Ruhsal Uyanış®

YOGA POZLARI VE MİTOLOJİK HİKAYELERİ

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH ACADEMY®

GARUDASANA (KARTAL POZU)



- Kartal pozu olarak da bilinen Garudasana,Sanskritçe Garuda = Kartal ve Asana = Duruş kelimelerinden gelir.
- Garuda azim, devamlılık ve korumayı temsil eder ve Garudasana farkındalıkla uygulandığında temel gücün yanı sıra istikrar ve azim getirir.
- Düzenli Garudasana uygulaması vücuttaki negatif enerjiyi keserek kendi kendini arındırmaya yol açar.

Mitolojik Hikayesi



- Garuda, Vishnu'nun aracıdır (vahana). Kuşların kralı, yılanların düşmanı, insanların dostudur. Başı, gagası, kanatları kartal şeklinde, bedeni ve uzuvları insan şeklindedir.
- Garuda, devasa bir yumurtanın içinden çıkar, milyonlarca güneşe eş değer ışık saçar.
- Indra ve diğer Tanrılar, onun bu gücünden çekinir, saçtığı ışıktan gözleri kör olur. Garuda o denli parlaktır ki Tanrılar yanıp kül olmaktan korkar ve elçilerini Garuda'ya göderir, ondan enerji ve hacim olarak kendini küçültmesini isterler. Garuda, onların isteğini yerine getirir, ışığının ve cüssesinin binde birine iner.
- Bir gün, Garuda'nın annesi Vinata, kız kardeşi ile girdiği bahsi kaybeder ve onun oğlu Nagi tarafından yılanların yer altı şehrinde esir alınır.

GARUDASANA (KARTAL POZU)

- Garuda annesinin özgürlüğünü geri almak için yılanlara bunun bedelini sorar.
- Yılanlar, “**Amrita**” yani ölümsüzlük nektarını cennetten çalıp getirene kadar annesini serbest bırakmayacaklarını söylerler.
- Garuda bunun çok zor bir görev olduğunu bilir.
- Çünkü iksir, İndra'nın koruması altındadır.
- Ateşten bir çember karşısına çıkar. Garuda, nehirlerden yutuverdiği suyla ateşi söndürür ve çemberin içinden kolayca geçer. Sonrasında içi çivili metal ile çevrili bir kapıdan geçmek zorunda kalır.
- Mistik güçlerini kullanarak kendini çok küçük bir hale getirir ve kolaylıkla daire şeklindeki bu kapıdan içeriye girer.
- İki zehirli yılanı aşması gerekir.
- Garuda, kartal kanatlarını çırparak bir toz bulutu yaratır ve yılanları kör eder ve her ikisini de kuvvetli gagası ile öldürür.
- Nihayet tüm engelleri aşarak Amritaya ulaşan Garuda iksiri gagasına alarak havaya fırlar ve yılanların ülkesi Patala'ya doğru yola çıkar.



GARUDASANA (Kartal Pozu)

- Fakat yolda Tanrı Vishnu karşısına çıkar. Vishnu, Garuda'nın gücünden etkilenmiştir ve ona Amrita'dan içmesine gerek bile olmadan ölümsüzlük sözü verir.
- Bunun karşılığında Garuda da onun her zaman hizmetinde olacağına dair söz verir.
- Garuda, ölümsüzlük nektarını yılanlara ulaştırır.
- Indra ise, annesini kurtarması için Garuda'nın nektarı almasına göz yumar.





- Yılanlar Vinita'yı serbest bırakırlar ve tam Amrita'dan içmek üzereyken Garuda, iksiri içmeden bazı dini ritüelleri gerçekleştirmeleri gerektiğini söyler.
- Yılanlar söz konusu ayinleri gerçekleştirmek için acele ederken, İndra çimlerin üzerindeki amrita'yı alıp gider.
- Yılanlar döndüklerinde ise iksir ortada yoktur, çaresizlikle çimlerin üzerine dökülen damlaları yalamaya çalışırlar.
- Fakat iksir o kadar güçlüdür ki yılanların dili ikiye ayrılır.
- Böylece yılanların dillerinin neden çatallı olduğu ve bir ölümsüzlük işareti olarak deri değiştirmelerinin nedeni de anlaşılmış olur.

SHAVASANA (Ceset Duruşu)

- Shavasana (Ceset Duruşu) teslim olma ve yere basma uygulamasıdır, son dinlenme duruşudur.
- Shavasana adı, Sava'nın Ceset/Ölü Beden ve Asana'nın Poz/Duruş anlamına geldiği Sanskritçe kelimelerden türetilmiştir.
- Bu nedenle Ceset Pozu adı verilmiştir.
- Shavasana pozu, daha önce karşılaştığımız soruların aynılarını ortaya çıkarır, bu yolla zihnin karanlık sularında dolaşan en tehditkar düşünceleri keşfederiz.



- Yüzeye çıkmaları en çok korktuğumuz şeydir ama yüzeye çıktıkları zaman aslında ölüm düşüncesinin karşılandığı zamandır.



- Herkes ölü bir bedenin artık direnmediğini bilir. Bütün hayatımızda dirençten kurtulmak için inanılmaz oranda enerji harcarız.
- Hatta uykumuzda bile rüya vasıtasıyla o eylemi geri yansıtarak direnç varlığını sürdürür. Shavasana sembolik ölüm deneyimi sağlar ve yeniden doğma ihtiyacına işaret eder.

SHAVASANA (Ceset Duruşu)

- Dinlenmekte olan beden kendini tamir etmeye başlar.
- Yeterli dinlenme bedeni duyguların itici güçlerinden; ve zihnin hırslarından iyileşme imkanı sunar.
- Yararları “fiziksel, zihinsel, duygusal” olarak derindir.
- Bu huzur, sessiz ve içsel uyum durumunda kişi hem yaşamda hem de ölümde var olan ışığın varlığını hissedebilir.

Mitolojik Hikayesi

- Lord Shiva'nın derin bir meditasyon durumuna girmek ve ilahi olanla bağlantı kurmak için Shavasana'yı kullandığı söylenir.

- Bir keresinde adananı iblis Ravana ona meydan okudu.
- Ravana çok kibirli hale geldi, Shiva'nın gücünü kıskandı ve onu yenmek istedi.
- Shiva bu meydan okumayı kabul etti ve son pozu olarak Shavasana'yı kullanarak derin meditasyona girdi.
- Shiva, meditasyonu sayesinde Ravana'yı yenebilir ve evrenin dengesini yeniden sağlayabilir hale geldi.



SİMHASANA (Aslan Duruşu)



- Simhasana (Aslan Duruşu) kelimesi, Sanskritçede aslan anlamına gelen Simha ve duruş anlamına gelen Asana kelimelerinden türetilmiştir.
- Bu pratikte vücudun ağzı açık, dili dışarıda uzun ve aktif duruşu ve nefes alırken çıkardığı Aaaaaa sesi, saldırmak üzere olan kükreyen bir aslanı andırır.

- Kükreyen aslan korkusuz ve güçlüdür ve kükremesiyle 'Ben Ormanın Kralıyım' mesajını iletir.
- Dolayısıyla bu poz, uygulayıcılarının Aslan'ın temel özellikleriyle rezonansa girmesini sağlama potansiyeline sahiptir: doğruluk, büyüklük ve cesaret!
- Ayrıca Simhasana pozu Mula, Uddiyana ve Jalandhara Bandha'daki üç temel kasılmanın uygulanmasına yardımcı olur.



SİMHASANA (Aslan Duruşu)

Mitolojik Hikayesi

- Hint klasiklerinde aslanlara pek çok gönderme vardır.
- Tanrıça Durga, bir Aslan'ı aracı veya bineği olarak kullanırdı. Burada Aslan gücü, iradeyi ve kararlılığı temsil eder.
- Aslana binen Tanrıça Durga, onun tüm bu nitelikler üzerindeki ustalığını simgelemektedir.
- Cesur ve güçlü doğası nedeniyle aslan, haklı olarak hayvanların kralı, ormanın kralı olarak kabul edilir.

- Bu poz, Lord Vishnu'nun insan-aslan enkarnasyonu olan Narasimha'ya ithaf edilmiştir;
- Hiranyakashyapa adındaki bir iblis üç dünyaya da (gökyüzü, yeryüzü ve atmosfer) zarar verdi.
- Lord Brahma ona hiçbir insanın veya hayvanın Hiranyakashyapa'yı öldüremeyeceği veya yenemeyeceği bir lütuf vermişti.
- İblisin kötü ve kötü eylemlerinden rahatsız olan Tanrılar, yardım için Lord Vishnu'ya ulaşmaya karar verdi.
- Vishnu, Narasimha olarak adlandırılan yani yarı insan yarı Aslan formundaki eşsiz bir yaratık şeklini aldı ve Hiranyakashyapa'yı yok etti.



MAYURASANA (Tavus kuşu pozu)

- Mayurasana (Tavus kuşu pozu), Mayura “tavus kuşu” anlamına gelir.
- Mayurasana Tavus kuşu pozunda eller, küçük parmaklar ayrılmadan, geriye bakar halde yere yerleştirilir. Vücut zemine paralel kaldırılır, üst kol göğsü destekler.



- Ruhsal olarak bu poz, iç seslerle bağlantı kurarak Dharana ve Dhyana'ya (sırasıyla konsantrasyon ve meditasyon) doğru bir yol oluşturmaya yardımcı olur.
- Tavus kuşunun sembolizm paradoksu duruşta belirgindir.
- Birçok kişi için zor bir şeydir; kişi gurur, bedensel korku, pozu tamamlamama korkusu, doğru şeyi yapamama korkusu, zayıflık gösterme korkusunun üstesinden gelmek zorundadır.
- Ve yine de, açılmış kuyruktaki güzelliğin verdiği bir söz vardır.
- Tek bir tüy bile, tüm bilginin ve Nur’un üçüncü gözünü temsil eder.
- Açılmış tavus kuşu kuyruğu tamamlanmamış bir dairedir.
- Bu, her şeyi aynı anda göremediğimizi gösterir; yalnızca yüzeyde olanı görebiliriz ki bu farkındalığın ilk evresine benzer.

- Tavus kuşu uçmaktan ziyade yerde kaldığı için, tüm rengarenk cazibeleri ile dünyayı temsil eder.



MAYURASANA (Tavus kuşu Pozu)

Mitolojik Hikayesi

- Hint bilgelik, müzik ve şiir tanrıçası olan Saraswati'nin amblemidir; servetin ve bolluğun tanrıçası olan Lakshmi bile binmek için kendine ait bir tavus kuşundan yararlanmaktadır.

- Brahma görkemli tavus kuşunu bir araç olarak kullanır ve Lord Krishna başında bu egzotik görünümlü kuşun tüyünü taşır.

- Mayurasana Tavuskuşu, yanardöner mavi kuyruk tüylerinin güzelliği nedeniyle en beğenilen kuşlardan birisidir.
- Kuşun kuyruğunun üstün güzelliğinin farkında olarak görüntüsünün gururuna kapıldığı muhtemelen insan kurgusudur.

- Bununla birlikte, tavus kuşu tefsiri dünyevilik, gurur ve gösteriş olarak Hıristiyan öykülerinde kullanılmıştır.
- Kuşun ayaklarını gördüğünde, çığlık atarak, güzel tüylerinden farklı olarak ne kadar çirkin olduğunu fark ettiği söylenir.

- Bu asana, gurur veya kibir arasında bilgece bir tercihi, tavus kuşunun kuyruk yelpazesinin güzelliğinde sembolize edilen bir potansiyeli işaret eder.



KUKKUTASANA (Horoz Duruşu)



- Sanskritçe'de Kukkuta "horoz" veya "horoz", Asana ise "duruş" veya "koltuk" anlamına gelir.
- Vahşi bir horoz olarak tanımlanır, dolayısıyla Kukkutasana uygulamasında uygulayıcı bir güç ve kuvvet duygusu hisseder.
- Horoz, erkek eylem veya güç ilkesi olan Yang'ı temsil eder.



Mitolojik Hikayesi

- Ayrıca horozun erkekliği ve saldırgan doğası nedeniyle Kuzey Hindistan'da Kartikeya olarak bilinen Savaş Tanrısı ile bağlantılıdır.
- Kartikeya, Shiva ve Parvathi'nin iki oğlundan biriydi.
- Rakshasa kardeşler Surapadman, Simhamukha ve Taraka'yı yenmek için doğdu.



KUKKUTASANA (Horoz Duruşu)

Mitolojik Hikayesi

- Kartikeya ile Surapadman arasındaki şiddetli savaşın ardından efsanelere göre Surapadman yenilgiyi kabul etti ve af dileyerek sığındı.

- Kartikeya şefkatinden dolayı ölmekte olan Rakshaları ona Viswaroopam Darshan'ı (mutlak Gerçeğin her şeyi kapsayan kozmik görüşü) vererek kutsadı ve yaralı vücudunun iki varlığa, bir tavus kuşuna (Mayur) ve bir horoza (Kukkuta) dönüşmesine izin verdi.



- Tavus kuşunu Vahanası, horozu da bayrağındaki amblem olarak aldı.

KURMASANA (Kamplumbağa Pozu)

- Kurma kaplumbağa demektir ve bu pozun son hali kabuğuna çekilmiş bir kaplumbağayı andırır.
- İlk aşamada uzatılmış bacaklar kolların üzerindedir, göğüs ve omuzlar ise zeminde.
- Bir sonraki aşamada kollar avuçlar açık (yukarı bakar konumda) olarak bedenin arkasına alınır.
- Son aşamada ise, Supta Kurmasana, ayaklar çaprazlanır, eller bedenin arkasında birleşir ve alın zemindedir.



- Kurmasana'nın, Patanjali'nin Yoga Sutralarında tanımladığı gibi, öğrencilerin Ashtanga Yoga'nın 5.kolu olan Pratyahara'yı uygulamalarına yardımcı olduğuna inanılır.
- Pratyahara, kişinin dış uyaranlardan veya dikkat dağıtıcı şeylerden uzaklaşarak iç yaşamını iyileştirmeye çalışmasının beklendiği duyu orucu anlamına gelir.

KURMASANA (Kamplumbağa Pozu)

- Bu sembolizm, Kurmasana'yı gerçekleştirirken vücudumuzun aldığı şekle çok güzel bir şekilde yansır.
- Öne doğru bir kıvrım olan duruş, kişinin yansıtıcı bir zihin durumuna girmesine ve içsel sakinlik ve denge duygusunu geliştirmesine olanak tanır.

- Kutsal kitaptaki 2. Bölümün 58. ayeti, Bhagavad Gita bu duyu geri çekilme kavramını onaylar;
- Bu ayette Krishna, Arjun'a şöyle der:



- **Tıpkı bir Kaplumbağa'nın kollarını ve bacaklarını kabuğuna çekmesi gibi, nesnelerden tüm duyuları geri çekmek, bilgeliğe yerleşmiş bir İnsanın karakteristik özelliğidir".**

- Kurmasana uygulamasıyla ilgili olarak, kolların bacakların altına girmesiyle omurganın öne doğru bükülme hareketi, boyun bölgesini aktif olmaya zorlar, böylece boğaz bölgesini, özellikle de tiroid bezini uyarır.



KURMASANA (Kamplumbağa Pozu)

- Kurma nadi tiroid bezine yakın olduğundan o da uyarılır.
- Kurma nadi'nin 15 ana nadiden biri olduğu söylenir ve onunla ilgili enerji veya pranaya kurma prana adı verilir .
- Bu noktada yoğunlaşarak kişi açlık ve susuzluktan kurtulabilir.

- **"Kurma nadi üzerinde samyama (konsantrasyon, meditasyon ve samadhi) uygulanırken kişi zihnin istikrarına ve dolayısıyla bedenin istikrarına ulaşır." Yoga Suresi 3:32**

- Özetle, bu fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak içe doğru gitmek için harika bir duruştur ve aydınlanmış bir bilinç durumuna doğru büyüme ve ilerleme fırsatı sağlar.

Mitolojik Hikayesi

- Vishnu Purana'da bir hikayede Devalar (yarı tanrılar), asabiliğiyle tanınan bilge Durvasa'nın gazabı nedeniyle ilahi güçlerini ve ölümsüzlüklerini kaybettiler.



KURMASANA (Kamplumbağa Pozu)

Mitolojik Hikayesi



- Devalar yardım için Lord Brahma'ya ulaştılar ve o da onları Lord Vishnu'dan yardım istemeye yönlendirdi.
- Lord Vishnu bir plan yaptı ve Devalardan ölümsüzlük iksirini elde etmek için kozmik okyanusu çalkalamalarını istedi.
- Bu görev çok büyüktü ve ek kaynak gerektiriyordu.

- Bu nedenle Devalar bu aktiviteyi gerçekleştirmek için Asuralar (Şeytanlar) ile el ele vermeye karar verdiler.
- Mandara dağı çalkalayıcı bir çubuk, yılan Vasuki ise bir ip olarak yardım etmeyi teklif etti.
- Okyanusun çalkalanması başlayınca dağ da batmaya başladı.
- Bu noktada Lord Vishnu, Kurma'nın (Kaplumbağa) avatarını alarak onların imdadına yetişti ve okyanusun çalkalanması süreci boyunca sağlam bir temel sağlarken dağı sırtında taşıdı.

VRSCHİKASANA (Akrep Pozu)

- Vrishchikasana Scorpion (Akrep pozu), Vrishchika bu pozun benzetildiği canlı olan akrep anlamına gelir.
- Kolların üst kısmı zeminde dinlenirken, bacaklar yukarı kaldırılır ve baş ile göğüs yukarı doğru uzatılır.
- Bacaklar dizlerden bükülür ve başın taç noktasına değene kadar yavaşça sırtın arkasına doğru alçaltılır.

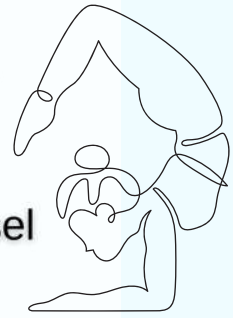


- Bu poz, bedeni fiziksel ve zihinsel olarak güçlendirmenin yanı sıra Ajna Çakrayı ve Taç Çakrayı harekete geçirerek Dharana ve Dhyana'ya (sırasıyla konsantrasyon ve meditasyon) giden yolu belirler .
- Ayrıca, boyundaki gerginlik Boğaz Çakrasını uyarmaya yardımcı olur, beden ve zihindeki yabancı maddeleri arındırarak enerjiyi geri kazandırır.
- Ve yoga pozu akrebin tehditkar halini gösterir.
- Akrep defansif bir duruş alır, omurgası kıvrılır ve ölümcül zehrini kullanmaya hazırdır.



VRSCHİKASANA (Akrep Pozu)

- Bazı yoga uygulayıcılarının bu pozu yaparken ayaklarının başlarına değdiğini görebilirsiniz.
- BKS Iyengar'a göre, başımız sadece içgüdü, bilgi ve bilgeliğin bulunduğu yer değil, aynı zamanda bastırdığımız ya da zaman zaman gösterdiğimiz körlük, öfke, gurur ve kıskançlık gibi güçlü duyguların da bulunduğu yerdir.
- Istırap da bu alışılmış tepkiden dolayıdır.



Sembolizm

- Yoga ve Budizm'de acı verici duygulara aynı zamanda zihinsel zehirler ya da Klesha denir.
- **Kleshalar bize güçlü bir duygunun esiri olmuşken zihnimizin tamamen kontrol dışına çıktığı hissi verir.**
- Cehalet, bağımlılık ve reddedilme en güçlü üç zehir olarak addedilir. Bunları gurur takip eder.
- Hayatımız boyunca hepimizin başına gelmiştir bir duyguya esir düşmek ve bu durum bizi tamamen hareketsiz kılabilir.
- Bu hislerle ya da zihinsel zehirlerle çalışmanın en iyi yolu, onları ilaç olarak ve uyanışımız yolunda bir destek olarak görmektir.
- İçimizde olan duygusal kaostan, sözde negatif taraflarımızdan utanmaktan ziyade, onlarla savaşmadan ya da kurtulmaya çalışmadan onları arkadaş olarak görmeyi araştırabiliriz.

UTTHİTA TRİKONASANA (Üçgen pozu)



- Utthita', 'uzatılmış' anlamına gelir ve 'Trikona', 'üçgen' anlamına gelir . Başka bir deyişle 'Utthita Trikonasana' , 'Genişletilmiş üçgen pozu' anlamına gelir.
- Utthita Trikonasana kök çakrayı, kalp çakrasını ve sakral çakrayı dengeler.
- Bir üçgenin özellikleri güç, ağırlığı desteklemek ve baskıya direnme becerisidir ve bu nedenle üçgen prensibi inşaat sektöründe yoğun olarak kullanılmaktadır.
- Utthita Trikonasana Üçgen pozun'da ne kadar destek verebileceğiniz ve baskıya ne kadar iyi direnebileceğiniz konusunda kendinizi sorgulayabilirsiniz.

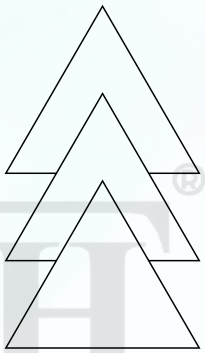
Sembolizm

△
△
△
△
△

- Üçgen, tüm dünyada pek çok biçimde ortaya çıkmaktadır.
- Mantık insanları, üç parçadan oluşan bir ilişki içerisinde dili anlarlar. Bir söyleyen, söylenen söz ve sözün söylendiği bir kişi vardır.
- Dinde, üçü bir arada olduğu düşünülen Tanrıya triune (üçlü) denir.

TTHİTA TRİKONASANA (Üçgen pozu)

Sembolizm



- Bir Yogini, üç alanda beslenmeye ve gelişmeye ihtiyaç duyar: beden, akıl ve ruh.
- Gıda, çoğu insan için daha önemli bir konudur ve genelde beden iyi bir şekilde beslenir.
- Aynı şekilde, duygular da her fırsatta gıdalarını alırlar ve sıklıkla insanlar birbirlerinin duygularından beslenirler.
- Aklın gıdası genellikle zekâdan gelir ancak Tanrıyla irtibata geçilen yeri de kapsayan ve nadir olarak beslenen aklın bu kısmına yaygın olarak ruh denir.
- Ruhsal gıda, meditasyon, ibadet ve Tanrıya yansıyan diğer tüm şekillerden gelir: Hristiyanların Kutsal Üçlüsü – Baba, Oğul ve Kutsal Ruh- ya da Hinduların Kutsal Üçlüsü – Brahma, Shiva ve Vishnu.
- Üç çatallı asayı tutan Yoga Tanrısı Shiva, ona tapanlara Satchitananda (gerçek, bilinç ve mutluluk) olma durumunu vadeder.
- Ama tapınmak nedir? Bedenin, ruhani bir araç olarak ve aklın bir başka dünyayla köprü olarak Kurtuluşa –Satchitananda – adanmasıdır.



BAKASANA (Turna Pozu)

- Sanskritçe'de Baka 'turna', asana ise 'poz' anlamına geliyor.
- Bakasana pozunun asıl anlamı korkularla yüzleşmektir.



- Pozun içerisinde yaşadığımız hisler bizim korkularımızla yüzleşecek cesareti gösterip gösteremediğimizi anlatır.
- Açığa çıkan duyguyla beraber o pozdaki tavrımız beden vasıtasıyla zihnimizde yer etmiş korkularımızı açığa çıkarmaya başlar.

Mitolojik Hikayesi



- Bakasana pozu, destansı Mahabharata'daki bir hikayeye gönderme yapar.
- Turna, Beş Pandava kardeşin uzun ve kanlı bir iç savaştan kaçınmak için sürgüne gönderildiği ormanda yaşayan bir ogrenin (devin) (orman ruhu) kılık değiştirmiş halidir.
- Bu beş kardeş on iki sene ormana sürülmüştür.
- Kardeşlerin en büyüğü Yudhisthira aralarında en bilge, en ileri görüşlü ve en dürüstüdür.
- Bu sebeple, sürgün edilmeden önce olduğu gibi, imparator olmaya en uygun adaydır

BAKASANA (Turna Pozu)

Mitolojik Hikayesi

- Bir gün, bulundukları koşulların zorluğu yorgunluk, açlık ve susuzluktan kavruldukları bir anda, Yudhisthira her bir kardeşi sırasıyla yakındaki bir göle gönderir.
- Her giden geri gelmez; bu yüzden sonunda Yudhisthira gizemi çözmek için ayrılır ve göle doğru yol alır.
- Ağaçlarla, çiçeklerle, vahşi yaşamla ve genel sevgiyle çevrili güzel, berrak bir gölün kıyılarına gelene kadar arar kardeşlerini.
- Göle ulaştığında, kıyıda bütün kardeşlerinin ölü olduğunu görür.
- Acı içindeyken gölde bir turna kuşu fark eder ve kuş konuşmaya başlar.
- Turna, kardeşlerin her birini izni olmadan suyu içtikleri takdirde, içtikleri suyun zehre dönüşeceğini ve ölecekleri konusunda uyardığını anlatır.
- Turnanın öfkeyle ihtarına rağmen gölden su almış ve 'içtikleri anda ölmüşlerdir'. Bunu duyan, her zaman sakin ve aklı başında olarak temsil edilen Yudhisthira kederini ve öfkesini yatıştırır ve durumu sakin ve soğukkanlılıkla yargılar.



BAKASANA (Turna Pozu)

Mitolojik Hikayesi

- O turnanın, düşmanı olmadığını, turnanın kılık değiştirmiş bir ogre olan Yaksha olduğunu farkeder.
- ·Suyu güvenli bir şekilde içmek ve gerekli izni almak için ne yapması gerektiğini sorar Yudhisthira. Turna 124 soruyu cevaplaması ve böylece suyu kazanması için meydan okur.
- Bazıları bilmecedir, bazıları felsefe veya erdemli evrensel ilke öğretileridir.
- ·Tüm soruları yanıtladıktan sonra, Yaksha , Yudhisthira'nın yanıtlarından çok memnun kalır ve ona sadece ihtiyacı olduğu kadar su içmekle kalmayacağını, aynı zamanda ölen kardeşlerden birisini seçmesini ve onu da diriltebileceğini söyler.
- Nasıl seçebilir ki bir tanesini?
- ·Yudhisthira, aynı anneye sahip oldukları için kardeşleri Arjuna ve Bhima'ya en yakın olanıdır, ancak yarı-üvey kardeşi Nakula'yı seçer. Yudhisthira'nın bu seçimine şaşıran Yaksha , Nakula'yı neden seçtiğini sorar.



BAKASANA (Turna Pozu)

Mitolojik Hikayesi

- **“Her iki annemden bir oğlunun dünyada yaşamasına izin vererek iki annemi de onurlandırmanın tek yolu budur”**
- Bu düşünceli seçim ve fedakarlık Yaksha’yı çok memnun eder ve beş kardeşi birden diriltmeyi kabul eder.
- Hikaye, iletişimin ve doğru zihniyetin düşmanı nasıl dosta dönüştürebileceğinin sembolik bir temsilidir.
- Bakasana uygulaması, nezaket gösterme ve bağışlama yeteneği ile birlikte güçlü, kararlı bir zihin verir (orman canavarı Baka gibi).



EKA PADA KOUNDİNYASANA (Karga Pozu)

- Sanskrit dilinde 'Eka' = 'Bir', 'Pada' = 'Bacak', 'Koundinya' = 'Bilgenin Adı'. Bilge Koundinya büyük bir alimdi ve kendine inanıyordu.



  - Bu pozu yaparken kendine olan inancı ve güveni göz önünde bulundurarak bu poz ona ithaf edilmiştir

Mitolojik Hikayesi

- Bilge Koundinya ile prens Siddharta'nın hikayesidir.
- Prens doğunda pek çok bilge prensle ilgili çok güzel tahminlerde bulunurlar. Yalnız bir tek bilge-Koundinya prensin krallığı terk edeceğine dair bir kehanette bulunur.
- Kral bunu üzerine bilgeyi krallıktan men eder. Gitmeden önce krala şöyle der.
- 'Oğlunun aydınlandığı gün ben orada olacağım ve ona aydınlanmış anlamına gelen Buda adını vereceğim." der.
- Kral ve kraliçe oğullarını korunaklı yerlerde tutarlar. Saraydan dışarı çıkarmazlar.
- Ancak prens büyüyünce dışarıdaki hayatı tanımak ister.
- Kral tüm yaşlı, hasta, fakir insanları ortadan kaldırtır.
- Prens yollarda gezerken hayatın hep mutlu, zengin ve sağlıklı olduğunu düşünür.

EKA PADA KOUNDİNYASANA (Karga Pozu)

Mitolojik Hikayesi



- Prens köşeyi dönünce yoldan çıkar ve apayrı bir mekana doğru ilerler. Orada yaşlı, hasta ve fakir insanlar görür. Bir gece yarısı prens insanlığın acı çekişini sona erdirmek için saraydan kaçar, dışarıda onu Koundinya beklemektedir.
- Yıllarca ikisi birlikte kendilerini bedene ve zihne olan bağımlılıktan kurtarmak için çilekeşçe bir tutum sergilerler. Ama sonunda prens daha fazla acıdan başka bir şey elde etmediklerini görür.
- Prens bu fikrini söyleyince bilgeyle olan birliktelikleri sona erer.
- İşte böylece prens bir Orta Yol bulur. Buna Budizm yolu da denir.
- Aydınlanmasının üzerine Koundiya'yı bulur ve ona 4 gerçekten bahseder.
- O an bilge prensin artık Buda olduğunu anlar ve onun öğrencisi olur.
- ·Bu 4 gerçek şunlardır:
- **Yaşamak acı çekmektir.**
- **Arzular acının temelidir.**
- **Acıyı durdurmak mümkündür.**
- **Acı sekiz ilke ile durdurulabilir.**



·Doğru anlayış, doğru düşünce, doğru konuşma, doğru davranış, doğru yaşam, doğru çaba, doğru farkındalık ve doğru konsantrasyon. Bu poz bize aydınlanmaya giden zorlu yolu hatırlatır.

CHAKRASANA (Tekerlek Pozu)



- Sanskritçe bir kelime olan chakra sözcüğü Türkçe'de "tekerlek, daire" anlamlarına gelir. Bazen de daha spiritüel bir tanımla "yaşam çarkı" olarak da adlandırıldığını duyabilirsiniz.

- Chakrasana ise tekerlek pozu anlamına gelen çakra asanası-duruşu olarak anılmaktadır.



- Chakrasana içerisindeyken eller ve ayaklar bağlandığında, vücut bir tekerleğe veya daireye benzer.
- Bu daire, omurganın tabanında bulunan ve başın tepesindeki enerji merkezinde sona eren iç enerji devremizin tamamlandığını temsil eder.

CHAKRASANA (Tekerlek Pozu)

Mitolojik Hikayesi

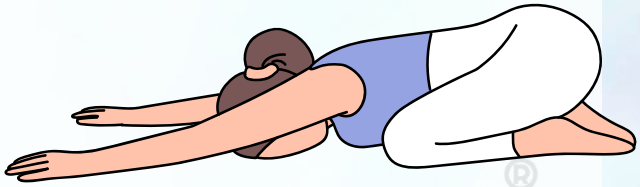
- Yoga geleneğinde, yeryüzünü, gökleri ve uzayı tasarlayan evrenin büyük mimarı Vishwakarman'dır.
- Vishwakarman'ın Sanjana adında sevimli bir kızı vardı ve yüzü on bin ay kadar aydınlıktı. Sanjana güneş tanrısı Surya'ya aşık oldu. Sanjana'nın parlaklığına rağmen, Surya onu geride bıraktı.



- Surya'nın gözleri kör eden parlaklığı Sanjana'nın ona yaklaşmasını imkansız hale getirdi.
- Sonunda Sanjana yardım için babasına gitti.
- Vishwakarman, kızının mutluluğu için güneş ışınlarının keskinliğini traşlamaya karar verdi, böylece kızı parlaklığı ile kör olmadan sevgilisinin yanında kolayca durabildi.
- Parlayan güneş ışıkları yeryüzüne düşerken, Vishwakarman onu topladı ve dönen kocaman bir disk yarattı.
- Planı işe yaradı ve Sanjana ve Surya birbirlerine yaklaştıkça sevgileri güçlendi ve ayrılmaz hale geldiler.
- Bu tatlı aşk hikayesi aslında bize dengelenmeyi ve farklı yönlerimizle bir bütün olmayı ve tamamlanmayı anlatır.

BALASANA (Çocuk Pozu)

- Sanskritçe'de bala çocuk anlamına gelir. Balasana veya Çocuk Duruşu, tüm yoga tarzlarında uygulanan popüler bir yüzüstü duruştur.



- Balasana uygulamasında bedenin konumu, kişinin egosunun ilahi güce teslimiyetini sembolize eder.
- Bu uygulamada vücut dizlerin üzerine doğru kıvrılır ve bu durum anne karnındaki çocuk imajını yansıtır ve dikkatimizi içe doğru çeker.
- Kişi yoga yolculuğunda ne kadar gelişmiş olursa olsun, evreni yönlendiren üstün biri her zaman vardır.
- Egonun teslim olması kişinin kendisini bundan özgürleştirmesine rağmen, kişinin bu kaba dünyada işleyebilmesi için onu akıllıca kullanması gerekir.
- Bu poz uygulamasının bir diğer sembolizmi de çocuğun doğal olarak şu anda yaşaması, her ana tüm dikkatini vermesi ve geçmişinin yükünü taşımaması veya geleceği hakkında endişelenmemesidir.
- Bu pozun düzenli olarak uygulanmasının, bu teslimiyet niteliğini ve çocuksu anlayışlı bir tutumu geliştirmemize yardımcı olması şaşırtıcı değildir.
- Bu poz aynı zamanda bize, farklı sorumlulukları yerine getirmeye çalışmakla meşgulken bile, koşulsuz öz sevgi sunan içimizdeki çocuğu hatırlatır!

BALASANA (Çocuk Pozu)

Mitolojik Hikayesi



- En kutsal ve eski Hint yazıtlarından biri olan Bhagavata Purana'da bir hikayede Krishna ve kardeşi Balaram avluda oynuyorlardı. Aniden Krishna bir avuç toprak aldı ve onu yedi.
- Balaram bunu gördü, anneleri Yashoda'ya koştu ve ona Krishna'nın yaramazlığını bildirdi.
- Krishna'nın yüzü toprakla kaplı olmasına rağmen Yashoda onunla yüzleştiğinde onu yediğini kabul etmeyi reddetti.
- Ağzını açmasını istedi ve hayretle çamur yerine uzayda yüzen farklı galaksilerle birlikte tüm evreni gördü.
- Her ne kadar ebeveynleri her zaman Krishna'nın ilahi güçlerle bahşedilmiş özel bir çocuk olduğunun farkında olsa da, bu oyun ve yaramazlık anları onların onun tanrısallığını unutup insani yönüne odaklanmalarını sağladı.
- Bu hikaye, bu dünyada işleyebilmek için ilahi doğamız ile egomuz arasındaki dengeyi korumanın önemini vurgular.

VİRABHADRASAN (SAVAŞÇI POZLARI)



- Savaşçı Pozları, Vira “kahraman”, Bhadra “uğurlu” ve asana “duruş” anlamlarına gelen kelimelerinin birleşmesinden oluşur.
- Bu birleşim ile Virabhadrasana “Uğurlu Kahramanca Duruşlar” olarak tercüme edilebilir. Savaşçı pozlarının tümü, geniş bir duru ve uzanmış kollarla ayakta yapılan pozlardır.



- Virabhadrasana’nın (Savaşçı I, II ve III) farklı varyasyonları Virabhadra’nın sert duruşunu ve sarsılmaz kararlılığını tasvir eder.



- Savaşçı I, Virabhadra’nın güçlü yükselişini temsil ederken, Savaşçı II onun savaşa hazırlığını temsil ediyor.
- Savaşçı III sarsılmaz dengesini ve şiddetli kararlılığını sergiliyor.
- Fiziksel Duruşun Ötesinde:
- Virabhadrasana sadece fiziksel bir duruş değildir; içsel savaşçı ruhunu somutlaştırır.
- Zorluklar karşısında gücümüzden, cesaretimizden ve sarsılmaz odaklanmamızdan yararlanmamızı teşvik eder.

VİRABHADRASAN (SAVAŞÇI POZLARI)

Mitolojik Hikayesi

- Klasik Hint anlatılarına göre, Lord Shiva tarafından yaratılan savaşçı 'Virabhadra', ego ve cehaletin üstesinden gelme konusundaki içsel yeteneğimizi simgeliyor.
- **Sati'nin Sevgisi ve Fedakarlığı:**
- Kral Daksha'nın kızı Sati, yıkım ve dönüşüm tanrısı Shiva'ya derinden aşıktı.
- Sati, Daksha'nın isteklerine karşı Shiva ile evlendi.
- Daksha büyük bir fedakarlık yaptı ancak Shiva'yı yabancı biri olarak gördüğü için davet etmedi.

- **Sati'nin Kurban Edilmesi:**
- Shiva'nın yanında olmaya kararlı olan Sati, babasına karşı gelerek kurban törenine katıldı.
- Tören sırasında Daksha, Shiva'ya açıkça hakaret ederek Sati'yi kızdırdı.
- Kocasının aşağılamasına dayanamayan Sati, derin bir meditasyon durumuna girerek ve içten yanmaya başlayarak kendini yaktı.



VİRABHADRASAN (SAVAŞÇI POZLARI)

Mitolojik Hikayesi



- **Virabhadra'nın Yükselişi:**
- Shiva, Sati'nin öldüğünü öğrendiğinde üzüntü ve öfkeye kapıldı.
- Keçeleşmiş saçından bir tutam koparıp yere çarptı.
- Saçların arasından birden fazla kolu ve ateşli gözleri olan vahşi bir savaşçı olan Virabhadra ortaya çıktı.

- **İntikam ve Yıkım:**
- Shiva, Virabhadra'ya Daksha'nın kurbanını yok etmesini ve Sati'nin ölümünün intikamını almasını emretti.
- Virabhadra törene korkunç bir yıkım gücüyle saldırdı.
- Daksha'nın kafasını kesti ve tüm kurban törenini bozdu.



Ruhsal Uyanış®

SOSYAL MEDYA LİNKLERİMİZ



TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE 2

INSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK 2

TANUH ACADEMY®