

Farkındalık Yogası

© 1990 Jon Kabat-Zinn

Full Catastrophe Living'den alıntıdır, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

[video rehberliği için [Yoga 1](#) veya [Yoga 2](#) 'ye gidin]

Muhtemelen şimdiye kadar anladığınız gibi, herhangi bir aktiviteye bilinçli farkındalık katmak onu bir tür meditasyona dönüştürür. Bilinçli farkındalık, dahil olduğunuz herhangi bir aktivitenin, bakış açınızın ve kim olduğunuza dair anlayışınızın genişlemesiyle sonuçlanma olasılığını önemli ölçüde artırır. Alistırmanın çoğu, kendinize tamamen uyanık olmayı, uyanık uykuda kaybolmamayı ya da düşünen zihninizin perdelerine örtünmemenizi hatırlatmaktan ibarettir...

Farkında hatha yoga, vücut taraması ve oturma meditasyonunun yanı sıra, stres kliniğinde uyguladığımız üçüncü ana resmi meditasyon tekniğidir... *Yoga*, kelimenin tam anlamıyla "boyunduruk" anlamına gelen Sanskritçe bir kelimedir. Yoga pratiği, beden ve zihni bir araya getirme veya birleştirme pratiğidir; bu aslında onların ayrı olmama deneyimine nüfuz etmek anlamına gelir. Bunu birey ile evren arasındaki birliği veya bağlılığı bir bütün olarak deneyimlemek şeklinde de düşünebilirsiniz...

Oturma meditasyonunda *duruşun* çok önemli olduğunu ve vücudunuzu belirli şekillerde konumlandırmanın zihinsel ve duygusal durumunuz üzerinde hemen etkili olabileceğini zaten görmüştük. Beden dilinizin ve bunun tutum ve duygularınız hakkında açığa vurduğu şeylerin farkında olmanız, yalnızca fiziksel duruşunuzu değiştirerek, tutum ve duygularınızı değiştirmenize yardımcı olabilir...

Yoga yaparken, farklı duruşları bilerek benimsediğinizde ve an be an tüm dikkatinizi vererek bu duruşlarda bir süre kaldığınızda, bedeninize, düşüncelerinize ve tüm benlik duygunuza bakış açınızın değişebileceği, bazıları oldukça incelikli olan pek çok yol bulabilirsiniz. Bu şekilde pratik yapmak, içsel çalışmayı muazzam derecede zenginleştirir ve onu esneme ve güçlendirme ile doğal olarak gelen fiziksel faydaların çok ötesine taşır...

Bu, yalnızca vücudun ne yaptığına odaklanan çoğu egzersiz ve aerobik dersinden ve hatta birçok yoga dersinden çok farklıdır. Bu yaklaşımlar ilerlemeyi vurgulama eğilimindedir. Zorlamayı severler. Egzersiz derslerinde, yapma-ma ve çabalama-ma sanatına, hatta ne şimdiki ana ne de zihne pek dikkat edilmiyor...

Her zaman, bedeninizin yapabilecekleri ile "Şimdilik dur" dediği yer arasındaki sınırı gözlemlemek ve keşfetme niyetiyle, her zaman vücudunuzun sınırlarında veya bu sınırlar arasında çalışın. ***Asla bu sınırı acı duyma noktasına kadar uzatmayın***. Sınırlarınız üzerinde çalışırken bir miktar rahatsızlık kaçınılmazdır, ancak bu sağlıklı "esneme bölgesine" nasıl yavaşça ve farkındalıklı bir şekilde gireceğinizi öğrenmeniz gerekecektir; böylece sınırlarınızı keşfederken vücudunuza zarar vermek yerine, onu geliştirebilirsiniz. Stres kliniğinde temel kural, her bireyin yoga yaparken bilinçli olarak kendi vücudunun sinyallerini okuma sorumluluğunu üstlenmesidir. Bu, vücudunuzun size söylediklerini dikkatlice dinlemek ve temkinlice mesajlarına saygı göstermek anlamına gelir. Kimse vücudunuzu sizin yerinize dinleyemez.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

NOT: Bir veya daha fazla pratiğe başlamanızı bile zorlaştıracak veya size zarar verecek ölçüde ciddi fiziksel sınırlamalarınız varsa, hareketleri ve/veya duruşları yaptığınızı canlı bir şekilde hayal etmeniz yeterlidir. Nörologlar bize, fiziksel hareketi canlı bir şekilde hayal etmenin, gerçekten fiziksel olarak hareket ettiğimizde devreye giren motor nöronların aynısını içerdiğini söylüyor.