM ALANINI GENİŞLETME NEFES TEKNİĞİ

KAPALABHATİ (KAFATASINI PARLATAN) PRANAYAMA – ARINDIRICI NEFES TEKNİĞİ

PRANA- VAYU APANA-VAYU (AŞAĞI-YUKARI HAREKET EDEN ENERJİ AKIMI) PRANAYAMA

4. *Konsantrasyon Teknikleri:*

MANİPURA (KARIN) ÇAKRAYA ODAKLANARAK

GÜNEŞ - SARI IŞIK –BALON – KÜRE HAYALİ

ATEŞ ÇITIRDISI - GÖKGÜRÜLTÜSÜ SESİ

RAM TİTREŞİMİNİ KULLANARAK

BAŞAK TARLASI, GÜNEŞ HAYALİ – TARLA, ATEŞ KOKUSU

ANAHATA (GÖĞÜS) ÇAKRA

İsminin Anlamı

Çarpmamış (Yenilmez)

Çakranın Yeri : Göğüs kemiğinin arkası

Rengi : Yeşil

Elementi : Hava

Temsil Ettiği Prensip : Denge

Niteliği : Rajas

Uyku Şekli : Sol taraf 5-6 saat

Enerji Akımı : Prana Vayu

Biyoenerji Örtüsü : Manomaya Koşa

Duyu : Dokunma

Duyu Organı **:** Cilt

Duyu Objesi **:** Yüzey

Faaliyet Organı **:** Kollar

Yama **:** Brahmaçarya (Cinsel Enerji Kontrolü)

Niyama **:** Svadhayaya (Eğitim)

Ses Titreşimi **:** Yam

Simgesi **:** On iki Taç Yapraklı Nilüfer

Psikolojik İşlevi **:**

ÖN GİRDAP (Dişil): İnsanlara karşı Sevgi Duyma, Aşk, Uyum, Şefkat, Bağışlayıcılık

ARKA GİRDAP (Eril) : Dış dünyaya açılan İrade, Paylaşma, İyileşme

Temel İlkesi **:** Kendini Adama

İçsel Durumu **:** Acıma

Pozitif Gücü **:** Bağlayan

Yaş Aralığı **:** 21- 28 Yaş arası

Etkilediği Organlar **:** Kalp, Akciğerler, Lenf Bezleri, Solunum, Dolaşım ve Bağışıklık Sistemleri

Beden Bölgeleri **:** El parmakları, Eller, Kollar, Omuzlar, Sırtın üst bölümü, Göğüs, Göğüs boşluğu, Kaburgalar, Memeler, Yemek borusunun üst bölümü

Bezleri **:** Timüs

Sinir Ağı **:** Kalp Sinir ağı

Fiziksel Rahatsızlar **:** Astım, Akciğer ve Kalp rahatsızlıkları, Yüksek Tansiyon, Sırt, Omuz, Kol ve El Sorunları, Meme Kanseri, Alerjiler, Zatürree, Akciğer Kanseri

Zihinsel Rahatsızlar **:** Sorumluluk ve İhanet Korkusu, Huysuzluk, Pasif Saldırganlık, Duygusal Soğukluk, Nesnelere Bağlılık, Yabancılaşma, Keder, Nefret, Öç alma

Terapi Sesi **:** Rüzgâr, Çan Sesi

Doğa Deneyimi **:** Yeşil Orman

ANAHATA ASANALAR (GÖĞÜS ENERJİ MERKEZİ DURUŞLARI)

Yoğunlaşma(odaklanma) noktası: Göğüs Bölgesi, Göğsün arkası, Sırtın üst kısmı, Omuzlar, Kollar, Eller

1. *Ayakta Yapılan Duruşlar:*

PRANAMASANA (SAYGI DURUŞU)

LASYASANA (DANS DURUŞU)

PASÇİMA NAMASKARASANA (ARKADA SELAMLAMA DURUŞU)

2. *Denge Duruşları:*

VRİKŞASANA (AĞAÇ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

URDHVA HASTOTASANA (YUKARIYA UZANMA DURUŞU)

NATARACASANA (DANSÇI DURUŞU)

BAKASANA (TURNA DURUŞU)

TALASANA (PALMİYE DURUŞU)

UTTHİTA PARSVAKONASANA (UZATILMIŞ YAN AÇI DURUŞU)

TRİKONASANA (ÜÇGEN DURUŞU)

SAMAKONASANA (DÜZ AÇI DURUŞU)

KARMASANA (HAREKET DURUŞU) ve VARYASYONLARI

DVİKONASANA (ÇİFT AÇI DURUŞU)

3. *Çömelip Oturarak Yapılan Duruşlar:*

RACU KARŞANASANA (İP ÇEKME DURUŞU)

SUKHASANA (MUTLULUK DURUŞU)

SVASTİKASANA (UĞURLU DURUŞ)

ARDHA PADMASANA (YARIM NİLÜFER DURUŞU)

PADMASANA (NİLÜFER DURUŞU)

4. *Yan Oturarak Yapılan Duruşlar:*

PURVOTTANASANA (ÖNÜ GERME DURUŞU) ve VARYASYONLARI

GOMUKHASANA (İNEK YÜZÜ DURUŞU)

PARVATASANA (DAĞ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

PRANASANA (NEFES DURUŞU)

MATSYASANA (BALIK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

DHYANA VİRASANA (MEDİTASYONDA KAHRAMAN DURUŞU)

TOLASANA (TERAZİ DURUŞU)

UTTHİTA PADMASANA (YÜKSELTİLMİŞ NİLÜFER DURUŞU)

GUPTA PADMASANA (GİZLİ NİLÜFER DURUŞU)

5. *Sırtüstü Yapılan Duruşlar:*

SETU BANDHASANA (KÖPRÜ TUTMA DURUŞU) ve VARYASYONLARI

KANDHARASANA (OMUZ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

UTTHANA PADASANA (YUKARI AYAKLAR DURUŞU)

ÇAKRASANA (TEKERLEK DURUŞU)

SUCİRANDASANA (İĞNE DELİĞİ DURUŞU)

6. *Yüzüstü Yapılan Duruşlar:*

ÇATURANGA DANDASANA (DÖRT ORGANLA SOPA DURUŞU)

NAKRASANA (TİMSAH DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ARDHA PİNCHA MAYURASANA (YARIM YUNUS DURUŞU)

ADHO MUKHA SVANASANA (YÜZÜ AŞAĞIYA BAKAN KÖPEK DURUŞU)

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA (TEK AYAKLA AŞAĞI BAKAN KÖPEK DURUŞU)

UTTHANA SHİSHOSANA (GENİŞLETİLMİŞ KÖPEK YAVRUSU DURUŞU)

SARPASANA (YILAN DURUŞU)

ARDHA DHANURASANA (YARIM YAY DURUŞU) ve VARYASYONLARI

DHANURASANA (YAY DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ARDHA BHUCANGASANA (YARIM KOBRA DURUŞU)

BHUCANGASANA (KOBRA DURUŞU)

BHEKASANA (KURBAĞA DURUŞU)

7. Diz üstü Yapılan Duruşlar:

ANANDA MADİRASANA (SARHOŞ EDİCİ MUTLULUK DURUŞU)

BHRİNGASANA (ARI DURUŞU)

ARDHA KAPOTASANA (YARIM GÜVERCİN DURUŞU)

HASTA PARŞVASANA(ELLER YANAL DURUŞU)

VRİŞABHASANA (İNEK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

PARVATASANA (DAĞ DURUŞU)ÜÇ

HAMSASANA (KUĞU DURUŞU) ve VARYASYONLARI

SKANDHASANA (OMUZLARI RAHATLATAN DURUŞ)

ARDHA USTRASANA (YARIM DEVE DURUŞU) ve VARYASYONLARI

SUPTA VACRASANA (YASLANARAK YILDIRIM DURUŞU)BİR ve VARYASYONLARI

PARYANKASANA (YATAK DURUŞU)

SUPTA BHEKASANA (YATARAK KURBAĞA DURUŞU)

8. *Baş üstü Duruşlar:*

ADHO MUKHA VRİKŞASANA (YÜZÜ AŞAĞI BAKAN AĞAÇ DURUŞU)

9. *Gevşeme Duruşları:*

VRİŞABHASANA (İNEK DURUŞU)

ŞAVASANA (HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

10. *Meditasyon Duruşları:*

DHYANA VİRASANA (MEDİTASYONDA KAHRAMAN DURUŞU)

SUKHASANA (MUTLULUK DURUŞU)

ŞAVASANA (HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

SVASTİKASANA (UĞURLU DURUŞ)

ARDHA PADMASANA (YARIM NİLÜFER DURUŞU)

PADMASANA (NİLÜFER DURUŞU)

ANAHATA ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ

1. Pranayama Teknikleri:

BHRAMARİ (YABAN ARISI) PRANAYAMA – ZİHİNSEL ve DUYGUSAL GEVŞEME NEFES TEKNİĞİ

MATSYASANA (BALIK DURUŞU) PRANAYAMA-AKCİĞERLERİ TEMİZLEME NEFES TEKNİĞİ

MARCARİ (KEDİ) PRANAYAMA VARYASYON – AKCİĞERLERDEKİ OKSİJEN REZERVLERİNİ DEĞİŞTİRME TEKNİĞİ

ŞVANA (KÖPEK)PRANAYAMA – GÖĞÜS NEFESİNİ GELİŞTİRMEK

ŞAŞA (OMUZ) PRANAYAMA – OMUZ NEFESİNİ GELİŞTİRMEK

HASTA PARŞVASANA(ELLER YANAL DURUŞU) PRANAYAMA –AKCİĞERLERİN KULLANIM ALANINI GENİŞLETME TEKNİĞİ

GOMUKHASANA (İNEK YÜZÜ DURUŞU) PRANAYAMA –AKCİĞERLERİN KULLANIM ALANINI GENİŞLETME TEKNİĞİ

VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU) PRANAYAMA –AKCİĞERLERİN KULLANIM ALANINI GENİŞLETME NEFES TEKNİĞİ

ACAPA CAPA (TEKRARLANMADAN KENDİSİNİ TEKRARLAYAN PRANAYAMA – ÖLÜMSÜZ RUHU KEŞFETME NEFES TEKNİĞİ

2. *Konsantrasyon Teknikleri:*

ANAHATA (GÖĞÜS) ÇAKRAYA ODAKLANARAK

YEŞİL ORMAN - IŞIK –BALON – KÜRE HAYALİ

RÜZGÂR - ORMAN SESİ

YAM TİTREŞİMİNİ KULLANARAK

YEŞİL ORMAN HAYALİ – KOKUSU

VİŞUDDHA (BOYUN) ÇAKRA

İsminin Anlamı

Temizleme

Çakranın Yeri : Boyun

Rengi : Mavi

Elementi : Eter (Boşluk) -Akaşa

Temsil Ettiği Prensip : Titreşim

Niteliği :Sattva

Uyku Şekli : Sağ taraf 4-5 saat

Enerji Akımı : Udana Vayu

Biyoenerji Örtüsü : Vigyanamaya Koşa

Duyu : İşitme

Duyu Organı : Kulaklar

Duyu Objesi : Ses

Faaliyet Organı : Ses Telleri

Yama : Aparigraha (Biriktirmemek)

Niyama : İşvarapranidhana (Mutlak Varlığı Algılama)

Ses Titreşimi : Ham

Simgesi : On altı Taç Yapraklı Nilüfer

Psikolojik İşlevi :

ÖN GİRDAP (Eril) : Almak ve Özümsemek, İletişim ve Kendini İfade Etme

ARKA GİRDAP (Dişil) : Toplum ve Meslekte Kişilik Hissi, Yaratıcılık, Liderlik

Temel İlkesi : Varlığın Titreşimi

İçsel Durumu : Önsezi

Pozitif Gücü : Anlayan

Yaş Aralığı : 28- 35 Yaş arası

Etkilediği Organlar : Ses Telleri, Soluk Borusu, Yemek Borusu, Bronşlar

Beden Bölgeleri : Gırtlak Bölgesi, Boğaz, Boyun, Ağız, Çene, Yanaklar

Bezleri : Tiroit, Paratiroit

Sinir Ağı : Gırtlak Sinir ağı

Fiziksel Rahatsızlar **:** Boğaz ve Boyun Sorunları, Duyma Sorunları, Soğuk Algınlığı, Bronşit, Larenjit, Tiroit Sorunları, Konuşamama

Zihinsel Rahatsızlar **:** Para, Güç ve Cinsellikte Kontrolü Kaybetme Korkusu, Yüreksizlik, Değişkenlik, Kurnazlık, Namussuzluk, Duygusuzluk, Küstahlık, Dogmatiklik, Gevezelik, İfade Yetersizliği, Gücü Kötüye Kullanma, Başkalarının Üzerinde Denetim Kurma

Terapi Sesi **:** Cırcır Böceği, Flüt Sesi

Doğa Deneyimi **:** Mavi Gökyüzü

VİŞUDDHA ASANALAR (BOYUN ENERJİ MERKEZİ DURUŞLARI)

Yoğunlaşma(odaklanma) noktası : Boyun Bölgesi, Ense, Ses Telleri

1. *Ayakta Yapılan Duruşlar:*

HASTA UTTHANASANA (ELLER YÜKSELTEREK YAPILAN DURUŞ) ve VARYASYONLARI

UTKATASANA (GÜÇLÜ DURUŞ- SANDALYE DURUŞU)

2. *Denge Duruşları:*

EKA PADA ARDHA ÇAKRASANA (TEK AYAKÜSTÜNDE YARIM TEKERLEK DURUŞU

3. *Yan Oturarak Yapılan Duruşlar:*

MAHA MUDRASANA (BÜYÜK KAPATMA DURUŞU)

PASÇİMOTTANASANA (SIRTI GERME DURUŞU)

PURVOTTANASANA (ÖNÜ GERME DURUŞU)

KANTHASANA (BOYUN DURUŞU)

MATSYASANA (BALIK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

TOLANGULASANA (TARTAN TERAZİ DURUŞU)

EKA PADA BHUCASANA (BİR BACAK OMUZDA DURUŞ)

4. *Sırtüstü Yapılan Duruşlar:*

PAŞİNİ MUDRASANA (İLMEKLE BAĞLANMIŞ BİRİNİ SİMGELEYEN DURUŞ)

RACA VİPARİTA KARANİ ASANA (KRAL TERS DURUŞU)

EKAPADA ŞİRŞA KARANİ ASANA (TEK BACAK BAŞTA TERS DURUŞ)

CANUHASTA VİPARİTA KARANİ ASANA (DİZLER ELLER ÜSTÜNDE TERS DURUŞ)

SARVANGASANA (TÜM VÜCUT DURUŞU) ve VARYASYONLARI

HALASANA (SABAN DURUŞU)

ÇAKRASANA (TEKERLEK DURUŞU)

PARŞVA PİNDASANA (YAN CENİN DURUŞU)

KANDHARASANA (OMUZ DURUŞU)BİR

5. *Yüzüstü Yapılan Duruşlar:*

ADHO MUKHA SVANASANA (YÜZÜ AŞAĞIYA BAKAN KÖPEK DURUŞU)

SUMERU ASANA (DAĞ DURUŞU)

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA (TEK AYAKLA AŞAĞI BAKAN KÖPEK DURUŞU)

ARDHA EKA PADA SİMHASANA (YARIM TEK AYAKLA ASLAN DURUŞU)

ARDHA PİNCHA MAYURASANA (YARIM YUNUS DURUŞU)

UTTHANA SHİSHOSANA (GENİŞLETİLMİŞ KÖPEK YAVRUSU DURUŞU)

CAMATKARASANA (MUCİZE DURUŞ)

ŞALAPHASANA (ÇEKİRGE DURUŞU) ve VARYASYONLARI

EKA PADA ARDHA ÇAKRASANA (TEK AYAKLA YARIM TEKERLEK DURUŞU)

BHUCANGASANA (KOBRA DURUŞU)

DHANURASANA (YAY DURUŞU)

6. *Diz üstü Yapılan Duruşlar:*

SİMGAGARCASANA (KÜKREYEN ASLAN DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ANCANEYASANA (YENİ AY DURUŞU)

USTRASANA (DEVE DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ARDHA KAPOTASANA (YARIM GÜVERCİN DURUŞU)

SUPTA VACRASANA (YASLANARAK YILDIRIM DURUŞU)İKİ

EKA PADA KAPOTASANA (BİR AYAKTA GÜVERCİN DURUŞU) ve VARYASYONLARI

LAGHU VACRASANA (PARLAK YILDIRIM DURUŞU)

EKA HASTA SİMHASANA (TEK ELLE ASLAN DURUŞU)

7. Baş üstü Duruşlar:

PİNÇA MUYARASANA (TAVUS KUŞU DURUŞU)

ŞİRŞASANA (BAŞ ÜSTÜ DURUŞ)

VİRŞİKASANA (AKREP DURUŞU)

ADHO MUKHA VRİKŞASANA (YÜZÜ AŞAĞI BAKAN AĞAÇ DURUŞU)

VİŞUDDHA ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ

1. *Bandhalar (kilitler- düğümler) :*

CALANDHARA(AĞ TAŞIYAN)BANDHA-
BOYUN KİLİDİ

CİHVA (DİL) BANDHA – DİL KİLİDİ

2. *Mudralar (tavır- tutum- simge):*

KHEÇARİ (DİL) MUDRA

SHANKH (DENİZ KABUĞU) MUDRA

SHUNYA (BOŞLUK) MUDRA

3. *Pranayama Teknikleri:*

UCCAYİ (GENİŞ TUTMAK- KÖLELİĞİ YENMEK) PRANAYAMA –MADDİ CEHALETİ YENME NEFES TEKNİĞİ

MAHA MUDRASANA (BÜYÜK KAPATMA DURUŞU) PRANAYAMA –AKCİĞERLERİN KULLANIM ALANINI GENİŞLETME NEFES TEKNİĞİ

SİMGAGARCASANA (KÜKREYEN ASLAN DURUŞU) PRANAYAMA – TEMİZLEME NEFES TEKNİĞİ

4. *Konsantrasyon Teknikleri:*

VİŞUDDHA (BOYUN) ÇAKRAYA ODAKLANARAK

MAVİ GÖKYÜZÜ - IŞIK –BALON – KÜRE HAYALİ

CIRCIR BÖCEĞİ - FLÜT SESİ

HAM TİTREŞİMİNİ KULLANARAK

MAVİ GÖKYÜZÜ, UÇMA HAYALİ – GÖK KOKUSU

AGYA (ALIN) ÇAKRA

İsminin Anlamı

Emir

Çakranın Yeri **:** İki Kaş Arası

Rengi **:** Koyu Mavi

Elementi **:** Zihinsel Enerji

Niteliği **:** Sattva

Uyku Şekli **:** 3-4 saat Uyku ile Uyanıklılık arası

Enerji Akımı **:** Udana Vayu

Biyoenerji Örtüsü **:** Vigyanamaya Koşa

Duyu **:** Düşünce

Duyu Organı **:** Zihin

Faaliyet Organı **:** Beyin

Yama **:** Daya (Merhamet)

Niyama **:** Astikya (Sadakat)

Ses Titreşimi **:** Aum

Simgesi **:** İki Taç Yapraklı Nilüfer

Psikolojik İşlevi **:**

ÖN GİRDAP (Dişil): Zihinsel Kavramları Anlama ve Canlandırma Yeteneği, Sezgi

ARKA GİRDAP (Eril) : Fikirleri Pratik Şekilde Yürütme

Temel İlkesi **:** Varoluş Bilgisi

İçsel Durumu **:** Kendine Hakim Olma

Pozitif Gücü **:** Tanıyan

Yaş Aralığı **:** 35- 42 Yaş arası

Etkilediği Organlar **:** Burun, Kulaklar, Gözler

Beden Bölgeleri **:** Beynin alt bölümü, Beyincik, Yüz, Sinüsler

Bezleri **:** Epifiz

Sinir Ağı **:** Medulla Sinir ağı

Fiziksel Rahatsızlar **:** Burun Sorunları, Göz Sorunları, Körlük, Baş Ağrıları, Sersemlik, Menieres Hastalığı, Parkinson Hastalığı, Beyin Tümörleri ve Kanamaları, Felç, Sinüzit, Nezle, Uykusuzluk, Öğrenme Bozuklukları, Kâbuslar

Zihinsel Rahatsızlar **:** Konsantrasyon Bozukluğu, Dengesizlik, Zihinsel Gerginlik, Şaşkınlık, Gururluluk, Kararsızlık, Ayırt etme Yetersizliği, Hayal Kırıklığı, Sezginin ve Bilginin Kötüye Kullanımı

Terapi Sesi **:** Çanlar, Ziller, Gonglar

Doğa Deneyimi **:** Gece Gökyüzü

AGYA ASANALAR (ALIN ENERJİ MERKEZİ DURUŞLARI)

Yoğunlaşma(odaklanma) noktası: İki kaşın ortası, Alın

1. *Ayakta Yapılan Duruşlar:*

HASTA UTTHANASANA (YÜKSELTİLMİŞ KOL DURUŞU)

2. *Denge Duruşları:*

NATARACASANA (DANS KRALI DURUŞU) ve VARYASYONLARI

RACA NATARACASANA (DANS KRALI DURUŞU)

AŞVA SANÇALANASANA (BİNİCİ DURUŞU)

ARDHA BADDHA EKA PADASANA (YARIM BAĞLI TEK AYAK DURUŞU)

PARSVA PADA NAMASKARASANA (YAN AYAKLA SAYGI DURUŞU)

VRİKŞASANA (AĞAÇ DURUŞU)

PRASARİTA PADOTTANASANA (GENİŞ AÇILMIŞ AYAKLAR DURUŞU)

VİRASANA (KAHRAMAN DURUŞU)ÜÇ

3. *Çömelip Oturarak Yapılan Duruşlar:*

PARSVA BADDHA UTTHANASANA (YAN BAĞLI YÜKSELME DURUŞU)

SUKHASANA(MUTLULUK DURUŞU)

4. *Yan Oturarak Yapılan Duruşlar:*

SAİTHALYASANA (BEDENSEL GEVŞEME DURUŞU)

PURVOTTANASANA (ÖNÜ GERME DURUŞU)

RACA VAKRASANA (KRAL BURGU DURUŞU)

BHU NAMASANA (OMURGAYI DÖNDÜREREK YÜZÜKOYUN EĞİLME DURUŞU)

ÇATUŞKONASANA (DÖRTGEN DURUŞU)

ARDHA PADMA PARVATASANA (YARIM NİLÜFER DAĞ DURUŞU)

ATMAN PADMA YOGASANA (BÜTÜNLEŞME SİMGESİ DURUŞU) ve VARYASYONLARI

BADDHA KONASANA (BAĞLI AÇI DURUŞU)

5. *Sırtüstü Yapılan Duruşlar:*

ŞAVASANA (HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

SETU BANDHA SARVANGASANA (KÖPRÜ DURUŞU)

SARVANGASANA (TÜM VÜCUT DURUŞU)

EKAPADA ŞİRŞA VİPARİTA KARANİ ASANA (TEK BACAK BAŞTA TERS DURUŞU)

HALASANA (SABAN DURUŞU)

ÇAKRASANA (TEKERLEK DURUŞU)

MATSYASANA (BALIK DURUŞU)

6. *Yüzüstü Yapılan Duruşlar:*

ARDHA PİNCHA MAYURASANA (YARIM YUNUS DURUŞU)

ADHO MUKHA SVANASANA (YÜZÜ AŞAĞIYA BAKAN KÖPEK DURUŞU)

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA (TEK AYAKLA AŞAĞI BAKAN KÖPEK DURUŞU)

7. *Diz üstü Yapılan Duruşlar:*

ANANDA MADİRASANA (SARHOŞ EDİCİ MUTLULUK DURUŞU)

MARİGASANA (GEYİK) DURUŞU

PARİGHASANA (DİREK DURUŞU) ve VARYASYONLARI

ANCANEYASANA (YENİ AY DURUŞU)

PADADHİRASANA (AYAK ÜZERİNDE BİLGE DURUŞU)

SİMHASANA (ASLAN DURUŞU)

GYANİ ASANA (BİLGE- DÜŞÜNÜR DURUŞU)

8. *Baş üstü Duruşlar:*

KAPALİ ASANA (ALIN ÜSTÜ DURUŞ) ve VARYASYONLARI

ŞİRŞASANA (BAŞ ÜSTÜ DURUŞ)

VİRŞİKASANA (AKREP DURUŞU)

ADHO MUKHA VRİKŞASANA (YÜZÜ AŞAĞI BAKAN AĞAÇ DURUŞU)

9. *Gevşeme Duruşları:*

ADVASANA (TERS HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

CYESTİKASANA (ÜST DURUŞ)

BALASANA (ÇOCUK DURUŞU

10. *Meditasyon Duruşları:*

ŞAVASANA (HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

GYANİ ASANA (BİLGE- DÜŞÜNÜR DURUŞU)

AGYA ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ

1. *Mudralar (tavır- tutum- simge):*

BHRUMADHYA DRİŞTİ (KAŞLARIN ORTASINA BAKMA) MUDRA

ŞANMUKHİ (YEDİ KAPI) MUDRA

2. *Arınma Teknikleri:*

CALA NETİ (BURUN TEMİZLİĞİ)

3. *Pranayama Teknikleri:*

ANULOMA VİLOMA (YUKARI AŞAĞI-DEĞİŞİMLİ) PRANAYAMA – ALGI ÇALIŞMASI

PRANA ŞUDDHİ(ENERJİ TEMİZLEMEK) PRANAYAMA – TEMİZLEME NEFES TEKNİĞİ

RACA VAKRASANA (KRAL BURGU DURUŞU) PRANAYAMA –SİNİR SİSTEMİNİ DENGELEME, GİZLİ GÜÇ ve YETENEKLERİ AKTİFLEŞTİRME TEKNİĞİ

BALASANA (ÇOCUK DURUŞU) PRANAYAMA –ZİHİNSEL DİNGİNLİK ve RAHATLAMA TEKNİĞİ

NADA (SES) PRANAYAMA – FARKINDALIK, BİLİNÇ ÇALIŞMASI

SURYA BHEDANA (SICAK ENERJİ KANALINI UYANDIRMAK) PRANAYAMA veya SURYA ANGA (YOL – SAĞ) PRANAYAMA - SICAK ENERJİ KANALINI UYANDIRMA TEKNİĞİ

ÇANDRA BHEDANA (SOĞUK ENERJİ KANALINI UYANDIRMAK) PRANAYAMA veya ÇANDRA ANGA (YOL – SOL) PRANAYAMA - SOĞUK ENERJİ KANALINI UYANDIRMA TEKNİĞİ

NODİ ŞODHANA PRANAYAMA - ENERJİ KANALINI TEMİZLEME TEKNİĞİ

NADİŞUDDHİ PRANAYAMA - ENERJİ KANALLARINI ARINDIRMA TEKNİĞİ

4. *Konsantrasyon Teknikleri:*

AGYA (ALIN) ÇAKRAYA ODAKLANARAK

KOYU MAVİ GÖKYÜZÜ - IŞIK –BALON – KÜRE HAYALİ

ZİL - ÇAN SESİ

AUM TİTREŞİMİNİ KULLANARAK

GECE GÖKYÜZÜ, DOLUNAY HAYALİ – GÖK KOKUSU

GÖZ AÇIK SABİT BİR NESNEYE YOĞUNLAŞARAK veya KAPALI GÖZLE SABİT BİR NESNE HAYAL EDEREK

SAHASRARA (TEPEÜSTÜ – TAÇ) ÇAKRA

İsminin Anlamı

Bin

Çakranın Yeri : Başın tepesinin 6 cm kadar üstünde

Rengi : Açık Mor- Lila- Beyaz

Elementi : Spritüel Düşünce Enerjisi

Niteliği : Sattva

Uyku Şekli : Yarı Uyanık

Biyoenerji Örtüsü : Anandamaya Koşa

Yama : Kşama (Affetme)

Niyama : Dana (Hayırseverlik)

Ses Titreşimi : Sessizlik

Simgesi **:** Bin Taç Yapraklı Nilüfer

Psikolojik İşlevi **:** Spritüel Anlayış, Evrensel Bilinç'le Bağlantı, Birleşme

Temel İlkesi **:** Saf Varoluş

İçsel Durumu **:** Mutluluk

Pozitif Gücü **:** Transandantal

Yaş Aralığı **:** 42- 49 Yaş arası

Etkilediği Organlar **:** Beyin

Beden Bölgeleri **:** Sinir Sistemi

Bezleri **:** Hipofiz

Sinir Ağı **:** Beyin Sinir ağı

Fiziksel Rahatsızlar **:** Migren, Anlayış ve Öğrenme Zorluğu, Gelişim Bozuklukları, Nörofibromatozis (Beyin ve Omuriliğin Yaygın Fibrotik Hali), Sinirsel Rahatsızlıklar

Zihinsel Rahatsızlar **:** Yabancılaşma, Depresyon, Apati, Hüsran, Gücü Kötüye Kullanma, Fanatizm, tarikatçılık, Ateizm, Kafa Karışıklığı, Sıkıntı

Doğa Deneyimi **:** Dağların Karlı Tepesi

SAHASRARA ASANALAR (TEPEÜSTÜ ENERJİ MERKEZİ DURUŞLARI)

Yoğunlaşma(odaklanma) noktası **:** Başın Tepesi

1. *Ayakta Yapılan Duruşlar:*

HASTA UTTHANASANA (YÜKSELTİLMİŞ KOL DURUŞU)

2. *Denge Duruşları:*

PRASARİTA PADOTTASANA (GENİŞ AÇILMIŞ AYAKLAR DURUŞU) ve VARYASYONLARI

MURDHASANA (TEPE DURUŞU)

3. *Çömelip Oturarak Yapılan Duruşlar:*

SUKHASANA (MUTLULUK DURUŞU)

4. *Yan Oturarak Yapılan Duruşlar:*

MATSYASANA (BALIK DURUŞU) ve
VARYASYONLARI

5. *Sırtüstü Yapılan Duruşlar:*

ÇAKRASANA (TEKERLEK DURUŞU)

UTTHANA PADASANA (YUKARIDA AYAKLAR DURUŞU)

GRİVASANA (BOYUN DURUŞU)

ŞİRŞAPADA BHUMİ SPARŞAVASANA (BAŞ VE AYAKLARIN YERE DAYANMA DURUŞU)

SETU BANDHA SARVANGASANA (KÖPRÜ DURUŞU)

SARVANGASANA (TÜM VÜCUT DURUŞU)

HALASANA (SABAN DURUŞU)

6. Yüzüstü Yapılan Duruşlar:

ARDHA PİNCHA MAYURASANA (YARIM YUNUS DURUŞU)

EKA PADA ADHO MUKHA SVANASANA (TEK AYAKLA AŞAĞI BAKAN KÖPEK DURUŞU)

7. Diz üstü Yapılan Duruşlar:

SUPTA VACRASANA (UZANARAK YILDIRIM DURUŞU)İKİ ve VARYASYONLARI

SUPTA BHEKASANA (YATARAK KURBAĞA DURUŞU)

BALASANA (ÇOCUK DURUŞU)

USTRASANA (DEVE DURUŞU)

VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU)

8. *Baş üstü Duruşlar:*

PRANAMA ASANA (SAYGI DURUŞU) ve VARYASYONLARI

SARVANGA BADDHASANA (TUTARAK TÜM VÜCUT DURUŞU)

BHUMİ PADA MASTAKASANA (AYAKLAR YERDE BAŞÜSTÜ DURUŞ) ve VARYASYONLARI

ŞİRŞASANA (BAŞÜSTÜ DURUŞ) ve VARYASYONLARI

PARSVA ŞİRŞASANA (YAN BAŞÜSTÜ DURUŞ)

PARİVRİTTA ŞİRŞASANA (BACAK DÖNDÜREREK BAŞ ÜSTÜ DURUŞ)

URDHVA DANDASANA (YUKARIYA DOĞRU SOPA DURUŞU)

URDHVA PADMASANA (YUKARIDA NİLÜFER DURUŞU) ve VARYASYONLARI

NİRALAMBA ŞİRŞASANA (DESTEKSİZ BAŞ ÜSTÜ DURUŞ)

ADHO MUKHA PADMA VRİKŞASANA (YÜZÜ AŞAĞIDA NİLÜFER AĞACI DURUŞU)

VİRŞİKASANA (AKREP DURUŞU)

9. *Meditasyon Duruşları:*

PADMASANA (NİLÜFER DURUŞU)

SAHASRARA ÇALIŞTIRMA TEKNİKLERİ

1. *Pranayama Teknikleri:*

BHASTRİKA (KÖRÜK) PRANAYAMA –ATEŞ NEFES TEKNİĞİ

2. *Konsantrasyon Teknikleri:*

SAHASRARA (TEPEÜSTÜ – TAÇ) ÇAKRAYA ODAKLANARAK

MOR – LİLA - BEYAZ IŞIK –BALON – KÜRE HAYALİ

SESSİZLİK

AUM TİTREŞİMİNİ KULLANARAK

PRANAYAMA
(NEFES) TEKNİKLERİ

PRANAYAMA ASANALAR

1. SUKHASANA (MUTLULUK DURUŞU)

2. SİDDHASANA (MÜKEMMELLİK DURUŞU)

3. SVASTİKASANA (UĞURLU DURUŞ)

4. VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU)BİR

5. VİRASANA (KAHRAMAN-SAVAŞÇI DURUŞU)BİR

6. BHADRASANA (HOŞ DURUŞ)

7. SİMHASANA (ASLAN DURUŞU)

8. NADANUSANDHANASANA

9. ARDHA PADMASANA (YARIM NİLÜFER DURUŞU)

10. PADMASANA (NİLÜFER DURUŞU)

11. ŞAVASANA (SIRT ÜSTÜ HAREKETSİZ BEDEN DURUŞU)

PRANAYAMA İÇİN HAZIRLIK TEKNİKLERİ

1. VACRASANA (YILDIRIM DURUŞU) PRANAYAMA

2. MATSYASANA (BALIK DURUŞU) PRANAYAMA

3. GOMUKHASANA (İNEK YÜZÜ DURUŞU) PRANAYAMA

4. BALASANA (ÇOCUK DURUŞU)PRANAYAMA

5. MAHAMUDRASANA (BÜYÜK KAPATMA DURUŞU) PRANAYAMA

6. RACA VAKRASANA (KRAL BURGU DURUŞU) PRANAYAMA

7. ARDHA BHUCANGASANA (YARIM KOBRA DURUŞU) PRANAYAMA

8. PADADHİRASANA (OTURMUŞ ÜSTAT DURUŞU) PRANAYAMA

9. HASTA PARSVASANA (ELLER YANAL DURUŞU) PRANAYAMA

PRANAYAMA (NEFES TEKNİKLERİ)

1. ADHAMA (ALT) PRANAYAMA –KARIN NEFESİ
2. MADHYAMA (ORTA) PRANAYAMA – GÖĞÜS NEFESİ
3. ADYA (ÜST) PRANAYAMA – OMUZ NEFESİ
4. PURNA (TAM) PRANAYAMA – TAM NEFES KONTROLÜ
5. PASÇİMA (ARKA) PRANAYAMA – SIRT NEFESİ
6. ŞUDDHİ (TEMİZLEME) PRANAYAMA
7. ŞAKTİ ÇALANA (ÇALKALAMAK) PRANAYAMA
8. MARCARİ (KEDİ) PRANAYAMA ve VARYASYONU
9. ŞVANA (KÖPEK) PRANAYAMA

10. ŞAŞA (TAVŞAN) PRANAYAMA

11. SİMHA (ASLAN) PRANAYAMA

12. PRACİRA PRANAYAMA -AKTİF DİYAFRAM NEFESİ

13. SUKHA (MUTLULUK) PRANAYAMA

14. SAMAVETA (BİRLİKTE) PRANAYAMA

15. VİRİTTİ (HAREKET, YÖNTEM) PRANAYAMA

SAMAVRİTTİ (DÜZENLİ) – VİSAMAVRİTTİ (DÜZENSİZ)

16. UCCAYİ (GENİŞ TUTMAK) PRANAYAMA

17. VİLOMA (DÜZENE KARŞI) PRANAYAMA

18. BHRAMARİ (YABAN ARISI) PRANAYAMA

19. MURÇHA (BAYILMA) PRANAYAMA

20. PLAVİNİ (YÜZMEK) PRANAYAMA

21. SVANA (KISA ve ÇABUK SOLUK) PRANAYAMA

22. KAPALAPHATİ (KAFATASINI PARLATMAK) PRANAYAMA

23. BHASTRİKA (KÖRÜK) PRANAYAMA

24. ŞİTALİ (SAKİN OLAN) PRANAYAMA

25. ŞİTAKARİ (SOĞUĞA NEDEN OLAN) PRANAYAMA

26. SİTKARİ (TISLAMA) PRANAYAMA

27. SADANTA PRANAYAMA – SAKİNLEŞTİRİCİ

28. KAKİ (KARGA) PRANAYAMA

29. ANULOMA (BİRLİKTE) PRANAYAMA

30. PRATİLOMA (DOĞAL DÜZENE KARŞI) PRANAYAMA

31. SURYA BHEDANA (SICAK ENERJİ KANALINI UYANDIRMAK) PRANAYAMA

SURYA ANGA (YOL – SAĞ) PRANAYAMA - SICAK ENERJİ KANALINI UYANDIRMAK

32. ÇANDRA BHEDANA (SOĞUK ENERJİ KANALINI UYANDIRMAK) PRANAYAMA

ÇANDRA ANGA (YOL – SOL) PRANAYAMA - SOĞUK ENERJİ KANALINI UYANDIRMAK

33. NODİ ŞODHANA (ENERJİ KANALINI TEMİZLEMEK) PRANAYAMA

34. ŞUŞUMNA (DİREK YOL) PRANAYAMA

35. NADİŞUDDHİ (ENERJİ KANALLARININ ARINMASI) PRANAYAMA

36. SVARA (HAVA AKIMI) PRANAYAMA

37. TATTVA (ÖZ) PRANAYAMA

38. ACAPA CAPA (TEKRARLANMADAN KENDİSİNİ TEKRARLAYAN) PRANAYAMA

39. BİCA (TOHUM) PRANAYAMA

40. PRANAVA PRANAYAMA

41. BHUTAŞUDDHİ (ÖZEL ARINDIRMA) PRANAYAMA

BANDHA (KİLİT) TEKNİKLERİ

1. CALANDRA (AĞ TAŞIYAN) BANDHA – BOYUN KİLİDİ

2. UDDHİYANA (YUKARIYA UÇMAK) BANDHA – KARIN KİLİDİ

3. MULA (KÖK- TEMEL) BANDHA – KÖK KİLİDİ

4. AŞVİNİ (ATI DURDURMAK) BANDHA – ANÜS KİLİDİ

5. CİHVA (DİL) BANDHA – DİL KİLİDİ

6. MAHA (BÜYÜK)BANDHA – BÜYÜK KİLİT

MUDRALAR

(SİMGESEL İŞARETLER)

1. NAMASKARA (SELAMLAMA) MUDRA
2. ÇİT (BİLİNÇ) MUDRA
3. GYANA (BİLGİ) MUDRA
4. BHAYRAVA (MÜTHİŞ) MUDRA
5. DHYANA (MEDİTASYON) MUDRA
6. NASAGRA (BURUN) MUDRA
7. ÇİNMAYA (TEZAHÜR ETMİŞ BİLİNÇ) MUDRA
8. ADİ (TEMEL) MUDRA
9. BRAHMA (EVRENSEL RUH) MUDRA

10. GANEŞHA (ENGELLERİ KALDIRAN) MUDRA (KÖK- GÖĞÜS ÇAKRA)

11. USHAŞ (ŞAFAK) MUDRA (PELVİS ÇAKRA)

12. PRANA (YAŞAM ENERJİSİ) MUDRA (KARIN- GÖĞÜS ÇAKRA)

13. LİNGA (BİÇİMSİZİN BİÇİMİ) MUDRA (GÖĞÜS - KARIN – BOĞAZ ÇAKRA)

14. APANA (NEFESİ GÖNDERMEK) MUDRA (PELVİS ÇAKRA)

15. SHANKH (DENİZ KABUĞU) MUDRA (BOYUN ÇAKRA)

16. SURABHİ (GÜZEL KOKULU- BÜYÜLEYİCİ) MUDRA (KARIN ÇAKRA)

17. SHUNYA (BOŞLUK) MUDRA (BOYUN ÇAKRA)

18. PRİTHİVİ (YERYÜZÜ –DÜNYA) MUDRA (KÖK ÇAKRA)

19. VARUNA (DENİZ ve OKYANUS TANRISI) MUDRA (PELVİS ÇAKRA)

20. BHUDİ (SIVI) MUDRA (PELVİS ÇAKRA)

21. APANA VAYU (NEFESİ AŞAĞIYA GÖNDEREN ENERJİ AKIMI) MUDRA (KÖK ÇAKRA)

22. KUBERA (ZENGİNLİK TANRISI) MUDRA (KÖK- ALIN ÇAKRA)

23. KUNDALİNİ (YAŞAM GÜCÜ) MUDRA (KÖK- PELVİS ÇAKRA)

24. KSEPANA (BOŞALMA ve SERBEST BIRAKMA) MUDRA

25. RUDRA (UĞULDAYAN) MUDRA (KARIN ÇAKRA)

26. GARUDA (GARUDA KUŞU) MUDRA (KARIN ÇAKRA)

27. SUCHİ (RAHATLAMA) MUDRA

28. MUSHTİ (YUMRUK) MUDRA (KÖK- KARIN ÇAKRA)

29. MATANGİ (İÇ UYUM TANRISI) MUDRA (KARIN ÇAKRA)

30. MAHASİRS (BÜYÜK BAŞ) MUDRA (ALIN ÇAKRA)

31. HAKİNİ(İLAHİ) MUDRA (ALIN ÇAKRA)

32. TSE (ÜÇ SIR) MUDRA

33. VACRA (YILDIRIM) MUDRA

34. BHRAMARA (YABAN ARISI) MUDRA (GÖĞÜS ÇAKRA)

35. UTTARABODHİ (AYDINLANMA) MUDRA

36. SHAKTİ (DOĞA) MUDRA (PELVİS ÇAKRA)

37. MAKARA (TİMSAH) MUDRA (PELVİS ÇAKRA)

38. KALESVARA (ZAMANIN EFENDİSİ) MUDRA

39. ŞİVALİNGA (GÜÇ VEREN) MUDRA (KARIN ÇAKRA)

40. PUSHAN (ATEŞ RAHİBİ) MUDRA (KARIN ÇAKRA)

ENFES NEFES YOGA TERAPİ

www.enfesnefesyoga.com

facebook/nefesyoga instagram/nefesyoga