

YOGA

YOGA
PİLATES
MEDİTASYON
DANS
MÜZİK
NEFES
SPOR
SAĞLIK

Yoga nedir?
Faydaları
nelerdir?

Nasıl
Yoga Eğitmeni
olunur?

Yoganın
çeşitleri



SAKURA DÖNÜŞÜM MERKEZİ

Bağdat Cad. Süleyman Tefik Sk. Hoş Seda Apt. No: 6/1
Suadiye/Kadıköy-İSTANBUL
0532 366 66 08



İÇİNDEKİLER

KONU	SAYFA NO
Yoga nedir?	4
Yoga aşamaları	6
Yoga bir inanç mıdır?	7
Yoganın faydaları	8
Yeni başlayanlar için öneriler	12
Yoga çeşitleri	14



Yoga Nedir?

Yoga zihinsel ve fiziksel iyilik halini arttırarak benden ile zihnin uyum içinde olmasını sağlayan egzersiz şeklidir. M.Ö. 3000'lere dayanan yoganın ana vatanı Hindistan'dır. Yoganın felsefesinde kendini dinlemek vardır. Bu nedenle, hangi yogayı yapacağına karar verirken yogadan beklentilerini, neye ihtiyacın olduğunu ve ilgini çeken alanı bulmak gerekir. Bakalım yoga çeşitleri bize neler anlatıyor.

Stresi azaltmak, sağlıklı kalmak, güç ve esnekliği artırmak için tasarlanmış bir dizi hareket, nefes egzersizleri ve meditasyon içerir. Amacı zihin ve bedende farkındalık ve uyum sağlamaktır. Eski bir gelenek olan yoga pratiği birçok zihinsel ve fiziksel fayda sağlar. Kasları güçlendirir, solunum sistemini ve kalp sağlığı destekler, bağımlılık tedavisine yardımcı olur, stres, kaygı, depresyon ve kronik ağrıları azaltır, uyku düzenlerini iyileştirir, yaşam kalitesini arttırır. Birçok ülkede çeşitli şekillerde uygulanan yoga, Batı'da bütüncül bir yaklaşım olarak tamamlayıcı ve alternatif tıp türü olarak kabul edilmektedir.

Yoga, Hindistan'da ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir uygulamadır. Yoga, pozlar ve meditasyon aracılığıyla zihin ve ruhta sükunete ulaşmayı sağlamaya çalışır. Fiziksel olarak uygulansa da sağladığı faydalar zihinsel ve ruhsal etki gösterir. Yani yoga, zihin ve bedeninizle çıkacağınız bir yolculuktur. Yoga için "yolculuk" benzetmesi yapılır çünkü yoga öğretiminde öğrenciler şu 8 aşamadan geçer:



Yoga Aşamaları

Yama:

Sekiz adımdan oluşan yoga yolculuğunun ilk adımı olan ve geri çekilme olarak da bilinen yama, zarar vermemek, doğruluk, çalmamak, nefsi kontrol etmek gibi evrensel ahlaki disiplinlerden oluşur.

Niyama:

İkinci basamak olan Niyama kişisel disiplini işaret eder. Gözlem olarak da bilinen Niyama saf olmak, şükretmek, okuma ve hatırlama gibi disiplinleri barındırır.

Asana:

Yoga duruşu veya yoga pozu anlamına gelen Asana, üçüncü basamağı oluşturur.

Pranayama:

Dördüncü basamak ise nefesle ilgili. Nefes, yogada yaşam enerjisi olarak kabul edilir. Pranayama basamağı nefesin, yani yaşam enerjisinin farkındalığını içerir.

Pratyahara:

Tecrit olarak da bilinen beşinci yoga basamağı Pratyahara, duyguları veya duyu organlarını geri çekmek anlamına gelir.

Dharana:

Bu basamak konsantrasyon ve odaklanma ile ilişkilendirilir.

Dhyana:

Yoga yolculuğunun yedinci basamağı olan Dhyana meditasyon olarak da adlandırılan bir aşama.

Samadhi:

Son basamak, yani aydınlanma adımına Samadhi adı veriliyor. Özgürleşme olarak da bilinen bu basamakta meditasyon nesnesi ile bilincin birleşmesi hedeflenir.

Yoga bir felsefe veya inanç mıdır?

Çok tartışılmakla birlikte birçok kaynağa göre yoga bir din veya inanç sistemi değil; binlerce yıl önce ortaya çıkmış bir felsefe, bilimsel altyapısı olan uygulamalı bir yaşama sanatıdır. Bu felsefeyi uygulayan kişiye Yogi denir.

Dinler öncesinden beri uygulanan yoga sisteminde lider veya Tanrı'ya tapınma yoktur; sınıf, inanç, ırk, cinsiyet, olmayan, tüm insanlığa açık kültürel ve ruhsal sistemdir. Ödül veya ceza vadetmez; zorunlu ayin ve uygulaması yoktur, bireysel bir çalışmadır.



Yoganın Faydaları

Yoganın fiziksel faydaları

Yapılan bedensel hareketler sayesinde tüm kaslar esner ve güçlenir.

Hareketli asanalarda (yoga pozlarında) ter atarız. Bu sayede toksinler deriden atılır ve cilt parlar.

Nefes egzersizleri aracılığıyla göğüs kafesini çevreleyen kaslar güçlenir, göğüs kafesi genişler, akciğer kullanma kapasitesi artar, solunum düzenlenir ve solunum sistemi iyileştirilir.

Yine nefes yoluyla akciğerlerdeki toksinler atılır.

Kan akışını hızlandırır. Bu sayede oksijen alımı artar ve kan basıncı normalleşir.

Yogada ağırlıklı olarak omurgayı çevreleyen kaslar üzerinde çalışılır. Böylece omurga esner, uzar ve güçlenir.

Omurgaya yönelik egzersizler aracılığıyla gövdenin merkezi sağlamlaştırılır ve duruş bozuklukları giderilir.

Kasların esnemesi ve güçlenmesi sonucunda ağrı ve yorgunluğa neden olan birikmiş laktik asit atılır.

Kronik ağrılar iyileştirilebilir.

Asanalar ve asanalar arası geçişlerde yoga iç organlarda masaj etkisi uyandırır. Bu şekilde salgı bezleri çalışır ve hormonlar dengelenir.

Kilo dengesi sağlanır.

Uyku kalitesi artar.

Yoganın zihinsel faydaları

Belirli nefes teknikleri ve meditatif uygulamalar sayesinde zihin sakinleşir ve rahatlar.

İç salgı bezlerinin bedensel hareketler ile uyarılması stres hormonu üretmesiyle bilinen kortizol ve adrenal bezlerin salınımı dengelenir.

Parasempatik sinir sisteminin devreye girmesiyle zihinde dinlenme hissi uyanır.

Denge ve koordinasyon becerisi artar.

Dikkat, konsantrasyon ve öğrenme kabiliyetlerini olumlu etkiler.

Hafızayı güçlendirir.

Yoganın ruhsal faydaları

Pek çok psikolog tarafından da uygulanan nefes terapilerini içermesiyle yoga stresi azaltır.

Farkındalığı artırır.

Uyku problemlerini azaltır.

Beden ve zihnin esnemesi sonucunda ruhsal rahatlama da gerçekleşir.

Yoga Yapmanın Sağlığını Dönüştürecek Bilimsel Olarak Kanıtlanmış 8 Faydası:

Yoga, Hindistan'da binlerce yıldır uygulansa da, Batı toplumlarında ve özellikle ülkemizde yeni yeni fark ediliyor. Gelişen teknolojinin de imkanları sayesinde bu antik uygulamanın faydaları her geçen gün bilimsel olarak kanıtlanıyor. İşte karşınızda yoganın bilim insanlarının kollarını sıvayarak keşfettiği, kanıtlanmış ve sizin de faydalanmanız gereken etkileri...

1- Yoga yapmak kalp ve damar sağlığını geliştiriyor

Kalp damarlarındaki daralma hipertansiyona sebep oluyor. Koroner atardamarlardaki tıkanma ise kalp hastalıklarına neden oluyor. Düzenli olarak yoga yapmak, kan damarlarını rahatlatarak kan basıncını düşürüyor. Aynı zamanda ise kalp kaslarına kan akışını yükseltiyor.

Diabetology & Metabolic Syndrome isimli yayında paylaşılan bir araştırmaya göre; metabolik sendrom ile mücadele eden 182 orta yaşlı Çinli üzerinde yapılan bir araştırmada, bu kişilere bir yıl boyunca yoga yaptırıldı ve gelişimleri gözlemlendi. Yoga pratiği sonucunda hastaların yalnızca kan basıncı düşmekle kalmadı aynı zamanda kilo verip incelmelerine de yardımcı oldu.

2- Yoga yapmak kronik boyun ve bel ağrısını engelliyor

Postür yoganın adeta bel kemiği... Bu yüzden düzenli pratik yapmak, duruşunuz için çok faydalı. Çünkü düzenli ders, duruşunuzu düzeltmekle kalmıyor aynı zamanda ağrıları da hafifletiyor. Araştırmalar yoganın, kronik boyun ve bel ağrılarını tedavi etme konusunda önemli bir araç olabileceğine işaret ediyor.

3- Yoga yapmak daha berrak bir zihin sağlıyor

Yoga hareketleri vücudunuzu daha esnek yapmakla kalmıyor aynı zamanda bu etkiyi beyniniz için de yapıyor. Haftada iki kez 30 dakika kadar yoga yapan, yaşları 53 ile 96 arasında değişen 133 kişiyle yapılan bir araştırma, bu kişilerin bilişsel işlevlerinde gelişme yaşandığını ortaya koydu. Çünkü uzmanlar, yoga sırasında nefese odaklanmanın, oksijen ve hareket sayesinde beyin ve bedene giden kan akışının yükselmesi anlamına geldiğini belirtiyor.

4- Yoga yapmak diyabeti kontrol ediyor

Yoga yapmak sindirim ateşi olarak düşünülen agni'yi yükseltiyor. Uzmanlar, sindirim geliştirilirse, kan şekerinizi de geliştirebileceğinizi ve dengeleyebileceğinizi belirtiyor. Ve bu, diyabetin önlenmesi ve kontrolü için oldukça önemli. Journal of Clinical and Diagnostic Research'te yayınlanan bir araştırmada, 6 ay boyunca yoga yapan Tip 2 diyabetli 30 erkeğin, kanlarındaki glukoz seviyelerinde belirgin bir şekilde düşüş olduğu gözlemlenmiş.

5- Yoga yapmak stres ve anksiyeteyi uzaklaştırıyor

Yoganın sakinleştirici etkisini artık neredeyse bilmeyen yok. Anxiety and Depression Association of America, yoganın stres hormonu kortizol seviyelerini azalttığına işaret ediyor. Yaşları 25 ve 45 arasında değişen ve orta seviyede kaygı bozukluğu, depresyon ve yüksek seviyelerde stres sahibi olan 52 kadın arasında yapılan bir araştırma, haftada iki kez yoga yapmalarının ardından katılımcıların çok daha iyi hissettiklerini, ruh hallerinin değiştiğini, daha iyi göründüklerini paylaştıklarını ve anksiyete üzerinde daha iyi kontrol sağladıkları sonuçlarına ulaştı.

6- Yoga yapmak depresyonu azaltıyor

Doğum sonrası depresyonu yaşayan kadınlar arasında yapılan bir araştırma sonucu araştırmacılar, doğum sonrasında 8 hafta boyunca haftada iki kez yoga yapan kadınların, yapmayanlara göre anksiyete ve depresyonlarında iyileşme görüldüğünü keşfetti.

Kanser hastaları arasında yapılan bir başka araştırma ise, 24 haftalık süreçte, her gün 60 dakika yoga yapan meme kanseri ile mücadele eden kadınların, ruh hallerinde yoga yapmayanlara göre büyük oranda gelişme gözlemlendiği rapor edildi.

7- Yoga yapmak yaşam süresini uzatıyor ve genç tutuyor

Journal of Alternative and Complementary Medicine'de yayınlanan bir araştırmada, 31 yaşında obezite ile mücadele eden ve kilo verme zorluğu, motivasyonsuzluk ile tükenmişlik gibi hasta öyküsü bulunan bir erkeğin, 90 gün yoga yapması ile olumlu etkileri analiz etti. Buna göre, Yoga ve meditasyonu bir yaşam tarzına getiren kişilerde yaşam tarzından kaynaklı rahatsızlıkların görülme riski daha düşük oluyor bu da yoga yapmanın uzun bir yaşamın sırlarından biri olduğu anlamına geliyor. Düzenli, hareketli ve stressiz bir yaşam da yaşlanmanın etkilerini en aza indiriyor.

8 - Yoga yapmak PMS etkilerini azaltıyor

Adet dönemi öncesinde yaşanan semptomların olumsuz etkileri yoga sayesinde azalıyor. Complementary Therapies in Clinical Practice'de yayınlanan bir araştırmada, adet kanamasının ilk günü başlayan ve yumurtlamaya kadar süren süreç olan foliküler ve yumurtlama sırasındaki luteal fazda, yoga yapan 11 kadında adet döngüsünün daha rahat ve zihinsel olarak daha huzurlu geçtiği tespit edilmiş.

Yeni başlayan yoga meraklılarına öneriler

Yoga nefesinizi, bedeninizi ve zihninizi kullanarak, kendinizi birleştirmenin basit bir süreci. Bu nedenle yogaya başlamadan önce olumsuz düşüncelerinizden arının ve sadece rahatlayın.

Yogaya yeni başlayacaksanız, her tekniği doğru bir şekilde yapabilmeniz için bir yoga eğitmeniyle başlamak en iyisi. Böylece yoga duruşlarını doğru bir şekilde öğrenip, olası incinme ve yaralanmaları önlemiş olursunuz.

Yoga yaparken en rahat kıyafetlerinizi giyin. Fiziksel hareketlerinizi sınırlandıracak kıyafet ya da aksesuarlardan kaçınin.

Yoga yapmak için sabahın erken saatleri en uygun vakit olsa da, sabahları programınıza uygun değilse, günün herhangi bir saatinde de düzenli olarak yapmaya çalışabilirsiniz.

Boş bir mide ya da son yemeğinizden en az 2-3 saat sonra yoga yapmak önerilir. Ayrıca, yoga uygulamanız sırasında vücuttan atılan toksinleri temizlemenize yardımcı olacağı için, gün içinde en az 2 ila 3 litre su içmeniz tavsiye edilir.

Antrenmanın ilk günlerinde kaslarda bir miktar ağrı hissederseniz, endişelenmeyin. Fakat acı devam ederse, eğitmeninizi bilgilendirin.

Kendinize biraz zaman ayırın ve sizi daha esnek, sağlıklı, sakin, verimli ve gayretli hale getirecek sonuçlar için sabırlı olun.

Yoga hem nefes teknikleri, hem pozları, hem de meditasyon aşamaları ile başlarda yogilere zor gelebilir. Bu normaldir.

Asanalarda ve akışlarda kapasitenizin en uç noktasına ulaşmayı hedefleyin. Kendinize dürüst olun ve sınırlarınızı keşfedin. Ancak kesinlikle kendinizi fazla zorlamayın. Birkaç pratik sonrasında bile kapasitenizin ne kadar artacağına şaşıracaksınız. Acele etmeyin ve kimseyle yarış halinde olmayın.

Sizin için en doğru yoga türünü bulun. Önceden bilgilenmenin ve uzmanların yönlendirmelerinin faydası olacaktır, ancak kendinizi dinleyerek keşfederek seçim yapmanız en idealidir.

Fiziksel olarak terleme ve yorgunluk karşılaşılabileceğiniz durumlardır. Ayrıca seans esnasında vücudunuzun bazı bölgelerde titreme olabilir. Bu daha önce pek de çalıştırmadığınız kas gruplarınızı aktif olarak kullandığınızı gösterir ve normal bir fiziksel tepkimedir.

Mümkünse yogaya başlamadan 1-2 saat önce yemeyi ve içmeyi bırakın. Vücudunuz sindirme işleminin bir kısmını atlatmadan yoga yapmaya başlarsanız özellikle baş aşağı pozlarda yedikleriniz ağızınıza gelebilir.

Yine yoga uygulamasına başlamadan önce tuvalete uğramayı unutmayın. Yogadan önce mesane ve bağırsaklar boş olmalı, baskı yaratmamalıdır.

Mümkün olduğunca veya eğitmeniniz tarafından aksi belirtilmedikçe burundan, sakin, düzenli nefesler almaya çalışın. Nefes aralıklarınızı eşit tutmaya özen gösterin.

Yoga yapacağınız mekanı önceden havalandırın. Ortamda tütsü, parfüm, oda spreyi gibi keskin kokular olmamalı.

Yoga öncesinde ve sonrasında yeterli miktarda, ne çok az ne de çok fazla, su içtiğinizden emin olun.

Eğer herhangi bir rahatsızlığınız varsa, yogaya başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışın.

Yoga için gereken malzemeler

Kaymamanız için yere sermek üzere bir mata kesinlikle ihtiyacınız olacak. Matınız ne çok ince ne de çok kalın ve boyunuzdan biraz uzun olmalı. Bazı uygulamaları altınızda mat olsa bile kaymayı kesin olarak engellemek için çıplak ayak yapmanız gerekecek.

Hareketlerinizi kısıtlamayacak esneyebilen ve nefes alabilen hafif giysiler giyin.

Ayrıca özellikle bazı yoga uygulamaları esnasında terleyebileceğinizi hatırlatalım. Yedek giysilere ihtiyacınız olabilir.

Bunlara ek ve uygulamanın türüne de bağlı olarak havlu, ince bir battaniye, yastık, köpük veya ahşap bloklar ve kayışa gerek olabilir. Bu gibi ek malzemelerin hemen hemen hepsi yoga stüdyolarında temin edilir.

Temel yoga hareketleri

Daha önce de belirttiğimiz gibi yoga, zihni sakinleştiren, fiziksel ve zihinsel sağlığı geliştiren bir yolculuktur. Yoga duruşlarını yaparken sürekli nefes almayı sürdürerek, daha iyi bir duruş, güçlendirilmiş dizler ve eklemler, artan esneklik ve aynı zamanda stres ve anksiyete ile başa çıkma becerisi gibi birçok faydasını elde edersiniz. Tüm bunlara erişmek için yogaya başlamaya ne dersiniz? İşte yogaya başladığınızda öğreneceğiniz temel yoga pozlarından bazıları:

Dağ duruşu:

Ayakta durun, omuzlarındaki gerginliği atın, ağırlığınızı ayak tabanlarınıza eşit olarak dağıtın, kollarınızı iki yana serbestçe bırakın ve canlı tutun.. Derin bir nefes alın ve verin.

Aşağı bakan köpek duruşu:

Dört ayak üzerinde başlayın. Ayak parmaklarınızı birleştirin ve poponuz tavanı gösterecek şekilde kalçanızı kaldırın. Boynunuzu uzatmak için başınızı serbest bırakın. El bileklerinizdeki baskıyı azaltmak için işaret parmağı ve baş parmağınızın eklem yerlerini yere basın. Bu pozisyonda en az üç derin nefes alın ve verin.

Savaşçı:

Matınızın önünde durun. Sağ ayağınızla bir bacak boyu kadar geriye doğru açılın. Sol dizinizi bükmeye başlayın. Ayak bileğiniz ve diziniz aynı hat üzerinde olsun. Kalçalarınız matınızın uzun kenarına paralel bir şekilde kalsın. Kollarınızı iki yandan uzatın ve bakışlarınızı sol işaret parmağınızdan ileriye doğru alın. Nefes alıp vererek birkaç nefes bu pozda kalın.



Ağaç duruşu:

Ayakta, ayaklar yan yana kollar her iki yanda düz bir şekilde durun. Sol ayağınızı yerde sabit tutun. Yavaşça dizinizi bükerek sağ ayağınızı yerden kaldırın, hafifçe öne eğilerek sağ ayak bileğinizden tutup sol bacağın iç kısmına yerleştirin. Bükülen sağ diz tam sağ tarafı gösterecek şekilde yana açılır. Ellerinizi kalbinizin önünde birleştirin. Ve bakışlarınızı tek bir noktada sabitleyerek pozun içerisinde kalmaya çalışın. Ardından pozu diğer tarafta yapmak için hazırlanın.

Köprü duruşu:

Nefes vererek sırtüstü uzanın ve gerekiyorsa boynunuzu korumak için omuzlarınızın altına bir battaniye yerleştirin. Dizlerinizi bükün ve ayaklarınızı olabildiğince kalçanıza yaklaştırarak yere basın. Nefes alın ve kasıkları karnınıza doğru iterek ve kalçaları yukarı kaldırın. Kalçalar ve iç ayaklar birbirine paralel olsun. Kollarınızı omuzlarınızın üzerinde durmanıza yardımcı olacak şekilde yanlara doğru uzatın. Bu pozda 30 saniye ile 1 dakika arası kalın. Nefes vererek kalçanızı yere indirin.

Güvercin duruşu:

Yüz üstü halde mata uzanın ve bir bacağınızı bağdaş kurar gibi öne alın ve diz kapağınızı göğüs bölgesine yaklaştırın. Bu sırada kollarınız ve başınızla mata kapanın. Pozu her iki bacak için 10'ar nefes şeklinde uygulayabilirsiniz.





YOGA
PİLATES
MEDITASYON
SPOR
DANS
MÜZİK
NEFES
YAZARLIK AYÖLYESİ
FELSEFE KULÜBÜ
KİTAP KULÜBÜ
BEDENSEL ARINMA
SAĞLIKLI YAŞAM
SANAT ETKİNLİKLERİ
ÇOCUK YOGASI
GENÇ YOGASI
SAĞLIKLI BESLENME
ZİHİN HARİTALAMA
HAFIZA TEKNİKLERİ
ANLAYARAK HIZLI OKUMA



Bağdat Cad.
Süleyman Tevfik Sk. Hoş Seda Apt. No: 6/1
Suadiye / Kadıköy - İSTANBUL
0532 366 66 08

www.sakuradonusummerkezi.com