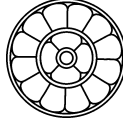


SURYA NAMASKAR  
TEMEL ASANALAR

Pranab Kumar Bhattacharya



SURYA NAMASKAR – TEMEL ASANALAR  
Pranab Kumar Bhattacharya

**Asanaları Gösteren**  
*Göpal*

**Kitapların Orijinal Adları**  
Surya Namaskar – Basic Asanas

**Yayın Hakları**

© *Sri Aurobindo Ashram Trust, 1984 & 1986 Éditions Sri Aurobindo Ashram, 605002 Pondichéry, India.*

© *Adnan ÇİKA, 2004*

Bu eserdeki bütün metnin, bütün sembollerin ve bütün fotoğrafların tüm telif hakları saklıdır,  
*Adnan ÇİKA'ın* yazılı izni olmadan hiçbir şekilde kullanılamaz.

**Tasarım**



**SRIAUROBINDOMİRA,  
İSTANBUL**

[sriaurobindomira@yahoo.com](mailto:sriaurobindomira@yahoo.com)

Bu kitap biricik ablam Ayla Canova sayesinde çıktı  
Birinci Baskı Ankara Tutibay matbaasında 1500 adet basıldı

**ISBN**

Deneyimlerimizden Őunu anladık, belirli bir egzersis sistemi tek yogik egzersis t¼r¼ olarak damgalanamaz, ve ¼nk¼ bunlar yogik egzersis diye, bir tek bu egzersislere katılmanın, insanın sağlığına kavuŐmasına yardım edeceğini kesinlikle s¼yleyemeyiz.

İhtiyaca ve yeteneğe uygun herhangi bir rasyonel egzersis sistemi katılımcının daha sağlıklı olmasına yardım eder. Zaten tavır daha önemli. Yogik tavrıla yapılan herhangi bir iyi planlanmış ve bilimsel olarak d¼zenlenmiŐ egzersis programı yogik egzersis olur, bunları uygulayan kiŐi de fiziksel sağlık, moral ve manevi y¼kseliŐ bakımından tam faydasını g¼r¼r.

Anne'nin konuşmalarından...

...Hathayogik Asana sistemi, birçok efektif içermeye yol açan iki derin fikir temeli üzerine kurulu. İlki hareketsizlik sayesinde kontrol, ikincisiyse hareketsizlik sayesinde güç.

...Asananın hareketsizliğinin ilk amacı vücuda empoze edilen huzursuzluktan kurtulmak ve vücudu Pranik enerjiyi [hayat enerjisini, hayat nefesini] saçmak, israf etmek yerine tutmaya zorlamaktır. Asananın uygulanışında yaşanan deneyim, atalet sayesinde enerjinin bir durması ve azalması değil, aksine kuvvetin büyük bir artışı, aşılması, dolaşımıdır.

Sri Aurobindo  
(*Yogalar Sentezi*)

Eski temellerin sarsıldığı, büyük bir kargaşanın yaşandığı şu “Tanrı’nın vakti”nin birindeyiz; atılım yapmak isteyenler için bu harika bir fırsat, gelişme imkanı olağanüstü.

Bundan faydalananlardan olmayacak mısınız?

Bırakın vücudunuz bu büyük değişime kültürel fizik sayesinde hazırlansın.

Hayır dualarımla.

1 Nisan 1971

Anne  
(*Eğitim Hakkında,*)

## SURYA NAMASKAR

Atalarımız hikmet sahibi, bilge, akıllı insanlarmış. İnsani girişimin her alanında deneyler ve keşifler yaparak çalışmalarının meyvelerini gelecek kuşaklara bıraktılar.

Sağlık ve fitness konusunda *Surya Namaskar* [Güneş selam] da bunlardan biri. Güneş, hayat enerjisinin kaynağı olarak kabul edilir. Atalarımız, sabahın tatl güneşinde, sungu edasıyla yapılan bir fiziksel hareketler serisinin insana bolca sağlık, canlılık ve manevi coşkunluk bahşettiğini keşfetmiş.

Surya Namaskar fiziksel hareketler bakımından çağdaş ifadeyle bileşik bir egzersis olarak adlandırılabilir. Burada on veya on iki değişik hareket rahat, akıcı, zarif bir şekilde ve doğru solunumla art arda yapılır. Bir seriyi tamamlamak için on ya da on iki hareketin hepsi yapılmalıdır. Kişinin kuvvetine ve dayanıklılığına göre bu seriden birkaç tane yapılmalıdır. Vücudun bütün başlıca kasları ve eklemleri işler, insan iyice gerinir ve bütün vücut esaslı bir egzersise tabi tutulur. Vücut kuvvetli olur, esnek, çevik ve sağlıklı olur.

Rahatça yapabileceğiniz bir seri sayısıyla başlamalısınız. Sonrasında vücudunuzun iyice antrenmanlı olduğunu hissettiğinizde seri sayısını giderek artırabilirsiniz, böylece aynı seri sayısını düzenli bir günlük egzersis olarak devam ettirebilirsiniz.

Surya Namaskar'ı yapmakla birlikte sağlık kurallarına uyarmanız, büyük faydasını görürsünüz; sağlık kurallarıyla Őunları kastediyoruz: düzenli fiziksel egzersisin yanı sıra düzenli aralıklarla alınan doğru miktarda besleyici gıdalar, yeterli uyku ve dinlenme, kişisel ve çevresel hijyene sayđlı davranmak, tatmin edici bir iÇ, rahat bir kafayla mutlu bir gönül.

İki üç kilometrelik günlük yürüyüŐün de çok büyük faydası vardır.

Surya Namaskar'ın iki versyonu var. Serinin birinde on, diğerinde on iki hareket var. On ikili seriyi yapmak kesinlikle daha iyidir. Ama on ikili seri zor gelirse onlu seriyi pekala yapabilirsiniz. Onlu seride resimdeki 5'inci ve 9'uncu pozisyonları atlayabilirsiniz. Belirtilen solunuma harfiyen uymalısınız.

Fazla giysilerin zgr hareketlerinizi engellememesi için uygun Şekilde giyinin. Serin havalarda egzersisler esnasında soğuk algınlığına karşı dikkatli olun. Hava müsait olduğunda Surya Namaskar'ı açık havada yapmayı tercih edin; egzersisleri iyice havadar bir odada da yapabilirsiniz.

Hareketleri mümkün olduğu kadar düzgünce yapmaya çalışın. BaŐlarda uzuvlarınızı gerektiği gibi germek size zor gelebilir, ama düzenli çalıŐmayla ve sabırla bu zorluk giderek yok olur.

Surya Namaskar'ı yaparken tam konsantrasyon mutlaka korunmalıdır, çünkü

**BU EGZERSİS SİSTEMİNİ BAŞARIYA YA DA  
BAŞARISIZLIĞA DÖNÜŞTÜREN TAM  
KONSANTRASYON YA DA KONSANTRASYON  
EKSİKLİĞİDİR.**

Surya Namaskar'ı Anne'nin

**Vücutun Tanrısal'a Özlemi**

adlı org müziği eşliğinde yaparak vücudunuza çok daha fazla bilinç aşılarız;

**Aspiration of the body to the Divine**

adlı kaseti

*Physical Education Department Office, Sri Aurobindo Ashram,  
Pondichery, 605002 INDIA (sriurobindosociety.org.in)*  
adresinden temin edebilirsiniz.

20 Nisan 1986

Pranab Kumar Bhattacharya  
Sri Aurobindo Ashramı, Beden Eğitimi Müdürü



# SURYA NAMASKAR



## SURYA NAMASKAR

### HAKKINDA AÇIKLAMALAR

Başlama pozisyonu: ayaklar bitişik eller selam pozisyonunda.

1. Kollarınızı yandan başınızın üstüne kaldırıp ellerinizi bitiştirin, belinizi geriye doğru bükün. **Nefes alın.**
2. Dizlerinizi kırmadan gövdenizi öne doğru eğin, alnınız dizlerinize, avuçlarınız ayaklarınızın dışındaki yere değsin. **Nefes verin.**
3. Çökün ve sağ bacağınızı mümkün olduğun kadar düz bir şekilde arkaya verin, sol diziniz kollarınızın arasında kalsın, sırtınız kavis çizsin, göğsünüzü yüksek, başınızı dik tutun. **Nefes alın.**
4. Sol bacağınızı arkaya vererek sağ bacağınızla aynı çizgiye getirin, sadece elleriniz ve ayak parmaklarınız üzerinde durmalısınız, bütün vücut baştan aşağı düz olmalı. **Nefes verip** nefesinizi tutun.
5. Avuçlarınızın ve ayak parmaklarınızın pozisyonunu değiştirmeden dizlerinizi kırarak alnınızla yere değin. Pozisyonu alırken **nefes alın**, alnınız yere değdikten sonra **nefes verin.**

6. Avuçlarınızı ve ayak parmaklarınızı kımıldatmadan vücudunuzu öne verin ve sınav pozisyonunu alın, vücudun ağırlığı avuçlarda ve ayak parmaklarında olmalı. Pozisyonu alırken **nefes alın**, sonrasında **nefes verin**.
7. Kollarınızı düz hale getirin, sırtınız iyice yaylansın, başınız dik, avuçlarınızın ve ayak parmaklarınızın pozisyonunu değiştirmeyin, dizleriniz yere değmesin. **Nefes alın**.
8. Kollarınızı ve bacaklarınızı düz tutarak kalçalarınızı kaldırın, topuklarınız yere değsin, başınızı kollarınızın arasına koyun. **Nefes verin**.
9. Beşinci pozisyonun aynısı. Pozisyonu alırken **nefes alın**, almanız yere değdikten sonra **nefes verin**.
10. Sağ diziniz kollarınızın arasında kalacak şekilde üçüncü pozisyonu alın. **Nefes alın**.
11. İkinci pozisyona dönün ve **Nefes verin**.
12. **Nefes alın** ve başlama pozisyonuna dönün, **nefes verin**

Onlu Surya Namaskar serisinde 5'inci ve 9'uncu pozisyonları atlayabilirsiniz.

NEFES ALIN 1, 3, 7, 10

NEFES VERİN 2, 4, 8, 11

NEFES ALIP VERİN 5, 6, 9, 12

## TEMEL ASANALAR

Asanaların yapılması, çok eski bir bilim olan Hathayoganın bir kısmını oluşturuyor, ve yogik ya da psikolojik değerlerinin yanı sıra insanı daha sağlıklı yapan, organların zindeliğini ve dinçliği artıran birkaç duruştan ibaret. Bu sistemin günümüze kadar zaman testine dayanmış olması, sıradışı meziyete sahip olduğunu gösteriyor. *Yogaların Sentezi*'nin girişinde Sri Aurobindo şöyle diyor: “Hathayoganın başlıca yöntemleri asana ve pranayamadır. Hathayoga, çok sayıdaki asanası ya da sabit duruşu sayesinde, evrensel Hayat Okyanusunun vücudun içine boşalttığı nefsi kuvvetleri, vücudun söz konusu nefsi kuvvetleri eylem ve hareket şeklinde harcamadan içirme kabiliyetsizliğinin işareti olan vücudun huzursuzluğunu gidermekle başlıyor; vücuda olağanüstü bir sağlık, bir kuvvet, bir esneklik bahşediyor, vücudu sıradan fiziksel Doğanın normal işlemelerinin dar sınırları içerisinde tutan ve kölesi yapan alışkanlıklardan kurtarmaya çalışıyor... Sonrasında, hathayogi, en önemli aleti olan şu solunumsal egzersisler için vücudunu çeşitli, karmaşık, detaylı ek yöntemler sayesinde bütün pisliklerden arındırarak sinirsel sistemin tıkanıklığını gidermeyi başarıyor.

[*Yoganın Sentezi*, sayfa 29]

Asanalar kabaca iki gruba ayrılır – ilki meditatif duruşlar, psikolojik gelişme için, diğeri de fiziksel sağlık ve zindelik için. Bu eserde ikinci gruptan söz edeceğiz.

Başlarken, asanaların sirkvari “kemiksiz” akrobatik burkulma marifetleriyle karıştırılmaması konusunu izah etmekte fayda var. İleri türdeki asanaların yapılması zor olmakla birlikte, basit duruşları herkes çok faydalı sonuçlar elde ederek yapabilir. Ama şuna çok dikkat etmek gerekir, tüm diğerk bilimlerde

olduğu gibi asanalar bir uzmanın gözetimi altında etüd edilmeli ve yapılmalıdır, yoksa tehlike arz edebilir, ve faydalı olmaktan çok zararlı olabilir.

Vücutta, bezleri ve hayati organları en çok etkileyen, onları besleyerek etkililiklerini koruyan ve ürettikleri atıkları, toksinleri alıp götüreren, aşınmış dokuları tamir eden kandır.

Modern fiziksel egzersis sisteminde bu, kasların etkisi sayesinde, ve kalple ciğerleri progresif bir çalışmaya tabi tutarak yapılır. Ama asana sisteminde bu, kanı ihtiyaç duyulduğu özel beze veya hayati organa yönlendirip, böylece etkililiğini ve kapasitesini arttıracak pozisyonlarda durarak yapılır.

Uzun zamandır hangi sistemin vücut için daha iyi olduğu konusunda bir tartışma sürüyor, eski asana sistemini artık kullanılmayan, modası geçmiş olarak kötüleme yönünde bir eğilim var bugünlerde. Ama asanalar, insanı fiziksel olarak çok kuvvetli yapmasa da, büyük kaslar yapmasa da, iyi bir fiziksel sağlık bahşeder, ve yorgunluğa dayanma ve direnme konusunda vücudu öylesine kondisyona sokar ki, her türlü oyunu oynamak, her çeşit sporu ve diğer fiziksel egzersisleri yapmak için iyi bir temel oluşturur. Dahası, asanalar düzeltici ve tedavi edici egzersislerde olağanüstü değere sahiptir.

Dolayısıyla, bu sentez devrinde, bu eski sistem herhangi bir ulusal beden eğitimi projesinde modern uygulamanın yanında kendine yer edinmelidir. Hakikaten de günümüzde, asana sistemi yurtiçinde ve yurtdışında birçok ilerici kurumda beden eğitiminin bir parçası olarak dahil ediliyor.

Pranab Kumar Bhattacharya

Sri Aurobindo Ashramı Beden Eğitimi Müdürü,  
PONDİCHERRY, HİNDİSTAN

## PROGRAMA BAŞLAMADAN ÖNCE

Asanaların herhangi birinin ya da tümünün sağlığını üzerinde ters etki yapmayacağından emin olmak için bir doktora muayene olmanız tavsiye edilir.

Sakin ve iyice havadar bir yer seçin. Acelenizin olmadığı, yorgun olmadığınız bir zamanı seçin; dakik ve düzenli olun. Büyük bir yemekten hemen önceki ve hemen sonraki sürelerden kaçının. Asanalardan hemen önce yıkanabilirsiniz, ama asanalardan sonra yarım saat geçmeden yıkanmayın. Kollarınızın ve bacaklarınızın özgür hareketini engellemeyecek giysiler giyin.

Eğer vaktiniz müsaitse asanaları sabah, başka türdeki egzersisleri akşam veya dönüşümlü günlerde yapabilirsiniz. Ne yaparsanız yapın, ***asanalarla başka türdeki egzersisleri tek seansta karıştırmayın.*** Haftanın bir gününü dinlenmek için ayırabilirsiniz.

Bütün asanaların nihai duruşları gösterilmiştir. Bazı durumlarda başlangıç duruşları da verilmiştir. Bilateral hareketlerin olduğu durumlarda, sağ ve sol hareketler ayrı ayrı gösterilmiştir. Her asnadaki nihai duruşu alın ve rölaks durun. Asla kuvvet uygulamayın.

Asanaları mümkün olduğu kadar düzgün yapmaya çalışın, bir duruşta sadece birkaç saniye dursanız bile. Bu durumda, daha kısa süreli iki ya da üç deneme yapın. Kendinizi rahat hissettiğiniz zamanlamalarla başlayın, sonra tekste verilen maksimuma ulaşmak için zamanı yavaşça giderek artırın.

Her asanada daima maksimum direnç hissettiğiniz bölgeye tam konsantre olun.

***Nefesinizi asla tutmayın. Her zaman normal nefes alın.***

İki asana arasında 15-20 saniye süreyle ***Shavasana*** durumunda gevşeyin.

Belli bir aradan sonra zaman duyurulabilir, böylece nasıl gittiğini, asananın bitmesine ne kadar kaldığını öğrenebilirsiniz.

Programın tümü bir saat sürüyor.

Asanaları Anne'nin

### **Vücutun Tanrısal'a Özlemi**

adlı org müziği eşliğinde yaparak vücudunuza çok daha fazla bilinç aşıyorsunuz; zamanlamanın ve talimatların verildiği

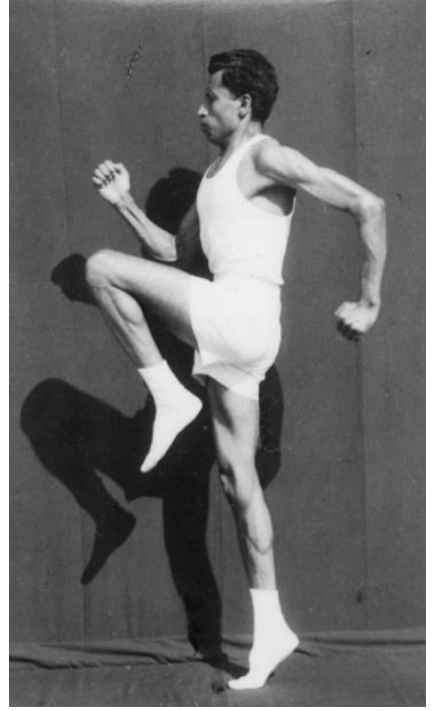
### **Aspiration of the body to the Divine**

adlı kaseti

*Physical Education Department Office, Sri Aurobindo Ashram, Pondichery, 605002 INDIA* adresinden temin edebilirsiniz.

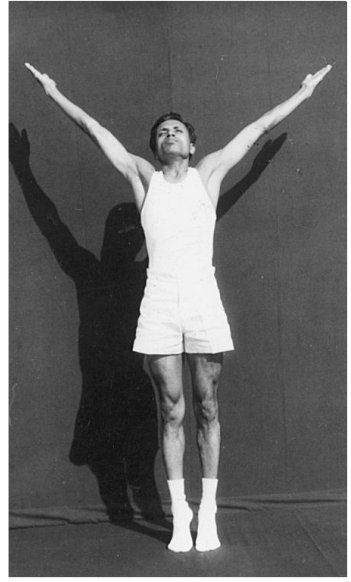


## ASANALAR ÖNCESİ BEŞ DAKİKALIK ISINMA HAREKETLERİ



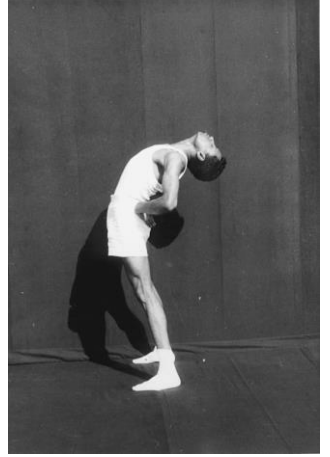
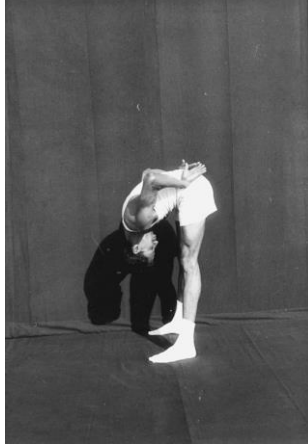
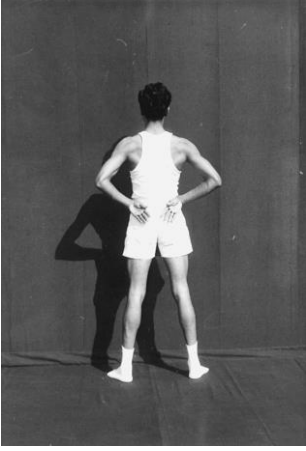
### 1. Yerde koşu – 30 saniye.

Rahat adımlarla koşun, dizlerinizi kaldırın, kollarınızı piston gibi omuz hizasına kadar hareket ettirerek dirseklerinizi bükün. Normal nefes alın.



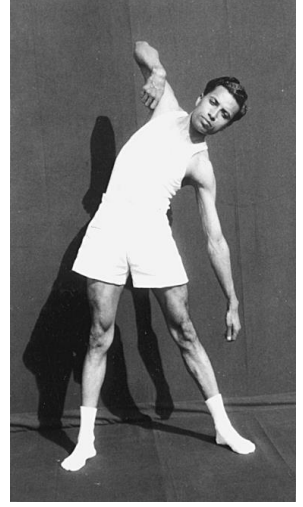
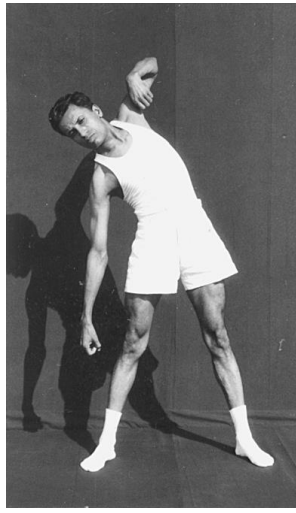
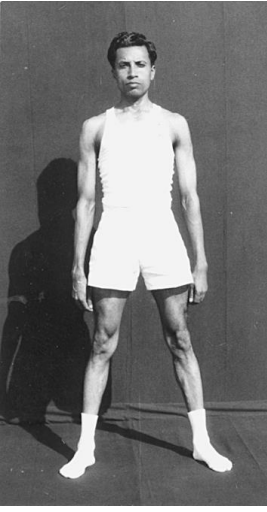
## 2. Kol hareketiyle nefes alma – 6 tekrar.

Ayaklar bitişik, baş aşağı, kollarınızı vücudunuza yakın gelecek şekilde önünüzde uzatın, ellerinizin dışı birbirine temas etsin. Nefes alarak kollarınızı kaldırın, parmaklarınızın ucunda yükselin ve yukarı bakın. Nefes verirken kollarınızı indirin.



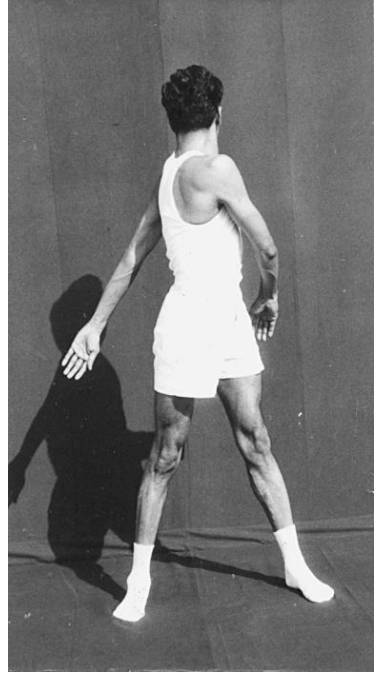
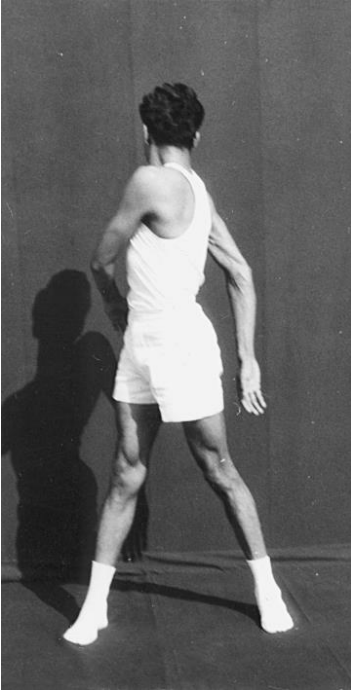
### 3. Gövdenizi öne ve arkaya eğin – 6 tekrar

Bacaklarınızı rahat olacak şekilde ayırın, ellerinizi bileklerinizin dışı bele gelecek şekilde yerleştirin. Nefes vererek öne doğru eğilin. Doğrulun ve nefes alarak arkaya doğru eğilin, belinizi bileklerinizle destekleyin. Bacaklarınızı egzersis boyunca düz tutun.



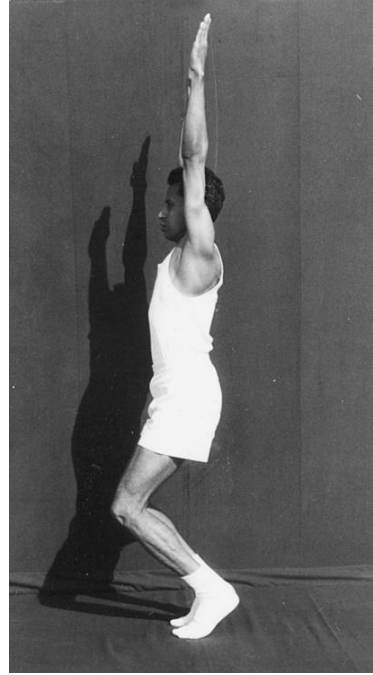
#### 4. Gövdenizi sağa sola eğin – 2 x 6 tekrar

Bacaklar ayrı, kollar yanlarda. Gövdenizi sağa doğru eğin, sağ kolunuzu düz tutun, sol dirseğinizi bükün, sol el yarı yumruk halindeyken omuz hizasına gelsin. Doğrulun. Hareketi ters kol hareketiyle sol tarafa doğru tekrarlayın. Bir tarafa eğilirken nefes alın, diğer tarafa eğilirken nefes verin, eğilirken topuklarınızı kaldırmayın.



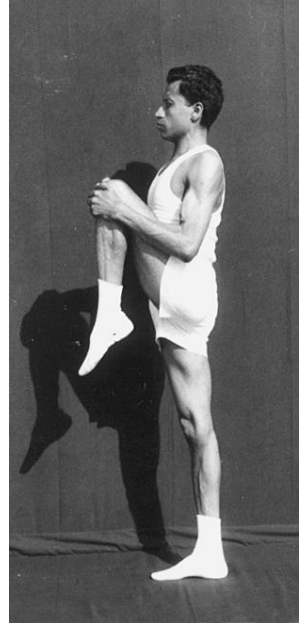
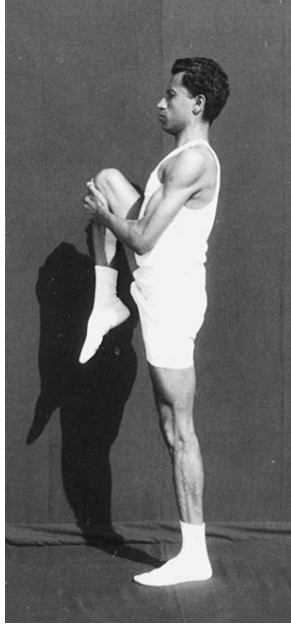
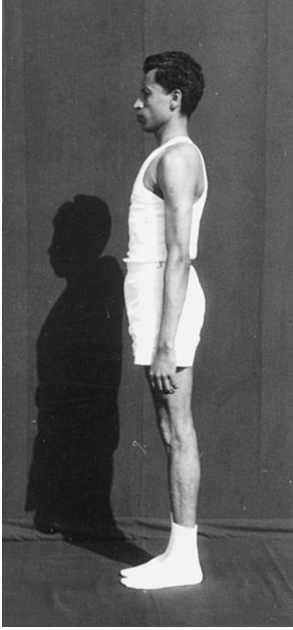
**5. Gövdenizi sağa sola çevirin – 2 x 6 tekrar**

Bacaklar ayrı, avuç içleri bacakların yan kısmında. Başınızı ve gövdenizi sağa çevirin, kollar omuz hizasında sabit kalsın. Bir tarafa dönerken nefes alın, diğer tarafa dönerken nefes verin. Ayaklarınızı kımıldatmayın.



**6. Kol hareketli çeyrek çömelme – 12 tekrar**

Bacaklar hafifçe ayrı, ayak başparmakları hafifçe dışa dönük. Dizlerinizi kırıp parmaklarınızın ucunda yükselirken kollarınızı önden kaldırarak nefes alın. Normal pozisyona nefes verirken dizlerinizi doğrultup kollarınızı yine önden indirerek dönün.



**7. Dizleri sırasıyla göğse doğru çekme – 2 x 6 tekrar**

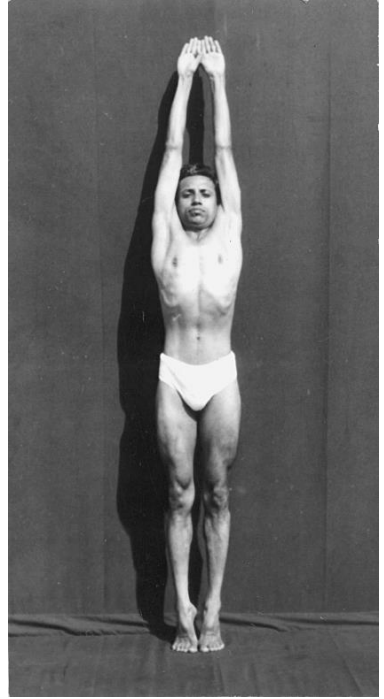
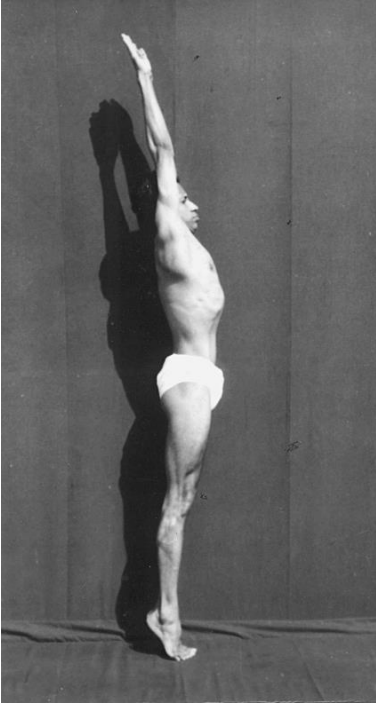
Hazır olda durun. Dizinizi kaldırabildiğiniz kadar kaldırın, iki elle tutun ve nefes alarak mümkün olduğu kadar göğsünüze doğru çekin. Dizinizi bırakıp bacağınızı indirirken nefes verin. Diğer bacağınızla tekrarlayın.





**ASANALAR**  
ve  
**FAYDALARI**



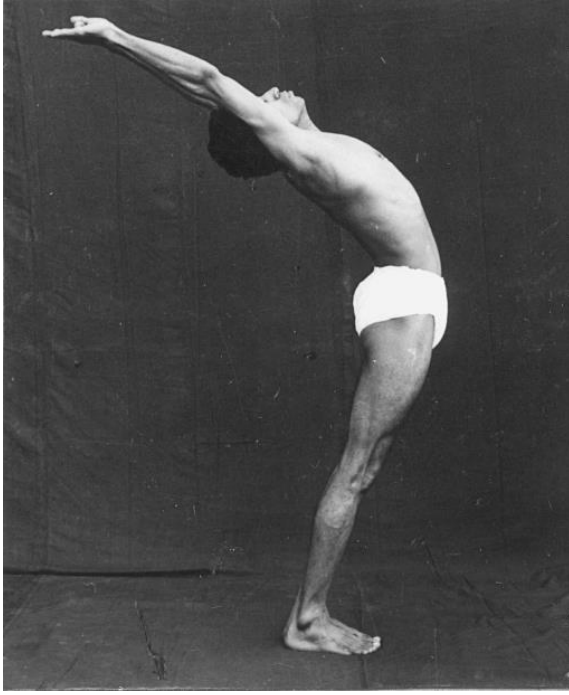


## 1 **VRĪKSHASANA** – 1 dakika

(*vriksha* = ağaç, *asana* = duruş)

Ayaklarınız bitişik vaziyette dik durun. Kollarınızı yandan başınızın üstüne kaldırın, dizlerinizi kırmadan ve karnınızı içeri çekerek ayak parmaklarınızın üzerinde iyice gerinerek yükselin.

**Faydaları:** kasları ve eklemleri esnetir ve vücudu çeşitli asanalar için hazırlar, vücudun genel dengesini artırır.

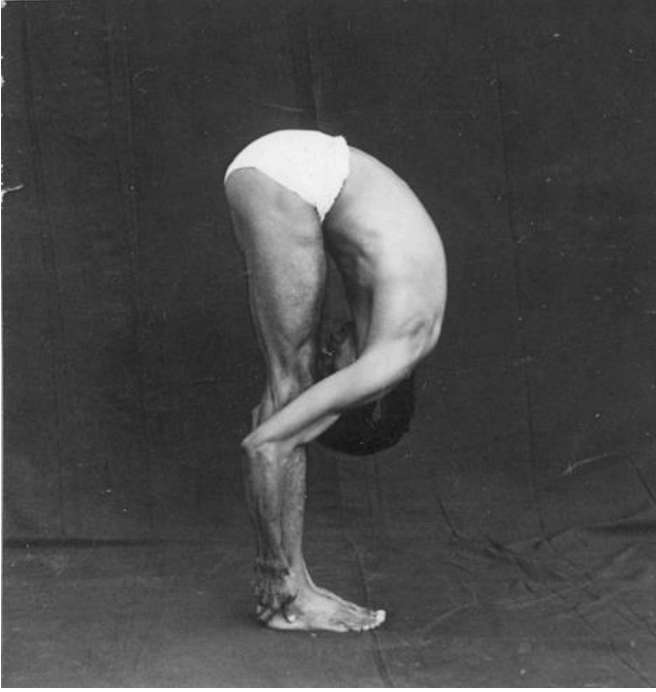


## 2 **ARDHACHANDRASANA** – 30 saniye

(ardha = yarım; chandra = ay)

Ayaklar bitişik vaziyette dik durun. Ellerinizi birleştirip kollarınızı önden kaldırın. Dizlerinizi kırmadan, arkaya doğru rahat olacak şekilde eğilebildiğiniz kadar eğilin, kollar düz, kulaklarınıza yakın olsun.

**Faydaları:** vücudun kontrolünü ve dengesini mükemmelleştirir ve vücuda bir hafiflik hissi verir. Omurganın esnekliğini artırır ve kalçaları güçlendirir. İştah açar, enerjiyi ve zindeliği artırır. Vücut geliştirenlerin karın kaslarını gerip güçlendirir, böylece “atletin karın kasları” krampını önler.

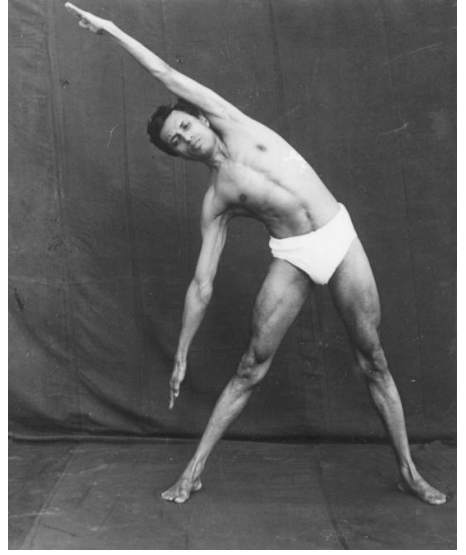
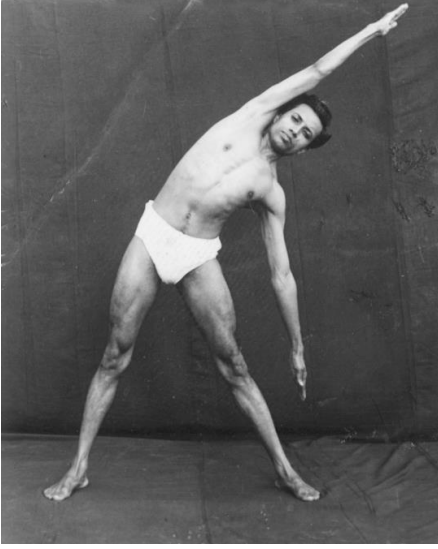


### 3 **PADAHASTASANA – 1 dakika**

*(pada = ayak; hasta = el)*

Ayaklar bitişik vaziyette dik durun. Kollarınızı başınızın üstüne kaldırın. Eğilin, başınız kollarınızın arasında, dizler düz, ayak bileklerinizi tutun ve başınızı mümkün olduğu kadar dizlerinize yaklaşırın.

**Faydaları:** *vücutu hafifletir, yağları eritir ve sindirimi kolaylaştırır, bu oldukça enerji veren bir duruştur. Kafanın daha fazla kanla beslenmesini sağlar, aşırı beyinsel çalışmanın neden olduğu yorgunluğu giderir.*

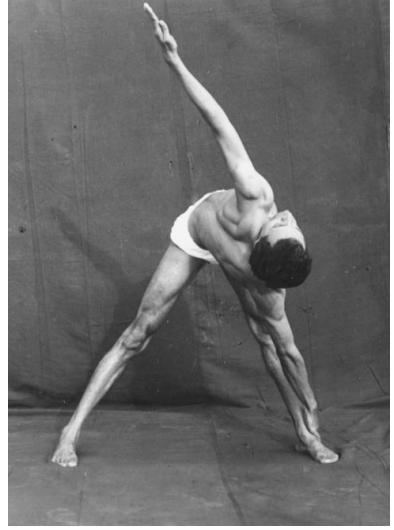


#### 4 **TRİKONASANA** – 2 x 1 dakika

(tri = üç; kona = açı)

Bacaklarınızı iyice açarak vücut ağırlığınızı her iki ayağınıza eşitçe paylaşın, dizler düz. Yandan sağ kolunuzu sağ kulağınızı değecek ve avucunuz solu gösterecek şekilde kaldırmak, gövdenizi yandan sola doğru eğin – karnınızı öne ya da kalçanızı arkaya doğru itmeyin, sağ kolunuz düz ve başınıza mümkün olduğu kadar yakın olsun; sol kolla destek almayın. Aynı hareketi sol kolla ve sağa eğilerek tekrarlayın.

**Faydaları:** omurgayı yana doğru iyice esnetir, sağlıklı ve esnek tutulmasına yardımcı olur.



## 5 **TRĪBHUJASANA** – 2 x 1 dakika

(tri = üç; bhujā = kol, düz çizgi)

Bacaklarınızı iyice açarak vücut ağırlığınızı her iki ayağınıza eşitçe paylaşın, kollar yanlarda, avuç içleriniz bacaklarınızın yanlarını degecek şekilde durun. Kollarınız ve sırtınız yatay, yerle paralel olacak şekilde eğilin, avuç içleriniz yere baksın, başınızı kaldırın. Sol kolunuz sağ ayağınıza dokunacak şekilde gövdenizi sağa çevirin, sağ kolunuz sol kolunuzla aynı çizgide olsun; sağ elinizin parmaklarına bakın. Bir dakika durun. Başlangıç pozisyonuna geçin.

Asanayı gövdenizi sola çevirerek tekrarlayın.

**Faydaları:** omurgaya iyi bir dönel hareket verip böbrekleri canlandırır.



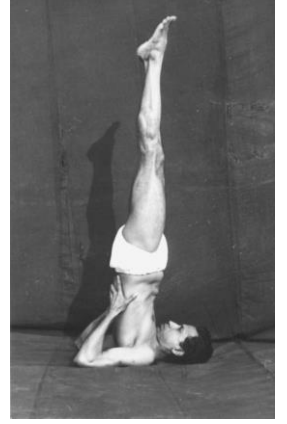
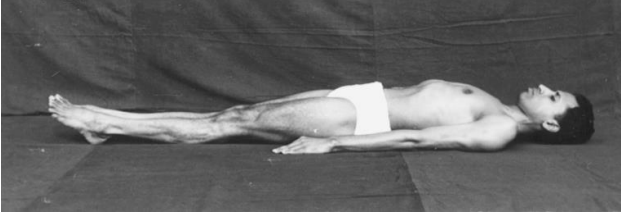
## 6 **UTKATASANA – 2 dakika**

*(utkata = zor, güçlü, vahşi)*

Bacaklar hafifçe açık, ayak başparmakları hafifçe dışa dönük şekilde dik durun. Sandalyeye oturur gibi dizlerinizi diz kapaklarınız ayak başparmaklarınızın hizasına gelecek şekilde kırın, sırtınızı dik tutun, kollar yatay ve yerle paralel, avuçlar yere dönük, başınız dik olsun.

**Faydaları:** bacak kaslarını güçlendirip vücudu hafifletir; vücudu kontrol altına almanızı sağlar. Bu asananın bir özelliği de diz eklemlerini güçlendirirken dizlerdeki kıkırdakların beslenmesini ve hareketliliğini korumasını sağlayan salgılamayı temin eder.



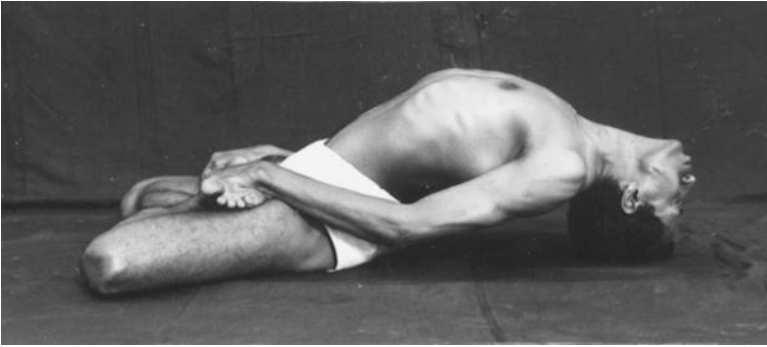
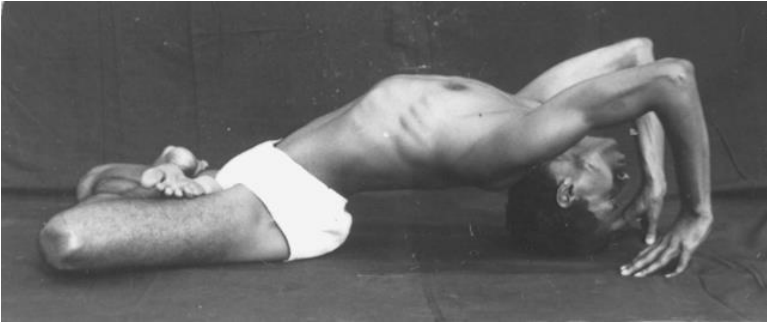


## 7 SARVANGASANA – 2 dakika

(sarva = bütün, hepsi, tamamı; anga = vücut, organ)

Sırtüstü uzanın, kollar yanlarda. İki bacağınızı birden kaldırın, dirseklerinizi yere dayayın ve kollarınızla kalçalarınızı destekleyin. Vücudunuzu doğrultun – ayaklar, dizler, kalçalar ve sırt ense dibinden ayak parmak uçlarına kadar dikey bir sütun oluştursun, bacaklarınızı ve ayak parmaklarınızı gerin; çeneniz göğsünüze dayansın. Normal nefes alın.

**Faydaları:** tiroit bezinin sağlıklı salgılamasını destekler, böylece dolaşım, solunum, beslenme, üreme ve idrar yolu sistemlerinin sağlıklı çalışmasını sağlar. Omurgayı esnek tutar ve kemikleri erken kireçlenmeden korur. Omuriliğin sinir köklerine büyük miktarda kan gitmesini, böylece yeterince beslenmelerini sağlar.



## 8 **MATSYASANA – 30 saniye**

*(matsya = balık)*

Padmasana (padma = lotüs) duruşunda oturun – dizler bükük, ayak karşı uylukta, topuklar karna doğru. Sırtüstü uzanın. Ellerinizi başınızın yanına yerleştirin ve destek alarak sırtınızı kaldırmak için, başınız yere, mesela bir havlu gibi yumuşak bir zemine dayayarak ellerinizi ayaklarınızın üzerine yerleştirin. Normal nefes alın.

**Faydaları:** *boyunu esnekleştirir ve güçlendirir, kaburga kafesini ve nefes borusunu genişletir, böylece derin solunuma yardım eder. Sarvangasana'dan sonra boynu rahatlatır.*

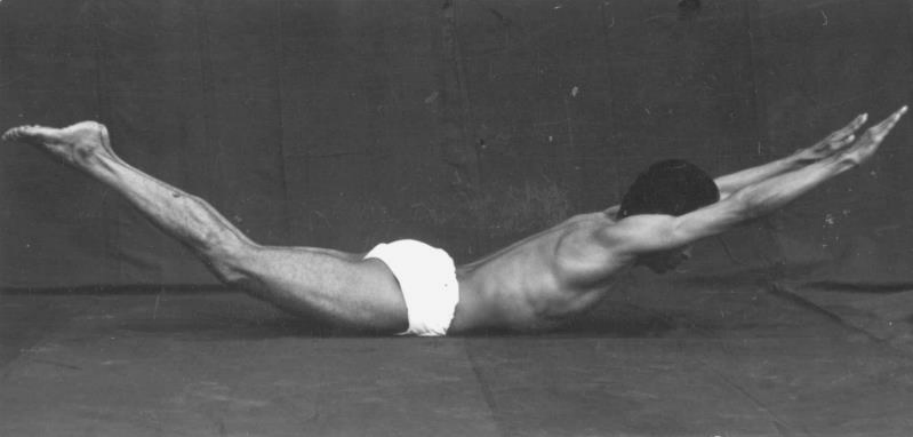


## **9 PASHCHĪMOTTANASANA – 2 dakika**

(*paschima* = vücudun arka kısmı; *uttana* = yoğun esneme)

Ayaklar ve eller bitişik, avuçlarınız yukarı doğru, başınız kollarınız arasında sırtüstü uzanın. Doğrulup oturun, sırtınız dik dursun, kollarınızı başınızın üstünde havaya kaldırdıktan sonra ayak başparmaklarını tutacak ve başınız kollarınızın arasında dizlerinize değecek şekilde eğilin.

**Faydaları:** *karın bölgesindeki yağları azaltır. Bağırsaklardaki gazı alır ve iştah açar.*

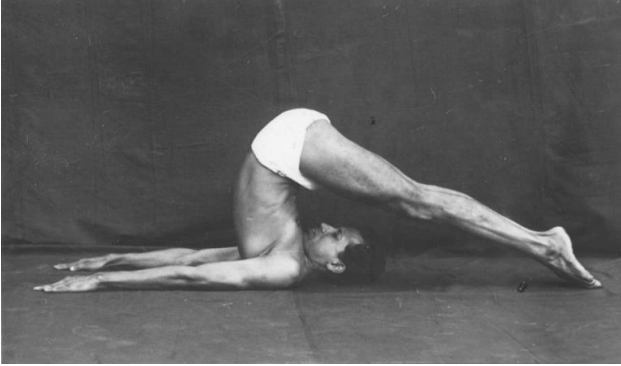
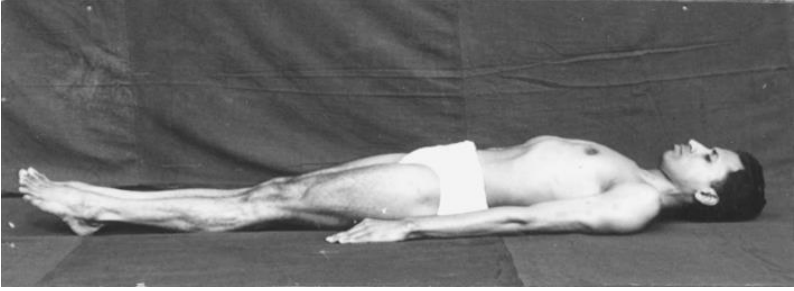


## **10 NAVASANA – 30 saniye**

*(nava = gemi)*

Yüzüstü uzanın, ayaklar düz, ayak parmaklarınızı gerin, eller bitişik, kollar öne doğru paralel, avuçlar yere doğru. Bacaklarınızı kaldırın (dizler düz), kollarınızı kaldırın (eller bitişik), göğsünüz ve başınız bir yay oluştursun. Nefesinizi tutmayın.

**Faydaları:** *İştahı açar, göğüs kaslarını canlandırır ve karın bölgesindeki yağları eritir.*

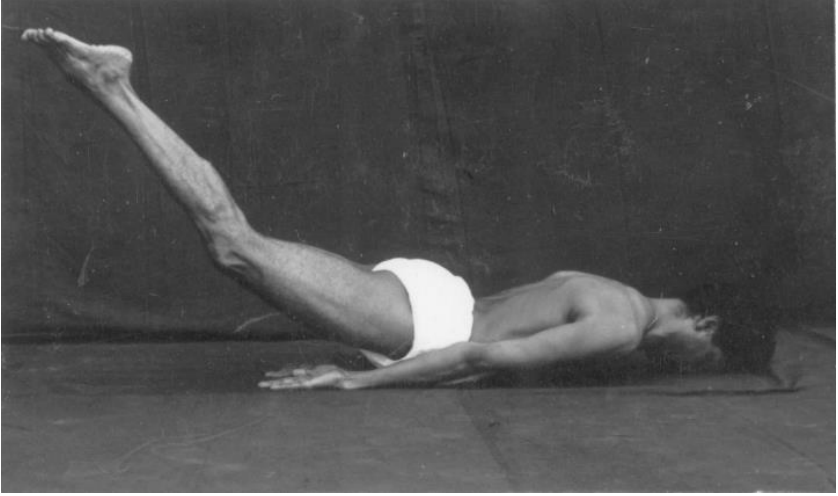


## 11 HALASANA – 2 dakika

(bala = saban)

Sırtüstü uzanın, kollar yanda, avuçlar yerde. Bacaklarınızı sarvangasana'daki gibi dizler düz, ayak bileklerinizi ve parmaklarınızı gererek dikin (kalçalarınızı ellerinizle destekleyebilirsiniz), sonra başınızın üstünden indirin ve gerili ayak parmak uçlarınızla yere dokununuz. Kollar başlangıçtaki gibi kalıyor, avuçlar yerde. Duruş bir sabanı anımsatıyor.

**Faydaları:** omurgayı esnekleştirir, enerji yaratır ve sırt kaslarına giden kanı artırır. Tiroit ve timus bezlerinin çalışmasına yardım ederek kişinin gençliğin fiziksel karakteristiklerini daha uzun süre muhafaza etmesini sağlar.

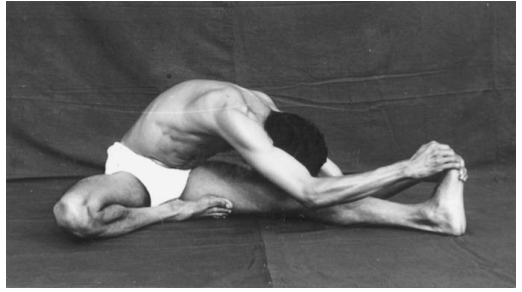


## **12 SALABHASANA – 30 saniye**

*(salabha = çekirge)*

Yüzüstü uzanın, eller uylukların altında, avuç içleri yukarı doğru, alın yere temas etsin, ayaklar bitişik, ayaklarınızın parmak uçlarını gerin. Bacaklarınızı kaldırabildiğiniz kadar kaldırın, dizler düz kalsın. Ellerinizle destek almayın.

**Faydaları:** *belin alt bölgesindeki her türlü kas ağrılarını yok etmeye yardım eder, bel omurunu esnekleştirir.*



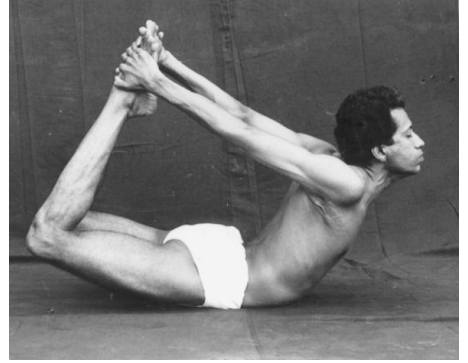
### 13 JANUSHIRASANA – 2x 2 dakika

*(janu = diz; shira ya da shirsha = baş)*

Ayaklarınızı önünüze uzatarak sırtınız dik oturun. Sağ ayağınızı sol uyluğunuza yerleştirin, topuk kasığa mümkün olduğu kadar yakın olsun. Kollarınızı başınızın üstünde kaldırın, eller bitişik, başparmaklar birbirine kenetli. İki elinizle sol ayağın parmaklarını tutacak şekilde eğilin, başınız sol dizinize mümkün olduğu kadar yakın olsun; sol diz düz olmalı, sağ diz ise yerde kalmalı.

Asanayı bacak değiştirerek diğer tarafa tekrarlayın.

**Faydaları:** *sindirim gücünü artırır, idrar yollarındaki rahatsızlıkların tedavisine yardım eder.*



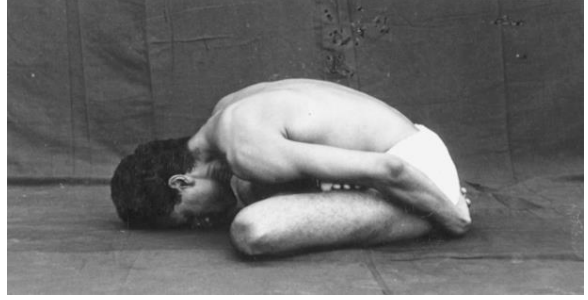
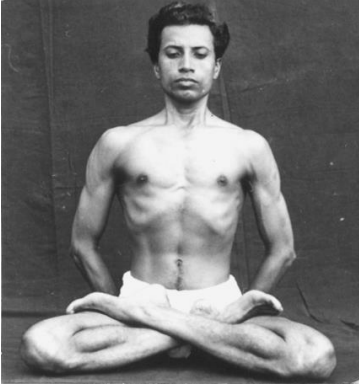
#### 14 **DHANURASANA** – 30 saniye

(*dhanu* = baş, *pruva*)

Yüzüstü uzanın; dizlerinizi kırıp ayaklarınızı tutun, dizler bitişik. Ellerinize çekip bacaklarınızla itin, gövdeniz bir yay oluşturana ve bir tek karın zeminle temas edene kadar. Başınızı kaldırın. Bıraktıktan sonra bir süre shavasana pozisyonunda dinlenin.

**Faydaları:** *karın yağlarını azaltır. Asana esnasında, omurganın sıkıştırılmasıyla kürek kemikleri sinirlere baskı yapıp kan dolaşımını azaltır. Ama duruş bırakıldığında aynı bölgelerin daha fazla kanla beslenmesiyle, omurganın esnekliği ve nefsi güç kesinlikle artar.*



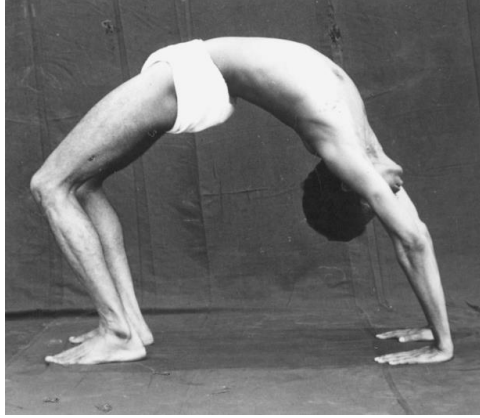
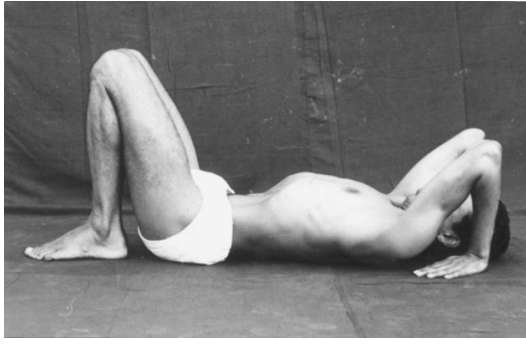


## **15 YOGAMUDRA – 2 dakika**

*(mudra = mbr, vücudu belli bir pozisyonunda mbrlemek, tutmak)*

Padmasana'daki gibi oturun: dizler bükük, ayaklar karşı uyluklarda, topuklar karna doğru dönük, sırt dik. Arkanızdan ellerinizi tutup yere koyun, omuzlar ve ba dik. Alnınızla yere değecek Şekilde öne doğru yavaŐa eğilin; kalçalarınızı kaldırmayın.

**Faydaları:** *bu duruş kamı büyük ölçüde arındırır.*

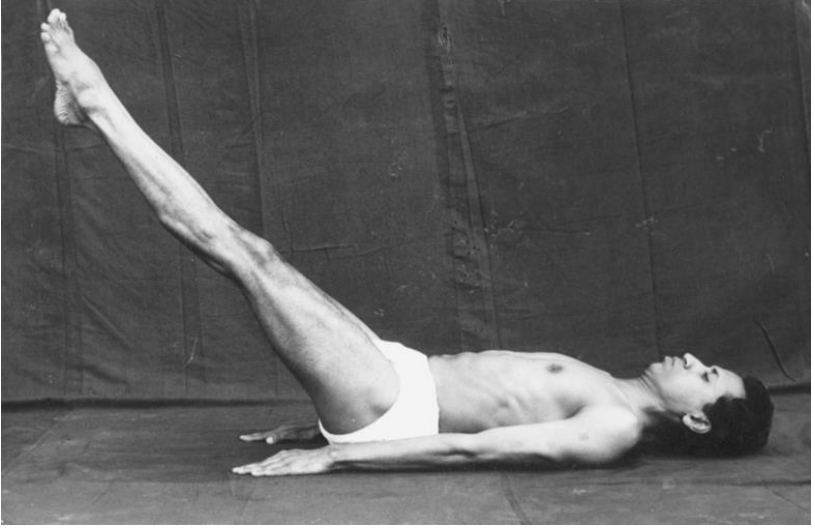


## 16 CHAKRASANA – 30 saniye

(chakra = tekerlek)

Sırtüstü uzanın. Dizlerinizi kırın, bacaklarınızı açıp ayaklarınızı kalçalarınıza yaklaştırın; ellerinizi kulaklarınızın yanında yere koyup itin, ayaklarınızı kımıldatmadan, gövdenizi bir yay oluşturacak şekilde mümkün olduğu kadar kaldırın, kollarınızın arasından yere bakın.

**Faydaları:** esnek bir sırt kazandırır, beldeki sinirleri uyarır. Güçlü sırtı germe duruşlarından biri.

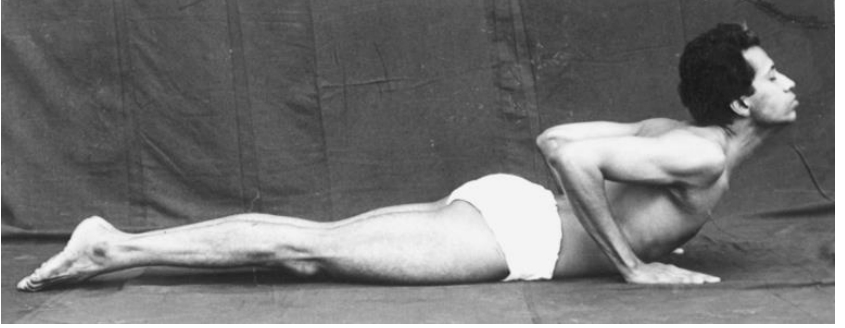


### **17 UTHĪTAPADASANA – 1 dakika**

*(utthita = yukarı kaldırılmış; pada = ayak)*

Sırtüstü uzanın, kollar düz, avuçlar yerde. Bacaklarınızı zeminle 45 ° oluşturacak şekilde kaldırın; dizler bitişik, ayak parmak uçları gerili, bel yerle temas halinde. Mümkün olduğu kadar normal nefes alın.

**Faydaları:** *karın kaslarını ve bacakları güçlendirir. Hazımsızlığın giderilmesine yardım eder.*

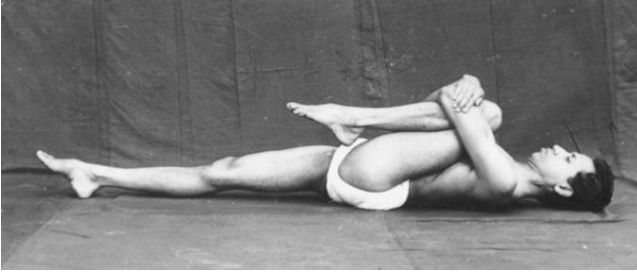
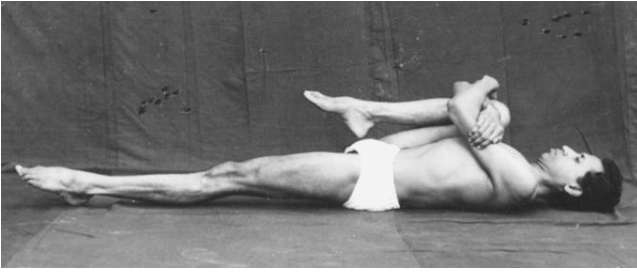


## 18 BHUJANGASANA – 30 saniye

(bhujanga = yılan, kobra)

Yüzüstü uzanın; alınınız yere değsin, eller omuzların altında. Sırt kaslarınızın kuvvetiyle gövdenizi kaldırın, baş dik. Ellerinizle destek almayın, yerde kalsınlar ya da ellerinizi belinizin üstüne yerleştirebilirsiniz.

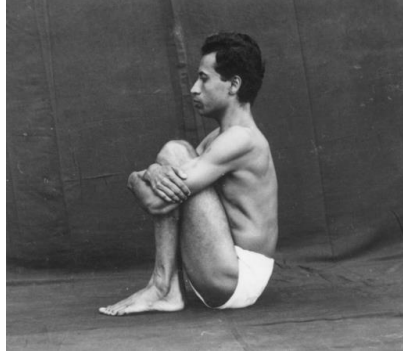
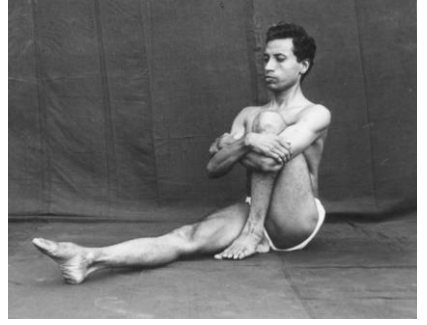
**Faydaları:** omurganızı esnek ve güçlü tutmanıza yardım eder. Aşırı zorlamadan kaynaklanan sırt ağrıları böylece yatıştırılabilir. Karın yağlarını oldukça azaltır.



**19 PAVANAMUKTASANA SERİSİ – 6 x 30 saniye: sağ bacak, sol bacak, iki bacak birden, yatarak, oturarak.**

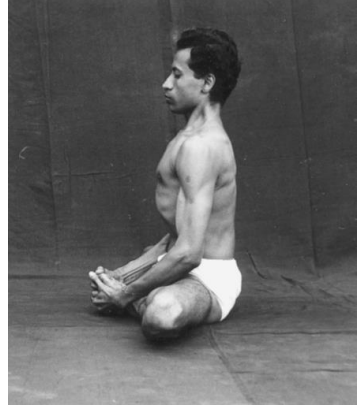
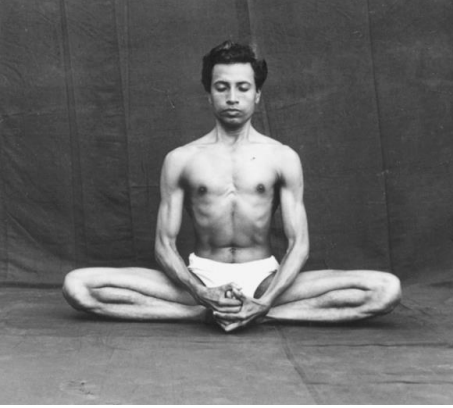
(pavana = rüzgar; mukta = serbest bırakılmış)

**Yatarak:** sırtüstü uzanın; sağ dizinizi kırıp göğsünüze yakın tutun, diğer diz düz, baş yere değsin. Önce diğer dizle, sonra iki dizle birden tekrarlayın.



**Oturarak:** ayaklarınızı uzatarak oturun. Bir bacağı kendinize doğru çekin, dizinizi kucaklayarak göğsünüze yaslayın, topuğu kasıgınıza dayayın, diğer bacak düz, baş dik. Önce diğer dizle, sonra iki dizle birden tekrarlayın.

**Faydaları:** karındaki gazı alır ve karın bölgesindeki yağları azaltır. Dizlerin ve kalçaların esnekliğini artırır.

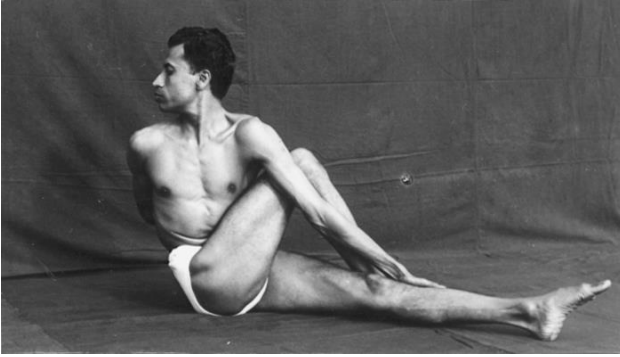
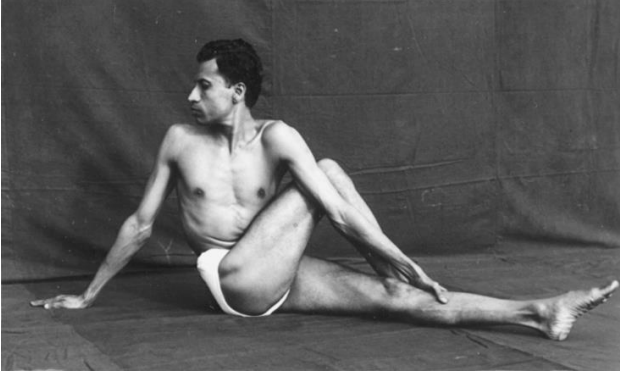


## **20 BHADRASANA – 2 dakika**

*(bhadra = rafine, kültürlü; bu asana benzerliği yüzünden daha çok ayakkabıcı asanası olarak adlandırılır)*

Ayaklarınızı tutarak oturun, topuklar kasıklara, dizler de zemine mümkün olduğu kadar yakın olsun. Sırt, omuzlar ve baş mümkün olduğu kadar dik, normal nefes alın.

**Faydaları:** idrar yolları düzensizliklerinden şikayetçi olanlara özellikle tavsiye edilir. Pelvis, karın ve sırt bolca kanla beslenmesi sayesinde uyarılır. Böbrekleri, prostatı ve idrar torbasını sağlıklı tutar.



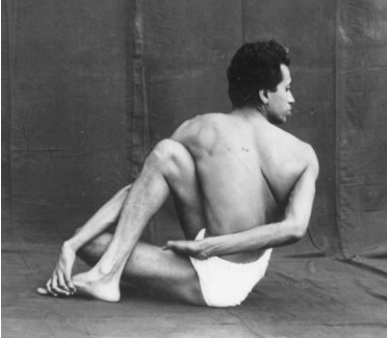
## 21 **ARDHAMATSYENDRASANA – 2 x 2 dakika**

(ardha = yarı; matsya + indra = balıkların efendisi [bu asanayı icat eden Rishinin adı])

**A varyasyonu:** bacaklarınızı uzatarak oturun. Sağ dizinizi kırıp sağ ayağınızı sol ayağınızın sol tarafına yerleştirin, sol ayak düz kalsın. Sol elle sol bacağınızı tutun, sağ diziniz sol kolun solunda dursun. Gövdenizi sağa çevirin, sağ omzunuzun üstünden arkaya bakın, sağ el destek almak için yerde ya da sol kasığa mümkün olduğunca yakın.

Sol dizle ve sola dönerek tekrarlayın.

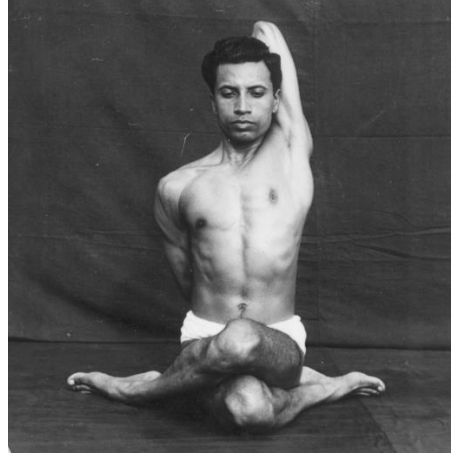
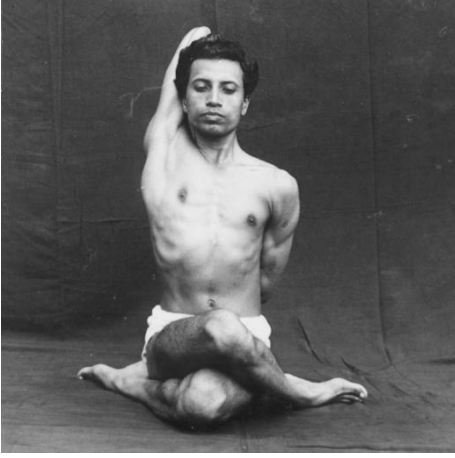




***B varyasyonu:*** sol dizinizi kırıp sol ayağınızı sağ kalçanızın altına yerleştirin, topuk kasığa mümkün olduğu kadar yakın. Sağ dizinizi kırıp sol dizin soluna yerleştirin. Sol elle sol dizinizi veya sağ ayağınızı tutun, sağ diz sol kolun solunda kalsın. Gövdenizi sağa çevirip sağ omzun üstünden arkaya bakın, sağ el destek almak için yerde ya da sol kasığa mümkün olduğu kadar yakın.

Sol dizle ve sola dönerek tekrarlayın.

***Faydaları:*** omurganın esnekliğini artırır, karna ve iç organlara masaj yapar.



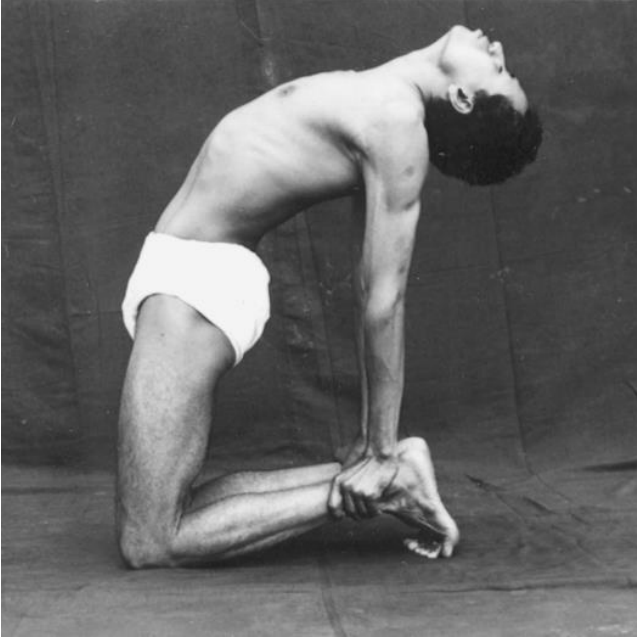
## 22 GOMUKHASANA – 2x 2 dakika

(go = inek; mukha = baş, yüz)

Sağ diz sol dizin üstüne gelecek şekilde oturun, sırt ve baş dik, sağ ayak sol kalçaya sol ayak sağ kalçaya yakın. Ellerinizi arkanızda tutun, sağ dirsek yukarı doğru, sol dirsek yere doğru.

Asanayı sol diz sağ dizin üstüne ve sol dirsek yukarı, sağ dirsek yere doğru gelecek şekilde tekrarlayın.

**Faydaları:** yumurtalık bezlerinin doğru çalışmasına yardım eder. Uykusuzluk çekenler yatmadan önce ikişer dakikalık süreyi otuzar dakikaya kadar çıkartarak bu asananın çok büyük faydasını görebilir.



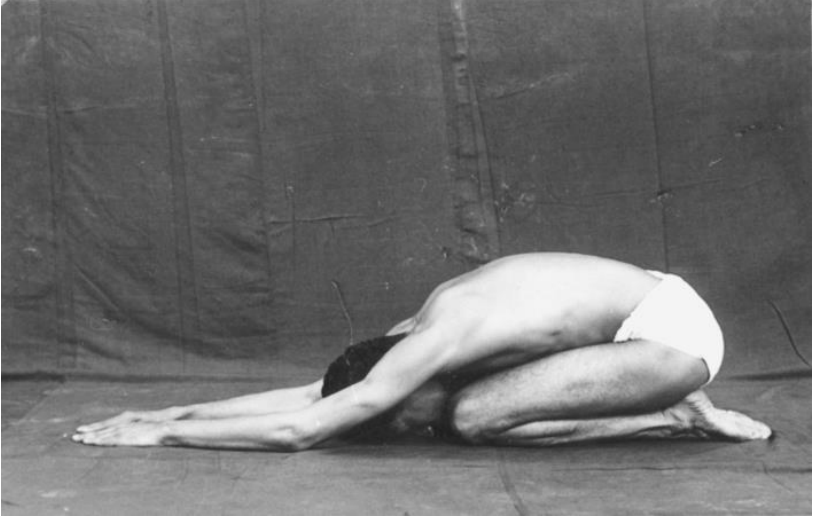
### **23 USHTRASANA – 30 saniye**

*(ushtra = deve)*

**Uyarı:** ardhakurmasana'ya bu asanadan HEMEN SONRA başlayın.

Diz çöküp ayak bileklerinizi tutun. Kollarınızla itip göğsünüzü kaldırın ve gövdenizle bir yay oluşturun, başınız arkada gevşesin.

**Faydaları:** omurgayı esnekleştirir. Beyne kan akışını artırır. Sirt ağrularına iyi gelir.

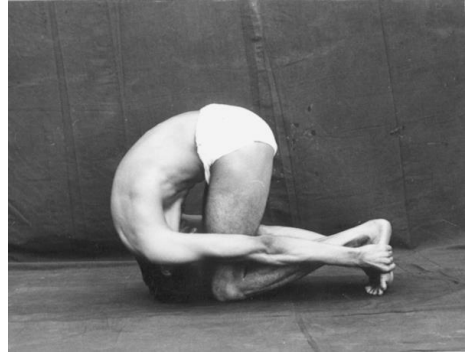
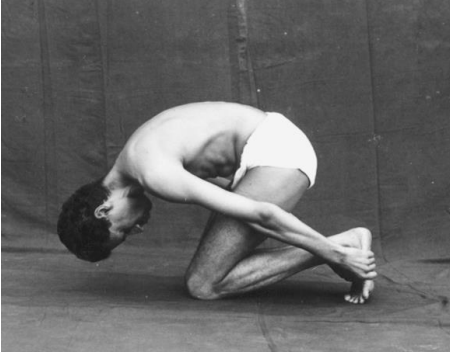


## **24 ARDHAKURMASANA – 2 dakika**

*(ardha = yarı; kurma = kaplumbağa)*

Kalçalar topukların üzerinde dizler bitişik oturun. Eğilin, kollar öne uzansın, alın ve avuçlar yerde. Vücut tamamen rölaks, normal nefes alın.

**Faydaları:** *karındaki ve kaba etlerdeki yağları alır. Daha iyi sindirmeye yardım eder.*

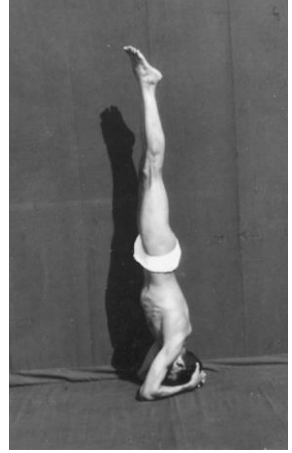
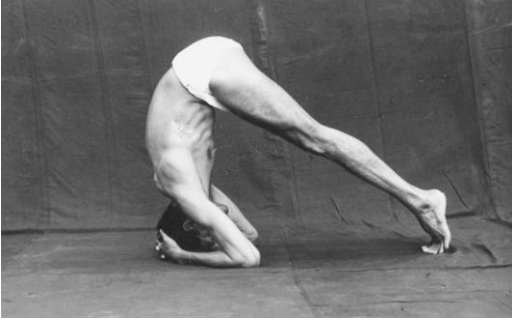


## 25 SHASHAKASANA – 1 dakika

(shashaka = tavşan)

Kalçalar topukların üzerinde dizler bitişik oturun. Başınızı dizlerinize mümkün olduğu kadar yakın bir yere koyun ve topuklarınızı tutarak kalçalarınızı kaldırmak için kollarınız gerilinceye kadar. Normal nefes alın

**Faydaları:** sindirim gücünü artırır. Karaciğerin ve dalağın çalışmasına yardım eder. Omurgayı esnekleştirir.

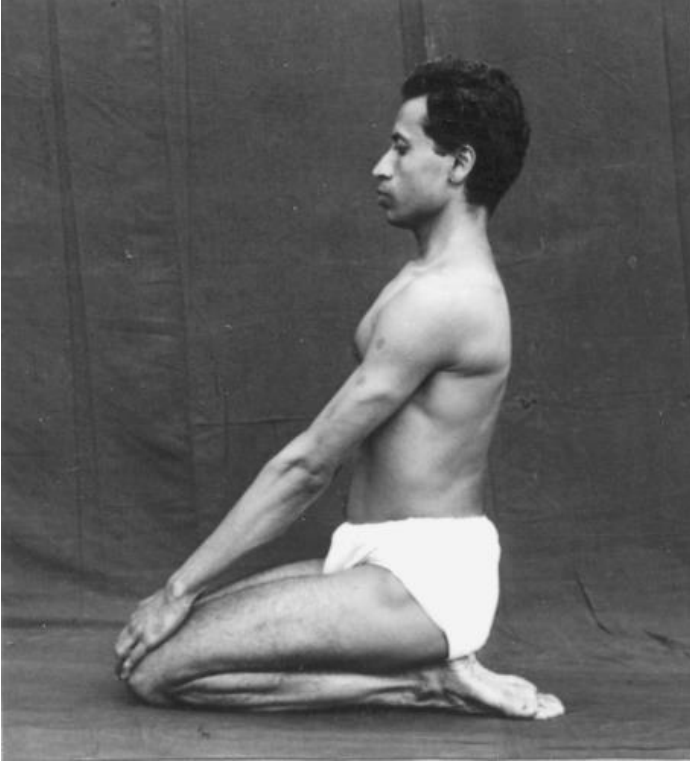


**26 SHİRSASANA veya YARIM SHİRSASANA – 2 dakika**  
(shirsha = head)

**Yarım shirsasana:** Kalçalar topukların üzerinde dizler bitişik oturun. Başınızı ve dirseğinizi yere koyun. Avuçlarınız başınızın arkasında, parmaklar birbirine kenetli, baş ve dirsekler bir üçgen oluştursun. Kalçalarınızı yavaşça kaldırın, bacaklarınızı doğrultun, baş sırt ve kalçalar bir çizgide olsun, vücudun bütün ağırlığını başa verin, destek olarak ayaklarınızı yerde tutun.

**shirsasana:** başın ve kolların duruşu yukarıdaki gibi ancak bacaklar vücudun geri kalan kısmıyla dikey bir çizgi oluşturacak şekilde dik ve gerili, vücudun tüm ağırlığı başta, ayak parmakları gerili. Normal nefes alın. İndikten sonra shavasana'da tam bir dakika dinlenin.

**Faydaları:** beyne giden kanı artırır ve beyni iyice besler. İyi bir sinirsel tonik olarak canlandırır, enerji verir, sindirimi destekler ve kanı arındırır.

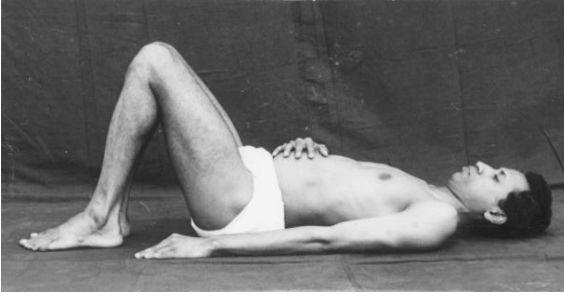


**27 VEERASANA – 2 dakika**

*(veera = kahraman, yiğit, savaşçı)*

Kalçalar topukların üzerinde dizler bitişik oturun. Eller dizlerin üzerinde, karnınızı içeri çekin, göğüs yukarda, arka, omuzlar ve baş dik, normal solunum.

**Faydaları:** *sindirime yardım eder ve siyatik'e iyi gelir.*



## **28 KARINDAN SOLUNUM – 20 ile 30 tekrar**

Sırtüstü uzanın, dizler kırık ve bitişik, ayaklar kalçalara eller ayaklara yakın. Bir elinizi midenize yerleştirip derin nefes alın. El baskı uygulamamalı, sadece midenin siz nefes aldıkça şişme ve nefes verdikçe inme hareketini hissetmeli. Nefes verirken karın kaslarını omurgaya doğru kasarak içeri çekin.

**Faydaları:** *tam solunumu, diyafram solunumunu geliştirir. Karındaki organlara masaj uygular, sindirim hareketlerini geliştirir böylece bağırsak hareketlerinin düzelmesine yardım eder.*





## **29 SHAVASANA – rahat edildiği sürece**

*(shava = vücut)*

Sırtüstü uzanın, bacaklar hafifçe aralık, ayaklar hafifçe dışa dönük, eller vücuttan biraz ayrı, avuçlar yukarı doğru. Burundan normal nefes alın. Her bir kasınızı kasten gevşetin. Süzülen bir bulut ya da yerdeki bir bez parçası olduğunuzu hayal edin. Kalbinize odaklanabilirsiniz, kendinizi rölaks, rölaks, rölaks hissedin, kesinlikle tüm düşünceden kurtulmuş, tamamen rölaks, hafif, hafif, çok hafif hissetmelisiniz.

**Faydaları:** kasları yumuşak ve bükülgen kılar, kan dolaşımının normale dönmesini sağlar.

## KISA PROGRAM

Serbest ısınma hareketleri (5 dakika)

- 7 Sarvangasana
- 8 Matsyasana
- 9 Pashchimottanasana
- 10 Nauasana
- 11 Halasana
- 12 Salabhasana
- 19 Pavanamuktasana
- 21 Ardhamatsyendrasana
- 26 Shirsasana
- 29 Shavasana

Her asananın süresi serbesttir

VÜCUDUN  
“FARK ETMEZ, HİÇBİR ŞEY KEYFİMİ BOZAMAZ,  
UMURUMDA DEĞİL”<sup>1</sup> TAVRI

Dış varlıkta “fark etmez, hiçbir şey keyfimi bozamaz, umurumda değil” tavrı iyi bir sağlık, sağlam bir vücut, sınırlarına hakim olmak demek, yani en küçük şok sizi sarsmadığı zaman, sakin, rahat, dengeli olduğunuz zaman, kendinize güvendiğiniz zaman. Bu durumda üstten (ya da çevrenizdeki enerjiden) içinize büyük bir kuvvet alabilirsiniz yine de altüst olmazsınız. Eğer aranızdan biri herhangi bir zamanda böyle bir kuvvet aldıysa, deneyime dayanarak bilir ki insan kesinlikle iyi bir sağlığa sahip olmadıkça kuvveti içeremez ya da tutamaz. Rahat duramazsınız, huzursuz olursunuz, hareket edersiniz, konuşursunuz, bağırırsınız, ağlırsınız, sıçrarsınız, dans edersiniz, sırf tutamadığınız enerjiyi dışarı atmak için. Biriktirip asimile edemediğiniz şeyi saçarsınız. Kuvveti biriktirip asimile edebilmek için vücut, sınırlar sakin ve güçlü olmalıdır.

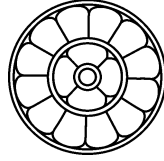
Anne Anne'nin konuşmalarından  
Sri Aurobindo'nun Yogası, bölüm VII, s.111

---

<sup>1</sup> “Fark etmez, hiçbir şey keyfimi bozamaz, umurumda değil” tavrı, sakin ve etkilenmemiş bir akıl ve bir nefis demek, size olan veya size yapılan ya da size söylenen şeylerin size dokunmaması, sizi etkilememesi, sizi rahatsız etmemesi demek, aksine bu şeylere kişisel duyguların yarattığı distorsyonlardan kurtulmuş bir şekilde içtenlikle bakmak, ve arkalarında ne olduğunu, niçin meydana geldiklerini, onlardan ne öğrenilmesi gerektiğini, insanın içinde olan o üzerine atıldıkları şeyin ne olduğunu ve onlardan hangi iç kazancı sağlayabileceğini anlamaya çalışmak demek; “fark etmez, hiçbir şey keyfimi bozamaz, umurumda değil” tavrı kızgınlık, duyarlılık, gurur, arzu ve diğerleri gibi nefsi hareketler üzerinde bir özhakimiyet demek, heyecansal varlığı ele geçirmelerine ve iç huzuru bozmalarına izin vermemek, bu şeylerin telaşıyla, dürtüsüyle konuşmamak, hareket etmemek, daima ruhun sakin iç dengesiyle konuşmak ve hareket etmek demektir (Fr: égalité d'âme; En: equality of soul; Skr: samata).

ÇIKTI

ANNE



S O H B E T L E R



ÇIKTI

ANNE



SRI AUROBINDO'NUN  
ÖZLÜSÖZLERİ