

1 .ÜNİTE

8.GEVŞEME TEKNİKLERİ VE SAVASANA

Swami Vivekananda Hintli Hindu Keşiş, Batı dünyasına Hint vedanta ve Yoga felsefelerini tanıtan ilk kişi oldu. Yoga konusundaki öğretilerinde hem fiziksel bedende hem de derin iç zihinde stresi azaltmanın önemini vurguladı. Vücut hareketlerinin nefes alma ile ilgili farkındalığını teşvik etmek için Yoga Uygulamalarına Döngüsel Meditasyon kavramını getirmiştir.

1. Anında Gevşeme Tekniği (IRT)
2. Hızlı Gevşeme Tekniği (QRT)
3. Derin Gevşeme Tekniği (DRT)

Bu gevşeme teknikleri, uygulamanın başında, ortasında ve sonunda yapılan yoga uygulamalarının bir parçasıdır. Anında Gevşeme Tekniği (IRT) genellikle başlangıçta yapılır, Hızlı Gevşeme Tekniği (QRT) ayakta durma yoga pozları uygulandıktan sonra yapılır ve yoga uygulaması sonunda Derin Gevşeme Tekniği (DRT) yapılır.

Anında Gevşeme Tekniği (IRT): bu uygulama ile vücudu ve zihni rahatlatmak için hemen bir yoldur. Anında Gevşeme Tekniği'nin (IRT) bir bölümünü oluşturan ana özellikler şunlardır:

- 3 gevşeme tekniğinin ilk çeşididir (IRT, QRT, DRT).
- Genellikle yoga pratiğinin başında yapılır.
- Anında Gevşeme Tekniği (IRT), vücudun ve çeşitli kasların farkındalığını arttırmaya yardımcı olur.
- Başlangıçta uygulanan bu farkındalık, yoga pozlarını maksimum fayda ile daha iyi gerçekleştirmeye yardımcı olur.
- Anında Gevşeme Tekniği (IRT) Svasana 'da (Corpse Pose) yapılır.
- Bu tekniğin uygulanması için geçen süre yaklaşık 2 dakikadır.
- Anında Gevşeme Tekniği, yoga pozları uygulamasından bağımsız olarak gün içinde herhangi bir zamanda yapılabilir.
- Bu uygulama her turda 3 defa, günde 6 defadan fazla yapılabilir.

Hızlı Rahatlama Tekniği (QRT): nefes almaya odaklanırken tüm fiziksel bedeni gevşetmenin bir varyasyonudur. Burun deliklerinden vücuda ve bedenden nefes akışına önem verilir. Hızlı Gevşeme Tekniğinin (QRT) ana özellikleri şunlardır:

- QRT ikinci gevşeme yöntemidir.
- QRT yoga pozlarının pratiğinden sonra yapılır.
- QRT Savasana 'da (Corpse Pose) yapılır.
- QRT, nefes alma ve vücudun hareketine odaklanır.
- QRT, vücudu sakinleştirmek ve kan dolaşımını iyileştirmek için rahatlatmak için yapılır.

- QRT yaklaşık 5 dakika boyunca yapılır ve günde bir kereden fazla yapılabilir.
- QRT, öğünler arasındaki farkın 2 + saate yakın olması koşuluyla herhangi bir zamanda yapılabilir.

Derin Gevşeme Tekniği (DRT): daha derin ve daha yoğun bir gevşeme şeklidir. Tüm beden ve zihin birlikte hareket eder, birbirleriyle bağlantı kurarken nefes alma bu bağlantıyı sağlamak için çok önemli bir rol oynar. Bu gevşeme tekniğinin temel özellikleri şunlardır:

- DRT Savasana da (Corpse Pose) yapılır.
- DRT yoga egzersizinin sonunda, kas gücünü korurken tüm gerginlikleri gidermek için yapılır.
- DRT daha uzun yapılır ve genellikle en az 15 dakika boyunca yapılır.
- DRT her zaman bir yoga öğretmeni tarafından verilen talimatlarla yapılır.
- DRT, öğünler arasındaki zaman aralığının en az 2 + saat olması şartıyla, gün içerisinde herhangi bir zamanda da yapılabilir.
- DRT, yoga pozları pratiği olmadan da herkes tarafından yapılabilir.

Derin Gevşeme Tekniği Adımları:

Aşağıda verilenler Derin Gevşeme Tekniği uygulaması için ayrıntılı talimatlardır. Çoğunlukla bu uygulama Savasana'da (Corpse Pose) yapılır, ancak sandalyeye oturtulabilir.

1. Savasana'da (Corpse Pose) yoga matına ya da battaniyeye uzanıp, bacakları ve kolları dışarı doğru uzanırken, başın arkasını ve zemini yere yatırarak başlayın .
2. Tüm Derin Gevşeme Tekniği fikri bilinçli olarak vücudun her bir bölümünü, özellikle o bölüme talimatlar verirken gevşemeye getirmektir.
3. Başlamak için , **Vücudun Sol Arka Alt Kısmı** :
 - Farkındalığı ayak parmaklarının uçlarına, ayak parmaklarını hissetmeye ve bunları açmaya devam ederken getirin.
 - Ayak parmaklarını gevşetin ve yukarı doğru hareket ederek ayak parmaklarından çekin.
 - Farkındalığı ayak tabanına doğru getirin, ayak tabanlarının cildindeki en küçük hisleri hissedin.
 - Ayağın tabanını gevşetin ve onlardan uzaklaşın.
 - Farkındalığı topuk ve ayak bileğine doğru getirin. Topuğun zemine temas ettiğini hissedin. Ayağı dışarı doğru hareket ettirmek için ayak bileğini getirin.
 - Topuğu gevşetin ve hareket ettirmeyin, ancak aklı ayak bileğinden ve topuktan uzaklaştırın. Odağınızı almadan önce, bağlandığınız kısımlarda kasların tamamen gevşemiş olduğundan emin olun.
 - Kalfları (alt bacak) ve dizin arkasına yönelik farkındalığı getirin. Baldırın matın üzerine iyi oturmasını sağlayın ve kasları baldırların etrafından veya diz arkasından kasları çekmeyin. Sakinleşmek için baldır kası için talimatlar vermek için zihninizi kullanın.
 - Vücudun baldır çevresindeki ve diz arkasındaki kasları gevşetmesini istediğinizde, tamamen bacağınızı gevşetin.

- Farkındalığı, şimdi hamstring kasları, uyluk arkasına doğru yukarı hareket ediyor. Kası gevşet ve rahatça sol uyluğun yere tamamen yerleşmesini sağla.
- Rahatlayın ve farkındalığı şimdi kalçaların veya gluteus kaslarının sol tarafına doğru getirin.
- Kasları hissedin ve sonra yavaşça gevşeterek, zihinlerinizi hamstring ve gluteustan uzaklaştırın.
- Farkındalığı şimdi sol kalçaya, kalça eklemine doğru getir. Alt gövdenin tüm sol tarafını yerleştirin ve aklı yavaşça sol alt bacağınızdan uzağa alın.
- **Alt gövdenin tüm Sol tarafı RELAX .**

4. Başlamak için , **Vücutun Sağ Geri**

Vücutun Sol Alt Kısımında verilen talimatı izleyin.

RELAX, tüm **Alt gövdeyi ayak uçlarının uçlarından kalça eklemelerine kadar**

5. Başlamak için , **Vücutun Sol Arka Orta Kısım**

- Farkındalığı alt sırtın sol tarafına getirin, sırtını tamamen yere koyun.
- Alt bel çevresindeki kasları gevşetin ve ayaklar cildin matla temas etmesini sağlayın ve gevşeyin.
- Rahatlayın ve zihninizi alt sırttan uzaklaştırın.
- Farkındalığı, omuz kemiklerine yakın arkaya doğru getirin. Kaburgaların sırtını minderin arkasına dokunarak ve cildin yatağa temas ettiğini hissedin.
- Solunum varken kaburgaların hareketini izleyin. Nefes almayı daima gevşeterek sürdürün.
- Rahatlayın ve aklınızı yavaş yavaş omuz kemiklerine götürün. kasları gevşetin ve yere koyun.
- Vücutun bütün sol orta arkası RELAX. Rahatlayın ve aklınızı kaslardan uzaklaştırın.

6. Başlamak için , **Vücutun Sağ Arka Orta Kısım**

Vücutun Sol Arka Orta Kısım için verilen talimatları izleyin.

Vücutun tüm Geri Kısım Alt ve Ortaya Doğru RELAX

7. Başlamak için , **Vücutun Sol-Arka-Üst Kısım**

- Farkındalığı omuzlara ve boynun sol tarafına, başın arkasına getirin.
- Rahatlayın ve kafanın sol tarafını rahatça yere koyun.
- Farkındalığı sol parmaklara doğru, parmakların uçlarından yavaşça yukarı doğru avuç içlerine, bileklere, kollara, dirseklere, üst kollara ve sol üst omza doğru hareket ettirin.
- Üst kolun her bir kasını ve önkolları alın ve zemindeki kolları vücuttan uzağa yerleştirerek gevşemeye başlayın.
- Sol kulaklara ve başın sol tarafına doğru yukarı doğru hareket ederken gevşeyin.
- Rahatlayın rahatla..... alt, orta ve üst Sırt gövdesinin tüm sol tarafını yerleştirmek için bilinçli bir çaba sarf edin.

8. Başlamak için , **Vücutun Sağ Arka Üst Kısım**

Vücutun Sol Arka Üst Kısım olarak verilen talimatları izleyin.

RELAX şimdi tüm **Vücutun Üst Kolları ve Kollar**

9. Başlamak için , **Vücutun Sol Ön Üst Kısım**

- Farkındalığı sol alnın, yanakların sol tarafının, sol ön boynun ve üst göğsün sol tarafının yanına getirin.
- Yavaş hareket etmek, yüz, boyun ve göğsün etrafındaki kasları gevşetir.
- Rahatlayın ve bu kaslardan uzaklaşın.
- Üst karın bölgesinin sol tarafına farkındalık kazandırın ve çeşitli kasları gevşetin.
- İç ağız, dudağı, çene kemiğini, boğaz kemiğini ve sol göz küresini, burun deliğinin sol tarafını gevşetin.

10. Başlamak için , **Vücutun Sağ Ön-Üst Kısmı**

Vücutun Sol Ön Üst Kısmı için yukarıdakiyle aynı talimatları izleyin.

RELAX şimdi **vücutun** tüm **Üst Ön Kısmı**

11. Başlamak için , **Vücutun Sol Ön-Orta Kısmı**

- Karın, alt sol kaburga, göğüs, karın bölgesinin sol tarafında farkındalık getirmek.
- Sol böbreği, bağırsağın sol tarafını, karın kaslarının derin sol tarafını görselleştirin. Zihninizi oradan uzaklaştırarak yavaşça rahatlayın.
- RELAX, dinlenirken nefesi tamamen dikkate alın.

12. Başlamak için , **Vücutun Sağ Ön-Orta Kısmı**

Vücutun Sol Ön Orta Kısmı için verilen talimatları izleyin.

Vücutun tüm Ön-Üst ve Orta Kısmı RELAX.

13. Başlamak için , **Vücutun Sol Ön Alt Kısmı**

- Sol kalça eklemine, sol üst uyluklara, diz kapağına doğru aşağı doğru hareket etme, kemikleri bükme, üst üst bileğe sol ve sol ayak parmaklarının uçlarına kadar farkındalık kazandırın.
- Rahatlamak için nefes aldığınızda kaslarınızı kontrol altına alın. Zihni yavaşça bu kaslardan uzak tut ve rahatla.
- Alt ön gövdenin her bir yerine yavaş yavaş gidin ve sol bacağın tamamen matın üzerine oturmasını sağlayın.

Tüm sol tarafı, ayak parmaklarının uçlarından başın tepesine, parmakların uçlarına kadar RELAX.

14. Başlamak için , **Vücutun Sağ Ön Alt Kısmı**

Vücutun Sol Ön Alt Kısmı için verilen talimatları izleyin.

Vücutun tüm **Üst Kısmını** , parmak uçlarından başın tepesine RELAX .

15. Şimdi, yere yatın ve dikkatinizi sadece omurgaya doğru çekmeye başlayın ve zihni vücutun geri kalanından uzaklaştırın.

16. Farkındalıkla, omurganın nasıl hareket ettiğini izlemek nefes almanın birkaç turunu alır. Bunu yaparken vücutun herhangi bir kısmı hala huzursuz hissediyorsa, o parçaya yönelik farkındalığı alın ve tamamen gevşemeye başlayın.

17. Yaklaşık 12 nefes için yerde kalın. Yavaş yavaş omurgadan uzaklaşın ve karın ve göğse karşı farkındalığı sağlayın ve hareketi izleyin.

18. Yaklaşık 4 nefese bağlı kalın ve sonra dikkatini ve farkındalığı **Burun Uçlarının Uçlarına** doğru yavaşça hareket ettirin ve serin havanın **girdiğini** ve ılık havanın çıktığını hissetmeye başlayın.
19. Bu farkındalığa yaklaşık 10 nefesle devam edin. Tüm Derin Gevşeme Tekniği uygulaması en az 15 dakika boyunca ve daha sonra kademeli olarak daha uzun yapılır.
20. Sonra yavaşça AUM... ilahisine doğru ilerleyin, zihni tamamen bedenden ve çeşitli kaslardan ayırın.
21. AUM'un titreşimleri..... bedeni sakinleştiren ve tamamen yatıştıran beden içinde derinleşsin.
22. AUM'yu söyledikten sonra..... aklınızdaki derin huzur duygusunu hissedin ve bu iç sessizliğin tadını çıkarın ve rahatlayın.
23. Derin Gevşeme Tekniği (DRT) uygulaması sırasında üretilen tüm pozitif enerjiyi geri getirmek için ısı üretmek için ellerinizi ovun ve gözlerin üzerine yerleştirin. **(12)**

Üç Kolay Yoga Gevşeme Teknikleri



Yogik gevşeme teknikleri, gevşemeyi sağlayarak zihne ve vücuda kolay uygulanır. Aşağıda üç varyasyon vardır, ancak Yoga egzersiz seanslarını öğretmek veya evde egzersiz yapmak için yararlı bulabileceğiniz çok daha fazlası vardır. Eğer bir Yoga öğretmeni olmak istiyorsanız, onlara aşina olmak akıllıca olacaktır çünkü meditasyonda zorluk çeken öğrencilere köprü görevi görürler.

Anında Yoga Gevşeme Tekniği

Anında gevşeme tekniği, bacaklarınızı bir araya getirerek, topuk ve ayak parmaklarını bir araya getirip ellerinizin avuçlarını yanınızda birleştirerek gerçekleştirilir. Boyunca rahat ve güler yüzünüzü koruyun. Ayak parmaklarınızla başlayarak kaslarınızı kasıldıktan sonra ayak bileklerinde eklem kasılmasını sağlayın ve baldır kaslarını sıkın.

Uyluklarda kasları ve sonra kalçaları daralır. Nefes verin ve ardından karın kaslarını çekin. Yumrukları alın, ön kol fleksörlerine büzün ve üst kolları sıkın. Nefes al ve sırtı ve göğsü genişlet. Omuzlar, boyun ve yüz kaslarını sıkın.

Vücuttaki tüm kasları ayak parmaklarınızdan başınıza kadar sıkın ve birkaç dakika bekleyin. Sonra kaslarınızı ve tüm vücudunuzu gevşetin. Kolları ve bacakları avuç içi tavana bakacak şekilde ayırın. En rahat pozisyonu seçin ve vücudun batmasına izin verin. Tüm kas gruplarının gevşemesine izin verin. Tüm vücudunuzu rahatlayın ve rahatlamanın tadını çıkarın.

Hızlı Yoga Gevşeme Tekniği

Hızlı gevşeme tekniği Shavasana veya ceset pozunun pozisyonu ile başlar. Üç fazı vardır. İlk aşama karın hareketlerini algılayarak başlar. Nefes alıp verirken karın kaslarının hareketini gözlemleyin.

Bu aşamayı beş döngüye tamamlayın. Bir sonraki aşama, karın kaslarının hareketini solunumla koordine etmeyi içerir. Karın solunması halinde yukarı ve aşağıya doğru beş devir boyunca ekshalasyonla hareket eder. Üçüncü aşama, vücuda enerji vermek ve size hafiflik duygusu vermek için derin ve yavaş nefes almayı içerir.

Nefes verirken, tüm kasları tamamen kapatır ve beş döngü için rahatlamanın tadını çıkarırsınız. Alttaki vücudunuzdaki titreşimleri hissederken yavaşça nefes verirken “Aum” u düşük bir tonda söyleyin. Vücudun sağ veya sol tarafından yavaşça yukarı çık.

Derin Yogik Gevşeme Tekniği (Adım Adım)

Derin gevşeme tekniği, beynin bölümlerini fiziksel hareketlerle uyarak çalışır. Vücudun bir kısmı ayak parmaklarından başlayarak ve kafa derisine ve aslında beyne kadar ilerleyen kısımlar tarafından gevşetilir. Bilinçaltı zihin, zihinsel gevşeme süreci beynin bütün yüzeyini etkilediğinde, beyin dalgalarını uyumlu hale getirdiğinde yüzeye başlar.

Bilinç ve derin rahatlama arasında yüzmeye başlayacaksınız. Daha sonra düşüncelerinize, nefesinize ve bedeninize tanıksınız. Seçtiğiniz sürece bu tanık durumda kalabilirsiniz. Rehberlik gerektirdiğinden, bu tekniği uygulamadan önce nitelikli bir Yoga öğretmenine danışmalısınız. **(13)**

Shavasana nedir?

On duyuyu dinlendirmeyi ve bedenle özdeşleşmemizden uzaklaşmayı öğrendiğimiz bir duruş. Saf ve basit, biz beden değiliz, ancak bir bedenimiz var ve onu geçici evimiz olarak kullanıyoruz. Ama beden bir ceset ve biz o cesedin içindeki konut biziz. Bunu deneysel olarak bilmek, sistematik rahatlama yoluyla, iç huzura doğru derin bir adımdır.

YOGA GEVŞEMENİN YARARLARI

Gayri safi seviyelerde sistematik rahatlama birçok başka faydalar da beraberinde getiriyor. Örneğin, shavasana'da kalp vücudun geri kalanıyla aynı seviyededir. Otururken veya ayakta dururken, kalp kafanıza kan pompalamak ve ayaklarından geri dönmek için yerçekimine karşı çalışmalıdır. Ceset pozunda vücudun yatay düzlemi kalbin çalışmasını kolaylaştırır ve kardiyovasküler sistem dinlenir.

Dahası, ağırlık alanı her zaman vücuda etki eder ve normalde duruşunuzu destekleyen kaslarda ince bir ton oluşturur. Bu kas tonusu sistematik bir şekilde nadiren rahatlar. Shavasana'da, yerçekiminin bu postural kaslar üzerindeki etkisi, vücut tamamen taban tarafından desteklendiği için nötralize edilir. Bu, kas yorgunluğunu hafifleterek, daha derinlemesine rahatlamanıza ve gün boyu kaslarınıza etki eden dinamik kuvvetlerin farkında olmanızı sağlar. Daha fazla farkındalık ile, vücudunuzu yönetme biçiminizde iyileştirmeler yapabilirsiniz. Daha az çabayla ayakta durabilir, oturabilir ve hareket edebilirsiniz.

Shavasana'da yattığınız zaman nefes derhal değişir.

Shavasana'da yattığınız zaman nefes de büyük ölçüde değişir. Normalde nefes almaya yardımcı olan göğüs kafesinin kemiklerine bağlı kaslar gevşetilebilir. Diyaframın kasılmaları sinir sistemini sakinleştiren düzgün, sabit bir ritim oluştururken dinlenirler. Karın duvarı veya göğüs kafesinde, derin, diyafram solumaya direnç gösteren gergin kaslar da yavaş yavaş gevşetilebilir.

Psikolojik olarak sistematik rahatlama, vücudunuzla strese dayanıklı bir ilişki kurmanızı sağlar.

Psikolojik olarak sistematik rahatlama, vücudunuzla strese dayanıklı bir ilişki kurmanızı sağlar. Günlük yaşamın iniş ve çıkışlarının altında derin bir denge durumu vardır ve bu durumda kısa süre dinlenerek esnek ve istikrarlı bir zihin yaratırız. Bu nedenle, her birimiz derin bir düzeyde rahatlama arzu ediyor - güvenimizi canlandırıyor ve kendi kendini kontrol etme duygusunu yeniden uyandırıyor.

BEDENİN ÖTESİNDE

Vücut dinlenmeye başladığında, shavasana derin bir durgunluk hissi uyandırır. Ancak bu, hareket etmemeye disiplinli bir çabanın sonucu değildir. Gevşemede yaşanan durgunluk çok daha derindir.

Vücudun hareketleri zihni, beyni ve vücuttaki bazı öğeleri içerir (sinirler, kaslar, kemikler ve eklemler, bir kaç isim). Örneğin, susadığınızı fark ettiğinizde sessizce okuduğunuzu varsayalım. Susuzluk konusundaki farkındalığınız beyin hücrelerini harekete geçirir. Aklınızdaki yakındaki su kaynaklarını hayal etmeye başlarsınız. Yakında dürtü sinir yolları boyunca dolaşır ve bakışlarınızı okumanızdan kaldırırken gözleriniz hareket eder. Daha sonra sizi mutfağa getiren ve bir bardak bulma ve doldurmanın karmaşıklığıyla ilgili görüş bildiren bir dizi kol ve bacak hareketi geliyor. Sonunda, camı dudaklarınıza yükselterek yutursunuz, karnınıza su dökersiniz.

Bunlar gibi hareketler, akılda ortaya çıkan, sinir sistemini kullanan ve sadece uzun bir iç olaylar zincirinin sonunda ortaya çıkan süreçlerin sonucudur. Rahatlamak için dış hareketi saptamak yeterli değildir. Bütün olay zincirini susturmayı öğrenmeliyiz. Ve bu hasta pratik gerektirir. **(14)**

Görselleştirme

Görselleştirme veya güdümlü imge, tüm gerginlik ve kaygıdan kurtulmak için özgür, huzurlu hissettiğiniz bir sahneyi hayal etmeyi içeren geleneksel meditasyondaki bir değişikliktir. Tropikal bir plaj, en sevdiğiniz çocukluk yeri ya da sessiz bir ağaçlıklı gölün olsun, size en çok hangi ortamın sığabileceğini seçin.

Görselleştirmeyi kendi başınıza veya bir uygulama veya ses indirmesi ile görüntülerde size yol göstermesi için pratik yapabilirsiniz. Ayrıca görselleştirmenizi sessizce yapmayı ya da yatıştırıcı müzik ya da bir ses makinesi ya da seçtiğiniz ayarlara uygun bir kayıt gibi dinleme yardımcılarını kullanabilirsiniz: örneğin bir plaj seçtiyseniz okyanus dalgalarının sesi.

Görselleştirme pratiği

Gözlerinizi kapat ve huzurlu bir yer hayal et. Görebildiğiniz, duyduğunuz, kokladığınız, tattığınız ve hissettiğiniz her şeyi canlı olarak hayal edin. Sadece bir fotoğrafın yetmeyeceği gibi zihninizin gözünde “bakmak” yeterli değildir. Görselleştirme, mümkün olduğunca çok duyuşsal ayrıntıyı birleştirirseniz en iyi şekilde çalışır. Örneğin, sakın bir gölde iskeleyi düşünüyorsanız:

- Su üzerinde güneşin batışını **görün**
- Şarkı söyleyen kuşları **duyun**
- Çam ağaçlarını **kokla**
- Soğuk suyu çıplak ayaklarınızda **hissedin**
- Temiz ve temiz havayı **tadın**

Huzurlu mekanınızı yavaşça keşfederken kaygılarınızın uzağa sürüklendiğini hissedin. Hazır olduğunuzda, dikkatlice gözlerinizi açın ve şimdiki zamana geri dönün. Bazen bir görselleştirme oturumu sırasında nerede olduğunuzu ya da nerede olduğunuzu bilmiyorsanız endişelenmeyin. Bu normal. Ayrıca uzuvlarınızda, kas seğirmelerinde veya esnemedede ağırlık hissi yaşayabilirsiniz. Yine, bunlar normal tepkilerdir. **(15)**