

İçsel Barışı Gerçekleştirmenin Yolu; YOGA



Akil N. ALTUNİŞLER
Yogakil'Studio Yoga Eğitmeni

İçinde bulunduğumuz sosyal ve ekonomik şartlar, insanları giderek artan bedensel ve zihinsel gerginliklerle karşı karşıya bırakıyor. Doğal yaşamdan uzak, hoşnutsuz, sıkıntı ve gerilim içinde yaşamak bir süre sonra ruhsal, zihinsel ve bedensel faaliyetlerimizi de etkilemeye başlıyor. Peki, yaşantımızı dengelemek ve daha huzurlu kılmak için ne yapmalıyız? İşte, günümüz yaşamının getirdiği bedensel ve zihinsel gerginliği gidermek, hayatını daha doyurucu kılmak için pek çok insan artık yoga uygulamalarına yöneliyor...Yoğun çalışma temposunun, stresli yaşamın hüküm sürdüğü günümüzde birçok insan tarafından ilgi gören, kişinin mutluluk ve huzurunu amaç edinen yoga öğretisi hakkında Yogakil'Studio'dan Yoga Eğitmeni Akil N. ALTUNİŞLER ile sohbet ettik....

Röportaj: Hatice PALA

ACME: Yoga binlerce yıldır yapıldığı halde, birçok kişi yoga'nın ne olduğunu hala tam olarak bilmiyor. Yoga nedir açıklar mısınız?

Akil N. ALTUNİŞLER: Sağlık, mutluluk, denge ve uyumla bezenmiş değerler sisteminden oluşan Yoga, bir yaşam bilimi, bir yaşama sanatı ve bir yaşam biçimidir. Bedensel güç kazanmanın, zihni saydamlaştırmanın, ruhu arındırmanın ve böylece de içsel barışı gerçekleştirmenin yoludur. Sanskritçe Yuj kök sözcüğünden gelir. Anlamı, boyunduruk (beden, zihin ve duygula-

ra egemen olunması), birleşme (insanın tüm yaradılışla uyum ve barış içinde yaşaması) ve bütünleşme' (beden, zihin ve ruhun uyumlu birlikteliği yoluyla evrensel bilinçle, diğer bir deyimle yaratılanla tümleşme) dir.

ACME: Yoga günümüzün en popüler etkinliklerinden biri haline geldi ve ülkemizde de çok ilgi görmeye başladı. Bu ilginin nedeni nedir, insanlar neden yoga yapıyorlar?

Akil N. ALTUNİŞLER: Günümüzde en büyük sorun insanın bedenine

yabancılaşması. Hastalıkların bu denli yaygın olmasının da ana nedeni bu. Bedenimizin ayrımına ancak bedensel bir sorunla karşılaştığımızda varıyoruz. Çoğunlukla nasıl yaşamayı yeğliyoruz? Doğal yaşamdan uzak, hoşnutsuz, sıkıntı ve gerilim içinde... Yine büyük çoğunluğumuzun çözümü; sigara, alkol, aşırı yemek ve öfkelenme. Ancak bunlar umar olmaktan çok sorunları daha da derinleştiriyor. Sevindirici olansa, insanların giderek bunun ayrımına varmaları. Baskı altındaki yaşantımızı dengelemek ve sağlık sorunları-

mızı çözmek için başvurduğumuz bir çok eski bilgi, gerçekten de hızla yaşantımıza girmeye başladı. Yoga, bu öğretilerin başında geliyor. Binlerce yıllık geçmişi olan yoga, günümüz yaşamının getirdiği bedensel ve zihinsel gerginliği gidermek, yaşantımızı daha huzurlu, daha doyurucu kılmak için günümüzde bile geçerliliğini koruyan en etkin öğretilerden birisi. Aslında Yoga, sekiz basamaklı bir ruhsal aydınlanma yolu. Günümüzdeyse insanlar daha çok, yaşamın getirdiği bedensel ve zihinsel gerginliği gidermek ve yaşantısını daha huzurlu ve doyurucu kılmak için yoga uygulamalarına yöneliyor.

ACME: Yoga öğretisinin amacı nedir?

Akil N. ALTUNİŞLER: Yoga öğretisi; insanın mutluluk ve huzurunu amaç edinerek, onun kursuz gelişimini sağlamaya yönelir.

ACME:Yoganın çeşitleri var mı?

Akil N. ALTUNİŞLER: Dört ana yoga okulu vardır. Karma Yoga (Eylem Yogası; herkese ve herşeye bencil olmayan bir davranışla, karşılık beklemeksizin hizmet etmek ve böylece ruhsal özgürlüğe kavuşmak), Bhakti Yoga (Sevgi-Bağlılık Yogası; koşulsuz sevgi vererek tam bir teslim oluşla tüm yaratılıştaki bulunan kutsal öze yol alışı), Jnana Yoga (Bilgi Yogası; kişinin tam bir bilinçlilik ve algıyla bilgiye yönelmesi), Raja/Ashtanga Yoga (Kral Yogası/Sekiz Basamaklı Yoga,-Klasik Yoga'dır). Benim de uyguladığım ve eğitimini vermeye çalıştığım yol. Patanjali adlı Hintli bir bilgece, Yoga Sutralar adlı yapıtında betimlenmiş sekiz aşama.

1-Yama (Olumsuz yanlardan arınma; şiddet, hırsızlık, açgözlülük, namussuz-

luk, kendine egemen olamama),

2- Niyama (Olumlu yanları güçlendirme; arılık, sadelik, yetinme, çalışma, tanrıya bağlanma),

3-Asana (Bedensel uygulamalar, bedene türlü biçimler verme),

4-Pranayama (Soluğun denetlenmesi, soluk çalışmaları),

5- Pratyahara (Duyuların geri çekilmesi, çabası odaklanma),

6-Dharana (Zihinsel enerjiyi bir noktaya toplama, yoğun odaklanma),

7-Dhayana (Meditasyon, düşüncesiz farkındalık, odaklanmadan yoğunlaşma)

8- Samadhi (Birlik düşüncesine ulaşma, bireysel olanla evrensel olanın bütünlüşmesi, tüm kavrayışların ötesindeki mutluluk ve huzur durumu, ermişlik.



Yoganın sonul ereği. İlk yedi evre, sonuncuya, samadhi'ye ulaşmak için izlenmesi, deneyimlenmesi ve gerçekleştirilmesi gereken aşamalarıdır. Tüm yoga okullarının ortak ereğidir Samadhi. Yoga türlerine gelince, en yaygın olanı batıda (ve ülkemizde de) en çok uygulama alanı bulan Hatha Yoga'dır. Sekiz basamaklı öğretilere en bağlı olanıdır. Ha (güneş) ve Tha (ay) heceleri olumlu ve olumsuz enerjinin akışını ve karşıtlıkları simgeler. Çelişmiş soluk çalışmaları ve uzun ve derin soluklarla eşzamanlı bedensel uygulamalar yoluyla bedendeki karşıt iki enerjinin

dengelenmesi amaçlanır. Böylece, beden canlılık kazanması ve sinir sisteminin gelişmesi sağlanır. Diğer çok sayıdaki yoga türünün çıkış noktası, temeli aslında Hatha Yoga'dır. Vurguladıkları bazı noktalar ve uygulanan yöntemler açısından bazı ayrımlar gösterirler. En bilinenleri; Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga ve Bikram Yoga. Bu konuda bir yoga ustasının saptaması kesinlikle gerçeği yansıtır. 'Ne denli yoga eğitmeni varsa, o sayıda yoga türü vardır.'

ACME: Kendimize uygun olan yoga türünü nasıl belirleyebiliriz?

Akil N. ALTUNİŞLER: Seçeceğimiz yoga türü, neden yoga yapmak istediğinizle ilişkilidir. Örneğin, bedeni yeterince esnek olmayan, diz ek-

lemleri ve sırt bölgesi gergin olan bir kişi bedenine daha çok esneklik kazandıracak olanı, baş ve bel ağrılarından yakınan bir diğeri ise, stres ve gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik gevşeme, soluk ve meditasyon çalışmalarına ağırlık veren bir başka yoga türünü yeğleyebilir. Hastalıktan ya da ameliyattan yeni çıkmış, ya da kalp sorunu olan bir kişiyse çözümünü ve

nabız hızlandırmayan, bedeni yormayan bir ders programı uygulayanını seçebilir, güçlü, sağlam, dayanıklı, esnek bir bedeniniz ve meydan okumayı seviyorsanız duruşları akıcı ve bağlayıcı devinimlerle birleştiren bir yoga türüne yönelebilirsiniz.

ACME: Yoga ve meditasyon arasındaki bağ nedir?

Akil N. ALTUNİŞLER: Az önce de belirttiğim gibi, aslında meditasyon yoganın sonul amacına ulaşmak için deneyimlenmesi gereken bir süreçtir. Ruhsal aydınlanma yolundaki evrelerden biridir. Meditasyon bir dinlenme

ve rahatlama anı değildir. Odaklanma-
yoğunlaşma sürecidir. Zihni eğitir ve
ona dinginlik kazandırır. İlk onbeş da-
kikadan sonra meditasyonla geçirdiği-
miz her dakika sizi bilinçsiz zihninizin
daha derinlerine götürür. Bu süreçte
sıklıkla düşünceler dağılma eğiliminde-
dir. Meditasyon uygulaması, dikkatinizin
dağıldığının ayırımına varmayı, bu
farkındalığı da içerir. Nasıl uyumak öğ-
retilmezse, meditasyon da öğretilmez.
Ancak, kişiyi bu sürece hazırlayacak
adımlar açıklanabilir, meditasyonu
kolaylaştıran bazı koşullardan söz edilebilir.
Meditasyon, dünyanın iyileşmesine yardımcı olacak denli güçlü, kişisel bir araçtır.

ACME: Yoga derslerinde neler yapıyorsunuz, neler öğretiyorsunuz, biraz anlatır mısınız?

Akil N. ALTUNİŞLER:

Hindistan Vivekananda Yoga Üniversitesi'nden aldığım eğitimin bir gereği olarak derslerim 1 saat 45 dakika - 2 saat sürmektedir. Uyguladığım ritüel, sınıfın düzeyi ne olursa olsun değişmez. Derslere, bedeni gevşetip zihni dinginleştirmek için sırtüstü konumunda yaklaşık on dakika süren sığ bir gevşemeye başlanır. Daha sonra, uzun ve derin soluklarla bedeni ısıtma ve esnetme uygulamalarına geçilir. Bir sonraki süreç yoga duruşları (asanalar) dır. Ayakta, oturarak, yüzüstü, sırtüstü, yanüstü ve başüstü konumunda, bedeni bükerek, çevirerek, esneterek ve uzatarak yaklaşık 25 duruş çalışılır. Duruşlar arasında zaman zaman beden dinlendirilir. Asanalardan sonra soluk çalışmalarına geçilir. Son olarak, sırtüstü uzanma konumunda, bu kez de yaklaşık yirmi dakika süreyle derin gevşemeye geçilir. Bedenin bütünü yumuşatılır ve rahatlatılır. Bu sırada, beden enerjisiyle dolar,

canlanır, dinçlik kazanır. Derin gevşeme olmazsa yoga uygulamaları bütünlenmemiş sayılır.

ACME: Yoga vücuda ne kazandırır, yararları hakkında neler söyleyebilirsiniz? Sağlık üzerinde ne gibi olumlu etkileri var?

Akil N. ALTUNİŞLER: Öncelikle belirtmeliyim ki, çağdaş tıp araştırmaları yoga duruş ve uygulamalarının beden ve zihin üzerinde yararlı etkiler yaptığını bilimsel olarak doğrulamıştır. Bel kemiği ve eklemler oynak kalmaktadır. Kemik kireçlenmeleri önlenmekte ya da azalmaktadır. Metabolizma canlanır. Bedenin iyileşme gücü artar. Yoga duruşlarındaki gerinmeler, büzülmeler ve bedenin yerçekimi yönünün



değiştirilmesiyle, beden dokularında 'piezo/manyetik elektrik' (buna basınç yoluyla elektriklenme de diyebiliriz) üretildiği anlaşılmıştır. Bu oluşum, bağ dokularının büyümesine ve güçlenmesine, besleyici maddelerin hücre kenarlarından içeriye girmesine, akyuvar ve antikor üretimine ve böylece de bedenin bağışıklık sisteminin güçlenmesine olanak sağlar.

ACME: Diğer bedensel spor etkinliklerinden farkı nedir?

Akil N. ALTUNİŞLER: Yoga uygulamaları, yavaş, sessiz, derin, yumuşak, özenli, düşünerek ve böylece de tam bir farkındalıkla (her uygulama ya

da eylemin ayırımına, bilincine varılarak) yapılmalıdır. Asanalara geçilince, duruşların içinde bir süre kıvılcımdan kalınır (ileri yoga çalışmalarında bu süre yarım saate dek uzayabilir). Duruşlara girerken, duruşların içinde ve duruşlardan çıkarken soluk çok önemlidir. Uygulamalar sırasında bedenin her bölümü, her bir noktası çalışır. Böylece, yalnızca kas ve eklemler değil, iç organlar, salgı bezleri, solunum, dolaşım, boşaltım ve sinir sistemleri de uygulamalardan yarar görür. Bedensel olarak sağlık kazanmak, zihinde de huzur ve dinginlik yaratır. Ayrıca, uygulamalar sırasında zihin, baskılardan ve karmaşık bir çok düşünceden uzak, olabildiğine az düşünceyle meşguldür. Çünkü o sırada kişi, içinde bulunduğu o anı, şimdiyi (beden ve soluk farkındalığı) yaşamaktadır. Bu edilgen bilinçlilik durumunda -ki buna beden ya da soluk merkezli meditasyon da diyebiliriz- zihin zaman ve yer boyutundan uzaklaştığı oranda, beyin yüksek oranda alfa dalgaları yayar. Bunun yaratıcılığı arttırdığı, ruhsal ve sinirsel (psikosomatik) rahatsızlıkları önlediği ya da iyileştirdiği bilinmektedir.

ACME: Yoga yaparken nasıl giyinmek gerekir ve ne gibi malzemelerden yararlanır?

Akil N. ALTUNİŞLER: Yoga uygulamaları için herhangi bir özel giysi koşulu yoktur. Ancak, bol ya da çok dar olmayan rahat ve hafif giysiler yeğlenirse, duruşlarda daha kolaylık sağlanmaktadır. Yoga çıplak ayakla yapılır. Bunun iki nedeni vardır, yerle daha kolay bağlantıya geçmek ve yere daha sağlam basmak. Uygulamalarda, yaygı (mat) dışında herhangi özel bir malzemeye gereksinme duyulmaz, ancak seyrek de olsa zaman zaman, bükülme-

leri kolaylaştırmak için kemer ve destek sağlamak için de blok kullanılabilir.

ACME: Herkes yoga yapabilir mi, bunun için bir yaş sınırlaması var mı? Çocuklar da yoga yapabilir mi?

Akil N. ALTUNİŞLER: Herkes yoga yapabilir. Yoga uygulamalarında yaş ve cinsiyet sınırlaması yoktur. Bedenin sağlam, güçlü ve esnek olması da gerekmez. Kaldı ki kısa bir süre içinde bu özellikler kazanılacaktır. Evet, çocuklar da yetişkinler gibi yoga yapabilir. Kaldı ki bedenleri çok daha esnek olduğundan bir çok duruşu daha kusursuz yapabilmektedirler. Bu nedenle de yoganın onlar üzerindeki etkisi daha kalıcı olmaktadır. Yoga uygulamalarıyla çocuklar yetenek ve güçlerini en iyi biçimde kullanmayı öğreniyorlar. Beden ve zihinleri arasında, denge ve uyum sağlandığından, dikkatlerini yaptıkları işe ve özellikle de derslerine daha kolay verebiliyorlar.

ACME: Yoga öğrenmek zor mudur, ne kadar sürede öğrenilir?

Akil N. ALTUNİŞLER: Bu konuya uygun düşen şöyle bir söz vardır. 'Yoganın en güç yanı, yoga matını (yaygısını) yere sermektir'. Yoga öğrencisi başlangıçta iki engelle karşılaşır. Bedensel (kas ve eklemlerin sertliği nedeniyle, bir duruşa girdiğinde bir çok sınırlama ve güçlüklerle karşılaşır.) Zihinsel (bedensel güçlükleri aşma hırsları, oluşan acıyı engelleme isteği ve bunların sonucunda duruştan ve daha da ileri giderek uygulamalardan, yogadan cayma). Oysa yoganın bedensel olduğu denli, zihinsel ve ruhsal bir eğitim olduğunu da unutmamak gerekir. Böylesi bedensel engellerin çok olağan ve hatta gerekli olduğunun onanması gerekir. Uygulamalar sonrasında bedensel ve zihinsel olarak bir hafiflik yaşansa da, kalıcı bir

yarar için kararlılık, düzenlilik ve sabırlı olma koşulu vardır. Bazıları konuya merakla yaklaşır ve meraklarını üstünkörü giderip uygulamalardan uzaklaşırlar. Bazılarıysa, içlerindeki güzellikleri bulmaya başladıklarını duyumsar ve yogayı yaşantılarının bir parçası durumuna getirirler.

ACME: Yoga tekniklerinin yanlış veya bilinçsizce uygulanması bedenimize zarar verebilir mi? Yogaya yeni başlayanlara neler önerirsiniz?

Akil N. ALTUNİŞLER: Elbette verebilir. Ancak bunu önlemenin çok kolay yolları vardır. Konunun en öncelikli yanı, eğitilmiş bir eğitmen denetimini-



de çalışmaktır. Sizi, yapısal özelliklerinizi ve bedensel sorunlarınızı değerlendirerek yönlendirecektir. Başlangıçta, belli bir süre (bu süre, öğrencinin bedensel gücüne, esnekliğine, algılayış yeteneğine ve uygulama sıklığına göre değişiklik göstermektedir) sınırların oldukça altında çalışılmalıdır. Beden ve zihin uygulamalara uyum sağladıkça sınırlara yakın ve giderek de sınırlarda -ki bunu en iyi öğrencinin kendisi belirleyecektir- çalışılır. Sınırlar kesinlikle geçilmez. Bu çizgiyi nasıl saptayabiliriz? Duruşun içindeyken beden çalışılan bölgelerinde, kas ya da eklemlerde bazı ağrılar duyumsanacaktır. Bunun olması, gelişme için gereklidir de. Ancak, bu ağrının/acının dayanılmaz bir

sancı durumuna dönüşmemesi koşuluyla. Buna dönüşüyor olması sınırların geçiliyor olması anlamına gelir. Yoga'da tüm uygulamalar, tam bir farkındalıkla uygulanmalıdır. Her eylemin bilincine ve ayırımına vararak. Bir de, Yoga da kesinlikle yarışım olmadığı her an anımsamamız gerekir. Ne başkasıyla, ne de kendimizle. Bunları sağladığımız an, bedeni incitme olasılığımız da kendiliğinden ortadan kalkacaktır.

ACME: Siz ne zamandan beri yogayla ilgileniyorsunuz?

Akil N. ALTUNİŞLER: Benim yoga felsefesiyle tanışmam lise yıllarına rastlar. O günden bu yana da yoga hep yaşantımda oldu. Fakülte, iş yaşamı, evlilik ve emeklilik derken, bir de baktım ki, Yogakil'Studio da, eşim yöneticilik, bense yoga eğitmenliği yapıyorum. Bu denli severek yaptığım başka bir iş olamazdı.

ACME: Yogayla ilgili eklemek istediğiniz bir konu var mı?

Akil N. ALTUNİŞLER: Bedenle zihin bir bütündür, birbirinden ayrılmaz. Yoga uygulamaları sırasında beden gevşeyince zihin de yenilenecek, hem bedensel hem zihinsel canlılığa, dinginliğe kavuşacaksınız. Daha az öfkelenecek, daha hoşgörülü olacaksınız. Daha çok kendinize güvenecek, ruhsal sorunlarınızla daha kolay baş edeceksiniz. Yoga, bedeninizle bağlantıya geçmenin, yaşantınızla daha derin olmanın ve içinizdeki güzellikleri görmenin yoludur. Unutmayın, yoğun yaşam akışı içinde kendinizi yenileyemezsiniz, yenik düşersiniz. Yoga kesinlikle size de ulaşacak bir noktaya bulacaktır. Söyleşimizi, çok anlamlı bulduğum bir tümceyle bitirmek istiyorum. 'Çüçlü bir beden, dingin bir zihnin ve huzurlu bir yüreğin yoksa, yaşamındakilerin hiç bir önemi yoktur.' □