YOGA EĞİTMENİNİN EL KİTABI -3

Biyoenerji Çalışmaları

ÖNSÖZ

Bu El Kitabı; Enfes Nefes Yoga Terapi eğitmenleri tarafından, faydası deneyimlenerek, sadece birlikte çalıştığı eğitmen ve öğrenciler için hazırlanmıştır.

Biyoenerji'nin kelime anlamı; doğal olan enerjidir. Bilim, insan organizmasının yalnız moleküllerden oluşan, fiziksel bir yapıya sahip olmadığını; bir enerji alanına sahip olduğunu ispatlamıştır.

Vücut içerisinde devamlı bir titreşim ve düşük voltajlı elektromanyetik bir akım vardır. Elektromanyetik akım fiziksel bedenle sınırlanmamıştır.

Enerji merkezlerinden yayılan enerji; fiziksel bedenin dışına çıkar. Bu kitapta yer alan tekniklerle amaç; bu alanı genişletmek ve güçlendirmek olmalıdır.

Biyoenerji Çalışmaları, ancak sağlıklı bir beden ve sakin bir zihinde etkili olacaktır.

Bedensel ve zihinsel olarak hazır olmayan birey, bu çalışmaları yaptığında kaldıramayabilir ve hastalanabilir.

Ayrıca başkalarını kontrol etme dürtüsüyle, bireyin egosuna yenik düşerek yapmış olduğu enerjisel çalışmalar da beklenenin tersine; enerjisinin düşmesine neden olacaktır.

Bu nedenle; çalışmalar sadece düzenli yoga uygulandığında yapılmalıdır… Öncelikle eğitmen eşliğinde uygulanmalı, ne kadar ilerleneceğine de, yine eğitmenle birlikte karar verilmelidir.

Serinin diğer kitaplarında olduğu gibi; bu kitapta da renklendirmeniz için boşluklar bırakılmıştır. Kendi deneyimlerinizi değerlendirerek, eklemeler yaparak, daha fazla fayda sağlayabilirsiniz.

Enerji alanınızın renklerini fark edip doğanın renkleriyle bütünleşmeniz dileğiyle…

Sevgilerle…

Enfes Nefes Yoga Terapi

ENFES NEFES YOGA TERAPİ

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM - ENERJİYİ KORUMA

- TOPRAKLANMA -16-

Diz Başa Omurga Duruşu (Canuşirşa Merudandasana) -17-

Yarım Selamlama Duruşu (Ardha Namaskarasana) -18-

- DOĞAL EŞYA KULLANIMI -19-
- SAĞLIKLI BESLENME -20-
- ÇEVRESEL FAKTÖRLER -21-

2. BÖLÜM – ARINMA TEKNİKLERİ

- TEMİZLİK (SAUÇA) -24-
Olumlu Düşünmek -25-
Sadeleşmek -27-
Ortam Temizliği -28-
Besin Temizliği -29-

Burun Temizliği (Neti)

-29-

Dil Temizliği (Dhauti)

-30-

Mide ve Bağırsak Temizliği (Basti)

-31-

Göz Temizliği (Trataka)

-32-

Karın Temizliği (Nauli)

Düz Karın Kaslarını Hareket Ettirmek (Nauli Kriya)

-33-

Ateş Doğasının Hareketi (Agnisara Kriya)

-34-

- **ENERJİ TEMİZLEME ÇALIŞMASI**

-35-

- **YÜKSELME DURUŞU (UTTHANASANA) -36-**

- **GÖZ ÇALIŞMALARI**

Birinci Aşama

-39-

İkinci Aşama

-41-

Üçüncü Aşama

-43-

- **NEFES (PRANAYAMA) TEKNİKLERİ**

Ön Beyin Temizliği (Kapalabhati Pranayama)

-46-

Enerji Kanallarının Temizliği (Nadi Şoddhana Pranayama)

-48-

Solunum Sistemi Temizliği (Şuddhi Pranayama)

-51-

- NEGATİFLERİ BOŞALTMA ÇALIŞMASI

-52-

- GÜNEŞİ SELAMLAMA (SURYA NAMASKARA)

-54-

3. BÖLÜM - FARKINDALIK TEKNİKLERİ

- EVRENSEL ENERJİ FARKINDALIK ÇALIŞMALARI

-58-

Prana Pranayama

Birinci Aşama

-58-

İkinci Aşama

-61-

Üçüncü Aşama

-63-

Dördüncü Aşama

-64-

Gunakara Pranayama

-65-

- ENERJİ KANALLARI FARKINDALIK ÇALIŞMALARI

-66-

Enerji Kanallarını Temizlemek (Nadi Şoddhana Pranayama)

-67-

Oturmuş Üstat Duruşu (Padadhirasana)

-68-

- ENERJİ MERKEZLERİ FARKINDALIK ÇALIŞMALARI

Enerji Çağrısı (Prana Mudra Pranayama) -69-

Yaban Arısı Nefes Çalışması (Bhramari Pranayama) -72-

- BİYOENERJİ ve RUHUN FARKINDALIK ÇALIŞMASI -74-

- ENERJİ ALANININ SINIRLARINI FARKINDALIK ÇALIŞMASI -77-

4. BÖLÜM - GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

- ENERJİ ALANINI GENİŞLETME ÇALIŞMASI -82-

- İLERİ SEVİYE ENERJİYİ GELİŞTİRME ve GÜÇLENDİRME ÇALIŞMASI -85-

5. BÖLÜM - GÜÇLENDİRME TEKNİKLERİ

- TEMEL BİYOENERJİ ÇALIŞMASI -92-

- GÜNEŞİ SELAMLAMA (SURYA NAMASKARA) -94-

- EVRENİN DÖNGÜSÜYLE ENERJİNİN DENGELENMESİ ÇALIŞMASI -96-

- EVREN ENERJİSİYLE BAĞLANTI KURMA ÇALIŞMASI -98-

6. BÖLÜM – BİYOENERJİ ÇALIŞMALARI

- **HERKES İÇİN BİYOENERJİ ÇALIŞMASI**

-102-

- **YOGA YAPANLAR İÇİN BİYOENERJİ ÇALIŞMASI**

-106-

- **EĞİTMENLER İÇİN BİYOENERJİ ÇALIŞMASI -112-**

ENERJİ ALANINI KORUMA

1. *Topraklanma*

Öncelikle toprakla vakit geçirmek, çiçek, bitki yetiştirmek, çıplak ayakla toprağa basmak günlük rutin haline getirilmelidir.

Hava kirliliği, çok durgun veya çok hareketli yaşamak, elektro manyetik araçlar gibi enerji alanını negatif yönde etkileyen faktörlerin bilinciyle yaşanmalı; doğaya küçük kaçamaklarda bulunulmalıdır.

- ***Canuşirşa Merudandasana (Diz Başa Omurga Duruş):*** Dandasana (Sopa Duruşu)'yla başlanılan teknikte nefes alırken bacaklar bükülerek uyluklar göğse yaklaştırılır, nefes verirken eller dizlerin altında kenetlenilir.

Kuyruk sokumunun üzerinde durulmalıdır. Duruşta sabit kalınmalı, denge korunmalıdır.

Birey omurgadan kuyruk sokumuna, kuyruk sokumundan yeryüzüne köklerinin uzandığını ve kökleriyle yeryüzüne tutunduğunu hayal etmelidir. Yer enerjisiyle bağlantı kurmalıdır.

İlk başlarda 2-3 dakika duruşta kalınması yeterlidir.

Düzenli uygulandığında korku ve kaygıları da gideren çalışmada ustalaştıkça, duruşta kalış süresi uzatılmalıdır…

- ***Ardha Namaskarasana (Yarım Selamlama Duruşu):*** Çalışmaya ayakta, ayakları ortalama 50 cm kadar açarak başlanmalıdır.

Eller nefes alırken başın üzerinde kenetlenir, nefes verirken çömelerek karşıya uzatılır. Kollar yere paralel olmalıdır.

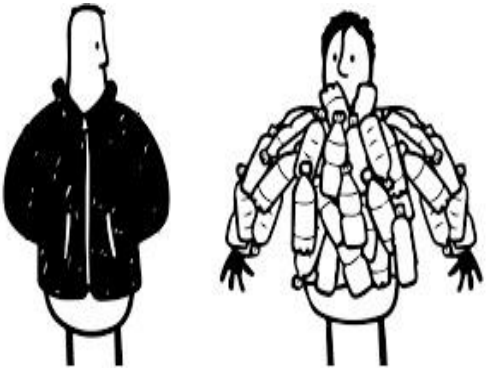
Baş öne eğilerek ayak tabanlarına odaklanılır. Ayaklar tamamıyla yere basmalı, yerle teması hissedilmelidir. Duruşta 1-2 dakika kalınmalıdır.

Her yoga çalışmasında uygulanabilecek teknik, yere sağlam basma yeteneğini geliştirilir.

2. *Doğal Eşya Kullanımı*

Sentetik eşyalardan uzak durulmalı, özellikle kıyafet seçiminde doğal ürünler tercih edilmelidir…

Solunumun burun nefesiyle sınırlı olmadığının, deriyle alınan nefesin bilincinde olunmalıdır.



Temizlik ve makyaj ürünlerinde de doğal olanlar kullanılmalıdır. Özellikle bebekler ve hamileler için çıkarılan ürünler tercih edilmelidir.

3. *Sağlıklı Beslenme*

Hormonlu, genetiği değiştirilmiş besinlerden mümkün mertebe kaçınılmalı, alkali beslenmeye özen gösterilmelidir. Bu konuda detaylı bilgiye sahip olmak için;

YÜKSEK ALKALİ	ALKALİ	DÜŞÜK ALKALİ	BESİN GRUBU	DÜŞÜK ASİT	ASİT	YÜKSEK ASİT
Stevia (Şeker otu, doğal tatlandırıcı	Akçaağaç Şurubu, Pirinç Sütü	İşlenmemiş Bal İşlenmemiş Şeker	ŞEKER	İşlenmiş Bal, Pekmez	Beyaz Şeker, Esmer Şeker	Yapay Tatlandırıcılar (Aspartam, Sakarin, vb...)
Limon, Misket limonu, Greyfurt, Mango, Papaya	Hurma, İncir, Kavun, Kivi, Çilek, Üzüm Elma, Armut	Portakal, Muz, Hindistancevizi, Avakado, Kiraz, Şeftali	MEYVELER	Erik	Vişne	Böğürtlen Yaban Mersini
Kuşkonmaz, Soğan, Çiğ Ispanak, Brokoli, Sarımsak, Maydonoz vb yeşillikler	Bamya, Kabak, Pancar, Kereviz, Kıvırcık, Marul, Tatlı Patates, Yeşil Fasulye	Havuç, Domates, Mantar, Lahana, Bezelye, Bakla, Enginar, Patlıcan, Zeytin, Soya Fasulyesi, Taze Mısır	SEBZELER VE BAKLAGİLLER	Pişmiş Ispanak, Meksika Fasulyesi, Börülce	Kuru Fasulye, Patates, Barbunya	Kakao
Çörekotu	Badem, Keçi Boynuzu Kuru Üzüm	Kestane	KURUYEMİŞLER	Ayçekirdeği, Kabak Çekirdeği	Pekan Cevizi, Kaju	Yer Fıstığı, Ceviz Kuru Meyveler
Zeytinyağı	Keten tohumu Yağı	Kanola Yağı	YAĞLAR	Mısırözü Yağı		Margarin
		Darı ,Mercimek, Kinoa, Bulgur	TAHILLAR VE MAHSULLERİ	Buğday çimi, Ekmek, Esmer Pirinç	Beyaz Pirinç, Mısır, Yulaf Karabuğday, Çavdar	Buğday, Beyaz Un, Hamur İşleri, Makarna
			ETLER	Geyik Eti, Soğuk Su Balıkları	Kuzu Eti, Hindi, Tavuk, vb...	Domuz,Sakatatlar, Kabuklu Deniz Ürünleri, Dana, vb..
	Koyun Sütü	Keçi Sütü, Soya Sütü, Keçi Peyniri, Peyniraltı suyu	YUMURTA VE SÜT ÜRÜNLERİ	Yumurta, Tereyağ, Yoğurt, Krema, Köy Peyniri	Çiğ Süt	Beyaz Peynir, Homojenize Süt, Dondurma
Sebze Suları, Bitki Çayları Limon Suyu	Yeşil Çay	Zencefil Çayı	İÇECEKLER	Siyah Çay, İşlenmiş Meyve suları	Kahve	Alkol, Kola vb Gazlı İçecekler

Enerjiyi en çok etkileyen; ilaçlardan, alkol ve sigara gibi uyuşturuculardan uzak durulmalıdır.

4. Çevresel Faktörler

Bireyin zamanının çoğunu geçirdiği, sürekli iletişimde bulunduğu kişilerin enerjisine etkisi, bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

İnsanlar toplumsal varlıklardır. Birbirlerinin madden ve manen eksiklerini giderir, birbirine destek olur. Ancak birey, bu görünen alışverişin dışında, bazen farkına bile varmadığı bir etkiye maruz kalır.

Enerji alanına giren herkesin taşıdığı, mikrop ve virüsün yanı sıra duygu durumunu da paylaşır.

Birlikte geçirilen süreç kaygıları, korkuları, sevinçleri ortak bir paydada toplar. Mutluyken mutsuz, güçlüyken zayıf, geleceğe güvenle bakarken umutsuz bir duruma geçilebilir.

Ani duygu durumu değişikliği kaynaklı stres, olumsuz duygu ve düşünceler biyoenerji alanını ve dolayısıyla bireyi, bilinç dışı bir şekilde etkiler.

Doğrusu; sürekli bulunulan ortamın değiştirilmesidir ama bazen bu mümkün olmayabilir.

Birey, içinde bulunduğu ortamı değiştiremiyorsa, düzenli arınma teknikleri uygulamalıdır…

ARINMA TEKNİKLERİ

1. *Sauça (Temizlik)*

Arınma öncelikle temizlikle başlamalıdır. Yoga'nın ikinci kuralı Niyama ve Niyama'nın birinci kuralı sauça'dır. Biyoenerji Çalışmalarının etkili olması için, zihinsel ve bedensel temizlik çok önemlidir.

Bedensel ve Zihinsel Arınma Teknikleri düzenli uygulandığında, çalışmalardan tam verim sağlamak mümkündür.

- ***Olumlu Düşünmek:*** Evrendeki her şeyin olumlu olduğunun bilinciyle olumsuz düşünce ve sözlerden arınmak, olanı olduğu gibi kabul etmek enerji çalışmalarında ilk sırada yer alır.

Biyoenerji çalışmalarında ilerlemek isteyen birey, temizliğe önce zihinde başlamalıdır.

Eski düşünce ve anlayış biçimlerine tutunup kalmamalı, başkalarının düşünceleriyle veya tabularla yargılarda bulunup kendisine ve çevresine zarar vermemelidir.

Kendisi dâhil kimseyi eleştirmemeyi, affetmeyi, ılımlı ve hoşgörülü olmayı öğrenmelidir. Duygularını bastırmamalı, her etkiye kendine yakışır şekilde tepki vermelidir.

Bilinmesi gereken en önemli konu; kötü olduğu düşünülen bir durumun büyük resme bakıldığında iyi ve olumlu olabileceğidir.

Zihin nefret, ihtiras, şehvet, kibir, açgözlülük gibi rahatsız duygulardan arınmalı, kirli düşüncelerden temizlenmelidir.

Bu konuda birçok faydalı teknik mevcuttur. Birey konuya önem vererek yaklaşmalı, gerekli gördüğü birkaç tekniği uygulayarak, kendine en fayda sağlayan teknikleri detaylandırarak üzerinde çalışmalıdır.

Bu, emek isteyen bir çalışmadır. Her konuda olduğu gibi; bu konuda da ancak sürekli tekrarın mükemmeliyet getirdiği hatırlanarak umutsuzluğa düşülmemelidir.

Bu süreci zorlanmadan geçirebilmek için meditasyon çalışmalarına ağırlık vermelidir.

Evrenle tam bağlantıda olabilmek An'da mümkündür ve ancak geçmiş ve gelecek yüklerinden kurtulunca düşüncede tam arınma sağlanabilir. Düşüncede An'ın farkındalığıyla sağlanan arınma, sözlere de yansıyacaktır…

- ***Sadeleşmek:*** İçinde bulunulan çevrenin enerji alanına etkisi insanlarla sınırlı değildir. Eşyaların da bir enerjisi vardır ve her zaman pozitif olmayabilir.

İçinde bulunulan yerin düzenli ve faydalı eşyalardan oluşması sağlanmalıdır. Kullanılmayan ve az kullanılan her tür eşya hediye edilmeli veya satılmalıdır.

Bu konuda değiştirmekten çok azaltma yoluna gidilmelidir. Bir ihtiyacı gidermek için iki kullanılmayandan kurtulmak en kolay yöntemlerden biridir.

Bu konuda ilerleme kaydedilemiyorsa, birey yardım istemekten çekinmemelidir.

- ***Ortam Temizliği:*** Sadeleşmek önemli bir başlangıç olacaktır ama içinde bulunulan yerin düzenli havalandırılması da büyük önem taşır.

Yaz – kış fark etmeksizin, günde en az iki defa (ortalama 10 – 15 dakikalık bir zaman aralığı) birkaç yerin açılması, içinde bulunulan havanın değişmesi için yeterli olacaktır. Burada önemli olan havalandırma esnasında orada bulunmayarak, bireyin kendini hava akımından korumasıdır.

Ortam temizliği sağlanırken kimyasal maddeler yerine limon, sirke, tuz, karbonat, maden suyu gibi ürünler kullanılmalıdır. Böylece faydalı bakteriler öldürülmeden sağlıklı bir yaşam alanı sağlanır.

Oda spreyleri yerine doğal yağ ve bitki buharı veya kolonya tercih edilmelidir.

- ***Besin Temizliği:*** Mevsiminde sirkeli suyla yıkanılan besinler tüketilmeli, mümkün mertebe dışarıdan yemek yenmemelidir.

Yemeği yapan kişinin duygu durumu besin maddesiyle bedene taşınır. Yemeği yapan kişiyi tanımak, iletişim kurulan insanı tanımak kadar bireyi etkileyen bir durumdur.

- ***Burun Temizliği (Neti):*** Burun yıkama kabı yardımıyla öncelikle haftada iki gün tuzlu suyla burun temizliği yapılmalıdır. Deneyerek tuz miktarı ayarlanmalıdır.

Sonraları gün aşırı uygulanan teknikte, birey ustalaştıkça her gün uygulamaya geçebilir. Her yoga çalışması öncesinde burun temizliği yapılması fayda sağlayacaktır.

- ***Dil Temizliği (Dhauti)***: Günümüz toplumu diş fırçalamanın önemini kavramışken, dilde bulunan bakterileri görmezden gelmektedir. Diş kayıplarından kalp krizine kadar birçok rahatsızlığın ana nedeni olan dişeti iltihaplanması, dilde biriken bakterilerin çoğalması sebebiyle gerçekleşir. Tat alma duyusunu etkileyen dildeki mikroplar, ağız kokusunun da önemli nedenleri arasındadır.

Ağızda bulunan bakteri ve mantarlar dil temizleme aparatıyla her sabah kahvaltı öncesinde temizlenmelidir.

Daha az yeme ihtiyacına da neden olacak yöntem, çay kaşığıyla da uygulanabilir.

- ***Mide ve Bağırsak Temizliği (Basti):*** Öncelikle güne su içerek başlamaya önem verilmelidir. Birey günlük su içme miktarına, aldığı besinleri göz önünde bulundurarak karar vermelidir. Yağ ve karbonhidrat ağırlıklı beslenen, et tüketimi olan bir bireyle; vejetaryen beslenen, karbonhidrattan mümkün mertebe uzak duran bir bireyin aynı miktarda su içmesi düşünülmemelidir.

Bağırsakları etçil canlılara göre daha uzun olan insanların bazı besin maddelerini aslında sindiremediği, bağımlılıkları sebebiyle yeme zorunluluğu hissettiği bilimsel bir gerçektir.

Düzenli yoga yapan birey, hazır olduğunda öncelikle şarküteri ve kırmızı eti yemeyi bırakmalıdır. Bedensel temizlenmede aşama kaydettikçe sadece bedenin ihtiyacı olan besinleri tüketmelidir. Bu konuda zihinsel ve bedensel şiddet uygulanmamalıdır.

Özellikle mide ve bağırsak sorunları yaşayan bireyin; enerji çalışmalarında ilerleyebilmek için bu konuya önem vermesi gereklidir.

Düzenli yoga çalışması yapan, arınma tekniklerini uygulayarak biyoenerji çalışmalarında ilerleme kaydeden bireyin sorunlarını halledememesi halinde, eğitmeniyle ileri seviye arınma teknikleri uygulaması tavsiye edilebilir…

- ***Göz Temizliği (Trataka):*** Göz yaşarana kadar karanlık bir odada sabit bir ışığa bakarak gözlerin temizliği sağlanmalıdır.

Haftada en az iki kere göz çalışması uygulayan bireyin bu tekniği bir kez uygulaması yeterlidir.

- ***Karın Temizliği (Nauli):***

Düz Karın Kaslarını Hareket Ettirmek (Nauli Kriya)
Bir gün aç kalarak uygulanılması gereken yöntemde, öncelikle ayakta pratik kazanılmalıdır.

Ayaklar omuz genişliğinde açık, eller omurga düz olacak şekilde bacakların üzerinde çalışmaya başlanılmalıdır. Uddiyana Bandha (Karın Kilidi) uygulayarak, karın çalkalanmalıdır.

Bu çalışma 4 aşamadan oluşmaktadır. Öncelikle eğitmen eşliğinde önden arkaya, arkadan öne, sağdan sola ve soldan sağa pratik kazanılmalı, sonra tam çalkalama gerçekleştirilmelidir.

Birey, çalışmada ustalaştıkça tekniğe oturarak devam edebilir.

Ateş Doğasının Hareketi (Agnisara Kriya)

Vacrasana (Yıldırım Duruşu) ‘da çalışma uygulanmalıdır. Sakin ve derin nefeslerle karın bölgesine odaklanılır.

Kendini hazır hisseden birey, nefes verdikten sonra Calandhara Bandha (Boyun Kilidi) uygulayarak çalışmaya başlamalıdır. Nefes alırken karın hızlı bir şekilde dışarı itilerek şişirilir, verirken içeri çekilir. 7 tur ritmik ve uyumlu bir şekilde teknik uygulanır. Baş yeniden kaldırılıp derin nefeslerle gerginlik atılır. Bu bir turdur.

Çalışmaya yeni başlayan birey 7 tur tekniği uygulamalıdır. Teknikte ustalaştıkça tekniğin süresini ve tur sayısını arttırmalıdır…

2. *Enerji Temizleme Çalışması*

Nefes Çalışmaları sonrasında; ayakta Stambhasana (Sütun Duruşu)'yla çalışmaya başlanılır.

Nefes alırken kollar omuz hizasında avuçlar yukarıya bakacak şekilde açılır, nefes verirken sağ taraftan (solaklar için sol) tam tur dönülür. Dönüş sonrasında, nefes alınıp, nefes verirken aynı yönde tam tur dönülür. 7 kez tekrarlanacak olan teknik, sadece biyoenerji çalışması öncesinde uygulanmalıdır.

Bu teknik suyla, toprakla, tuzla veya sirkeyle yapılan temizleme yöntemleri gibi dış çevreden topladığımız pozitif veya negatif enerjiden alanımızı temizlememiz için kullanılır.

Tekniğin tam olarak faydasını görebilmek için sonrasında enerji güçlendirme çalışması uygulanmalıdır…

3. *Yükselme Duruşu (Utthanasana)*

Öncelikle bilinmesi gerekir ki; öfke doğru yönlendirildiğinde olumsuz, kötü bir duygu değildir. Tam tersine; doğru zamanda, ölçülü bir şekilde, bastırılmadan yaşanılan öfke duygusu, hem bireyin kendisinin hem de evrenin bütünü için iyidir.

Öfke bastırıldığında; ya çok basit bir olay büyütülerek daha sonra pişmanlık duyulacak bir tepki verilmesine sebep olur ya da bedende birikerek hastalığa dönüşür. Ayrıca; öfkeye neden olan olay da ifade edilmediği için, tekrar tekrar yaşanılmasına yol açabilir.

Öfkeye sebep olan kişi de sebep olduğu durumu bilmediğinden, doğru bir eylemde bulunduğunu düşünebilir. Eylemin doğruluğundan emin olması, durumun tekrarını ve kişinin olgunlaşamamasını da beraberinde getirir.

Önemli olan; bireyin kendine yakışır bir şekilde öfkesini dile getirebilmesidir. Bunun için de biriktirmemek, en doğru yaklaşım olacaktır.

Ama bazı durum ve koşullar öfkenin belli edilmemesini gerektirebilir veya yönlendirilen öfkenin bile enerji kaybı olduğunu düşündürebilir.

Utthanasana, bu gibi durumlarda, öfkenin bedeni terk etmesi için uygulanan dinamik bir çalışmadır.

Yine nefes çalışması sonrasında uygulanması tavsiye edilen tekniğe; ayaklar ortalama 50 cm kadar açık, ayak parmakları dışa dönük şekilde başlanır.

Omurganın düz, sırtın dik olmasına önem verilerek, nefes alırken eller önde kenetlenir, nefes verirken parmaklar yere değene kadar çömelinir. Kollar bükülmeden, nefes alırken doğrulup, verirken çömelerek teknik tekrar edilir. 7- 15 tur kadar uygulanabilecek teknik esnasında, sırt hep dik olmalıdır.

Çalışma sonunda baş öne eğilerek yükselen enerjiye odaklanılır…

4. *Göz Çalışmaları*

- ***Birinci Aşama:*** Çalışma Sukhasana (Mutluluk Duruşu)'nda uygulanmalıdır. Eller başparmak işaret parmak birleşik, diğer üç parmak yan yana bitişik, avuç içleri dizlere doğru çevrilerek Çit Mudra (Bilinç Simgesi) uygulanır. Gözler açık bir şekilde çalışmaya başlanılır. Karşıya, bir noktaya bakılır; görüntünün yayılmasına izin verilir.

Nefes alınıp verirken gözler sağa kaydırılır, nefes alırken yeniden ortaya getirilip verirken diğer tarafa kaydırılır.

Teknik rahat uygulanana kadar göz açık başlanılıp, sonrasında kapalı gözlerle devam edilir.

Göz dışsal bir duyu organıdır; gözler açıkken zihin karışıklığına neden olabilir. Tekniğin mümkün oldukça kapalı gözlerle uygulanması tavsiye edilir.

Kapalı gözlerle, her nefes verişte gözler yanlara doğru kaydırılır. Yüz kaslarını, alın ve kaşları germeden teknik uygulanmalıdır.

Gözler, çalışma sonrasında ortaya getirilip, eller birbirine paralel tutulur. Duyu organlarını uyaracak şekilde eller çırpılıp, birbirine sürterek kinetik enerji elde edilir. Avuç içleri gözlerin üzerine gelecek şekilde gözler kapatılarak, elde edilen kinetik enerji avuç içlerinden gözlere iletilir.

Yine nefesle eş zamanlı olarak yapılacak olan uygulamada; nefes alırken ellerdeki kinetik, başka bir deyişle pozitif enerji gözlerden içeri çekilir. Nefes verirken gözlerdeki statik, durağan, negatif enerji boşaltılır.

Birkaç dakika uygulanan teknik sonrasında gözler yavaşça açılarak çalışma sonlandırılır…

- ***İkinci Aşama:*** Gözler açık bir şekilde Sukhasana'da çalışmaya başlanılır. Çit Mudra uygulanarak enerjinin içe dönük olması sağlanır.

Karşıya, bir noktaya bakılır; görüntünün yayılmasına izin verilir.

Nefes alınıp, verirken gözler sağa kaydırılır, nefes alırken yeniden ortaya getirilip, verirken diğer tarafa kaydırılır. Gözler rahat bir şekilde hareket etmeye başlayınca, nefes verirken gözler önce yukarı, nefes alırken ortaya, verirken aşağıya doğru kaydırılır. Bu şekilde; yukarı ve aşağıya gözler kaydırılarak teknik uygulanır.

Teknik rahat uygulanana kadar göz açık başlanılıp, sonrasında kapalı gözlerle devam edilir.

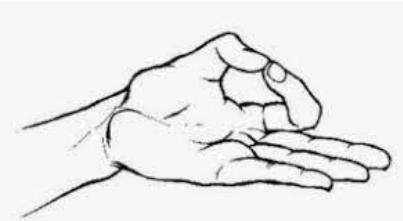
Kapalı gözlerle, her nefes verişte gözler yukarı ve aşağıya doğru kaydırılır. Yüz kaslarını, alın ve kaşları germeden teknik uygulanmalıdır.

Gözler çalışma sonrasında ortaya getirilip eller birbirine paralel tutulur. Duyu organlarını uyaracak şekilde eller çırpılıp, birbirine sürterek kinetik enerji elde edilir. Avuç içleri gözlerin üzerine gelecek şekilde gözler kapatılarak, elde edilen kinetik enerji avuç içlerinden gözlere iletilir.

Yine nefesle eş zamanlı olarak yapılacak olan uygulamada; nefes alırken ellerdeki kinetik, başka bir deyişle pozitif enerji gözlerden içeri çekilir. Nefes verirken gözlerdeki statik, durağan, negatif enerji boşaltılır.

Birkaç dakika uygulanan teknik sonrasında gözler yavaşça açılarak çalışma sonlandırılır.

- ***Üçüncü Aşama:***



Gözler açık bir şekilde Sukhasana'da çalışmaya başlanılır. Eller Çit Mudra olmalıdır. Karşıya, bir noktaya bakılır; görüntünün yayılmasına izin verilir.

Nefes alınıp, verirken gözler sağa kaydırılır, nefes alırken yeniden ortaya getirilip, verirken diğer tarafa kaydırılır. Gözler rahat bir şekilde hareket etmeye başlayınca, nefes verirken gözler önce yukarı, nefes alırken ortaya, verirken aşağıya doğru kaydırılır. Gözler rahat bir şekilde hareket etmeye başlayınca sağ üst ve sol alt, sol üst ve sağ alt şeklinde, nefes verirken çapraz yönlerde kaydırılır. Bu şekilde; gözler nefesle eş zamanlı kaydırılarak teknik uygulanır.

Gözlerin hareketi rahatladığında nefes alırken gözler yukarıya kaydırılır, nefes verirken saat yönünde tam bir çember çizilir. Yukarı gelindiğinde yeniden nefes alınıp, verirken çember ters yönde çizilir.

Teknik rahat uygulanana kadar göz açık başlanılıp, sonrasında kapalı gözlerle devam edilir.

Kapalı gözlerle, her nefes verişte gözler önce sağa, aşağıya, sola ve yeniden yukarı, yukarıdayken nefes alınıp, verirken sola, aşağıya, sağa ve yukarıya doğru kaydırılır. Yüz kaslarını, alın ve kaşları germeden teknik uygulanmalıdır.

Gözler çalışma sonrasında ortaya getirilip, eller birbirine paralel tutulur. Duyu organlarını uyaracak şekilde eller çırpılıp, birbirine sürterek kinetik enerji elde edilir.

Avuç içleri gözlerin üzerine gelecek şekilde gözler kapatılarak, elde edilen kinetik enerji avuç içlerinden gözlere iletilir.

Yine nefesle eş zamanlı olarak yapılacak olan uygulamada; nefes alırken ellerdeki kinetik, başka bir deyişle pozitif enerji gözlerden içeri çekilir. Nefes verirken gözlerdeki statik, durağan, negatif enerji boşaltılır.

Birkaç dakika uygulanan teknik sonrasında gözler yavaşça açılarak çalışma sonlandırılır.

Bu teknikte kişi ustalaştıktan sonra gözleriyle sonsuzluk işaretini; yatay 8 çizerek çalışmasını geliştirmelidir…

5. *Nefes (Pranayama) Teknikleri*

- ***Ön Beyin Temizliği (Kapalabhati Pranayama):*** Sukhasana'da uygulanması tavsiye edilen çalışmada duruş sabit ve gevşek olmalı, yüz kasları gerilmemelidir. Birey Çit Mudra'da nefesini sakinleştirerek çalışmaya başlamalıdır.

Nefes alırken karın şişirilip, verirken hızlı ve güçlü bir şekilde içeriye çekilerek 7- 10 kez uygulanan teknik sonrasında derin nefeslerle beden sakinleştirilmelidir. Bu bir turdur.

Her nefes alma – verme eylemi sonrasında 1 – 2 sn nefes askıya alınarak içe bakılmalıdır. Gözler rahat ve pasif, iç kulak uyanık ve tetikte olmalıdır.

Çalışma ilk uygulandığında 3 tur yeterlidir. Çalışmada ustalaştıkça tekniğin süresi ve tur sayısı arttırılmalıdır…

Karaciğer, dalak, mide ve pankreası da etkili hale getiren bu çalışmada bağırsaklar hareketlenip kabızlık giderilir, sindirim sistemi canlanarak yağ yakımı kolaylaşır. Metabolizma hızlanır. Karın bölgesinde uygulanan tekniğin etkisi bütün bedene yansır. Bedendeki tıkanıklıklar açılarak, toksinler, tortular ve kirli enerji dışarı atılır.

Akciğerler temizlenip güçlenirken, çalışma esnasında beyin sıvısı serbest kalarak beyin masaj etkisi alır. Beynin daha verimli çalışmasına olanak tanıyan basit ama çok etkili bir tekniktir. Her yoga çalışmasında uygulanması tavsiye edilebilir.

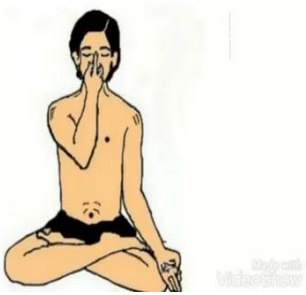
Birey Asana (Duruş) tekniklerinde ustalaştıkta çalışmayı Ardha Padmasana (Yarım Nilüfer Duruşu) veya Padmasana (Nilüfer Duruşu)'da uygulayabilir.

- ***Enerji Kanallarının Temizliği (Nadi Şoddhana Pranayama)***:

Birinci Aşama: Sukhasana'da, eller başparmak ve işaret parmak açılıp diğer parmaklar avuç içine çevirerek Nasagra Mudra (Burun Simgesi) uygulanır. Duruş sabit ve gevşek, nefes sakin ve derin olmalıdır. Başparmakla sağ burun kanalı diğer parmaklarla sol burun kanalı kapanacak şekilde, işaret parmak Agya Çakra (Alın Enerji Merkezi) 'ya yerleştirilir. Çalışma esnasında kolların yorulmaması için dirsek göğüs bölgesinde rahat olmalıdır.

Sağ burun kanalı açılarak nefes alınır, sağ kapatılıp sol burun kanalı açılarak verilir. Açık olan sol burun kanalından nefes alınıp, sol kapatılıp sağ burun kanalı açılarak verilir.

Nefes sağdan alınıp soldan verilir, soldan alınıp sağdan verilir. Bu şekilde iki burun kanalından geçen enerji dengelenene kadar (ortalama 5-10 dakika) teknik uygulanmalıdır.



Sağ ve sol burun kanalı dengesi, Pingala Nadi (Güneş Kanalı) ve İda Nadi (Ay Kanalı) dengesidir. İda soğuk bir enerjiyle doluyken, Pingala ise sıcak enerjiyle doludur. İda pasif, içedönük ve dişilken, Pingala aktif, dışadönük ve erildir.

Enerjisel olarak ifade edildiğinde İda Nadi Zihinsel Enerji, Pingala Nadi Fiziksel Enerji Kanalıdır.

Birey yoga çalışmalarında bu tekniği uygulayarak konsantrasyon çalışmalarına geçiş yapmalı, hayatında dengeyi sağlamak için bu enerji kanallarını dengeli kullanmalıdır.

İkinci Aşama: Sukhasana'da, Nasagra Mudra uygulanır. Duruş sabit ve gevşek, nefes sakin ve derin olmalıdır.

Sağ burun kanalı açılarak nefes alınır, sağ kapatılıp sol burun kanalı açılarak verilir. Açık olan sol burun kanalından nefes alınıp, sol kapatılıp sağ burun kanalı açılarak verilir.

Nefes sağdan alınıp soldan verilir, soldan alınıp sağdan verilir. Bu şekilde iki burun kanalından geçen enerji dengelenene kadar (ortalama 5-10 dakika) teknik uygulanmalıdır.

Denge sağlandığında Kapalabhati Pranayama eklenerek çalışmaya devam edilir. Sağdan yavaşça nefes alınıp soldan bir kere de verilir. Soldan yavaşça nefes alınıp sağdan bir kere de verilir. Bu şekilde 3-5 dakika daha devam edilmelidir.

Teknikte ustalaştıkça, birey çalışmaya Calandhara Bandha (Boyun Kilidi), Mula Bandha (Kök Kilidi) tekniklerini de eklemelidir…

- ***Solunum Sisteminin Temizliği (Şuddhi Pranayama)***: Burun kanalları açık bir şekilde uygulanması gereken çalışmaya birey, Sukhasana'da eller Çit Mudra, nefes sakin ve derin haldeyken başlamalıdır.

Burundan nefes alınıp dudaklar büzülüp üfleyerek ıslık çalar gibi nefes verilmelidir. Beden ve zihin sakinleşene kadar (ortalama 5-10 dakika) teknik uygulanmalıdır.

Nefes tekniklerine hazırlık niteliği de taşıyan çalışma, özellikle meditasyon öncesinde uygulandığında etkisi daha yoğun hissedilecektir.

6. *Negatifleri Boşaltma Çalışması*

Nefes çalışmaları sonrasında; ayaklar 1 m açık, eller bel hizasında, birbirine paralel, avuç içleri birbirine bakacak şekilde çalışmaya başlanılır.

Nefes alırken kollar başın üzerine kadar kaldırılır, nefes verirken beden yere bırakılır. Nefes verme işlemi dişlerin arasından, 'ssss' sesiyle, ciğerler tamamıyla boşalana kadar uygulanır. Nefes verme işlemi bittiğinde nefes tutularak negatif, durağan enerjinin kollardan yeryüzüne akmasına izin verilir.

Nefes alırken yeniden kollar başın üzerine kadar kaldırılır, nefes verirken yanlara doğru açılır. Avuç içleri yere bakacak şekilde, omuz hizasına gelindiğinde nefes askıya alınır; başka bir deyişle nefes verme işlemi durdurulur.

Ortalama 10 sn kadar duruşta kalınıp, avuçlara odaklanılır. Biyoenerji alanının farkındalığıyla uygulanan odaklanma sonrasında, aynı farkındalıkla nefes verme işlemine devam edilirken, eller yeniden birbirine paralel olacak şekilde bel hizasına getirilir.

Teknik 3 – 5 tur uygulanarak çalışma sonlandırılır. Biyoenerji çalışmasının ortasında uygulandığında; daha fazla etkisi fark edilen bir çalışmadır.

Birey çalışmada ustalaştıkça nefes tutma sürelerini uzatmalıdır…

7. *Güneşi Selamlama (Surya Namaskara)*

Hem bedendeki toksinlerin atılmasına imkân sağlayıp hem de enerjiyi yükselten bir seridir.

Çalışmaya Stambhasana (Sütun Duruşu)'yla başlanılır. Nefes alırken eller önde birleştirilip, nefes verirken kollar bükülerek Pranamasana (Saygı Duruşu)'ya geçilir.

Nefes alırken kollar geriye arkaya doğru uzatılıp Hasta Utthanasana (Elleri Yükselterek Yapılan Duruş)'dan, nefes verirken eğilerek Utthanasana (Ayakta Öne Eğilme Duruşu) uygulanır.

Nefes alırken önce sağ ayak mümkün olduğu kadar geriye doğru uzatılarak Aşva Sançalanasana (Binici Duruşu)'ya geçilir. Nefes verirken kalça yukarıya doğru kaldırılıp Adho Mukha Svanasana (Aşağıya Bakan Köpek Duruşu) uygulanır.

Nefes alırken dizler, göğüs ve çene yere değdirilip Aştanga Namaskarasana (Sekiz Organla Saygı Duruşu)'dan, nefes verirken öne kayıp yükselerek Urdha Mukha Svanasana (Yukarı Bakan Köpek Duruşu)'ya geçilir.

Nefes alırken kalçalar yeniden yukarı kaldırılarak Adho Mukta Svanasana, nefes verirken sağ ayak ellerin arasına getirilerek Aşva Sançalanasana'ya geçilir.

Yeniden öncelikle Nefes alırken Utthanasana uygulanır. Nefes verirken Hasta Utthanasana, nefes alırken Pranamasana'ya geçilip, nefes verirken gerginlik atılır. Seri ikinci defa uygulanırken Aşva Sançalanasana'ya sol ayak geriye atılarak giriş yapılır.

Yeniden Pranamasana'ya gelindiğinde 1 tur bitmiş olur.

Bu çalışmayı en doğru şekilde uygulamak için günlük yapılan yoga pratiğinin içerisine 2 – 7 tur eklenmelidir.

Bu kitapta bulunan arınma teknikleri düzenli uygulandığında, ayrıca bir çalışmaya ihtiyaç duyulmayacaktır. Bedenin arınma süreci kişiden kişiye değişiklik göstermektedir.

Ancak; 6 ay kesintisiz ve düzenli yoga çalışmalarına önem veren, sağlıklı beslenen, arınma tekniklerini uygulamış olmasına rağmen, tekrar eden bir rahatsızlık durumuyla karşı karşıya kalan birey, eğitmeniyle birlikte karar vererek ileri seviye arınma teknikleri uygulamalıdır.

Bunun yanı sıra, özellikle mevsim geçişlerinde arınma teknikleri uygulanılması tavsiye edilebilir.

Günlük uygulanması gereken tekniklerin dışındaki arınma tekniklerinin, bağışıklık sistemini düşürebileceği unutulmamalıdır. Tekniklerin uygulanması halinde, biyoenerjiyi güçlendirme çalışmalarıyla beden desteklenmelidir.

FARKINDALIK TEKNİKLERİ

Biyoenerji teknikleriyle yeni tanışan birey, öncelikle çalışmaya farkındalık teknikleriyle başlamalıdır.

1. Evrensel Enerji Farkındalık Çalışmaları

Bu teknikler olağan farkındalığın dışında olan evrensel enerjinin, çeşitli yönlerinin algılanması için özel olarak tasarlanmıştır.

Bu farkındalığa ulaşmanın en kolay yolu, yine ilk teknikten başlayarak, teknikleri özümseyerek, tek tek ilerlemektir. Öncelikle birey, bu enerjinin solunum sistemindeki hareketini gözlemleyebilmelidir.

- ***Prana Pranayama:***

Birinci Aşama: Çalışmaya Şavasana (Sırtüstü Hareketsiz Beden Duruşu) pozisyonunda başlanılır. Kapalı gözlerle, solunumun bilinciyle çalışma uygulanır. Solunuma müdahale etmeden, sadece gözlemlenmelidir. Nefes alışverişler yavaş ve sakin olmalıdır.

Nefes burun kanallarından geçişi hissedilmeyecek kadar yavaşlatıldığında, birey tekniği uygulamaya hazırdır. Bu nedenle; kendini hazır hissettiğinde çalışmaya başlamalıdır.

Birey burun kanallarına odaklanarak kendini, nefesin ve enerjinin akışına bırakmalıdır.

Enerjinin burun kanallarından geçişini, burun kanallarının arkasından sinüs boşluğuna akışını algılamalı, koku sinirlerine etkisini hissetmelidir.

Boğaz bölgesine odaklanılarak, enerjinin boğazdan soluk borusuna, soluk borusundan akciğerlere izlediği yol fark edilir.

Bronşlara ulaşan enerjinin alveollere geçişine odaklanılmalı, oksijenle birlikte kanla buluşması ve damarlarla organlara taşınmasına tanıklık edilmelidir. Zengin oksijenli kanla yer değiştiren karbondioksitli kana eşlik eden enerji, yeniden damarlarla akciğerlere ulaşır ve verilen nefesle yeniden burun kanallarından dışarıya çıkar.

Birey çalışma boyunca, enerjinin beden içerisindeki yolculuğuna eşlik etmelidir. Nefesle taşınan enerji üzerinde zihnini yoğunlaştırmalıdır. Her nefeste evrensel enerji beden içerisindeki yolculuğunu tamamlayarak yeniden başlar.

Her yeni soluk; yeni bir buluşma, yeni bir başlangıç, yeni bir yolculuk, yeni bir hayattır. Bu farkındalıkla alınan ilk nefesle birlikte, bireyin hem bedeninde, hem enerji alanında, hem de varoluşa bakış açısında bir dönüşüm başlayacaktır.

İlk başlarda zor gibi görünse de tekrar ettikçe çalışmanın olumlu etkileri hissedilecektir. 15 dakika, çalışma için yeterli bir süre olmakla birlikte; teknikte ustalaştıkça süresi uzatılabilir…

İkinci Aşama: İlk teknik kolaylıkla yapıldığında bu tekniğe geçilmelidir. Bu teknik, farkındalık çalışması olduğu kadar, arınma ve enerjiyi güçlendirme çalışmasıdır. Bu nedenle sabah saatlerinde uygulamak daha etkili olacaktır.

Çalışmaya yine Şavasana'da başlanılır. Bedenin ve zihnin rahatlayıp gevşemesine izin verilmelidir. Nefes yavaş ve derin olmalıdır. Birey kendini hazır hissettiğinde çalışmaya başlamalıdır.

Nefes alırken almış olduğu enerjiye odaklanmalıdır. Birey ilk teknikte olduğu gibi, enerjinin bedende yaptığı yolculuğa eşlik etmelidir. Enerji, yaptığı yolculuk esnasında bedendeki olumsuz düşünceleri, kaygı, endişe ve sıkıntıları toplayarak bedeni terk eder.

Aldığı her nefeste evrenin saf enerjisini bedenine dolduran birey, verdiği her nefeste de bedenindeki yüklerden kurtulur. Evrensel enerjinin duygu durumunu iyileştirip hislerini onarmasına, bedende sıkışmış negatif enerjinin dışarı çıkarılmasına izin vermelidir.

İlk başlarda 5-10 dakika kadar uygulanan çalışmanın teknikte ustalaştıkça süresinin uzatılması, sinirleri yatıştırıp zihnin rahatlamasına, bedenin yenilenip enerji kazanmasına imkân tanıyacaktır…

Üçüncü Aşama: Şavasana'da uygulanacak olan çalışma öncesinde, zihin sakin ve dingin olmalıdır. Çalışma esnasında sağ ayak sol ayağın üzerine çapraz yerleştirilerek enerjinin dağılması önlenmelidir. Birey, sağ eli göğüs hizasına, sol eli karın hizasına yerleştirerek solunumunu farkına varmalıdır. Nefesle beraber bedenine aldığı enerjiye odaklanmalıdır.

Nefes alırken akciğerler tamamen doldurulmalı, nefes verirken enerji sağ omuza, omuzdan dirseğe, dirsekten kola, koldan ele, elden parmak uçlarına, parmak uçlarından kalbe yöneltilir.

Nefes yeniden alınıp, nefes verirken enerji sol omuza, omuzdan dirseğe, dirsekten kola, koldan ele, elden parmak uçlarına ve parmak uçlarından karın bölgesine yöneltilir. Bu bir turdur. Bu şekilde devam edilir.

Bedene alınan enerji yeniden bedene yönlendirilerek, enerjinin bedende depolanması sağlanır. Bu farkındalıkla birlikte yorgunluk, halsizlik hisleri de giderilmektedir. Çalışma öncelikle 10 tur uygulanmalı, teknikte ustalaştıkça tur sayısı arttırılmalıdır…

Dördüncü Aşama: Çalışmaya Vacrasana'da başlanır. Çalışma esnasında nefes mümkün olduğu kadar yavaş ve sakin olmalıdır. Birey kendini hazır hissettiğinde çalışmaya başlamalıdır.

Nefes alırken kuyruk sokumundan ense köküne kadar beden enerjiyle doldurulur. Nefes verirken ense kökünden omuzlara, omuzlardan dirseklere, dirseklerden bileklere, bileklerden ellere, ellerden dizlere ve dizlerden kuyruk sokumuna alınan enerji yöneltilir. Bu bir turdur. Bu şekilde çalışmaya devam edilir.

Bu çalışma esnasında bir enerji devresi yaratarak beden şarj edilir. İlk başta 5 dakika uygulanması yeterli olan teknikte ustalaştıkça birey çalışma süresini uzatmalıdır.

Organizmayı canlandırıp enerjiyle dolduran teknik düzenli uygulandığında fiziksel dayanıklılık ve direnci arttırmakta, bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

- ***Gunakara Pranayama:*** Şavasana'da uygulanacak olan çalışmada kollar yukarıya kaldırılarak, bacaklar ve kollar 1 metre açılmalıdır. Bedenin duruşu X şeklinde, avuç içleri yukarıya dönük vaziyette nefese odaklanılmalıdır. Birey, nefesini sakinleştirip hazır olduğunda çalışmaya başlamalıdır.

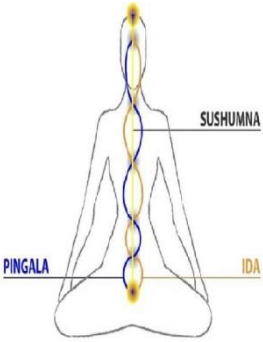
Nefes alırken sağ ayak parmağından yukarıya doğru enerji yönlendirilerek sağ bacağa, gövdeden çapraz şeklinde geçerek sol omuza, sol ele ve parmaklara geçer. Nefes verirken sağ elden aşağıya doğru sağ kola, gövdeden çapraz geçerek sol bacağa, sol ayağa ve parmaklara geçer. X biçiminde yeniden aşağıya inen enerji, nefes alırken sol ayaktan başlayıp nefes verirken sağ ayakta biten ikinci X sonrasında bir turu tamamlar. Bu şekilde devam edilir.

Farkındalığı güçlendirirken aynı zamanda enerjiyi hareketlendiren teknik 10 tur uygulanmalıdır. Birey çalışmada ustalaştıkça tur sayısını arttırmalıdır.

Bu çalışma düzenli uygulandığında zihin keskinleşir, konsantrasyon gelişir.

2. *Enerji Kanallarını Farkındalık Çalışmaları*

Baş veya merkez biyoenerji kanalı olarak bilinen Şuşumna (Direk Yol) Nadi kafanın tepesinden apış arasına kadar uzanmaktadır ve Muladhara (Kök) Çakra'da bulunan Kundalini Enerjisi bu kanaldan yükselmektedir. Saf Evren Enerjisi olarak bilinen enerjinin yükselebilmesi için enerji merkezlerinin yanı sıra Fiziksel ve Zihinsel Enerji Kanallarının da dengede olması gerekir.



Sağ ve sol burun kanallarının dengesi, Pingala Nadi (Güneş Kanalı) ve İda Nadi (Ay Kanalı) dengesidir. İda soğuk bir enerjiyle doluyken, Pingala ise sıcak enerjiyle doludur. İda pasif, içedönük ve dişilken, Pingala aktif, dışadönük ve erildir.

Enerjisel olarak ifade edildiğinde İda Nadi Zihinsel Enerji, Pingala Nadi Fiziksel Enerji Kanalıdır.

- ***Nadi Şoddhana (Enerji Kanallarını Temizlemek) Pranayama***

Arınma teknikleri arasında önemli bir yeri olan çalışma, aynı zamanda bireyin enerji kanallarını farkına varmasını da sağlayacaktır.

Nasagra Mudra'yla düzenli olarak tekniği uygulayan birey, yaşamış olduğu farkındalıkla birlikte Nasagra Mudra'yı kullanmadan enerji kanallarına odaklanarak denge sağlamaya başlar. İlk başlarda imkânsız veya zor gözükmesine rağmen düzenli uygulamayla pratik kazanılacaktır.

Birey bu süreci daha kolay hale getirmek için çalışmayı Vacrasana'da, pasif olan enerji kanalının aynı yönündeki ayak başparmağını diğerinin altına alıp destekleyerek uygulamalıdır.

Sağ ayak başparmağının üzerine sol ayak başparmağı koyularak oturulduğunda sağ enerji kanalı (Pingala Nadi), sol ayak başparmağının üzerine sağ ayak başparmağı koyularak oturulduğunda sol enerji kanalı (İda Nadi) aktifleşecektir.

- ***Padadhirasana (Oturmuş Üstat Duruşu):***

Omurganın düz olduğu, bireyin kendini rahat hissedeceği duruşta teknik uygulanmalıdır. Sağ koltukaltı sol elin işaret ve başparmağı arasına alınarak kavranır, sol koltukaltı sağ elin işaret ve başparmağı arasına alınarak kavranır.

Burun kanallarına odaklanılarak, enerji kanallarının farkındalığıyla teknik uygulanmalıdır. Sağ koltukaltı kavrandığında sol enerji kanalı, sol koltukaltı kavrandığında sağ enerji kanalı aktifleşir. Bu teknik yoga çalışmaları esnasında enerji kanallarını dengelemek için kullanılabilir.

3. Enerji Merkezleri Farkındalık Çalışmaları

- ***Prana Mudra (Enerji Çağrısı) Pranayama:*** Sukhasana'da sabit ve gevşek oturularak Bhayrava Mudra (müthiş simge) uygulanmalıdır. Nefes yavaş ve derin olmalıdır.

Nefes alırken akciğerler tam nefesle doldurulur, nefes verirken tamamıyla boşatılır ve Maha Bandha (Büyük Kilit) uygulanır.

5-15 sn kadar nefes tutulur. Sırasıyla Uddiyana Bandha (Karın Kilidi), Mula Bandha (Kök Kilidi), Calandhara Bandha (Boyun Kilidi) çözülür ve yavaş yavaş nefes alınmaya başlanır.

Nefes önce karnın alt tarafına alınır ve eş zamanlı bir şekilde eller Svadhisthana (Pelvis) Çakra'ya doğru hareket eder. Eller düz ve bedene dönük, parmaklar bitişik olmalı, birbirlerine veya bedene temas etmemelidir. Enerjinin Muladhara (Kök) Çakra'dan yukarıya doğru yükselişine odaklanılmalıdır.

Karın nefesle dolmaya devam ederken, eller yükselen enerjiyle birlikte Manipura (Karın) Çakra hizasına, göbek deliğine doğru hareket eder. Göbek deliğinde nabız atışı hissedilmeli, yükselen enerjiye odaklanılmalıdır.

Nefesle, göğüs kafesinin şişmeye başlamasıyla birlikte; enerji Anahata (Göğüs) Çakra'ya yükselirken, eller de göğüs hizasına hareket eder.

Göğüs kafesi nefesle birlikte yukarıya doğru hareket ederken enerji de Vişuddha (Boyun) Çakra'ya yükselir. Nefesle eş zamanlı bir şekilde eller de boyun hizasına getirilir. Boyun çukurundaki nabız atışı farkındalığıyla enerjiye odaklanılır.

Eller Agya (Alın) Çakra'ya doğru hareket ederken, omuzların altı nefesle doldurularak enerjinin alın bölgesine yükselişi gözlenmelidir. İki kaşın ortasına gelindiğinde nefes tutulur ve avuç içleri yukarıya bakacak şekilde kollar dirseklerden yanlara açılır.

Birey bu noktada nefesini tutabileceği kadar tutmalı ve Sahasrara (Tepe Üstü- Taç) Çakra'ya odaklanmalıdır. Akciğerlerini zorlamadan nefesini tutmalı, beyaz ışığı görmeli ve tüm varlığına dolan huzuru hissetmelidir.

Nefes verirken önce eller Agya Çakra hizasına getirilmeli ve nefesle eş zamanlı bir şekilde enerjinin Vişuddha Çakra'ya, Vişuddha Çakra'dan Anahata Çakra'ya, Anahata Çakra'dan Manipura Çakra'ya, Manipura Çakra'dan Svadhisthana Çakra'ya, Svadhisthana Çakra'dan Muladhara Çakra'ya inişine eşlik etmelidir. Bu bir turdur.

Çalışma 5-10 tur uygulanmalıdır. Bu çalışma düzenli uygulandıkça, enerji merkezleri ve aralarındaki bağlantı farkındalığının yanı sıra konsantrasyonu güçlendirip zihni sakinleştirir.

Birey hazır olduğunda çalışmayı Padmasana'da uygulayabilir.

- ***Bhramari (Yaban Arısı)Pranayama:*** Sırtın dik, omurganın düz olduğu duruşta, nefese odaklanılmalıdır. Duruş sabit ama gevşek, nefes yavaş ve derin olmalıdır. Çalışmada Şanmukhi Mudra (Yedi Kapı Kilit Simgesi) uygulanmalıdır. Çalışma esnasında iki kulak, iki göz, iki burun deliği ve ağız kapatılarak farkındalık içe yönlendirilmelidir.

Öncelikle burun delikleri daraltılarak nefes inceltilir. Birey hazır olduğunda burundan nefes alıp, burnu da kapatıp dudaklarını açmadan 'mmmm' sesiyle ciğerlerini boşaltmalıdır. Sesin iç titreşimine odaklanmalıdır. Ortalama 5 dakika bu şekilde çalışmayı sürdürmelidir.

Çeşitli renkler, görüntüler (kaleydoskop gibi) gelmeye başlayınca kapalı gözlerle bu renklere odaklanılır. İçerdeki renk ve titreşimlere yoğunlaşılmalıdır. İçsel farkındalık oluşturan teknik düzenli uygulandığında konsantrasyonu güçlendirir.

4. Biyoenerji ve Ruhun Farkındalık Çalışması

Çalışmaya ayaklar omuz genişliğinde açık başlanılır.

Kollar gergin, eller bel hizasında avuç içleri birbirine bakacak şekilde, parmaklar bitişik, yeni başlayanlar için birbirine oldukça yakın tutulur.

Yaklaştırıp uzaklaştırılarak bağlantı kurulur. Gözler açık avuç içlerinin arasına odaklanılır. Odaklanma sonrasında gözler kapatılarak, iç gözle avuç içlerine bakılarak odaklanma devam eder. Teknik, avuçların arasında karıncalanma, batma, jöle gibi elektromanyetik alan hissedilene kadar uygulanmalıdır.

Hissedilen alan, biyoenerji alanıdır. Çalışmada ustalaştıkça, eller arasındaki mesafe genişletilerek, enerji alanı hissedilmelidir.

Çalışma esnasında çeşitli renkler görülebilir. Bu renkler değişkenlik gösterecektir. Enerji merkezlerindeki denge, biyoenerji alanının renginin değişmesine sebep olur.

Kundalini enerjisi açık, enerji merkezleri dengede çalışan bir bireyin biyoenerji alanının rengi beyazdır.

Biyoenerjinin farkındalığıyla çalışmaya başlanmalıdır. Nefes alırken kollar, omuz hizasına kadar kaldırılıp avuçlar yukarıya çevrilir. Eller yumruk yapılarak nefes tutulur. Kollar açılıp kapatılarak, 3 kez yumruklar omuzlara değdirilir. Bu esnada odak noktası göğsün ortasıdır. Avuçlar açılıp birbirine döndürülür, kollar yavaşça indirilirken nefes verilir. Nefes verirken avuçların arasına odaklanılarak biyoenerji alanının farkındalığıyla çalışma sonlandırılır.

Çalışmaya yeni başlayan kişi 3 kez tekrarlayarak göğsün ortasını hisseder. Sonraki denemelerinde her uygulamada 1 kez arttırılarak 3, 4 ve 5 kez olmak üzere yumrukları omuzlarına değdirerek çalışmayı uygulamalıdır.

Çalışmada önemli olan avuçlar arasındaki bağlantıyı koparmadan göğsün ortasındaki atışa yoğunlaşabilmektir. Kanıtlanmamakla birlikte; ruhun ikamet yerinin bu nokta olduğuna inanılır.

Düzenli biyoenerji çalışması yapan kişi, yine 3 ile başlayarak 3, 4, 5, 6 ve 7 şeklinde 5 tur tekniği uygulamalıdır.

İleri seviyede yoga çalışması yapan kişi, yine tek tek arttırarak 15'e kadar sayıyı yükseltebilir…

5. Enerji Alanının Sınırlarını Farkındalık Çalışması

Nefes teknikleriyle başlanması daha uygun olan çalışmada, bedenin ve zihnin sakin, rahat olması kolaylık sağlayacaktır… Kollar ve el bilekleri esnek ve rahat, nefes yavaş ve derin olmalıdır.

Çalışmaya ayakta, ayaklar omuz genişliğinde açık veya oturarak, Sukhasana (Mutluluk Duruşu)'yla başlanılır.

Nefes alırken Bhayrava Mudra uygulanır, nefes verirken başın yukarısına kaldırılıp, avuç içleri yanlara açılarak, kollar gerginleşince nefes tutulur.

2 - 3 sn nefes tutulduktan sonra nefes alırken el bilekleri, avuç içleri yukarıya bakacak şekilde içe doğru çevrilir. Nefes verirken avuç içleri bedene dönük şekilde, bedene dokunmadan, ortalama 10 cm mesafe kalacak şekilde bel hizasına indirilir.

Nefes alırken eller göğüs hizasında birleştirilir, nefes verirken gerginlik atılır.

Nefes alırken avuç içleri üst üste, arasında bir top tutar gibi tutup verirken döndürülür. Nefes alınıp, verirken alttaki el avuç içi yukarı doğru göğüs ortasında sabit, üstteki el yukarı başın hizasına getirilerek, kol gerginleşince nefes tutulur.

2 - 3 sn nefes tutulduktan sonra el nefes alırken göğüs hizasına getirilip verirken döndürülür. Çalışma esnasında her döndürme işleminde üstteki elle alttaki el yer değiştirmelidir. Nefes alınıp, verirken diğer tarafa üstteki el uzatılır, kol gerginleşince nefes tutulur.

Yine 2 - 3 sn nefes tutma işlemi gerçekleştirildikten sonra, nefes alırken eller göğüs hizasında, verirken döndürülür. Nefes alınıp, nefes verirken avuç içleri aşağıya doğru bakacak şekilde kollar omuz hizasında, yanlara açılır ve kollar gerginleşince nefes tutulur.

2 – 3 sn nefes tutma işlemi sonrasında nefes alırken eller yine göğüs hizasında, verirken döndürülür, nefes alınır, verirken önde, bel hizasına, avuç içleri bedene dönük şekilde, kollar gerginleşince nefes tutulur.

2 – 3 sn nefes tutma işlemi sonrasında nefes alırken eller göğüs hizasına getirilip nefes verirken yerleri değiştirilir. Nefes alınır, verirken yanlarda, bel hizasında, avuç içleri bedene dönük şekilde, kollar gerginleşince nefes tutulur.

2 – 3 sn nefes tutma işlemi sonrasında eller nefes alırken yine göğüs hizasında, verirken döndürülür, nefes alınıp, verirken arkada, bel hizasında, avuç içleri dışa dönük şekilde, kollar gerginleşince nefes tutulur.

2 – 3 sn nefes tutma işlemi sonrasında nefes alırken eller göğüs hizasında, verirken döndürülür, nefes alınıp, verirken karşıya avuç içleri dışarıya bakacak şekilde, kollar gerginleşince nefes tutulur.

2 – 3 sn nefes tutma işlemi sonrasında, nefes alırken eller bel hizasına avuç içleri bedene dönük şekilde indirilir, nefes verirken Bhayrava Mudra uygulanır.

Ortalama 3 dk kadar sürecek olan çalışma birkaç tur tekrar edilebilir. Öncelikle eğitmen eşliğinde uygulamak pratik kazanılmasını sağlar.

Amaç; biyoenerji alanının, bireyin kendine ait bir alan olduğunu farkına varmasıdır. Hem zihinsel hem de bedensel olarak, bu alana giren her şeyden etkilenebileceğinin bilincine varması ve bu alanı bir koruma kalkanı gibi düşünüp, yine bu düşünceyle ilgi göstermesidir.

GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

1. Enerji Alanını Genişletme Çalışması

Nefes teknikleriyle başlanması daha uygun olan çalışmada, bedenin ve zihnin rahatlamış, sakin olması kolaylık sağlayacaktır. Kollar ve el bilekleri esnek ve rahat, nefes yavaş ve sakin olmalıdır.

Çalışmaya ayakta, ayaklar 1 metre açık şekilde başlanılır.

Nefes alırken eller göğse dokundurulmadan göğüs hizasına getirilir, parmaklar bitişik olmalıdır. Nefes verirken avuç içleri karşıya bakacak şekilde, karşıya doğru itilir, Kollar gerginleşince nefes tutulup, avuç içlerine odaklanılır.

Ortalama 7 – 10 sn nefes tutulduktan sonra, nefes alırken eller yeniden göğüs hizasına getirilip, nefes verirken avuç içleri dışarıya bakacak şekilde arkaya itilir. Kollar gerginleşince nefes tutulup, avuçlara odaklanılır.

Bu çalışmada sıralamanın önemi yoktur. Önemli olan avuç içlerinin dışarıya doğru bakması, her yönde eşit sürede nefes tutma işlemi uygulanması ve parmakların bitişik olmasıdır.

Çalışma esnasında; karşıya, arkaya, yanlara, aşağı ve yukarıya nefes verirken eller itilip, nefes tutulur.

Bireyin kapalı gözlerle, kendisini bir balon, jöle gibi bir alanın içinde hissetmesi ve bu alanı genişlettiğini hayal etmesi etkili olacaktır.

Çalışmaya yeni başlayan birey 7 – 10 sn nefesini tutmalı ve en az 5 tur her yönde tekniği uygulamalıdır.

Birey çalışmada ustalaştıkça nefes tutma süresini 20 sn'ye kadar uzatabilir. Çalışmanın süresini enerji alanına odaklanarak belirlemelidir.

Çalışmayı öncelikle eğitmen eşliğinde uygulamak pratik kazanılmasını sağlar.

2. *İleri Seviye Enerjiyi Geliştirme ve Güçlendirme Çalışması*

Düzenli yoga uygulayan, biyoenerji alanını farkında olan ve bu alanı geliştirme ve güçlendirme çalışmaları yapmış olan bireyin uygulaması, çalışmayı etkili kılacaktır.

Çalışmaya Sukhasana'da başlanılmalıdır ve teknikler uygulanırken avuç içlerine odaklanılmalıdır.

Zihni dingin, bedeni rahat, duruşu sabit ama gevşek olan birey gözlerini kapatıp, Bhayrava Mudra uygulamalı ve kendini nefesinin akışına bırakmalıdır. Kendini hazır hissettiğinde çalışmaya başlamalıdır.

Çalışmaya, nefes alırken ellerle bir çember çizercesine, yanlardan kollar yukarıya kaldırılarak başlanılır.

Nefes verirken, ellerin arasında büyük bir top tutarcasına, bilekler birbirine, avuç içleri yukarıya döndürülür.

Nefes alırken, ellerin şekli bozulmadan göğüs hizasına getirilir, nefes verirken göğsün önünde üst üste getirilir.

Nefes alınır, nefes verirken sağ el, parmaklar arkaya bakacak şekilde sağ omzun üzerine, sol el, kol gergin olacak şekilde sol dizin üzerine uzatılır ve nefes tutulur.

10 – 20 sn nefes tutma işlemi sonrasında nefes alınır ve nefes verirken yanlardan, kolların yerleri değiştirilip, sol el omuza, sağ el dize uzatılır.

Yine 10 – 20 sn uygulanacak nefes tutma işlemi sonrasında nefes alınır ve yeniden yer değiştirilerek, ilk kez yapılıyorsa bir tur daha gerçekleştirilir.

Sol el omuzda sağ el dizdeyken nefes tutma işlemi sonrasında, nefes alınır. Nefes verirken sağ el, parmaklar karşıya, avuç içleri yukarı bakacak şekilde omuz hizasına, sol el, kol gergin, avuç içi aşağıya bakacak şekilde sol dizin üzerine getirilir ve nefes tutulur.

10 – 20 sn nefes tutma işlemi sonrasında nefes alınır ve nefes verirken önden, kolların yerleri değiştirilip sol el omuza, sağ el dize uzatılır. Nefes tutulur.

Çalışmayı ilk kez uygulayan birey, bir tur daha gerçekleştirmelidir. Teknikler uygulanırken eller bedenle temas etmemelidir.

Nefes alırken eller göğüs hizasına üst üste getirilir, nefes verirken kollar yere paralel, eller avuç içleri aşağıya dönük birer kubbe şeklinde göğüslerin önünde ayrılır. Sakin ve derin nefeslerle duruşta kalınır.

Birey ilk kez çalışmayı uyguluyorsa bu teknikte 3 – 5 dk kadar kalması yeterlidir. Çalışmada ustalaştıkça duruşta kalma süresini yarım saate kadar uzatabilir.

Nefes tutma işlemi sonrasında, nefes alırken kollar dirseklere kadar yere paralelliği bozulmadan, avuç içleri yukarıya bakacak şekilde yanlara açılır.

Nefes verirken bir el göğüs hizasına, diğer el bel hizasına avuç içleri birbirine bakacak şekilde getirilir. Eller yine kubbe şeklinde, avuçların arasında büyük bir top tutuyormuşçasına olmalıdır. Duruşta kalınarak sakin ve derin nefesler alınmalıdır. Bir önceki tekniğin süresiyle mümkün olduğu kadar eşit olacak şekilde duruşta kalınmalıdır.

Nefes alırken kollar yine yanlara doğru açılır, nefes verirken ellerin yerleri değiştirilerek bir el göğüs hizasına diğeri bel hizasına getirilir. Yine aynı süre nefes tutma işlemi gerçekleştirilir.

Nefes alırken Bhayrava Mudra uygulanır, nefes verirken gerginlik atılarak çalışma bitirilir.

Bu çalışma öncelikle, eğitmenle birlikte uygulanmalıdır. Çalışmada ustalaştıkça birey enerjisini kullanmayı öğrenecektir… Kendini iyileştirme yeteneğine sahip olunmasının yanı sıra; enerjiyi kullanma sınırları, bireyin kendi sınırlarıyla ilgilidir.

Bireyin düzenli yoga uygulamaları bu noktada büyük önem kazanır. Unutulmamalıdır ki; zihindeki sınırlar aşıldıkça mucizelere tanıklık edilebilir.

GÜÇLENDİRME TEKNİKLERİ

1. Temel Biyoenerji Çalışması

Çalışmaya biyoenerji farkındalığı oluştuktan sonra Stambhasana'yla başlanılır.

Nefes alırken kollar önde çapraz yapılır, verirken yukarıya kaldırılır.

Nefes alırken baş yukarıya kaldırılır, nefes verirken omuz hizasında kollar yanlara açılır. Kollar yere paralel, avuç içleri yukarıya bakacak şekilde, parmaklar bitişik olmalıdır.

Avuç içlerine odaklanılır.

Nefes alırken pozitif enerji avuç içlerinden içeriye çekilir, nefes verirken birikmiş negatif enerji ayak tabanlarından yeryüzüne boşaltılır.

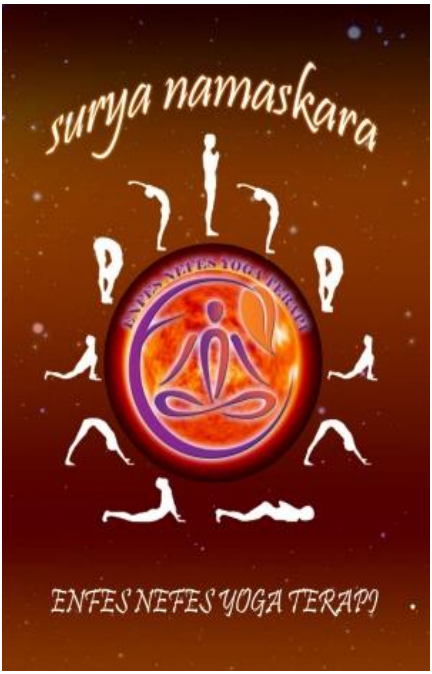
Nefes sakin ve derin olmalıdır.

Bu şekilde 3 – 5 dakika duruşta kalınır. Duruş esnasında enerji çalışmasına devam edilir. Biyoenerji alanı güçlendirilir.

Çalışmada ustalaştıkça, duruşta kalış süresi uzatılmalıdır…

2. *Güneşi Selamlama*

Arınma Tekniği olarak kullanılan seri, aynı zamanda biyoenerjiyi güçlendirme çalışmaları arasında uygulanmalıdır. Düzenli uygulandığında biyoenerji alanının güçlenmesinde, Kundalini Enerjisi'nin uyanmasında etkili olmaktadır.



Nefesle eş zamanlı şekilde sırasıyla;
Stambhasana
Pranamasana
Hasta Utthanasana
Utthanasana
Aşva Sançalanasana
Adho Mukha Svanasana
Aştanga Namaskarasana
Urdha Mukha Svanasana
Adho Mukta Svanasana,
Aşva Sançalanasana
Utthanasana
Hasta Utthanasana
Pranamasana uygulanır.

Seri ikinci defa uygulanırken Aşva Sançalanasana'ya diğer ayak geriye atılarak giriş yapılır.

Yeniden Pranamasana'ya gelindiğinde 1 tur bitmiş olur.

Bu çalışmayı en doğru şekilde uygulamak için günlük yapılan yoga pratiğinin içerisine 2 – 7 tur eklenmelidir…

3. *Evrenin Döngüsüyle Enerjinin Dengelenmesi Çalışması*

Çalışmaya ayaklar omuz genişliğinde açık, ayakta başlanılır.

Nefes alırken eller göğüs hizasında birleştirilir, verirken sağ kol yukarı sol kol aşağıya indirilir. Parmaklar bitişik avuç içeri bedene dönük olmalıdır. Kolun biri aşağıya inerken aynı anda diğer yukarı kaldırılmalıdır.

Nefes alırken sol kol yukarı sağ kol aşağıya, verirken sağ kol yukarı sol kol aşağıya indirilir. Teknik yedi tur uygulanır.

Yedi tur sonunda nefes alırken kollar yukarı verirken aşağıya indirilir. Parmaklar bitişik avuç içleri birbirlerine dönük olmalıdır.

Nefes alırken kollar yukarı verirken aşağı şeklinde teknik yedi kez uygulanır.

Yedi tur bitince eller karına dokundurulmadan biri alta biri üste gelecek şekilde yerleştirilir. Nefes alınır, verirken sağ el sol elin üzerinden (solaklarda sol el üstte olmalıdır) geçecek şekilde, saat yönünde çevrilir. Eller aynı yere geldiğinde nefes alınıp verirken yine saat yönünde çevrilmelidir. Bedenin dışına çıkarılmadan nefes alınıp, verirken eller bedene dönük şekilde çevrilmeli, bedene veya birbirlerine dokunmamalıdır.

Yedi tur teknik uygulandığında nefes alırken bel hizasında kollar çapraz yapılmalı, verirken göğüs hizasında birleştirilerek çalışma bitirilmelidir.

Çalışma yine öncelikle eğitmen eşliğinde yapılarak pratik kazanılmadır.

Çalışmada ustalaştıkça teknik sayısı 9, 13, 15, 19, 21 şeklinde arttırılabilir…

4. *Evren Enerjisiyle Bağlantı Kurma*

Çalışma, geliştirme tekniklerini düzenli uygulayan birey tarafından uygulanmalıdır.

Uygulamaya ayaklar ortalama 1 metre açık şekilde, ayakta başlanılır. El parmakları çalışma süresince bitişik olmalıdır.

Nefes alırken, avuç içleri aşağıya bakacak şekilde kollar yanlara, omuz hizasına uzatılır. Nefes verirken, öne getirilerek birleştirilir.

Nefes alırken kollar yukarıya kaldırılır, nefes verirken işaret parmakları dışında eller kenetlenerek Ksepana Mudra (Boşalma ve Serbest Bırakma Simgesel İşareti) uygulanır.

Nefes alırken çömelip, nefes tutulur. 7 – 10 sn nefes tutulup, işaret parmaklarına odaklanılır. Zihin, parmaklardan bedene akan enerji üzerinde yoğunlaşmalıdır.

Nefes tutma işlemi sonrasında, nefes verirken doğrulup, nefes alırken eller birleştirilir. Nefes verirken kollar yanlara, alırken öne getirilir.

Nefes verirken kollar yukarı kaldırılır, alırken ksepana mudra uygulanır. Nefes verirken çömelip, nefes tutulur. İşaret parmaklarına odaklanılarak 7 – 10 sn nefes tutulur.

Nefes tutma işlemi sonrasında, nefes alırken doğrulup, nefes verirken eller birleştirilir. Nefes alırken kollar yanlara, verirken öne getirilir. Nefes alırken yukarı kaldırılıp, verirken ksepana mudra uygulanır. Nefes alırken çömelip, nefes tutulur. 7 – 10 sn kadar nefes tutma işlemi uygulanarak, işaret parmaklarından akan enerjinin farkındalığıyla odaklanma çalışması yapılır.

Teknik sonrasında nefes verirken doğrulup, nefes alırken eller birleştirilir. Nefes verirken kollar yanlara, alırken öne getirilir. Nefes verirken kollar yukarı, alırken ksepana mudra uygulanır. Nefes verirken çömelip, nefes tutulur. İşaret parmaklarından akan enerjiye odaklanılır.

Nefes alırken doğrulup, verirken eller birleştirilir. Nefes alırken kollar yanlara getirilip, verirken kollar indirilerek çalışma sonlandırılır.

Uygulama öncelikle eğitmen eşliğinde yapılarak pratik kazanılmalıdır. Birey pratik kazandıkça teknik sayısını arttırmalı, nefes tutma işleminin süresini uzatmalıdır.

Çalışmada ustalaştıkça birey, kolları kenetleyerek üst aşamaya geçmelidir.

BİYOENERJİ ÇALIŞMALARI

Herkes için Biyoenerji Çalışması (30 dk – 1 s)

Nefes Teknikleri

1. Adhama Pranayama (Alt Nefes Kontrolü - Karın – Diyafram Nefesi)
2. Madhyama Pranayama (Orta Nefes Kontrolü - Göğüs Nefesi)
3. Adya Pranayama (Üst Nefes Kontrolü - Omuz Nefesi)
4. Purna Pranayama (Tam Nefes Kontrolü – Tam Yoga Nefesi)

Ayakta Yapılan Teknikleri

1. Enerji Temizleme Çalışması – 7 tur (s.35)
2. Biyoenerji ve Ruhun Farkındalık Çalışması – 3 tur- 3, 3, 3 (s.74)
3. Negatifleri Boşaltma Çalışması - 3 tur (s.52)
4. Temel Biyoenerji Çalışması (s.92)
5. Enerji Alanını Genişletme Çalışması – 5 tur (s.82)

Utthanasana

5 – 7 tur dinamik (s.36)
Sonunda topraklanma yapılmalıdır… (s.18)

Göz Çalışması

Birinci Aşama Göz Çalışması uygulanmalıdır. (s.39)

Nefes Teknikleri

1. Pracira Pranayama (Aktif Nefes Kontrolü)
2. Kapalabhati Pranayama (s.46)
3. Şuddhi Pranayama (s.51)

Boyun Çalışması

Derin Gevşeme – Tam Gevşeme

Enerji alanına odaklanılarak telkinle gevşeme tekniği uygulanarak derin gevşemeye geçilmelidir…

Yoga Yapanlar İçin Biyoenerji Çalışması

(1 s – 1,5 s)

Nefes Teknikleri

1. Adhama Pranayama (Alt Nefes Kontrolü - Karın – Diyafram Nefesi)
2. Madhyama Pranayama (Orta Nefes Kontrolü - Göğüs Nefesi)
3. Adya Pranayama (Üst Nefes Kontrolü - Omuz Nefesi)
4. Purna Pranayama (Tam Nefes Kontrolü – Tam Yoga Nefesi)

Ayakta Yapılan Teknikleri

1. Enerji Temizleme Çalışması – 7 tur (s.35)
2. Biyoenerji ve Ruhun Farkındalık Çalışması - Sadece farkındalık çalışması yapılmalıdır. (s.74)
3. Negatifleri Boşaltma Çalışması - 5 tur (s.52)
4. Temel Biyoenerji Çalışması (s.92)
5. Enerji Alanını Genişletme Çalışması – 7 tur (s.82)
6. Evren Enerjisiyle Bağlantı Kurma Çalışması – 5 tur (s.98)
7. Biyoenerji ve Ruhun Farkındalık Çalışması (3’den başlayarak yükselterek 7 tur uygulanmalıdır.) (s.74)

Çömelip Oturarak Yapılan Teknikler

Utthanasana - Dinamik 5 – 7 tur uygulanmalıdır. (s.36)
Topraklanma uygulanarak çalışma sonlandırılmalıdır. (s.18)

Göz Çalışması

İkinci Aşama Göz Çalışması uygulanmalıdır… (s.41)

Oturarak Yapılan Teknikler

1. Pracira Pranayama (Aktif Nefes Kontrolü)
2. Kanthanasana (Boyun duruşu)
3. Pasçima Pranayama (Sırt Nefesi)

Yan Oturarak Yapılan Teknikler

1. Pada Sançalanasana (Ayak Çevirme Duruşu)

2. Canuşirşa Merudandasana (s.17)

Sırtüstü Yapılan Teknikler

1. Şavasana (Hareketsiz Beden Duruşu)
2. Utthana Talasana (Gerinerek Palmiye Duruşu)

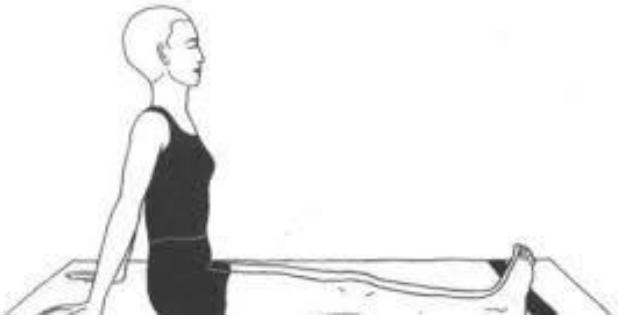
Pranayama

3. Kapalabhati Pranayama (s.46)

Dizüstü Yapılan Teknikler

1. Vacrasana (Yıldırım Duruşu)
2. Padadhirasana (s.68)
3. Şuddhi Pranayama (s.51)

Boyun Çalışması



Derin Gevşeme – Tam Gevşeme

Evrensel Enerji Farkındalık Çalışması birinci aşamayla derin gevşemeye geçilmelidir… (s.58)

Eğitmenler İçin Biyoenerji Çalışması

(1,5 s – 2 s)

Nefes Teknikleri

1. Adhama Pranayama (Alt Nefes Kontrolü - Karın – Diyafram Nefesi)

2. Madhyama Pranayama (Orta Nefes Kontrolü - Göğüs Nefesi)

3. Adya Pranayama (Üst Nefes Kontrolü - Omuz Nefesi)
4. Purna Pranayama (Tam Nefes Kontrolü – Tam Yoga Nefesi)
5. Kumbhaka Pranayama (Nefes Tutma Kontrolü)

Güneşi Selamlama

3 – 5 tur uygulanmalıdır… (s.54)

Ayakta Yapılan Teknikler

1. Enerji Temizleme Çalışması – 7 tur (s.35)
2. Biyoenerji ve Ruhun Farkındalık Çalışması – Sadece farkındalık çalışması yapılmalıdır. (s.74)
3. Negatifleri Boşaltma Çalışması - 5 tur (s.52)
4. Temel Biyoenerji Çalışması (s.92)
5. Evrenin Döngüsüyle Enerjinin Dengelenmesi Çalışması (s.96)
6. Enerji Alanını Genişletme Çalışması – 7 tur (s.82)
7. Evren Enerjisiyle Bağlantı Kurma Çalışması – 5 tur (s.98)
8. Biyoenerji ve Ruhun Farkındalık Çalışması – 7 tur (s.74)

Çömelip Oturarak Yapılan Teknikler

Utthanasana - Dinamik 5 – 7 tur uygulanmalıdır. (s.36)
Topraklanma uygulanarak çalışma sonlandırılmalıdır. (s.18)

Göz Çalışması

Üçüncü Aşama Göz Çalışması uygulanmalıdır… (s.43)

Oturarak Yapılan Teknikler

1. Pracira Pranayama (Aktif Nefes Kontrolü)
2. Kanthanasana (Boyun duruşu)
3. Pasçima Pranayama (Sırt Nefesi)
4. Prana Mudra Pranayama (s.69)
5. İleri Seviye Enerjiyi Güçlendirme ve Genişletme Çalışması (s.85)

Yan Oturarak Yapılan Teknikler

1. Pada Sançalanasana (Ayak Çevirme Duruşu)
2. Canuşirşa Merudandasana (s.17)

Sırtüstü Yapılan Teknikler

1. Şavasana (Hareketsiz Beden Duruşu)
2. Utthana Talasana(Gerinerek Palmiye Duruşu)

Pranayama

3. Kapalabhati Pranayama (s.46)

Dizüstü Yapılan Teknikler

1. Vacrasana (Yıldırım Duruşu)

2. Noddi Şodhana Pranayama (s.67)
3. Bhramari Pranayama (s.72)
4. Şuddhi Pranayama (s.51)

Boyun Çalışması

Derin Gevşeme – Tam Gevşeme

Evrensel Enerji Farkındalık Çalışması ikinci aşamayla derin gevşemeye geçilmelidir… (s.61)

ENFES NEFES YOGA TERAPİ

www.enfesnefesyoga.com

facebook/nefesyoga instagram/nefesyoga