

bedenin hayat sandalı

*“Terapi olarak yoga bir tür hayat sandalı, cankurtarandır.
Siz batıyorken, yoga terapisi sizi yakalar sizi kendinize kavuşturur.”
Gary Kraftsow*

HAYAT AKIP GİDERKEN, hepimiz türlü çeşit yaralar alıyoruz. Bedenimiz inciniyor, ruhumuz darlanıyor, aklımız karışıyor. Kimi zaman, o yaraların derinliklerinde takılıp kalıyoruz. Krawsoft'un deyimiyle yoga terapi, bizi o derinliklerden kurtaran bir 'hayat sandalı, cankurtaran'... Bedeniniz ise incinen, hareketleri size göre adapte ediyor. Duruşa girmek için bedeni zorlamak yerine, "Ne ise O" prensibi ile çalışıyor. Çünkü önemli olan o duruşun bedene şifası ne olacak, belki daha az eğilip bükülecek, belki dışardan bakıldığında duruşlar çok kolay görünecek, hiç önemi yok... Çünkü dışardan o çok basit görünen duruşları, nefesle bütünleştirince, içerde olan dönüşüm çok kuvvetli...

Ruhunuz ya da zihniniz ise karışan; bu kez ona göre bir akış hazırlanıyor... İşte bu yüzden yoga terapide ilk adım 'gözlem'. Yogayı yapan kişide o sırada neler olup bitiyor? Hangi davranış kalıpları onu bu noktaya taşıdı? Ve o kalıpların yerini hangi yeni ve tazeleyici alışkanlıklar alabilir? Yoga terapi eğitmeni bu soruların peşinden gidiyor... Bulduğu yanıtlar, kişiye özel çözümler sunuyor. Yoga terapide esas olan, kişinin acı çekmesini önlemek. Kökünü çok eskilere dayanıyor, tıpkı Ayurveda gibi eski Vedic kaynaklardan besleniyor.

Yoga terapiyi Türkiye’de uygulayan eğitimciler; Banu Çadircı, Neslihan İskit, Ayça Gürelman, Ebru Özdemir Nath, Hikmez Gürbüz, Monika Münzinger ve İpek Darga sorularımızı yanıtladı...

dosya: yoga terapi
hazırlayan: ayzen atalay durmuşoğlu

Yoga Terapi Nedir?

Banu Çadircı

Yoga terapinin kökü, aynen Ayurveda gibi Vedic öğretilere dayanıyor. Yoga terapi kapsamlı bir eğitim almayı, fazlaca araştırma yapmayı, kendini sürekli geliştirmeyi ve bilmediğimiz konularda bilenlere sormayı, fazlasıyla hak ediyor. Yoga terapi yapısal, fizyolojik ve psiko-duygusal yaşama denge getirmeyi araştırıyor. Bütün beden dengeye gelmeye başladığında, kalple bağlantı kurmaya başlayarak, yaşamı bizim için değerli kılan en derindeki şeyi ortaya çıkarmaya başlıyoruz.

Neslihan İskit

Zaten başlı başına bir tedavi şekli olan yoga, çeşitli rahatsızlıkları olan kişiler için özel olarak hazırlanan duruşlar, nefes teknikleri ve derin gevşeme yöntemleri ile onların tedavilerine yardımcı olmak, ilaç kullanıyorsa ilaçların etkisini artırmak ve tedavi sürelerini kısaltmak, immün sistemlerini güçlendirmek amacıyla kullanılır.

Ayça Gürelman

Yoga sağlıklı kişilerin yaptığı uygulamaların bütününe verilen isim, yoga nihai hedef olarak aydınlanmayı ya da kişinin kendisini bilmesini, bunu başarmak için de bedensel, nefessel, akılsal, zihinsel ve ruhsal dengeye kavuşmasını hedefliyor. Böylece kişi kendisiyle ve çevresiyle uyumu yakalıyor. Günün sonunda ise kişi herhangi bir şeye bağlı olmaksızın mutlu olabilmeyi öğreniyor.

Herhangi bir akılsal veya fiziksel rahatsızlığı olan kişilerin ise bu faydayı alabilmeleri için öncelikle bu hastalık veya bozukluklardan kurtulmaları gerekiyor. Zira herhangi bir rahatsızlığınız varsa, daha yüce değerlere konsantre olmak pek mümkün değil. Yoga terapi burada devreye giriyor. Kanserden, diyabete, hipertansiyona, anksiyete ve depresif bozukluklardan, beslenme bozukluklarına, obeziteye veya omurga ve diz ağrısına dek, pek çok konuda rahatsızlığı olan kişiler, yoga terapi ile öncelikle tekrar sağlıklı olabilmeyi kazanabiliyorlar. Bu kişiler daha sonra devam etmek isterlerse sağlıklı erişkin yogası ile yaşam kalitelerini yüksek standartta sürdürebiliyorlar.

Yoga yapıp bu uygulamalardan fayda alamayan yok, düzenli gelemeyip en az fayda alan bedensel ve akılsal gevşeme ve rahatlama sağlıyor, düzenli gelenlerde ise hastalıkların kontrolünün arttığını veya gerileme olduğunu görüyoruz. Henüz belirgin bir gerileme olduğunu söylemek için çok erken, veri toplamaya devam ediyoruz, 2016’nın sonuna geldiğimizde sağlıklı ve bilimsel bir tabana sahip bir rapor çıkartacak veriye toplamış olacağımızı umuyorum.

Yoga Terapi Nedir?

Ebru Özdemir Nath

“Yoga terapi bizi uzaklaştığımız doğaya geri döndürüyor”

Yoga terapi; çağımızın en önemli ihtiyaçlarından biri. Modern çağda yaşam ve çalışma koşulları eskisinden çok farklı. Eskiden olduğu gibi, bahçeli tek katlı evlerde, doğaya yakın yaşamıyoruz. Birçoğumuz, çok katlı apartman dairelerinde, beton yapılarla, yeşilden uzak yaşıyor. Çalışma hayatının büyük bir çoğunluğu, masa başında ve bilgisayar karşısında geçiyor. Bu koşullarda doğal olan tek şey bedenimiz. Doğaya, doğala dönmek için bedenimizi dinlemek, bizim en büyük terapimiz. Yoga terapi; bedenin farklı katmanlarında oluşan rahatsızlıkları, kendi doğamızdan aldığımız güç ile tedavi etmemize olanak sağlıyor. Bizi uzaklaştığımız doğaya geri döndürüyor.

Monika Münzinger

Yoga sistemi, bir bütün. Ayurveda ile birlikte yoga hayatın tüm yönlerine hitap ediyor, fiziksel, zihinsel, ruhsal... Zaman içinde çok farklı yoga metodları oluşturuldu. Bunlardan biri de yoga terapi. Terapatik yogayı uygularken ve öğretirken niyet farklı oluyor. Öğrenci, yardım ve destek almak için öğretmene geliyor, öğretmen de yoga terapi tekniklerini uygulayarak onun sorunlarına olabilecek en mümkün bilgi ve bilinç ile yanıt bulmaya çalışıyor. Yoga terapist olmak için hocalık tecrübesi ve uzun süren bir eğitime ihtiyaç var.

Hikmet Gürbüz

Herhangi bir sağlık problemi olmayan kişilerce yoga rahatlıkla uygulanabilir. Ancak, herhangi bir rahatsızlığı olan kişilerin, rahatsızlıklara ve hastalıklara yoga ile güvenli ve etkili bir şekilde yaklaşabilmelerini sağlayan özel olarak hazırlanmış sistem yoga terapidir.

Yoga terapi bireysel ihtiyaca göre, geleneksel yoga uygulaması ve modern tıbbın birleştirilerek uygulandığı sistemdir.

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, “sadece hastalıklardan ve mikropardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali” olarak açıklar. (Wikipedi)

Sağlığımızı korumak veya düzeltmek için yoga ne önerir? Yoga kişiyi farklı seviyelerde inceler. Kişi fiziksel bedenden oluşmuştur ve fiziksel bedenin mutlu olması onun sağlığına bağlıdır, bunun için duruş dediğimiz asanaları uyguluyoruz.

Ancak kişi sadece bedenden ibaret değildir, öyle olsa bir ölüden farkımızın olmaması gerekirdi. Bu durumda bir aracın yakıtı gibi, bizim aracımız olan bedenin yakıtı enerjinin de verimli olması gerekir ki, bunun için pranayama çalışmaları yaparız.

Ancak kişinin sağlıklı olması için bunlar da yeterli değildir. Bir aracın amacı bir yerden başka bir yere ulaştırmaksa, araç ve yakıtın dışında, bir de sürücüyü ihtiyaç vardır ki, bu da bizim akıl seviyemize denktir. Ve bu seviyenin sağlığı için meditasyon ve yoga felsefesinde derinleşmek önerilir.

İpek Darga

Bedensel açıdan baktığımızda herhangi bir yoga seansı, her şekilde kasları, güçlendirir, eklemleri hareketlendirir ve rahatlatır ancak terapötik yoga, belirli bölgelere odaklanarak, daha kuvvetli ve itina ile çalıştırmayı sağlar. Kişi belirli bir rahatsızlıkla gelir. Örneğin sırt ağrısı için gelir ve biz özellikle sırt kaslarını güçlendiren, rahatlatan hareketleri, nefes tekniklerini seçeriz. Sırt ve bağlantılı organları ve bölümleri çalıştırarak, hem daha hızlı sonuç alır, hem de öğrenci ihtiyacı olan hareketleri daha kolay öğrenir ve kendi hayatına daha kolay entegre eder. Hızlı sonuç almak öğrenciyi motive eder ve hayatının diğer alanlarında da rahatlamasını sağlar.

Yoga Terapinin İyileştirici Gücü

Banu Çadırcı

“Yoga terapi, yaşama denge getirmeyi araştırıyor”

Yoga terapi öğrettikçe, herkes için tek bir reçete olmadığını iyice anladım. Her bir öğrenci birbirinden farklı olduğu için ihtiyaçları da çok farklı. Yoga terapist olarak örneğin, yüksek tansiyon sıkıntısı olan biriyle çalışıyorsam, önce soru sorarak, kas-iskelet sistemi, fizyolojik ve psiko-sosyal konularda etraflıca bilgi almaya çalışıyorum. Burada öğrenciye alan yaratarak, sözünü kesmeden, varsayımda bulunmadan, sadece can kulağıyla dinliyorum. Bunu Vijnana Darsana yani gözlem izliyor. Gözlemede kalçalardaki elevasyona (tek kalçanın diğere göre yukarıda olması), cilt rengi, nefesin kokusu, nefesteki değişiklik, konuşurken beden ifadesindeki değişiklik ve koldan dosha belirlemeye kadar, her bilgiyi almaya çalışıyorum. Hiçbir varsayımda bulunmadan, sorup öğrenerek asana, asana içinde nefes adaptasyonu ve nefes çalışmasını öğrencinin ihtiyaçlarına uygun adapte etmeye çalışıyorum.

Çoğu öğrencim, yoga terapide yaptığımız hareketleri tamamen fizik tedavi hareketlerine benzetiyor ve üstüne üstlük bizim nefesle yaptığımızı söylüyor. Kesinlikle doğru bir tanım. Kas-gevşet sayesinde kasın rahatlamasını sağlıyoruz ve çalıştığımız bölgeye olan sirkülasyonun artmasına çalışıyoruz. Sirkülasyonun artması o bölgeye olan kan akışının ve oksijenlenmenin artması demek oluyor. O da beraberinde kronik kasılı kasların rahatlamasını ve az çalışan kasların çalışmasını sağlıyor.

*“Yoga Terapi, semptomların ortadan kalkmasına,
en azından azalmasına odaklanıyor...”*

Yoga terapi çalışmasında yoganın araçlarını kullanarak, o kişi veya kişilerde semptomların ortadan kalkmasına veya en azından azalmasına odaklanıyorum. Öğrenciye kendi bedeninden sorumlu olduğunu ve ona iyi bakarsa olumlu karşılık alacağı fikrini yerleştirmeye ve kendi kendine uygulama yapması için yüreklendirmeye çalışıyorum. Öğrencimin bir sonraki buluşmaya kadar yapmasını istediğim asana, nefes çalışmasını etraflıca çizip öğretiyorum. Bir sonraki buluşmada gözden geçiriyorum. Evde uygulama yapmak aslında hocaya, kendisine ve iyileşeceğine inanmak demek. Bu da öncesinde niyet, kararlılık getiriyor. Bunu ‘Sankalpa’ olarak tanımlıyoruz. Niyetin kendisi, kararlılık aslında. Güçlü, düzenli bir yoga pratiği, o kişiyi besleyerek kendi bedeninin

sorumluluğunu almaya başlamasına ve iyileşme yolunda adım atmasına yardımcı oluyor.

Yoga terapi kapsamında, yaşam tarzı değişikliğiyle ilgili iki kavramdan bahsetmem gerekir: ‘Samyoga’ ve ‘Viyoga’. Yaşamımıza neyi katmak istiyoruz ve kendimizle özdeşleştirdiğimiz şeyler nedir? Samyoga sayesinde, önceliklerimizi belirleyerek, bizi besleyen kişilerle bir araya geliyoruz. Viyoga ise yaşamımızdan çıkartmak istediğimiz şeyler. Bu bazı alışkanlıkları bırakmak ve bizi yıpratran, bize değer katmayan ilişkileri bırakmak olabilir.

Diyelim sigarayı bırakmak istiyorsunuz ve sigara için arkadaşlarınızla yoğun bir şekilde görüşmeye devam ediyorsanız, sigarayı bırakmaya çağınız belli gibi. Ama açık havada düzenli yürüyüş yapan veya koşan

arkadaş grubuyla birlikte olursanız, sigarayı bırakma ihtimaliniz daha yüksek. Bu, çalıştığım öğrencinin fark etmesini istediğim bir şey. Yoga terapide henüz ortaya çıkmamış, engelleyebileceğimiz sıkıntılara odaklanıyoruz.

Patanjali yoga sutralarda bunu çok güzel açıklayan bir sutra var. Sutra II.16: “henüz ortaya çıkmamış sıkıntıları engelleyebiliriz ya da tamamen ortadan kaldıracabiliriz.”

Daha önce hiç yoga yapmamış bir çok öğrenci, pek çok farklı tedavi yöntemini deneyip, yeterli fayda alamadığı için Yoga Terapi derslerine veya workshoplarına katılıp, çalışmadan yararlandıklarını söylüyor. İşte bu da beni, yoga terapinin Türkiye’deki geleceği konusunda umutlandırıyor.

Yoga Terapinin İyileştirici Gücü

Ayça Gürelman

Vivekananda Yoga Üniversitesine göre yoga terapi dendiği zaman sadece tek bir hastalık değil, pek çok hastalık hakkında uzmanlaşmış oluyorsunuz; endokrin bozukluklar, kardiyovasküler bozukluklar, solunum yolu rahatsızlıkları, alerjiler, onkoloji ve nöroloji, görme bozuklukları, psikiyatrik bozukluklar, sindirim ve bağırsak sistemi bozuklukları, romatoloji, omurga ve diz ağrısı gibi tüm konularda uzmanlığımız oluyor.

Vivekananda Yoga Üniversitesini Türkiye’de temsil eden merkezimizde yoga terapi tezsiz yüksek lisans diploma programı öğrencilerimize staj yaptırdığımız için 2015 ağustos ayından beri ücretsiz yoga terapi seansları düzenliyoruz, böylece hem anons ettiğimiz hastalıklardan yakınan katılımcılar bize başvurarak bu seanslardan faydalanabiliyorlar, hem de öğrencilerimiz staj yapma olanağı buluyor. Her ay farklı hastalıklar üzerinde yoğunlaşıyoruz; örneğin şu an kaygı ve depresyon üzerine olan çalışmamız devam ediyor.

Ebru Özdemir Nath

“Yoga terapinin faydasını görmek istiyorsanız her gün çalışmanız gerekiyor”

Hindistan’da aldığım eğitim sırasında; “Nöroloji: Epilepsi, Migren, Parkinson, Kas Distrofisi, Serebral palsy (SP), Multiple skleroz, Mental retardasyon; Onkoloji: Göğüs (meme) kanseri (1, 2, 3, 4 evreleri); Kolon, Prostat kanseri; Göğüs hastalıkları: Astım, Nazal alerji ; Kardiyo- loji: Yüksek ve Düşük Tansiyon, Kalp hastalığı; Psikiyatri: Anksiyete, Depresyon; Romatoloji: Artrit; Omurga problemleri: Akut ve kronik sırt ağrıları, Lomber Spondiloz, Bel fıtığı, Skolyoz, Boyun ağrısı; Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları: Obezite, Tirotoksikozis, Diyabet; Gastroenteroloji: Gastrit, Peptik ülser, İrritabl Barsak Sendromu (IBS), Ülseratif kolit; Göz problemleri: Miyop, Hipermetrop, Astigmat, Glokom” bölümlerinde uzun süre staj yaptım. Eğitim hepsi için gerekli olan yoga terapi çalışmalarını detaylı bir şekilde açıklıyordu.

Her hastalık için odaklanmamız gereken çalışmalar farklı. Her hastalığa göre farklı asanalar, pranayama çalışmaları, mudralar ve meditasyon çalışmalarını içeren setler hazırlıyoruz. Bu çalışmaları özel derslerde hastaya öğretmek, her gün yapması gereken ev ödevleri veriyoruz. Eğer gerçekten yoga terapinin faydasını görmek istiyorsanız, bu tedavinin bir parçası olmanız, azimli bir şekilde her gün çalışmanız gerekiyor. Modern Tıp sisteminde olduğu gibi, doktorlar, hemşiler, ilaçlar veya bitkiler değil “siz” bu hastalık ile savaşacaksınız.

Yaptığımız bütün yoga terapi çalışmalarının faydalarını ortaya koyacak, her hastalık için farklı belirlenmiş, SVYASA Üniversitesinin parametrelerini kullanıyoruz. Yoga terapiye başlamadan önce ve düzenli yapılan derslerden sonra, hastaların parametrelerini alarak gelişim grafiklerini oluşturuyoruz. Değişimler bu grafikler ile bilimsel olarak değerlendiriliyor.

Neslihan İskit

Hem insanların farkındalıklarının yükselmesi hem de yoga eğitmenlerinin çalıştıkları kişilere daha fazla yardımcı olmak için sarf ettikleri çaba nedeniyle, yoga terapi oldukça hızlı bir şekilde gelişmekte.

Bel ve boyun ağrıları, yüksek stres altındaki kişiler, uyku bozuklukları, anksiyete ve depresyon, kalp hastaları, kanser tedavisi gören hastalar, omurga eğrilikleri olanlar, yoga terapiden faydalanabiliyor.

Örneğin son 10 senedir, Memorial Hastanesinde kalp hastaları ile yaptığımız çalışmalar sonucunda, kan basınçları ve kan yağlarında azalma, nabız sayılarında düşme ve genel sağlık seviyelerinde artış sağlanmıştır.

Yoga Terapinin İyileştirici Gücü

Monika Münzinger

Doktorlarından aldıkları onayın ardından gelen öğrencilerin, birbirinden çok farklı sorunları olabiliyor. Bu konuda, elimden geleninin en iyisini yapmak için çaba veriyorum. Her şeyden önce, destek almak için gelen öğrencinin, değişime açık olması ve iyileşmek için samimi bir niyetinin olması gerekiyor. Hastalık, insanın kendi kendi ile bağlantıda olmamasının sonucunda geliyor, fazla stres, sağlıklı beslenme, yeme bağımlılığı ile oluşabiliyor. Çoğumuzun yavaşlayıp, dinlenmeye ihtiyacı var. Bu da bedende ve zihinde bir iyi olma, mutlu olma hali oluşturuyor. Bunu öğrencilerimde gözlemleyebiliyorum.

İpek Darga

Belirli bölgelerle çalışınca, öğrenci gelişim ve iyileşmeyi daha hızlı fark ediyor. Bunun sonucunda, hareket etmenin faydasını fark ediyor ve motivasyonu artıyor. Alışkanlıklarını değiştiriyor, örneğin bedeninin ağırlık merkezini farkedince, duruşunu değiştiriyor, yatışını ya da yürüyüşünü değiştiriyor, nelerin onu daha çok yorduğunu ya da nelerin onu daha çok rahatlatıldığını keşfediyor. Bedensel farkındalığı daha hızlı artıyor ve yoganın sadece fiziksel bir aktivite değil, yaşam biçimi olduğunu anlıyor. Tüm hayatında, hatta yakınlarının hayatındaki değişimlere tanık oluyor. Mutluluk, neşe, sevinç, kahkaha bulaşıcıdır. Yoga da, pozitif alışkanlıkları bulaştırmaya başlıyor.

Yoga deneyiminiz arttıkça, ister istemez daha araştırmacı oluyorsunuz. ‘İnsanlara daha fazla nasıl yardımcı olabilirim?’ sorusunun yanıtını arıyorsunuz. Bu arada, sizin de yogadan beklentileriniz değişiyor ve geliyor. Ben de ‘normal bir yoga dersinden aldığım faydayı nasıl yoğunlaştırarak arttırırım?’ düşüncesine girmiştim. Gelen öğrenciler de, daha spesifik ihtiyaçlarla gelmeye başlamıştı. Örneğin, göz egzersizleri hep yaptırıyordum ama boyun kaslarını güçlendirmenin, göz sağlığına etkisini araştırdıkça, boyun egzersizlerini daha çok geliştirdim. Veya sırt ağrılarında, sırtı rahatlatmanın daha fazla çeşitlerini araştırdım ve uygulamalarımı derinleştirdim. Hareketlerin sonrasında rahatlatmanın etkisini daha çok kullanmaya başladım. Terapötik yoga daha yavaş, daha spesifik, daha gözlemci. Bu sayede gelişimi daha rahat izleyebiliyorsunuz.

“Omurgan ne kadar esnekse, sen de o kadar gençsin”

Neslihan İskit

Bir çok bel problemi ve bel ağrısı yanlış duruşa, modern beslenme alışkanlığına (ayakta yemek yeme), ağrıyı ihmal etmeye, spor alışkanlığının olmamasına, gerilime, strese ve aşırı kilo almaya bağlıdır. Yaşlandıkça ve bel ağrıları tekrarladıkça, kaslarda spazma neden olur ve kaslar elastisitesini kaybeder. Yaşla birlikte ortaya çıkan bel ağrılarının bir diğer nedeni de, osteoporozis (kemik erimesi) olabilir. Bu durum kasları uyarır ve spazma neden olur ya da sinirlere baskı yaparak ağrıya neden olur.

Yogada omurga bölgesine çok önem verilir. Bunun nedeni yoga felsefesinde kabul edilen ana enerji kanalı ‘Sushumna Nadi’nin, bu kanal boyunca uzanıyor olmasıdır, ki bu santral sinir sistemi ile eş anlamlıdır. Enerji kanal boyunca iki yönlü hareket eder, ancak genellikle ‘Mooladhara Chakra’dan yani kuyruk sokumundan, ‘Sahasrara Chakra’ya yani başa doğru hareket eder. Bu sayede enerji bedenin tüm parçalarına değişik nadi ve sinirlerce taşınır. Otururken, ayakta ya da yürürken doğru duruş biçimi önemlidir. Omurgamızın doğru şekilde kalması için birçok Yoga Asanaları (duruş biçimleri) vardır.

Yogada önemli bir deyiş vardır “Omurgan ne kadar esnekse, sen de o kadar gençsin” bu nedenle her zaman omurgamızı esnek tutmaya çalışmalıyız. Düzenli yoga yaparak omurgamızdaki tüm sorunlardan kurtulma şansımız vardır.

“Omurgaları iyi hissettiğinde öğrenciler dersi, çok daha dikkatli ve keyifli bir şekilde dinleyebiliyor.”

Ebru Özdemir Nath

Hareketsiz yaşam koşulları, sırt ve bel kaslarımızı güçsüzleştiriyor ve çok kolay şekilde incinmeler oluşabiliyor. Özellikle de ofis çalışanları için oluşturduğum bazı yoga terapi setleri var. İş sırasında masa başında bile uygulanabilen pratikleri içeriyor. Hem yaşam kalitesini, hem de iş verimliliğini arttırdığı için, çok güzel geri bildirimler alıyorum. Bu çalışmalarını üniversitede verdiğim dersler sırasında, öğrencilerin dikkatinin azaldığını hissettiğim anlarda da uyguluyorum. Omurgaları iyi hissettiğinde öğrenciler dersi, çok daha dikkatli ve keyifli bir şekilde dinleyebiliyorlar.

Hikmet Gürbüz

Biz Maya Yoga stüdyosu olarak, ders programlarımızı omurga sağlığı üzerine kuruyoruz. Grup derslerimiz sağlıklı olan kişilere göre hazırlanıyor.

Herhangi bir rahatsızlığı olan kişilerle çalışmalarımızı birebir yapıyoruz. Kişisel olarak benim kendimi geliştirdiğim alan, omurga rahatsızlıkları, anksiyete ve depresyon ve MS oldu. Bunlar en çok rastladığımız rahatsızlıklar. Diğer rahatsızlıklarla ilgili de eğitim aldığım için, gerekirse bu bilgilerimi de kullanıyorum.

En çok karşılaştığımız rahatsızlıklardan biri, skoloz ve bel fıtığı. Bel fıtığı olanlar, genellikle günlük hayatlarındaki hareketlerine dikkat etmiyorlar. Biz terapide özellikle, yoga bilgisini, günlük hayatlarına uyarlayabilecekleri şekilde aktarıyoruz. Böylece haftada 2-3 saatlik uygulamayı, günlük hayatlarına yansıtıyorlar ve böylece uygulama çok daha etkili oluyor. Yemek yerken, otururken, çalışırken, yürürken, araba kullanırken beden sağlıklarını arttırmak için çalışmış oluyorlar. Düzenli olarak yoga yapan öğrencilerimin doktorları, ‘her ne yapıyorsan sakın bırakma’ diye öneride bulunuyor.

İpek Darga

Omurga sağlığı, özellikle boyun, sırt ve bel ağrılarında terapötik yoga uygulamasını çok yapıyorum.

Boyun kaslarının gerilmesi sonucunda baş, göz, omuz ve sinir sistemi ile ilgili sıkıntılar ortaya çıkıyor. Ya da boyun eklemlerindeki hassasiyet nedeniyle, tutulmalar, hareket güclüğü gibi problemler yaşanıyor. Biz bu durumlarda, boyun kaslarını güçlendirerek ve rahatlatarak öğrencinin hayat kalitesinin yükselmesini sağlıyoruz, bunun sonucunda da mutlu oluyor.

Aynı şey sırt ve bel ağrıları için de geçerli. Omurgaya odaklanarak, güçlendirmek, sağlamlaştırmak yeterli. Bu sayede hareket özgürlüğünü kazanıp ağrılardan kurtulmanıza yardımcı oluyor. Örneğin, bir öğrencim yaptığımız diz hareketlerini, üç dört gün arka arkaya tekrarladığında, diz ağrılarının geçtiğini ifade ediyor.

Omurga rahatsızlıklarında en çok rastlanan konulardan biri de, duruş bozukluğu. Bunun sonucunda ağrılar yaşanmaya başlıyor. Öğrenci yoga yaparak bir farkındalığa ulaştığında, otomatik olarak duruşunu kontrol ediyor ve omurgayı hizlamayı, kendi kendine yapmaya başlıyor. Bu sayede de ağrının oluşmasını engelliyor.

Yine sırt ağrıları en çok şikayet konusu. Terapötik yoga, sırtı güçlendiren ve rahatlatan o kadar çok hareket var ki, bir de bunları yoga nefesleriyle beslediğinizde hem içerden hem de dışardan sırt kaslarını, eklemlerini ve oksijen alımını artırıp rahatlatabiliyorsunuz.

Hastalıklarda Yoga Terapi'nin Etkisi

Ebru Özdemir Nath

*“Yoga terapi,
alerjilerle başa çıkmayı
kolaylaştırıyor.”*

Son dönemlerde daha çok astım, alerjiler ve omurga problemleri üzerine yoğunlaştım. Çünkü yaşadığımız şehirde, hava kirliliği oranı çok yüksek. Bu nedenle başta çocuklar olmak üzere, birçoğumuzda alerjik reaksiyonlar oluşuyor. Biraz genetik yatkınlık da varsa, alerjiler astıma dönüşebiliyor. Ne yazık ki, alerjiler ve astım için kullanılan ilaçların çoğu bu, hastalığı tedavi edemiyor. Sadece mevcut semptomların hafiflemesine yardımcı oluyorlar. Yan etkileri de çok fazla. Bu konuda yoga terapi ile kendimizi korursak alerjiler ile başa çıkmak çok daha kolaylaşıyor.

Banu Çadircı

Derslerimde sıklıkla karşılaştığım vakalar, kas-iskelet sistemi anlamında; bel ve boyun fıtıkları, boyun düzleşmesi, diz sorunları, eklemlerde hiperekstansiyon, omuz problemleri ve skolyoz oluyor.

Ayrıca, fizyolojik rahatsızlıklar olarak; MS, Parkinson, Romatoid Artrit, Ankilozan spondilit, uykusuzluk, Hipotiroid, kabızlık, reflü, IBS, astım, alerjiler, kronik yorgunluk, Demans, Fibromiyalji ve migren vakalarıyla karşılaşıyorum.

Psiko-duygusal rahatsızlıklar anlamında ise; anksiyete, depresyon (özellikle mevsimsel depresyon) ve Travma sonrası Stres Bozukluğu geliyor.

Elbette bunlara yaşlanmaya bağlı rahatsızlıklar ve meme ve akciğer kanseri eklenebilir.

Monika Münzinger

Terapatik yoga, öğrenci ile belli bir konuda, birebir çalışma imkanı tanıyor. Özellikle de kronik problemlerde çok etkili. Hormonları dengeliyor, lenfatik ve sinir sistemini destekliyor ve iskelet kas sistemini hizaya sokuyor. Yumuşak hareketler, restoratif yoga ve terapatik nefes çalışmaları, ağrıyı hafifletiyor, hatta tamamen yok ediyor. Aynı zamanda anksiyete ve depresyon gibi zihinsel ve duygusal problemlerde de etkili oluyor. Enerjiyi yeniliyor, hayatın anlamını bulmamıza yardım ediyor. Bu özel çalışmanın profesyonelce ele alınması ve bir sağlık profesyoneliyle beraber yürütülmesi gerekiyor.

“Kalp Yogası, kalp krizlerini önlemeye yardımcı oluyor.”

Neslihan İskit

Son 10 senedir, kalp hastaları ile özel bir çalışma yapıyoruz. Kalp Yogası'nın, tekrarlanan kalp krizleri, hipertansiyon ve koroner kalp hastalıkları gibi kardiyovasküler hastalıkları önlemek konusunda önemli bir rolü var. Kalp Yogası, beyinde endokrin faaliyetini kontrol eden hipotalamusu doğrudan etkiler ve kalp krizlerini önlemeye yardımcı olur.

Tam bir yoga programı, egzersizler (asanalar), nefes kontrolü (pranayama), uyku kontrolü (yoga Nidra) ve zihin kontrolü (meditasyon) gibi egzersizlerden oluşur ki bunlar, kardiyak sağlığın temel taşlarıdır ve aynı zamanda da tüm dünyada kardiyologların hastalarına yogayı önermelerinin nedenidir. Yoganın tedavi yararları arasında, kalp sağlığını güçlendirmesi, tansiyonu düşürmesi, kronik stresi azaltması, bağışıklık sistemini güçlendirmesi ve beyin fonksiyonlarını desteklemesi sayılabilir.

Kalp hastalığı, modern çağın ciddi ve yaygın bir sorunudur. Doğasında psikosomatik bir rahatsızlıktır. Uygunsuz yaşam tarzı, yanlış beslenme alışkanlıkları ve olumsuz düşünce kalıpları, kalp hastalıklarının tetiklenmesinde önemli rol oynar. Düşüncelerimiz, duygularımız ve hislerimiz, vücudumuzu ve zihnimizi etkiler. Olumsuz duygular, bütün vücutta kimyasal süreçler başlatır. Damar duvarlarında oluşacak herhangi bir iritasyon -kanda yüksek yağ oranı, sigara ve yüksek tansiyon gibi- kalp hastalıklarına yol açabilir.

Meditasyon ve yoga sayesinde, zihinsel olarak rahatlamak, damar sklerozunun (kalbin iç duvarlarında yağ birikimi sonucu damar tıkanıklığı oluşumu) engellenmesinde büyük rol oynar. Kardiyovasküler sistem üzerinde doğrudan ve dolaylı olarak yaptığı çok çeşitli olumlu etkiler nedeniyle, yoga kalp sağlığında önemli rol oynamaktadır.

Yoga Terapi eğitmenlerinin

yoçculukları...



Banu Çadircı

IAYT-Uluslararası Yoga Terapist Derneđi onaylı Yoga Terapist - banucadirci.com

200 saatlik Temel Eğitimde bile bütün sorularım, belinde veya boynunda rahatsızlığı olan biri derse gelirse, ne yapmamız gerektiğiydi. Ders verdikçe, bu konudaki eksikliğimi daha çok fark ettim. New York'ta bu konuda beni besleyecek kitap bulmaya çalışırken, Gary Kraftsow'un 'Yoga For Wellness' kitabına rastladım. Eve dönüp inceleyince, zaten hocamı bulmuştum. Hemen en yakın zamanda Gary'nin çalışmasına katılma planları yapmaya başladım. Neyse ki birkaç ay içinde, dokuz günlük alt ve üst omurga sağlığı için bir çalışmaya katıldım. Yıllardır cevap bulmaya çalıştığım sorular bir anda

cevaplanmıştı. Bütün bu bilgilerle, güzel bir yaz yağmurunda islanıyormuş gibi hissediyordum kendimi. Üstüne üstlük belim de rahatlamıştı. Döndüğümde bunları hemen kendi hayatıma geçirmeye başladım. Gary Kraftsow ile bir workshop daha yapıp, artık 4 yıl sürecek eğitime katılmaya karar verdim. 4 yıl boyunca altı ay arayla yılda iki kez California'ya giderek 500 saatlik Viniyoga™ Temel Eğitimi ve ardından 500 saatlik Viniyoga™ Yoga Terapist eğitimini tamamladım. Türkiye'deki IAYT-Uluslararası Yoga Terapist Derneđi'nin onayladığı sertifikaya sahip ilk Yoga Terapistim ve umarım devamı gelir. IAYT bütün yoga terapist eğitim programlarının içeriğini belirliyor. Eğitim dönemi çok fazla ödev ve okumanın yanı sıra, buluşma aralarında belirli konularda daha derinleşmemizi sağlayan, çeşitli vaka çalışmaları, webinarlar ve çeşitli projelerle epey yoğun geçti. Üniversitede bile dört yıl süresince bu kadar çalıştığımı hatırlamıyorum.

Ayrıca Mirka Scalco Kraftsow da beni çok fazla besleyen hocalardan biri. Yine Desikachar geleneğinden gelen Leslie Kaminoff'la yaptığım online yoga anatomisi eğitimi de, beni epey geliştirdi.

Krishnamacharya'dan Desikachar'a ve O'ndan benim hocalarıma, oradan da bana gelen bu ışığı, kendi öğrencilerime elimden geldiğince aktarmaya çalışıyorum. Ama biliyorum ki, önümde uzun bir yol var ve daha öğreneceğim çok şey var.

Halen yoga terapiyle ilgili temel ve ileri seviye eğitim veriyorum. Temel eğitim Yoga Anatomisi ve Yoga Terapi hocalık eğitimi. Bu eğitim benimle birlikte zaman içinde gelişip genişleyerek 100 saate ulaştı. Bu eğitim sadece kas-iskelet sistemine yönelik. Alt ve üst omurgayla ilgili.



Neslihan İskit

Yoga Eğitmeni ve Doktor yoganesli.com

Yoga terapi konusu uzun bir süreç ve bu süreçte birçok değerli hoca ile çalıştım.

Önceleri sadece yüksek stresimi kontrol etmek için başladığım yoga yolculuğu, sonraları bir tıp doktoru olmam ve yoganın beden ve ruh sağlığında yarattığı büyük iyileşme halinin farkına vararak, eğitimlerimi bu yöne çevirmeme neden oldu. 2000 yılından beri geçen sürede,

sevgili hocalarım, Nischala Joy Devi, Amy Weintraub, Gary Kraftsow ve Aadil Palkhivala'dan aldığım eğitimlerle, yoga terapi yolunda yürümeye devam ediyorum. Bu sene mart ayında Dr. Günter Niessen ile yapacağımız yoga terapi eğitimini, sabırsızlıkla bekliyorum.

Herbiri kendi eğitim aldıkları okul ve hocaların kadim bilgilerini bize aktardılar. Biz öğrenciler de, bu konuda aynı hassasiyet ile çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

Ayça Gürelman

Yoga Eğitmeni, İstanbul Yoga Merkezi & Purnam Yayınları Kurucusu sVYASA Yoga Üniversitesi Türkiye Temsilciliği yogamerkezi.com - purnamyayinlari.com

Ben 2000 yılında bir kitap yardımıyla yogaya başladım. 2001 yılında Vivekananda Yoga Üniversitesinden gelen bir hocayla tanıştım, kendisinin teşvik etmesiyle 2003 yılında yoga eğitmenlik sertifika programını aynı üniversitede tamamladım. Vivekananda Yoga Üniversitesinin uzmanlık konusu yoga terapi olduğu için 2003 yılından beri üniversiteye her gittiğimde beni üniversite bünyesindeki sağlık ocağındaki hastalarla temas ettirdiler, oradaki teknikleri gösterdiler. Açıkça söylemek gerekirse, aslında yoganın felsefe ayağıyla daha çok ilgileniyordum ve üniversitedeki hocalarımın, özellikle de üniversitenin medikal bölüm direktörü Dr. Nagarathna'nın ısrarı olmasa, konuya çok da yakın durmazdım. Yıllarca kurumsalda çalıştığım, profesyonel kariyerimim yarısı boyunca da uluslararası bir ilaç firmasında yöneticilik yaptığım için, sanırım konuya biraz önyargılıydım, üniversitemizin kullandığı teknikleri fazla basit buluyor, verim alınabilme olasılığının olmadığını düşünüyordum.

Ama gittikçe; hastalarla temas edip faydasını gözlerimle gördükçe ve üniversitemizin PUBMED gibi tıp dünyası tarafında en saygın bulunan medikal veritabanlarında yayınladığı yoga araştırmalarını okudukça ikna oldum. Bu sene ocak ayında üniversitemizin MSc Yoga (Yoga Tezli Yüksek Lisans) derecesini tamamladım, böylece ilk defa bir Türk bu dereceyi almaya hak kazanmış oldu.



Vivekananda Yoga Üniversitesinin akademik programlarına katılmanın ön şartı aynı üniversitenin sağlıklı erişkinler için düzenlenen yoga eğitmenlik sertifika programına katılmak. Bu eğitimi İstanbul'daki merkezimizde türkçe içerikle düzenliyoruz. Yoga terapi ile devam etmek isteyen öğrencilerimiz, senede iki kez (biri ocak diğeri ağustos aylarında açılan) Yoga Terapi Tezsiz Yüksek Lisans diploma programına, uzaktan eğitim seçeneğiyle katılabiliyor. Bu program da tamamen Türkçeleştirilmiş durumda. Eğer benim yaptığım gibi, tezli yüksek lisans derecesi almak isteyen olursa, yine önce sağlıklı erişkin sertifika programını tamamlaması, ardından ingilizce olarak uzaktan eğitimle ya da Bangalore Hindistan'daki üniversite kampüsümüze giderek burada eğitim alması gerekiyor.

Ebru Özdemir Nath

Uzm. Ecz. & Yoga Terapist

**İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi,
Farmasötik Botanik Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi**
shantiyogamerkezi.com

Yoga terapi konusunda akademik çalışmaları olduğu için, Hindistan'ın Bangalore şehrinde bulunan SVYASA Üniversitesini tercih ettim. Yoga terapi konusunda, yüksek lisans eğitimimi (Post Graduate Diploma in Yoga Therapy -PGDYT) tamamladım. Kampus içinde yoga terapinin uygulandığı farklı departmanlar var. Hastalar, bu kampüste en az bir hafta olmak üzere, tavsiye edilen süre kadar kalarak yoga terapi ile tedavi oluyorlar. Sadece yoga değil aynı zamanda Ayurveda ve Naturopati uzmanlarının kontrolünde, bütünsel bir tedavi uygulanıyor. Her hastalık için ayrı bir bölüm var ve burada eğitim alan öğrenciler, bu bölümlerde hastalara yoga terapi çalışmalarını yaptırarak staj yapıyorlar. Her hastalık için farklı programlar uygulanıyor. Yapılan tüm çalışmalar hastaların dosyalarına kaydedilerek ve hergün bireysel parametreleri alınarak hastaların gelişimi izleniyor. Bazı hastaların ilk geldiği gün ve bir ay yoga çalışması sonrası videoları çekilerek kongrelerde paylaşılıyor. Birçok mucizevi gelişmeye tanık oldum. Bunlardan en etkileyici olanı trafik kazası sonrası yürüyemeyen bir kişinin videosuydu. Bir ay boyunca düzenli yoga çalışmalarından sonra merdivenleri koşarak çıkıyordu.

Bence yoga terapinin gelişimi konusunda en önemlisi, yapılacak akademik çalışmalardır. Çünkü yaptığının yoga çalışmalarının faydalarını, parametrelerle kanıtlamıyorsanız, bu bilimsel bir çalışma olamıyor ve inandırıcılığı da maalesef çok az oluyor. Türkiye'de yogaya karşı önyargıların olduğu da bir gerçek. Bu nedenle daha fazla bilimsel çalışma ile yoganın etkileri konusunda halkımız bilinçlendirilmedi diye düşünüyorum.



Bu konuda Öğretim Görevlisi olarak çalıştığım İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesinde, 2013 güz döneminde seçmeli kredili ders olarak Temel Yoga dersini açtık. Gelen yoğun talep üzerine, her dönem bu ders devam etti. Özellikle Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü öğrencilerinden bazıları, gelecekte meslek hayatında da yogadan faydalanmak istedikleri için önce 200 saatlik Yoga Terapi Eğitimlik kursunu tamamladılar. Daha sonra da bitirme tezi konusu olarak yoga terapi ile ilgili konular aldılar. Yaptığımız çalışmaları gelecekte Ulusal ve Uluslararası Yoga Terapi Kongreleri düzenleyerek paylaşmayı hedefliyoruz.



ailemi doğal yollardan iyileştiriyordum. Bu sayede hayli tecrübe kazandım. Ruhani konulara hep ilgilim vardı. 1983 de düzenli olarak meditasyon yapmaya başladım. Hindistan'da bir aşramda meditasyon yaparken 1991 yılında, meditasyon hocam bana yoga öğretmemi söyledi. Aynı yıl, ilk yoga öğretmenim John Weston ile tanıştım. O zamanlar 70 lerindeydi. Ondan yoga öğretmek için izin istedim. O da "Evet ama, sınıfında disiplini ve aile atmosferini koru." dedi. Onun bu sözlerini hiç unutmam. 1999 yılında Ashtanga Vinyasa ile tanıştım. İngiltere'den muhteşem öğretmenlerle çalıştım. Bir yıl boyunca, tüm seriyi her gün pratik ettim, ekstrem pozlarda ustalaştım. Taa ki hormonal dengesizlik ve birinci boyun omurumda sorun yaşayana kadar.

Michale Forbes ile Münih'te Yoga da Hocalık Eğitimini tamamladım. 4 yıllık eğitim boyunca ABD'den çok iyi hocalar ile tanışma şansım oldu.

Lois Steinberg, boynumun iyileşmesi için bana yardımcı oldu. Aadil Palkhivala, etkili olarak öğretmenin yollarını gösterdi. Bu arada Almanya'da 200 saatlik Yoga Terapi eğitimine katıldım. 2010 yılında Gary Kraftsow'un Viniyoga eğitimlerinin bir modülüne katıldım. 2011 yılında ABD'ye taşındım, skolyozum başladığı için New York'da skolyoz konusunda eğitim aldım.

Monika Münzinger

Yoga Eğitmeni - monikamunzinger.com

Yoga ile 5-10 yaşlarındayken tanıştım. Münih'de ortopedik jimnastiğe gittim. Orada öğretmen bize yoga öğretti. Evlendikten sonra, 1982 yılında Bodrum'a yerleştim ve üç çocuğumu büyütmeğe başladım. O yıllarda, Bodrum'da hastane yoktu. Zor olanı yapmak zorundaydım, hastalandıklarında



Hikmet Gürbüz

Yoga Eğitmeni - maya-yoga.com

Babam Yogi Kazım, yoga bilgisini edindikten çok sonra, 1961 yılında geçirdiği trafik kazasında felç olmuş. Doktorların bir daha yürüyemeceğini söylemesine rağmen, yoga bilgisini uygulayarak, kendi kendini şifalandırmış ve halen yaşamına devam ediyor. Sağlıklı kalmak için, kendine temelde yoga asanaları olan, farklı bir sistem geliştirmiş. Bunun sonrasında, onun hikayesini duyanlar, çevresinden ayrılmamış. Ben de Almanya'da, babamın kurmuş olduğu Yoga Leben Schule'de (Yoga Hayat Okulu) büyüdüm ve insanların nasıl şifalandıklarına tanık oldum. Zamanla felsefesinden uzaklaşan babamdan edinemediğim yoga felsefe bilgisine merakım kendi araştırma-larımı yapmaya sebep oldu.

Kitaplardan ve internetten kendimi geliştirmeye devam ederken 2004-2005 yıllarında ülkemizi ziyaret eden ve eğitiminde ağırlıklı olarak yoga felsefesini aktarmaya çalışan sevgili hocalarımdan biri Raghuramji'den aldığım bilgiler beni hızlandırdı.

2008 yılında çok sevdiğim doktor yoga eğitmeni arkadaşşıma eşlik ederek, Krishnamacharya'nın oğlu Desikachar'ın öğrencisi olan, 'Amerika Viniyoga Enstitü' kurucusu Gary Kraftsow'dan Bel-Boyun-Omurğa, Depresyon ve Uykusuzluk için Yoga modüllerini aldım. Aynı sene 'Yoga Heals Us'ın düzenlediği, MS'li olanlar için Yoga Uygulamaları Eğitim Programını bitirdim. Aadil Palkhivala'nın Yoga Terapi ile ilgili workshoplarına katıldım.

Ancak yolumu 2011'de Washington'da Dr. Ganesh Mohan'la katıldığım Svastha Yoga Therapy'nin 1. Modülünden sonra belirleyebildim. Dr. Ganesh Mohan, Krishnamacharya'nın son öğrencilerinden A.G.Mohan'ın, hem Modern Tıp hem de Ayurvedik doktoru olan oğluydu. Krishnamacharya İyengar, Patthabi Jois ve İndra Devi gibi yogayı batıya tanıtan yoga üstadlarının hocası, ancak öğrencilerinin öğretisi sanki birbirinden farklı ekollermiş gibi gözüküyor. Bunun sebebini araştırdığımda gördüm ki, aslında temelinde tümü Krishnamacharya'nın, şartlara göre kendisinin oluşturduğu ekoller. Dr. Ganesh Mohan, Krishnamacharya'nın öğretisini değiştirmeden, en son haliyle aktarmaya çalışıyor. Ondan sonra yolumdan emin oldum.

Dr. Ganesh Mohan, Yoga Therapy'yi 7 modülde toparlamış. Her bir modül farklı bölgelerdeki rahatsızlıklar üzerine kurulmuş. Yoga Alliance tarafından onaylı bir eğitim. 200 saatlik Yoga Eğitmenliği Eğitimine 300 saati olan eğitiminize ekleyerek 500 saati tamamlayabiliyorsunuz. Aynı zamanda bu eğitim herkese açık. Her bir modül bağımsız olarak alınabiliyor. Kişi kendi kendine öğrendiklerini uygulayabiliyor. Dr. Ganesh Mohan son senelerde bu programı yine kendisi gibi doktor olan Dr. Günther Niessen'la beraber yürütüyor. Dr. Günther Niessen Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı ve Türkiye'de yapılacak olan ilk modülü kendisi verecek.

İpek Darga

İyengar'ın kitaplarından çok faydalandım, Rodney Yee den çok etkilendim. Vivekananda çok etkili ve Monika Münzinger'le çalıştım.

Her konuda olduğu gibi yoga tekniklerinde de farklı uzmanlaşma alanları, tarz ve stil geliştirmeler olacaktır. Tüm dünyada terapötik yoga yeni bir kavram. Bu nedenle Türkiye'de de terapötik yoga gelişiminden bahsetmek için erken diye düşünüyorum.



Yoga Terapi öğrencilerinin yolculukları...

“Özgür ruhum, herkesin benimle aynı hızda hareket etmesini ister. İpsiz uçurtma diye tarif edilen, kontrollü zor enerjimin, etrafıma çok büyük bir işkence olabileceğini gördüğümde, yoga hakkındaki kaynakları okumaya başladım. Kafam iyice karıştı... Benim ihtiyacım olan akrobasi hareketleri değildi... İhtiyacım olan, ruhumu bir nebze boşa alırken, her uçaktan indiğimde, toplantıda, kasılan bel ağrılarını kontrol edebilmek, gece, geç, yorgun, uykusuz, bir otel odasına geldiğimde, rahat bir bedenle uykuya dalabilmektir.

Banu hanımla tanışmamız Nisan 2015'te oldu. 15 günlük fizik tedavimi yeni tamamlamıştım. Banu hanımın başlangıçta bana çalıştırdığı hareketler, fizik-tedavi uzmanımın bana yapmamı tavsiye ettiği hareketlerle aynıydı. Tek bir farkla: NEFES. Aslında ruhumuzun temeli olan, doğru nefes alıp vermedikçe hiçbir hareketin, ne özgür ruhuma ne de bana acı veren bel ağrıma faydası olmayacağını, bire bir deneyerek gördüm ve Banu hanımın öğrettiği hareketleri, evde veya otelde düzenli şekilde yapmaya başladım. Bazı hareketlerde kalça kemiğini açmakta zorlanan ben, bugün ilk başladığım güne kıyasla inanılmaz bir esneklik kazandım. Aynı zamanda asana – nefes uyumunu yapabiliyorum... Artık saatler süren uçuşlar sırasında ayaklarım şişmiyor, omuzlarım, boynum kasılmıyor. Gözlerim kapalı, tek ayak üstünde, kontrollü yaptığım denge hareketleri, etrafımdakilere karşı çok daha sabırla yaklaşmamı öğretti. Trafikte veya uçağa yetişmeye çalışırken Banu hanımın öğrettiği nefes çalışmalarıyla ne kadar rahatladığımı, ancak kendiniz tatbik ederseniz anlayabilirsiniz.”

Pınar Sargın Ofdağ

“Yaklaşık 15-16 yaşlarında, devamlı boy atan bir lise öğrencisiyken bel ağruları yaşamımın ayrılmaz bir parçasıydı. Her güne bel ağrısı ile uyanıyor, normal bir birey için sorun teşkil etmeyecek hareketler, günlerce hareket edemememe sebep oluyor, eğilemiyor, koşamıyor, hiçbir şeyi taşıyamıyordum. Günlük hayatımı devam ettirirken, devamlı tedbirli olmak zorunda kalmak, beni ruhsal anlamda da etkiliyor, ciddi bir sağlık sorunum olmasa da, moralimi bozuyordu. Gidilen doktor randevuları, MR cihazlarının içinde geçirilen saatlerden sonra, teşhis konuldu; bel fıtığı. Zayıf bir genç olmam sebebiyle, kaslarımın vücudumu destekleyecek kadar gelişmemesi, bu soruna neden olmuştu. Çözüm ise spor yapmaktı. Önce çeşitli spor salonlarına yazıldım. Fakat ağrılarım dinmediği gibi spor salonlarına gitmek zevk almadığım bir yükümlülüğe dönüştü. Yüzmeye başladım, çok zevk alsam da sorunuma çare olmadı, sorunum ilerlemeye devam etti. O sırada bir öğretmenimden aldığım tavsiye ile yoga başladım. Yoga ile daha önce hiç çalıştırmadığım kasları fark ettim, vücudumu güçlendirdim. Her dersten çıktığımda kendimi daha dinç, huzurlu ve mutlu hissettim. Zamanla gündelik ağrılarım sona erdi, saatlerce yürüyebilmeye, okul kitaplarımı kendim taşıyabilmeye başladım.

Yogaya başlamadan önce düzenli aralıklarla röntgen çektirir, bel fıtığının ne derecede ilerlediğini tespit ederdik. Yaklaşık 3 yıldır böyle bir şeye ihtiyaç duymadım. Son iki röntgenimden ilkinin, yogaya başlamadan birkaç ay önce, ikincisini de yogaya başladıktan bir yıl sonra çektirdim. 1 yıl boyunca, haftada iki gün bir buçuk saat boyunca yoga yapmış olmak, bel fıtığının gerilemesini sağladı. İki röntgen arasındaki farkı gören doktorum gözlerine inanmadı, ilk başta röntgenlerin sırasının karıştığını, son röntgenin eski röntgenim olduğunu sandı. Gerçeği fark edince ise, tıp literatüründe bu durumu duyduğunu fakat hiç karşılaşmadığını belirtti. Bu durum yogaya olan bağlılığımı artırdı, yoga aracılığıyla gerçekten iyileşebileceğime dair maddi bir kanıt sundu. Şimdi benzer sorunlar yaşayan herkese yoga yapmalarını öneriyorum.”

“Yoga terapiden aldığım fayda konusundaki görüşlerimi; sporu yaşam tarzı olarak seçmiş, ancak MS rahatsızlığım nedeni ile 10 yıldır yapamayan biri olarak paylaşmak isterim.

İlk terapiden sonra kendimi oldukça enerjik hissettim. Bu his ertesi gün de devam etti. On gün sonra, yaptığımız hareketlerin farkına vararak, zihnimi çalıştırdığımı, bunun da beni sakinleştirdiğini fark ettim. Çalışmalar sırasında nefes alıp vermenin farkında olmak ve bunu hareketler ile uyumlu bir şekilde yapmak huzur veriyor. En belirgin olarak, spor yaptığım zamanlara kıyasla daha dik durabiliyor ve oturabiliyorum. Çalışmaların felsefe ile pekiştirilmesi, aldığım faydayı algılamamı sağlıyor. İçten şükretmeyi öğrendim. Bugüne kadar burun kıvrduğum yoga ile tanışmaktan dolayı çok memnunum.”

Çetin Yalçın

“Hareketli, özellikle de doğada aktif bir yaşantım varken, sağlık sorunu yaşamaya başladım. Ayrıca düşmelerim sonucunda, belimde de sıkıntı yaşamaya başlamıştım. Hareketlerimin kısıtlanmasını kabullenmekte zorlanıyordum. Daha önce yoga denemem hiç olmamıştı ve tam bu dönemde yoga terapi ile yollarımız kesişti!

Yoga eğitmenimiz Zehra hanım sayesinde, kısa zamanda, doğru hareketlerle, doğru nefes alarak bel ve omurgamı kullanmayı ve rahatlama-sını sağlamayı öğrendim.

En önemlisi ağzım kapalıyken, burnumdan kısa zaman bile nefes alamazken, artık burnumdan uzun süre kontrollü bir şekilde nefes alabiliyorum. Bu benim için çok ama çok önemliydi. Sağlık sorunuma büyük katkısı olduğunun bilincinde ve çok MUTLUYUM.”

Nazife Uyanık

“17 yıllık MS’liyim. Yoganın MS’lilerde olumlu sonuçlar verdiğini hep duymuş ama başka tür egzersizler de yaptığım için hiç denememişim. Bir arkadaş sohbetinde, tekrar konusu olunca denemeye karar verdim. Yaklaşık beş aydır Banu Hoca ile çalışıyoruz. Daha çok denge-koordinasyon problemlerime yönelik ve kas esnetme-gevşetme-kuvvetlendirme hareketleri yapıyoruz. Çalışmaların sonundaki derin dinlenme bölümü ise vücuda, bir saatlik uğraşının sonunda verilmiş bir ödül gibi adeta. Bu bölüm bana hem fiziksel hem beyinsel anlamda çok iyi geliyor. Her ders sonunda kendimi gayet enerjik ve moralli hissediyorum. Yoganın hem kasılan kaslarımı esnetme hem de ruhsal dinginliğimi sağlama bakımından bana katkısı olduğunu düşünüyorum.”

Yeşim Akpınar



Üst Sırt, Boyun ve Omuzlardaki Hareketliliği Artırmak için

Her birimizin bedeni farklı olduğu için pozlar her birimizde farklı görünür. Ben de kendi bedenim izin verdiği ölçüde yapıyorum.

Viniyoga™ nefes merkezli bir uygulama olduğu için her bir hareket nefesle yapılır. Bu yüzden pozu nefes alırken ve verirken olarak ayırdım. Nefesle birlikte kası kasıp gevşeterek kronik kasılmaların rahatlamasını ve az çalışan kasların da çalışmaya başlayıp güçlenmesini sağlıyoruz.

Nefesle birlikte kası kasıp gevşettiğimizde çalıştığımız bölgeye olan sirkülasyonu artırırız. Yani o bölgeye daha temiz kan ve taze oksijen pompalanır. O bölgeye olan kanlanmayı artırırız. Bunu ısınma olarak da hissedebilirsiniz. Viniyoga™ bedenin farklı bölümlerine ulaşmak için adaptasyonlardan yararlanır. Her birimizin bedeni farklı olduğu için farklı ihtiyaçlarımız var ve bedenimizde farklı yerlere ulaşmaya çalışıyoruz. Bu akışta üst sırt, boyun ve omuzlarda farklı bölgelere ulaşabilmek için çeşitli adaptasyonlara yer verdim.



Rahat bir oturma pozisyonunda nefes ve farkındalık:

Bir desteğin üzerine oturarak rahat edebileceğiniz bir oturma pozunu bulun. Yüz kasları rahat olsun. Nefes alırken göğüs kafesi kalçalardan uzaklaşıyor içinizde yer açıyor alan yaratıyorsunuz ve nefes verirken göbük deliği omurgaya yaklaşıyor.

AKIŞ:
BANU ÇADIRCI
banucadirci.com

FOTOĞRAFLAR:
PHOTO LATTE
photo-latte.com

Vajrasana



Nefes alırken kollarla uzayın. En son avuç içlerini birbirine ve hafifçe arkaya çevirin. Kürek kemikleri birbirine yaklaşır.



Nefes verirken göbük deliği omurgaya yaklaşıyor alın yere, eller belin arkasına ve dizler rahatsa kalçalar topuklara iner.

Dizleri yere getirmek istemiyorsanız aynı pozu yerde bacakları öne uzatarak da yapabilirsiniz. Boynunuza ulaşmak için sırayla sağ ve sol yanağın üstüne inin. 3-6 tur tekrarlayın.

Ganesh Mudra

Ganesh engelleri ortadan kaldırdığı gibi burada da sırt ve omuzlardaki gerginliği alır. Parmak uçlarını yakalayın. Eller kalbin önünde ve alt kollar yere paralel olsun



Nefes alırken dirseklerle yan duvarları itiyormuş gibi parmakları uzaklaştırın.



Nefes verirken gevşetin.

Virabhadrasana - 1. Savaşçı pozunda üst sırt için adaptasyon



Matın önüne gelip sağ ayakla geriye adım atın. Kalça ve omuzlara öne bakmaya devam etsin.



Nefes alırken öndeki dizi kıvrılarak tavana uzamaya devam ederken dirsekleri kıvrılarak birbirine yaklaşıyor. Kürek kemikleri birbirine yaklaşır. Avuç içlerini kendinize çevirin.



Nefes verirken öndeki bacağı düzelterek kendinize sarılın ve üst sırtın yuvarlaklaşmasına izin vererek kalbinize bakın.



Burada sırt kaslarını nefesle kasıp gevşeterek sırt bölgesine ve omuzlara olan sirkülasyonu artırıyor sunuz. Kulunç dediğimiz şey rahatlar. Boyun da rahatlar. Bu pozda sırtınızda daha farklı yerlere ulaşmak için avuç içlerini önce kendinize sonra arabanın yan aynaları gibi arkaya çevirin.

YANLIŞ POZ Belin kavisi çok fazla arttığı için omurga uzayamıyor. Göğüs kafesini kalçaların önüne taşıdığınızda belin içinden çıkarak sırtın ortasında ve üstünde farklı bir açılma hissedebilirsiniz. Özellikle belin kavisi fazla olanlar için güzel bir adaptasyon.

3-6 kez tekrardan sonra pozda kalmak isterseniz dizi kıvrıp 3-6 nefes arası kalın. Sol tarafta yaptıktan sonra Samasthiti pozunda birkaç nefes kalarak çalışmanın etkisini hissedin. Sağ tarafta tekrarlayın.

Viniyoga™ Yoga Terapi Akışı

Vajrasana



Nefes alırken kollarla uzayın. En son avuç içleri birbirine ve hafifçe arkaya çevirin. Kükrek kemikleri birbirine yaklaşır.



Nefes verirken göbek deliği omurgaya yaklaşırken alın yere, eller belin arkasına ve dizler rahatsızsa kalçalar topuklara iner.

Dizleri yere getirmek istemiyorsanız aynı pozu yerde bacakları öne uzatarak da yapabilirsiniz. Boynunuza ulaşmak için sırayla sağ ve sol yanağın üstüne inin. 3-6 tur tekrarlayın.

Apanasana

Elleri dizlerin üstüne yerleştirin. Parmaklar ayaklara baksın.



Nefes alırken dizleri kolların uzunluğunca kendinizden uzaklaştırın.



Nefes verirken göbek deliği omurgaya yaklaşırken dizleri kendinize çekerek beli yere yumuşatın. 3-6 kez tekrarlayın.

Salabasana - üst sırt, boyun ve omuzların birbirine entegrasyonu için bir adaptasyon



Kolları geniş bir w harfi gibi kıvrın. Sağ tarafa bakın. Yüzün sol tarafında yumuşayın.



Nefes aldıktan sonra dolu kalma aşamasında boynun arkasını uzatarak mata bakın. Hafif bir Jalandhara Bandha.



Nefes alırken başı ortaya getirerek baş, göğüs kafesi, kolları ve bacakları yerden kaldırın. Dirsekleri kıvrarak kükrek kemiklerini birbirine yaklaştırın. En son boynunuzun rahat olduğu ölçüde ceneği de kaldırarak tavana bakın.



Nefes verirken yere inerek yüzün sağ tarafında yumuşayın.

Avuç içleri önce sizi gösterebilir. Sonra oradan tavana çevirin. Sırtınızda farklı yerlere ulaşacaksınız. Hafif bir Jalandhara Bandha başın yerini bedene öğretmek için üst sırt, boyun ve omuzların birbirine entegrasyonunu sağlar. 3-6 tur tekrarlayın.

Farklı burun deliklerinden Sitali veya Sitkari



Nefes alırken dili rulo yapıp ağızdan nefes alırken çeneği hafifçe kaldırın.



Nefes aldıktan sonra dolu kalma aşamasında hafif bir Jalandhara Bandha yaparak kafa-boyun ve üst sırtın bütünlüğünü sağlayın.



Nefes verirken sol burun deliğinden boşaltın. Tekrar aynı şekilde nefes alarak sağ burun deliğinden boşaltın. Bu bir tur. 6-10 tur tekrarlayın. Dili rulo yapamazsanız ağızdan nefes alın. Buna Sitkari diyoruz.



Savasana - son dinlenme

Dizlerin altına yastık da koyabilirsiniz. 5-10 dakika süreyle kalın.

Vaktiniz kısıtlıysa sadece ilk iki pozu yapıp uygulamayı bitirin.

İçimizdeki bölünmüşlüğü iyileştirmek

Yoga terapinin önemi nedir?

Tanrı her şeyi eşit yarattı, bu yüzden yoga terapinin öneminden bahsetmek bir hiyerarşiyi, bazı şeylerin önemli olup diğerlerinin olmadığı bir sistemi kabul ediyor. Bahçenle nasıl ilgilendiğin, babanın son nefesinde nasıl elini tutup onunla nefes aldığın, kızının hislerine ne kadar iyi kulak verdiğin, vücuduna, ritimlerine, iç sesine dikkatini ne kadar verdiğin, bu hayatta nasıl ilerlediğin; bunların hepsi eşit derecede önemli ve tedavi potansiyeline sahip çünkü kendimizi ve çevremizdekilere şifa verme olasılığı sunuyor. Bedeni ruhla, Ben'i Ötekiyle birleştirmek, yani yogadaki birlik, ayrı parçalarımızı birleştirmek, içimizdeki bölünmüşlüğü iyileştirmek...

Bu nedenle asıl soru yoga tedavi biliminin diğer sistemlerle ilişki içerisinde önemini ne olduğunu bulmaya çalışmakla ilgili. Yoga diğer sistemlerle uyumlu ve aynı zamanda onu farklı kılan özelliklere sahip. Örneğin; batı tıp modelini ele alalım. Çözüm arar, bizi iyileştirmek için dışarıdan bir şey arar. Yoga, iyileşmek için ihtiyaç duyduğumuz şeyin içeriden geleceğini ve iyileşmenin ille de semptomların ortadan kalkması anlamına gelmediğini bilerek içe yönelir. Yoga bir süreç ve doğrudan sonucunu asla bilemeyeceğimiz dönüşüm bu süreçte gerçekleşiyor. Belli bir hizalanmanın veya bir anatomi ilkesinin tüm insanlar için doğru olduğu varsayımını yapamayız. Bu şekilde yoga terapinin yaklaşımı ayurvedaya (veya homeopatiye) daha yakındır çünkü semptomlar aynı bile olsa herkes için tek bir çare yok. Yoga ve diğer tedavisel formlar arasındaki farka, eller bedeninin arkasında namaskar yaparak tutulan Dua Duruşu, bir metafor olarak kullanılabilir veya durup kendimize "Sahi, eller arkada dua ne anlama geliyor?" diye sormamızı sağlayan bir koan olarak bakmayı seviyorum. Dışarıdan bir şeyin gelmesini istemek ya da bizi özgürleştirmesi, daha iyi kılması için yukarıdan gelecek bir kurtarıcıdan ziyade ayakta dururken, bizden istenenin ne olduğunu dinlerken olabilir. Yoga ve diğer terapi türleri arasındaki fark bu şekilde anlaşılabilir. Yogada bilgelik için içimize bakıyoruz; diğer iyileştirici stratejilerde odaklandığımız genelde ne alabileceğimiz, problemi kimin nasıl çözeceği, nasıl kurtulacağımız oluyor.

Tedavisel yogayı tanımlamak kolay değil, çok sayıda farklı şey olabildiği ve bireyden bireye büyük ölçüde değiştiği için sabit bir tanıma karşı koyuyor. Ortak noktalar olabilir ancak tedavisel anlayışa sahip, usta bir yoga eğitmeni karşısındaki bireye en uygun olan pratikler dizisini çıkarabilir.



Yoga terapi ile diğer yoga pratikleri arasındaki fark nedir?

Bir fark yok; yogan seni iyileştirmiyor, beslemiyor ve sürekli kim olduğunun tam ifadesine ve kalbinin doğru-suna yaklaşturmuyorsa yoga değildir. Gelişmiş bir pratik koşullara uyduğu için hastayken, sakatlanmışken veya zayıf düşmüşken farklı bir yaklaşım veya asana dizisi benimseyebilirsin ama bu hala senin yoga pratiğin. Ben terapi kelimesinden tedavi kelimesini kullanmaya daha meyilliyim. Tedavisel tanımlayıcı; belli bir niyeti anlatmak için kullanılan bir sıfat. Terapi/tedavi ise fiil de olabilir, fiil olarak biraz durağan veya kısıtlı ve fiil olduğunda soru, kimin yaptığı, neyin yapıldığı, kime yapıldığı oluyor. Bu nedenle farklı pratikleri tedavisel bir yaklaşım olarak nitelendirirken daha rahatım; "terapi" çok daha katı bir ikilik ima ediyor: terapist/hasta, hastalık/sağlık ideali vb. Kelime oyunu gibi görünüyor olabilir, ya da kılı kırk yarıyor gibi. Ancak kelimelerimizi dikkatlice seçmemiz gerekli, aynı eski bir özdeyişte olduğu gibi:

*Düşüncelerinize dikkat edin çünkü kelimeler haline gelir.
Kelimelerinize dikkat edin çünkü eylem haline gelir.
Eylemlerinize dikkat edin çünkü alışkanlık haline gelir.
Alışkanlıklarınıza dikkat edin çünkü karakteriniz haline gelir.
Karakterinize dikkat edin çünkü kaderiniz haline gelir.*

Bu yüzden yaptığımız şeyleri nasıl adlandırdığımıza dikkat etmeliyiz. Ancak yogayı terapi olarak tanımlarken tıbbi modelin tanımlarına bağlı kalırsak teşhis ve iyileştirme hedeflerine saplanarak asıl noktayı tamamen kaçırmış oluruz; yogayı kaybeder, sorun çözmekle ve sonuçları

nicel olarak ifade etmekle takıntılı hale geliriz. Yoga ruhun pratiğidir; bunun sonucunda beden fayda görebilir ancak pratik, ister daha esnek olmak olsun ister ameliyat, kanser tedavisi veya travma sonrası iyileşmek olsun fiziksel bir hedefe yönelik değildir. Yine de beden bizim aracımız, ruhla buluşmamız bedenın pratiğı aracılığıyla ancak niyetimizin yoganın bedenimizdeki ifadesiyle daha gelişmiş bir farkındalığa erişmek olduğı konusunda hiçbir zaman aklımız karışmamalı. Tedavisel yoganın niyeti, beden sistemlerine dair iyi bir anlayışla kişinin ruhuna hizmet ederek deneyimlediğı fiziksel acıyı azaltmaktır. Burada fiziksel açıdan sonuçlar oldukça olumlu, yararlı veya hayat değıştirici olabilir... Ancak doğrudan bir neden-sonuç olup olmadığını asla bilemeyeceğiz. İnanç iyileştiricidir ve yoganın inanca sırtını dönmüş bir ruhu besleme, kendini kapatmış, kısıtlanmış, eli kolu bağlanmış, Prana dolaşımı tıkanmış bir bedende tekrar yaşanabilmesi için tekrardan yönlendirme potansiyeli var ve ancak o zaman ondan dolayı hareketsiz kalmadan, tükenmeden ve harap olmadan sıkıntılarla yaşamak mümkün olur... Hatırlamamız gereken hepimizin bir zamanlar kırıldığı ve hiç kırılmamış olsaydık bütün olmanın ne anlama geldiğine dair bir referans noktamızın olmayacağı. Bütün doğuyoruz, bu bütünlüğü bilinç öncesi, konuşma öncesi dönemde deneyimlemiş olmasaydık kalbin en çok istediğı şeye, bütün olmaya dair bir referans noktamız olmayacaktı. Bu şekilde ister fiziksel ister duygusal sıkıntı, bütün olma yolunda büyümemize yardımcı olan çok değerli bir öğretmen olabilir. Bazen bu süreçte acı o kadar fazladır ki iyileşmeye veya en azından biraz rahatlamaya çalışırken sağlığa zararlı formların peşine düşeriz. Yogada avidyadan vidyaya geçmeyi umarız ve bu yüzden tedavisel yoga neyin gerektiğini, bizden ne istendiğini görmemize yardımcı olur ve bu da ruhun bütünlüğüne ve kalplerimizin saf gerçeğine dönmek için gereken koşulları hazırlar.

Yoga terapisti ile yoga eğitmeni arasında ne tür bir fark var?

Günümüzde ve içinde bulunduğumuz dönemde ünvanlarımız, eğitimlerimiz ve sertifikalarımız var, bu gibi şeyler... Bu yüzden bu da yine semantik bir tanım oyunu olabilir. Ancak yoga eğitmeni olmadan yoga terapisti olmak mümkün değil. Ve her ikisi de, kendinizi nasıl tanımlarsanız tanımlayın, kendi sınırlarının farkında olmalı, öğrencileri iyi bir psikoloğa, homeopata, somatik deneyimleme uzmanına veya alopantik doktora yönlendirmek için gerekli kaynaklara sahip olmalı. Yoganın olmadığı pek çok şey var ve inanç temelli bir pratik tek çare olmadığında kişinin sağlığı açısından pek çok kanal olduğunu, yoganın bunlardan sadece bir tanesi olduğunu ve başka bir yöntem gayet iyi eşlik edeceğini bilmek bir eğitmenin/terapistin (kendini hangisi olarak görüyorsa) sorumluluğı.

Anatomi bilmek yeterli değil, tabii zararı olmaz ama yeterli değil çünkü insanı bütün olarak ele almıyor, parçalara ayırıyor ve kişinin semptomlarını tanımlarken kullandığı dili, koşulların metaforlarını ve bunların nasıl bedensel hale geldiğini dikkate almıyor. Diz eklemi hakkında ne kadar bilginiz olursa olsun bu ekleminde sorunu olan bir kişi sürekli eşinin ebeveyni hakkında konuşuyorsa bir yararı olmayacaktır. Bir diz cerrahının veya spor hekiminin bu dizle ilgileceğini bilirsiniz. Beden bütün deneyimleri kayıt altına alır, bu bir tesadüf değil ve her şey birbiriyle bağlantılı... Eğitmenin/terapistin becerisi söyleneni ve satır arasında söylenenleri okumak ve bu da kişinin diz eklemi etrafındaki deneyimlere odaklanır. Burada iyileşme tek bir şekilde olmayacaktır.

Terapi eğitimlerinizin temel amacı ve felsefesi nedir? Eğitmen eğitimleri ile arasındaki fark ne ve eğitimi alan öğrenciler ne gibi beceriler kazanıyor? Eğitimin ana bölümleri neler? Eğitimi tamamlayan öğrencilerde ne gibi dönüşümler gözlemliyorsunuz?

Günümüzde çok sayıda eğitim var ve verdiğim eğitimin ne açılardan farklı olduğunu söylemek için bu eğitimler hakkında yeterince bilgim olduğunu söyleyemem. Farkında olduğum, anatomiye giderek artan bir takıntı olduğu; bilmek iyi ama büyük bir kısıtlama da olabilir. O denli parçalara ayırdığımızda bizi daha kapsamlı bir bakış açısından alkoyuyor. Bu eğitmen eğitimi, Ramanand Patel tarafından aktarılan BKS Iyengar'ın yenilikçi biyomekanik ve organik uygulamalarının üzerine kurulu ve bunları Beden Zihin Merkezleme, Somatik Deneyimleme ve Feldenkrais tekniğı ile Peter Levine tarafından geliştirilen sinir sistemi düzenleme anlayışıyla birleştiriyor. Bunlar, Budist meditasyonun kalbe odaklanan uygulamalarının bilgeliğıyle beraber aynı anda yapılıncaya zorlayıcı oluyor. Organik sistemi anlamının bir yolu olarak kemik ve kas sistemine dair temel bilgiler öğretiliyor ancak yaklaşım şu açıdan farklı olabilir: Karşınızdaki insanın nefesini gözlemleyip sinir sistemi tepkilerini okumayı öğrenerek sistemlerinin homeostaza ulaşmasına izin veriyor ve neticede onları kişisel düzenlemeyi öğrenirken yönlendirmiş oluyorsunuz. Bu beceriler bir eğitmenin bir duruşun ne zaman öğretilip ne zaman öğretilmeyeceğini, mekanik açıdan her şey yeterli olduğunda bile sinir sistemi bakış açısından ne zaman yanlış yönde gidildiğini ve bir duruşun kimin için, ne zaman, ne kadar sürede tamamlanmış olacağını bilmesini sağlıyor. Bunların hepsinin önemini fark etmek lazım. Yoga pratiğı, ne kadar niyetler iyi olursa olsun kişinin sinir sisteminin ayrıntılarının farkında olunmadan yapılıyor ve insanların yalın bir hale gelmesine neden olabiliyor.

Yoga dersi ve yoga terapi seansı arasındaki fark



Yoga bir uygulama olarak terapötik olsa da, yoga eğitmeniyle yoga terapisti arasında ve yoga dersiyle yoga terapi seansı arasında önemli farklar vardır. Bu farkları belirlemek hem eğitmen/terapist hem de öğrenci/danışan için yardımcı olacaktır.

Yoga öğrencisi Yoga öğrencilerinin, yoga dersine katılması veya özel ders almalarının arkasında farklı nedenler vardır. Öğrencilerin yoga eğitmen eğitimi veya yoga terapist eğitimi programlarını araştırırken, doğru karar verebilmek adına gerçek niyetlerine bakmaları gerekir. Yoga kendini tanıma ve kendini geliştirerek zamanla kendini gerçekleştirmeye giden süreçte farklı araçlar sunar. Bununla birlikte pek çok kişi yogayı bir egzersiz sistemi olarak görmektedir. Öğrenciler benzer düşünceye sahip diğer kişilerle birlikte egzersiz yapmak için sıklıkla yoga dersine katılır. Yoganın egzersizden çok daha fazlası olduğunu fark eden öğrenciler, yoganın Pranayama veya meditasyon gibi farklı yönlerini keşfetmeye çalışır. Niyet ne olursa olsun yoga uygulamasından herkes fayda sağlar.

Yoga terapi danışanı Bu kişiler, yoga terapist veya terapötik bir grup araştırdıklarında, genellikle yoga öğrenmeye değil içinde buldukları durumla ilgili semptomları azaltmak veya yardım istemek niyetindedir. Çoğu durumda verilen talimatlar, yoga uygulamasının teknikleri veya yöntemlerine odaklanmak yerine kendilerini daha iyi hissetmeleri ve fonksiyonelliği arttırmaya yönelir.

Yoga eğitmeni Yoga öğretme tarzları arasında pek çok farklılık vardır. Kimi yoga eğitmenleri, özellikle yönergelerle odaklanarak uygulama esnasında öğrenciyi yönlendirirler ve öğrencinin doğru bir şekilde uygulama yapmasına yardımcı olurlar. Verilen yönergeler asana, Pranayama ve meditasyon için farklı olsa da, temelde bu tarzı benimseyen eğitmenler, uygulama esnasında öğrenciyi yönlendirir. Diğer eğitmenler, uygulamayı yönlendirmek yerine öğrenciyi eğitmeyi tercih eder. Bu öğretme tarzı, ister kişisel uygulama ister grup dersi olsun, öğrenciyi kendi deneyimini ortaya çıkarması için yüreklendirir. Her iki durumda da, iyi eğitmenler öğrencinin hem ilgisini çeken hem de yapabileceği uygun pratikler seçer. Tarzı ister yönerge odaklı ister eğitimi olsun yoga eğitmenleri farklı yoga yöntemlerini, doğru ve uygun bir şekilde öğretir.

Yoga terapist Bu alanda uzmanlaşmış olan eğitmenler, farklı yoga metot ve uygulamalarına odaklanmak yerine, temel olarak danışanın ihtiyaçlarına odaklanırlar. Yoga terapistin görevi, danışanın orada bulunma nedenini anlamak ve ona nasıl yardımcı olacağını belirlemektir. Yoga terapistler danışanı dinleyerek, soru sorarak, gözlem yaparak ve kimi zaman dokunarak değerlendirme konusunda eğitim alır. Yoga

terapistler, danışana semptomları azaltma veya semptomlarla başa çıkma, fonksiyonelliği artırma ve kendi sağlık durumları karşısındaki tutumları konusunda yardımcı olmaya çalışır. Değerlendirme yaptıktan sonra, yoga terapistler hedef belirleyerek bir uygulama belirler ve bunu danışanına öğretir. Yoga terapistler danışanlarına uygun yoga tekniklerine karar verir.

Yoga dersi Yoga eğitmenleri, bireysel veya belirli bir spesifik durumdaki grup için çok farklı dersler verebilir. Hamileler, kalp hastaları ve kanserliler için yoga gibi. Bu dersleri veren iyi yoga eğitmeni, bu durumlara özel kontrendikasyonları öğrenerek, o gruba uygun ders verir. Burada amaç, öğrencinin sağlık durumunu gözleterek onlara yoga öğretmektir.

Yoga terapi seansı Yoga dersinden farklı olarak, bir yoga terapi seansında, spesifik durumdaki birey veya grup için amaç değişir. Yoga terapist, danışanı dinleyerek, soru sorarak, gözlem yaparak ve dokunarak danışanını değerlendirdikten sonra, semptomların üstüne odaklanır ve bu semptomları rahatlatmak için yöntem belirlemeye başlar. Ağrı, yorgunluk veya uykusuzluk sorunu çeken kişilerle çalışmak gibi. Bunun yanı sıra, yoga terapistin görevi kendine daha fazla özen göstermesi için danışanını yüreklendirmektir. Yoga terapistin görevi yogik teknikleri öğretmekten daha çok, danışanına karşılaştığı durumla başa çıkması ve bağımsızlığını (fonksiyonelliğini) yeniden kazanması için yardımcı olmaktır. Bu nedenle, yoga terapistin görevi farklı bir odak noktası, farklı bir eğitim ve farklı bir yetenek gerektirir.

Öğrenciler katıldıkları sınıf ne olursa olsun, bu dersten genellikle çok fazla, hatta terapötik fayda bile görür. Bu yoganın terapötik potansiyelinden kaynaklanır. Ancak yoga dersi ve yoga terapi seansı birbiriyle karıştırılmamalıdır.

Aradaki fark çok az gibi görünse de yoga öğrencisi ve danışan kendisi için yoga eğitmeni veya yoga terapist araştırırken, amacını açıkça belirlemelidir. İster yoga eğitmeni ister yoga terapist olsun, yogayı meslek olarak seçmiş profesyonellerin çalışmasının amacı ve çerçevesi hakkında açık olması, aldığı eğitim ve olayları anlayıp kavrama konusunda dürüst olması ve kendi yetenekleri konusunda gerçekçi olması özellikle önemlidir. Hem yoga eğitmenliği hem yoga terapistlik, değerli meslekler olmasına rağmen birbirinden farklıdır. Yoga topluluğu olarak bu farkı iyice anlamamız önemli.

YAZI: GARY KRAFTSOW

Amerikan Viniyoga Enstitüsü - viniyoga.com

Bu yazı Uluslararası Yoga Terapisti Dergisi'nden alınmıştır.



yoganın bilgeliğini bilimin bakış açısı ile birleştirmek

Yoga terapi çalışmalarına 30 yıldan daha uzun bir süredir devam ediyoruz. Daha sonra dünyadaki tek yoga üniversitesine dönüşen merkezimizi kurmadan önce, yoganın faydalarını araştırmak için çeşitli yoga merkezlerine giderek incelemelerde bulduk ve şunu fark ettik, her merkez kendisine göre bazı yoga uygulamalarını hastalara yaptırıyor, bir yoga merkezinin iyi gelmez dediği, bir uygulama diğer merkez tarafından ise hastaya öneriliyordu. İşin şaşırtıcı tarafı ise, hangi merkeze giderse gitsin, hastaların yogadan fayda sağlamalarıydı. Ortak payda yoganın sakinleştirici etkisiydi... Ancak farklı merkezler tarafından yapılan çelişkili uygulamalar ve açıklamalar, tıp dünyasının yogaya duyduğu güveni zedeliyordu. Herkes tarafından uygulanabilir basit seriler ve standart uygulamalar yaratma ihtiyacı vardı. Böylece konuya bilimsel bir açıklama getirebilmemiz ve yoganın daha geniş kitleler tarafından uygulanabilmesi mümkün olacaktı.

Bir sentez yaparak, öğrendikle-

rimizi hastalar üzerinde uygulayıp sonuçları takip ederek, her bir hastalıkta kullanılabilecek seriler geliştirdik. 'Bütünsel Yoga Terapi Anlayışı' adını verdiğimiz çok yönlü yoga uygulamalarını içeren programlar oluşturduk. Bu programlara katılan hastalardan aldığımız sonuçları yayınlamaya, tıp çevrelerinin dikkatini çekmeyi başardık. Şuan, yayınlamış olduğumuz 330'un üzerinde bilimsel makale ile dünyada bu konuda en çok yayın yapan lider kurumuz. Üniversitemizin bünyesinde naturopati, Ayurveda, yoga, modern tıp ve homeopati uzmanlarının yardımıyla bütünsel tıp uygulamaları yaptırıyoruz. Her sistemin kendine göre faydası var; önemli olan sentez yapabilmek ve hastalara azami faydamızın dokunabilmesini sağlamak. Üniversitemizin bünyesinde verilen diploma, lisans, lisans üstü ve doktora seviyelerinde verdiğimiz yoga terapi uzmanlıkları sayesinde konuya hakim, yetkin yoga terapistler yetiştiriyoruz. Böylece Hindistan başta olmak üzere, tüm

dünyada yoganın terapötik olarak hastane ve klinik ortamlarda uygulanabilmesini sağlayacak personel ihtiyacını karşılamayı, doktorasını tamamlamış öğrencilerimiz sayesinde yayınlanan bilimsel makale ve araştırma sayısının hızla artmasını hedefliyoruz.

Amacımız doğunun en iyisi olan kadim yoga bilgeliğini, batının en iyisi olan bilimsel ve akademik bakış açısı ile birleştirmek. Dünyanın farklı yerlerinde bulunan saygın eğitim ve araştırma kurumlarıyla yaptığımız ortaklık anlaşmaları sayesinde geliştirdiğimiz teknikleri daha geniş kitlelere duyurabiliyoruz. Çalışmalarımızla ilgili bir kaç örneği aşağıda bulabilirsiniz:

Hindistan Sağlık Bakanlığı ile ortak yürüttüğümüz "Diyabeti Durduralım" kampanyası ile amacımız, Hindistan'ın 2030'da diyabetin başkenti olmasını engellemek. Bunun için ülkenin farklı köşelerinde yoga kampları düzenlenmesini sağlayacak yoga terapistler yetiştiriyoruz.

Benzer şekilde Amerika'da bulunan, Teksas Üniversitesine bağlı MD Anderson Kanser Araştırma Merkezi'nde Bütünsel Tıp Direktörü olarak görev yapan Prof. Dr. Lorenzo Cohen ile meme kanseri hastaları üzerinde ortak yürüttüğümüz bir araştırma var. Bu araştırma yoga konusunda bugüne kadar alınmış en yüksek hibe olan 5 milyon dolarlık bir bütçeye sahip ve araştırma devam ediyor. Bu araştırmada hastalara yoga terapist, psikolojik danışman, egzersiz danışmanı ve diyetisyen desteği sağlıyor ve sonuçları kaydediyoruz.

Hindistan'da 2014 yılında AYUSH adı verilen Geleneksel Terapiler Bakanlığının kurulmasıyla devlet makamları dikkatini verimli bulduğu ama modern tıbbı kıyasla tedavi maliyeti oldukça düşük olan Ayurveda, yoga, unani, siddhi ve homeopati geleneksel tedavilerine yoğunlaşmaya başladı. Bu tür bakanlıkların diğer ülkelerde de açılmasıyla yoga terapinin çok daha fazla kişiye ulaşabileceğini düşünüyorum.

Yazı: Dr. R. Nagarathna - Dahiliye uzmanı
Vivekananda Yoga Üniversitesi
Medikal Bölüm Direktörü
Bu yazı

Uluslararası Yoga Terapi Dergisi'nden alınmıştır. 109

Evde Yoga Terapi

Hayatta hepimiz başka biçimlerde yaralanırız. Kimimiz memnun olmadığı işi yüzünden ruhundan, kimimiz yanlış hayat arkadaşları seçip kalbimizden, kimimiz de olan bitene bir türlü anlam veremediğimiz için aklımızdan yaralanırız. Ve tüm bu yaralar gelip bedene yerleşir. Küçükken düşüp dizinden yaralanmıştın hatırladın mı? İşte o gün bu gündür, bedenine, aklına ve kalbine aldığı tüm yaralar bedeninde kaldı, bir iz bıraktı. Yoga terapi uygulaması işte tüm bu izlerin peşine düşüp bedendeki asimetriyle çalışıyor.

Çantayı sürekli sağ kolunda taşıyan birisinin boyun fitiğini ameliyat etsen ve fakat o yine de aynı çantayı, aynı sağ kolunda taşımaya devam etse yeniden fitik olmaz mı? Olur, oluyor. Derslere gelen öğrencilerin tümü ağrılarının azaldığını söylüyor çok seviniyoruz. Fakat uzun süre ara verdiklerinde ağrılar nüks ediyor. Çünkü 30 yıllık birikmiş gerginliğin azalması, edinilmiş hareket kalıplarının değişmesi için zamana ve yoganın günlük rutinin bir parçası olmasına ihtiyaç oluyor.

Fakat herkes evde kendi kendini yoga yapamıyor. Çünkü ağrımız varsa, haklı olarak daha fazla incinmekten korkarız. Azımsanmayacak sayıda olan bir grup ise koşuşturmanın içerisinde stüdyolara gelecek vakti bile bulamıyor ve evde video kayıtlarından ekrana bakarak yapmaya çalışıyor. Çaba şahane fakat sonuç genelde ağrının artması ile son buluyor. Tam da bu yüzden bu sene 4 modülden oluşan “Evde Yoga Terapi” uygulaması workshoplarını başlattık. Umuyorum ki birçok insana şifa verecek bu eğitimler.

İki sene Anatomi eğitimi aldığım



sevgili hocam Prof. Dr. Mehmet Yıldırım şöyle demişti “Bir insana ayakta nasıl durması gerektiğini bile öğretseniz hayatını kurtarırsınız, ömrünü uzatırsınız” Bu sözleri hiç aklımdan çıkmadı. Çünkü iş sadece doğru yoga pozlarıyla da bitmiyor. Kişinin kendisini dışarıdan bir gözle izleyebilmesi, beslenme biçimi, zorlandığı durumlarda nefesini tutup tutmaması ve hatta gerginlikleri bedeninde nerede biriktirdiği de yoga terapinin bir parçası.

Dışarıdan gözlem, iç görünüm, farkındalığın artmasına yardımcı oluyor. O yüzden ikinci modülün teması iç görünümün artırılması. Üçüncü modül asimetri ve davranış değişikliği, dördüncü modül ise tüm bunların birlikte uygulanabilmesini sağlıyor. Bir çeşit beden-farkındalık koçluğu demek mümkün. Örneğin asidik beslenme kemik yapısını bozuyor. Kişi sinirlendiğinde nefesini tutuyorsa bedendeki kas gerginlikleri artıyor. Gerginliği midede biriktiriyorsa ülser, bağırsakta biriktiriyorsa kabız oluyor. Ayaklarını doğru yere basmıyorsa diz eklemi deformasyonu, bel ve kalça

kasları zayıfsa bel deformasyonları başlıyor. Enerji akış kanallarımız olan Nadilerin ve meridyenlerin blokajlarından, gerçek duygulara inen perdelerden, karmakarışık zihinlerden bahsetmiyorum bile. O yüzden deforme olmuş yada incinmiş bedenler için evde uygulamanın ve sürekliliğin önemi daha da artıyor çünkü tüm sistem mükemmel bir biçimde birbirine bağlı.

İstiyorum ki, tüm öğrenciler, nefes farkındalığı ile birlikte, doğru hareket serilerlerini incinmeden ve güvenli bir biçimde kendi kendilerine de yapabilsinler. Ve hocaya bağımlı olmadan da yoganın şifası hayatlarında olsun. Öğrencilerimizi bir noktadan sonra özgürleştirmek biz hocaların en temel görevlerinden birisi. Kendimiz için çıktığımız bu derin ve anlamlı yolculuk, yogaya ve bütüne hizmet eder hale gelirse işte ancak o zaman yoga felsefesinin kalbinde yatan “biz”e ve onun özünü biraz daha yaklaşmış oluruz.

YAZI: BAŞAK YÜKSEL, YOGA EĞİTMENİ
yogayapiyorum.blogspot.com.tr



FOTOĞRAF: PHOTO LATTE

Reçetede Yoga

mızı sağlayan ve fizyolojik bir korse görevi yapan omurga kaslarımızın dayanıklılığını artırmak için son derece faydalı. Yapılan çalışmalarda, kronik ağrı ve günlük yaşam aktivitesi üzerine de pozitif etkileri görülmüştür.

Yoganın nefes terapilerinin, yapılan çalışmalarda, kişinin kalp atımı, tansiyonu ve egzersiz kapasitesinin üzerine olumlu etkileri görülmüş. Biz hekimlerin, kalp-dolaşım ve solunum sistemini değerlendirirken kullandığımız bir değer vardır: VO₂maksimum. Bu değer, aerobik kapasitemizi, yani vücut maksimum kapasitede çalışırken havadan aldığı ve tükettiği oksijen miktarını gösterir. Bu değeriniz ne kadar yüksekse, o kadar uzun süre spor yapabilirsiniz. Yapılan bir çalışmada, yoga ile nefes terapilerinin, VO₂ maksimum değerlerini arttırdığı, hatta kan yağlarında düzelmeye bile saptanmıştır.

Damar duvarlarından boyun kaslarına, stres ve gerginliğe, kasılarak tepki veren bir sistemimiz var. Günlük hayatta çok kızdığımız zamanı hatırlayın; boynunuz kasılır, tansiyonunuz çıkar ve kalp atışlarınız hızlanır. Meditasyon sayesinde zihinsel rahatlamamanın, aşırı kasılmış kasları gevşetip tansiyonu düşürdüğü, ağrıları hafiflettiği yine bir çok çalışmada gözlenmiştir. Yoganın vücutta stres durumunda salgılan bir çok hormonu durağan seviyede tuttuğu, kan şekeri, yağları ve kemik yapımı üzerine pozitif etkileri görülmüştür. Denge, iştah ve iyilik hali üzerine etkili beyin kaynaklı serotonin ve dopamin gibi hormonların seviyelerinde yoga sonrası artış saptanmıştır.

Sonuç olarak yoganın insan sağlığı üzerine bilinen ve bilinmeyen birçok faydaları var. Biz doktorlar açısından, hangi tip yoga, ne kadar sıklıkla, ne kadar süre, kim yapmamalı gibi kişiye özel yoga reçeteleri için, kanıta dayalı tıp kriterlerine uygun bir çok çalışmaya ihtiyaç var. Ben fiziksel tıp ve rehabilitasyon hekimi olarak, ihtiyacı olduğunu düşündüğüm hastalarımın, ilaç tedavisi ve fizik tedaviye ek tamamlayıcı tedavi olarak yogayı öneriyorum.

Yazı: Doç. Dr. Levent ÖZGÖNENEL
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı

Benim yogayla serüvenim eşimin yogaya başlaması ile başlar. Onda ilk farkettiğim, duruşunun dikleşmesi, diyet yapmamasına rağmen incelmeye, tonusunun sıklığının artması ve yoga sonrası enerji patlamasıyla eve dönüşüydü. Bu dönem yogayla ilgili yapılan bilimsel çalışmaları incelemeye başladım. Aşağı yukarı medikal literatürde 3000 aşkın çalışma mevcuttu. Bu çalışmaların metodolojisi, bilimsel kalitesi ve bilimsel makale olarak değeri başka bir yazı konusudur ama çalışmaların çoğu yoganın kas-iskelet sistemine bağlı ağrılar, ruhsal durum bozuklukları, kanser ve kalp-dolaşım ve solunum sistemi üzerine etkilerini irdeliyordu.

Yoganın hala sağlık üzerine tam etki mekanizması bilinmemekle birlikte, üç temel öğretisinin (egzersiz, nefes terapileri ve meditasyon) tamamlayıcı tedavi olarak etkili olduğunu düşünüyorum. Yoga sırasında yapılan duruşlar, kaslarımızın özellikle yavaş kasılan, uzun süre kasılı kalabilen, dayanıklılık liflerimizi güçlendirir. Pratik hayatta örnek verecek olursak; siz 10 kg. bir yükü tek hamlede kaldırıp 1 dakika içinde yerine koyabilirsiniz. 5 kg. bir yükü 10 dakika taşıdığınızı düşünün. Kol ve sırt ağrılarınız başlıyorsa, bu kaslarınızın gücü olup dayanıklılığın zayıf olduğunu gösterir. Özellikle yogadaki duruşlar, düzgün durma-