

1.ÜNİTE

1. YOGA TARİHİ



Yoga'nın tarihi, kutsal metinlerin sözlü olarak aktarılması ve öğretilerinin gizli doğası nedeniyle pek çok belirsizliğe sahiptir. Yoga üzerine yapılan ilk yazılar, kolayca zarar görebilen, tahrip olan ya da kaybedilen kırılğan palmiye yapraklarının üzerine yazılmıştır. Yoganın gelişimi, 5.000 yıl öncesine kadar izlenebilir, ancak bazı araştırmacılar, yoganın 10.000 yaşına kadar olabileceğini düşünüyor. Yoga'nın uzun zengin tarihi, yenilik, uygulama ve gelişim için dört ana döneme ayrılabilir.

Klasik Öncesi Yoga

Yoganın başlangıcı, 5.000 yıl önce Kuzey Hindistan'daki Indus-Sarasvati medeniyeti tarafından geliştirilmiştir. Yoga kelimesi ilk olarak en eski kutsal metinlerden Rig Veda'da geçiyordu. Vedalar, Brahmanlar, Vedik rahipler tarafından kullanılacak şarkılar, mantralar ve ritüeller içeren bir metin koleksiyonuydu. Yoga, 200'den fazla yazı içeren dev bir eser olan Upanishads'taki uygulamalarını ve inançlarını belgeleyen Brahman ve Rishiler tarafından yavaşça rafine edildi ve geliştirildi. Yoganın kutsal kitaplarının en ünlüsü, yaklaşık 500 BCE The Upanishads'ın oluşturduğu Bhagavad-Gîtâ'dır. Vedalardan ritüel fedakarlık fikrini alıp içselleştirerek, egoyu feda etmeyi kendi öz bilgileri, eylem (karma yoga) ve bilgelik yoluyla öğretir. (jnana yoga).

Klasik Yoga

Klasik öncesi aşamada yoga, birbiriyle çelişen çeşitli fikirlerin, inançların ve tekniklerin karmaşasıydı. Klasik dönem, Patanjali'nin Yoga-Sûtras, yoganın ilk sistematik sunumu ile tanımlanmaktadır. İkinci yüzyılda bir süre yazılmış, bu metin genellikle "klasik yoga" olarak adlandırılan Raja Yoga'nın yolunu açıklar. Patanjali, yoga pratiğini, Samadhi'yi ya da aydınlanmayı elde etmek için gerekli adımları ve aşamaları içeren "sekiz uçlu bir patika" olarak düzenledi. Patanjali genellikle yoga babası olarak kabul edilir ve Yoga-Sûtras hala birçok modern yoga stilini etkilemektedir.

Klasik Sonrası Yoga

Patanjali'den birkaç yüzyıl sonra, yoga ustaları vücudu gençleştirmek ve yaşamı uzatmak için tasarlanmış bir uygulama sistemi yarattılar.

Eski Veda'ların öğretilerini reddettiler ve fiziksel bedeni aydınlanmanın aracı olarak kabul ettiler. Tantra Yoga'yı geliştirdiler, vücudu ve zihni temizlemek için köklü teknikleri kullanarak bizi fiziksel varlığımıza bağlayan düğümleri kırdılar. Bu fiziksel-ruhsal bağlantıların ve beden merkezli uygulamaların bu şekilde keşfedilmesi, Batı'da öncelikle yoga hakkında ne düşündüğümüzün yaratılmasına yol açtı: Hatha Yoga.

Modern dönem

1800'lerin sonlarında ve 1900'lerin başlarında, yoga ustaları Batı'ya seyahat etmeye ve izleyicilerini çekmeye başladı. Bu, Swami Vivekananda'nın yoga ve dünya dinlerinin evrenselliği konusundaki dersleriyle katılımcılara kudret ettiği Chicago'daki 1893 Dinler Parlamentosu'nda başladı. 1920'lerde ve 30'larda, Hatha Yoga, Hindistan'da T. Krishnamacharya, Swami Sivananda ve Hatha Yoga uygulayan diğer yogilerin çalışmaları ile kuvvetle desteklendi. Krishnamacharya, ilk Hatha Yoga okulunu 1924'te Mysore'de açtı ve 1936'da Sivananda, kutsal Ganj Nehri'nin kıyısında İlahi Yaşam Derneği'ni kurdu. Krishnamacharya, mirasını sürdürecektir ve Hatha Yoga'nın popülaritesini artıracak üç öğrenci üretti: BKS İyengar, TKV Desikachar ve Pattabhi Jois. Sivananda üretken bir yazardı, yoga üzerine 200'den fazla kitap yazdı.

Yoga'nın Batı'ya ithali, Indra Devi'nin 1947'de Hollywood'daki yoga stüdyosunu açmasına kadar devam etti. O zamandan beri, birçok batılı ve Hintli öğretmen öncü hale geldi, hatha yogayı popüler hale getirdi ve milyonlarca takipçi kazandı. Hatha Yoga'nın şimdi, uygulamanın birçok farklı yönünü vurgulayan birçok farklı okulu veya stili var. **(1)**

HATHA YOGA



Batıda genellikle yoga denilen teknik olarak Hatha Yoga'dır. Hatha Yoga (ha = "güneş" tha = "ay"), asanalar (yoga duruşları), pranayama (yoga nefesleri), mudra (vücut hareketleri), bandha (enerji kilitleri veya mühürler) ve shatkarma (iç temizlik). Bu vücut merkezli uygulamalar, fiziksel bedeni güçlendirmek ve arındırmak, pranayı (yaşam gücü enerjisi) geliştirmek ve kundaliniyi (uyuyan ruhsal

enerji) etkinleştirmek için kullanılır. Modern Hatha Yoga, bu ezoterik uygulamaların çoğuna vurgu yapmaz ve bunun yerine öncelikle fiziksel yoga duruşlarına odaklanır.

Hatha Yoga Nedir?

Sanskritçe “hatha” kelimesi İngilizce olarak iki farklı yolla çevrilir: aktif kasıt yolu olarak “kasıtlı” veya “kuvvetli” veya dengenin yoga “güneş” (ha) ve “ay” (tha) . Birlikte ele alındığında, hatha yoga, zihin-beden-ruhta uyum ve dengeyi sağlamayı amaçlayan istekli ve aktif bir uygulama kümesidir.

Hatha Yoga Tarihi

Hatha yoga teorileri ve tekniklerinden geliştirilen oldukça yeni bir tekniktir Tantra Yoga . Tantrikler fiziksel bedeni aydınlanmanın aracı olarak benimsedi ve fiziksel olarak ruhsal bağlantıları ve Hatha Yoga'ya götüren beden merkezli uygulamaları geliştirdi. Ancak Hatha Yoga, fiziksel bedeni arındırma ve bedenin ince enerjilerinin ekimi yoluyla dönüştürmeye benzersiz bir şekilde odaklanmıştır. Ve Hatha Yoga'nın tekniklerinin tümü, Raja Yoga yolunda bulunan daha derin meditasyon ve aydınlanma durumlarına ulaşmak için ön adımlar olarak görölmektedir.

Hatha Yoga'nın fiziksel uygulamaları hakkındaki en eski ve en çok kullanılan antik metin Hatha Yoga Pradipika'dır.. Bu kitap, 15. yüzyılda Swami Swatamarama tarafından oluşturulmuş ve eski Sanskritçe metinlerinden, tanınmış öğretmenlerin öğretilerinden ve Swatamarama'nın kendi yojik deneyimlerinden alınmıştır. Bu metnin temel amacı, Hatha Yoga'nın fiziksel disiplinlerini ve uygulamalarını aydınlatmak ve bunları Raja Yoganın yüksek manevi hedefleriyle bütünleştirmektir. Swatamarama, Hatha Yoga ile Raja yoga arasındaki ilişkiyi açıklamakla başlar ve bize Hatha'nın Raja Yoga için ön uygulama olduğunu bildirir. Raja Yoga'da olduğu gibi zihni doğrudan kontrol etmeye çalışmak yerine, fiziksel ve enerjik bedenle başladığımızda, öz kontrolü ve öz disiplini elde etmenin çok daha kolay olduğunu söylüyor. Prana'nın ustalığı veya vücudun enerjisi sayesinde, zihnin kontrolünde kolayca ustalaşabilir ve Raja Yoga ile başarı elde edebiliriz.

Hatha Yoga'nın modern popülaritesi

Hatha Yoga'nın, T. Krishnamacharya ve birkaç diğeri cesur ve kararlı yoginin çalışmasıyla Hindistan'da popülerleşip tanıtılması 1920'lere kadar mümkün olmadı. Krishnamacharya, yoga pozları gösterileri yaparak Hindistan'da seyahat etti ve diğeri öncü yogiler, hatha yoga'yı güçlü şifa ve diğeri olumlu yararları ile destekledi. O zamandan beri, birçok batılı ve Hintli öğretmen öncü haline geldi, hatha yoga'yı popülerleştirdi ve milyonlarca takipçi kazandı. Hatha Yoga'nın şimdi, uygulamanın birçok farklı yönünü vurgulayan birçok farklı okulu veya stili var.

Bir Hatha Yoga sınıfı nasıldır?

Hatha Yoga, modern zamanlarda kendine özgü bir stile sahip olmayan yoga için geniş ve genel bir terim olarak kullanılmaktadır. Genel bir Hatha sınıfı, yeni başlayanlar için nispeten yumuşak, yavaş ve iyi olacaktır, ancak belirli bir Hatha sınıfına katılmadan önce nasıl bir şey olacağını bilmek zordur. Bir Hatha Yoga uygulaması tipik olarak hafif bir ısınma ile başlar, yoga pozları dizisine devam eder ve kısa süreli bir meditasyonla sona erer. Hatha sınıfları genellikle 60 ila 90 dakika uzunluğundadır ve ayrıca pranayama egzersizlerini de içerebilir.

Hatha Yoga ne işe yarar?

Hatha Yoga genellikle yoga pozlarının fiziksel kazanımlarına odaklanan bir ev yolu olarak öğretilir . Hatha uygulamaları, daha derin meditasyon ve ruhsal gerçekleşme durumlarına ulaşmak için bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu hizalamak, temizlemek ve sakinleştirmek için tasarlanmıştır. Düzenli bir uygulama gücü, dayanıklılığı, esnekliği, hareket alanını ve dengeyi artırabilir; stresi azaltmak; zihinsel sakinliği teşvik etmek; ve birçok başka terapötik yarar da sağlar. Hatha Yoga'nın birçok farklı stil veya okulunun daha belirgin yararları vardır. Örneğin, güç ve kardiyovasküler sağlık oluşturmak istiyorsanız, vinyasa veya ashtanga gibi daha güçlü bir yoga uygulaması deneyin.(2)