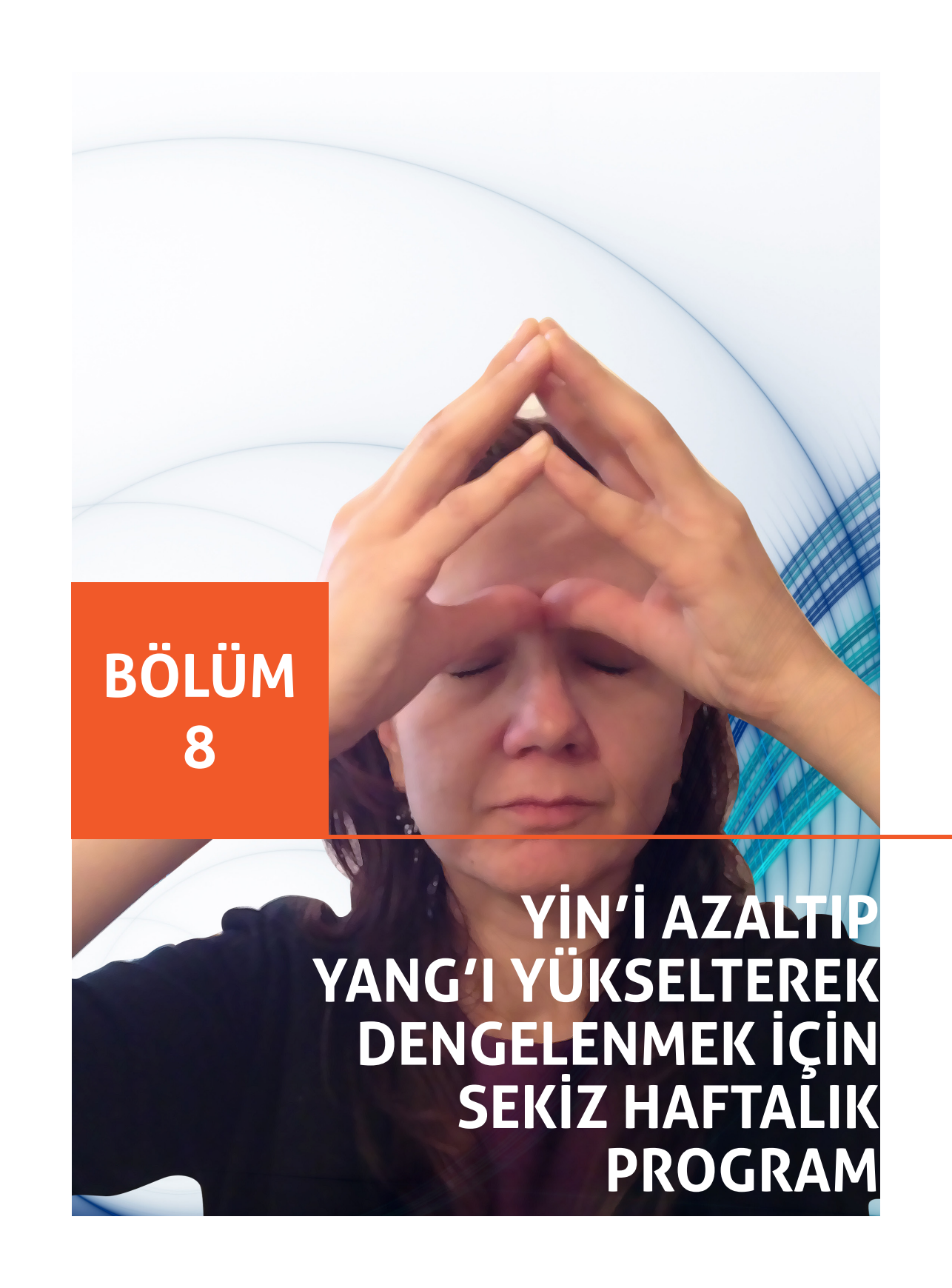




BÖLÜM 8

**YİN'İ AZALTIP
YANG'I YÜKSELTEREK
DENGELENMEK İÇİN
SEKİZ HAFTALIK
PROGRAM**



BÖLÜM 8

YİN'İ AZALTIP YANG'I YÜKSELTEREK DENGELENMEK İÇİN SEKİZ HAFTALIK PROGRAM

"Şu anda neye hizmet ediyorum?"

Bu programa başlamadan önce tamamını inceleyin. Program, hem bazı alıştırmalar, hem de yaşam tarzında değişiklikler içermektedir. Bunlara ayıracağınız zamanı uykudan değil, televizyon izleme saatlerinizden çalın. Haftanın çalışmadığınız bir gününü "tatil günü" olarak seçin. O gün bu programı uygulamayacaksınız. Ancak programı uygulamayacağınız gün her haftanın aynı günü olmalıdır.

Yoga alıştırmalarını uygulamak için kendinize bir battaniye ve rahat bir giysi seçin.

Program süresince her sabah 6'da ayakta olmalı ve akşam hava kararana kadar uyumamalısınız. Günışığında uyumak fazlasıyla Yin yükseltici birşeydir. Bu nedenle tatil gününüzdeki uyanma saati de 9'u kesinlikle geçmesin. Hava karardıktan sonra fazla gecikmeden uyuyun. Sabah programını kahvaltı etmeden önce uygulayın. Çok su içme alışkanlığınız varsa program süresince su içmeyi azaltın. Fazla tuz yemeyin. Tuzlu yerine tatlı yiyecekleri tercih edin. Sakız çiğnemeyin. Yağmurda ıslanmaktan, çöp veya başka atıklarla temastan ve borç istemekten ka-



çının. Günde bir defadan fazla banyo yapmayın. Yardım istemeyi asgariye indirin ve herşeyi kendi başınıza halletmeye çalışın. Yardım teklif edilse bile, çok çaresiz değilseniz reddedin. İşle veya okulla ilgili sorumluluklarınızı eskisinden daha fazla yerine getirin. Verimli çalışın. Sizin sorumluluğunuzda olmayan bazı işleri de üstlenin.¹ Kırıcı olmamaya ve tepkilerinizi kontrol etmeye çalışın. Başkalarının özel şeylerini merak etmekten ve ondan ona lâf taşımaktan %100 kaçının. Verdiğiniz her sözü (zamanında) tutmak için azami ölçüde çaba harcayın.

Enerji kaçaklarınız varsa olumlu çabalarınızın boşa gidebileceğini bilin ve önce kaçaklarınızı kapatmaya çalışın. Enerji kaçakları, "günah" kapsamına giren ve alışkanlık haline gelmiş herşey olabilir.

Programın gereklerini unutma veya hastalık gibi bir neden dışında, bilerek ihmal ederseniz, kendinize bir ceza verin. Ceza sayısı yediyi bulursa programa baştan başlayın.

Nöbet gelebileceğini hissettiğiniz günlerde programı uygulamayın. Onun yerine Evrenin Kuvvetleri ve Degajman bölümünde bahsedilen AGSM alıştırmasını yapın.

Başlamadan önce bir defter alın (eğer günlük tutuyorsanız bu ondan ayrı bir defter olsun) ve şu bilgilerinizi yazarak tarih atın:

Nöbet sıklığı ve nöbet zamanları

Tetikleyicileriniz

Genel ruh haliniz ve mutluluk düzeyiniz

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler : Bu şeyleri önce listeleysin, sonra da önem sırasına dizin. Bunlar; kahve, çay, alkollü içkiler, kola, cips, çikolata, aşırı alışveriş yapma, boş gevezelik, sigara, televizyon, konfor, lüks, çok uzun günlük yazma, arabesk müzik, kalitesiz dergi ve gazeteler, vb. olabilir.

Aynı deftere her gün program uygulamalarında ne hissettiğinizi kısa kısa not edin.

Yoga alıştırılmaları diyafram nefesiyle yapılır. Karnınızı şişirerek alınan nefese "diyafram nefesi" denir. Nefes alınıp verilirken ağız kapalı olmalıdır. Alıştırılmalar aç karnına, havalandırılmış bir odada, yere sereceğiniz battaniyenin üzerinde, saat ve metal takılar çıkartılarak, rahat bir kıyafetle ve gülümseyerek yapılmalıdır. Başlamadan önce diyafram nefesine biraz çalışmalısınız. Başınız dönerse korkmayın, nedeni oksijendir. Alıştırılmalarda kesinlikle acele etmeyin, ani hareketler yapmayın, sadece "tempolu" ve "hızlı" yapılacağı belirtilmişse hızlı yapın. Herhangi bir hareketi yeterli seviyede yapamamak moralinizi bozmasın.

Akşam programında yer alan masaj için kendinize susam yağı veya kokusu hoşunuza giden başka bir masaj yağı alın. Masajda bu yağdan sadece bir iki damla kullanacaksınız. Masajın öncesinde ayaklarınızı tuzlu suda bekletmek için deniz tuzu alın. Deniz tuzu bulamazsanız sofr tuzu da kullanabilirsiniz.

Masajı sırasıyla önce ayak tabanlarınıza, sonra avuç içlerinize, en son başınıza yapmalısınız. Hafif ve dairesel hareketlerle, yavaş yavaş, tadını alarak yapın.

Bu uygulamalar sırasında rahatlatıcı, gevşetici bir müzik dinleyebilirsiniz.

Akşam alıştırılmalarını yapacağınız zaman ya akşam yemeğini henüz yememiş olun, ya da yemeğin üzerinden üç saat geçmiş olsun ve bu arada birşey yeyip içmeyin.

Gerildiğiniz her vakit burundan 20 diyafram nefesi alıp verin.

Programın etkilerinin ortaya çıkması zaman alabilir.

BİRİNCİ HAFTA

Bütün Gün:

Bu hafta, hareketlerinizi kontrol etme haftası. Hatırladığınız her anda kendinize şu soruyu sorun: "Şu anda neye hizmet ediyorum?" Buna cevap verdikten sonra birşeyleri değiştirmeniz gerekiyorsa değiştirin.

Çok düşkün olduğunuz ve vazgeçemediğiniz şeyler listesinden size en çok zarar vereni seçin ve bu hafta ondan yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç.) Deneyimlerinizi not edin.

¹ Başkalarının sorumluluklarını üstlenmek normalde sağlıklı bir tutumdur. Bunu sürekli hale getirmeyecek, sadece geçici bir program çerçevesinde, deney olarak yapacağız. Bunu akılda tutunuz.



Sabah:

Çalışmanın bölünmemesi için, tuvalet ihtiyacınızı giderin. Telefonunuzu kapatın. Dinlenme esnasında üşümek için üzerinize örtebileceğiniz ikinci bir örtüyü yanınızda bulundurun. Ortamınız çok aydınlık veya çok karanlık olmamalıdır. Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Diyaframdan nefes alırken aynı anda sağ bacağınızı (dizinizi bükmeden) kaldırın. Nefesi verirken geri indirin. Bunu yedi kere yapın. Yedincisinde nefes alıp bacağınızı kaldırdıktan sonra nefesinizi biraz tutun ve bacağınızı havada bekletin. Nefesi verirken geri indirin. Aynı şeyleri sol bacağınızla da tekrarlayın.
2. Sırtüstü yatarken ellerinizi kalçanızın altına sıkıştırın. Diyaframdan nefes alırken her iki bacağınızı da (dizleri bükmeden) kaldırın. Çok az da kaldırsanız önemi yok, yere değmemesi yeter. Nefesi verirken geri bırakın. Bunu yedi defa tekrarlayın. Sonuncusunda nefes alıp kaldırdıktan sonra nefesinizi tutarak çok az bekleyin. Nefesinizi verirken bacaklarınızı yavaşça bırakın. Sonra 1-2 dakika dinlenin.
3. Dört ayak üstünde durun. Diyaframdan nefes alırken sağ kolunuzu ve sol bacağınızı yere paralel olarak uzatın. Nefes verirken geri indirin. Bunu yedi kere yaptıktan sonra, sol kolunuzla sağ bacağınızı da yedi kere nefes eşliğinde uzatıp indirin. Sonra sırtüstü yatıp bir iki dakika dinlenin.
4. Bağdaş kurarak oturun, sırtınız dik olsun. Gülümseyin. Kollarınızı öne doğru uzatın. Avuç içleriniz birbirine yapışık olsun. Diyaframdan nefes alırken kollarınızı sonuna kadar açın. Nefesi verirken tekrar öne, ilk pozisyona getirin. Yedi kere tekrarlayın.
5. Bağdaş kurun. Diyafram nefesi alırken başınızı sola çevirin. Nefes verirken sağa çevirin. Bunu yavaş ve dikkatli olarak yedi kere yapın.
6. İster bağdaş kurarak, ister namaz otururunda; kollarınızı iki yana açın,

yere paralel olsun. Ellerinizi yumruk yapın. Başparmaklar dik dursun. Nefes alırken başparmaklarınız yukarıyı göstere, nefes verirken aşağıyı göstere. Burundan alacağınız hızlı ve güçlü diyafram nefesleriyle, tempolu şekilde 20 kere tekrarlayın.

7. İster bağdaş kurarak, ister namaz otururunda; kollarınızı yukarıya kaldırın ve avuç içlerinizi birbirine yapıştırın. Nefes alırken kollarınızı ve omurganızı mümkün olduğu kadar yukarıya doğru esnetin, nefes verirken tekrar gevşetin. (7 kere)

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5-10 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Sağ elinizin başparmağıyla sağ burun deliğini kapatın. Sol burun deliğinizden (ağzınız kapalı olarak) diyafram nefesi alın. Aldıktan sonra yüzük parmağınızla sol burun deliğinizi tıkayın. Sağ burun deliğinizi açarak nefesi oradan verin. Tamamen verdikten sonra nefesi oradan alın. Aldıktan sonra sağı kapatıp solu açın ve nefesi oradan verin. Buna "değişimli nefes" denir. 20 tur tekrarlayın.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturun. Ayaklarınızı sağlam bir şekilde yere basın. Bir önceki bölümde anlatılan topraklama imajinasyonunu yapın. Buna 5-10 dakika ayırın.

Akşam:

1. Ayakta durun. Önce sağ dirsekle sol dizi, sonra sol dirsekle sağ dizi birbirine değdirin. Serbest nefesle 20 tur tekrarlayın. Sonra sırtüstü yatarak 1 dakika dinlenin.
2. Yere bağdaş kurun. Her iki elde de başparmak, işaret parmağı ve yüzük parmağının uçlarını birleştirin. Geri kalan parmaklarınızı uzatın. Sırtınız dik olsun. Kollarınızın yorulmaması için ellerinizi (avuç içleri yukarı dönük şekilde) dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapayın, derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp vererek 5 dakika bekleyin. Parmaklarınızda



neler olduğunu hissetmeye çalışın. Bitirince bir iki dakika kalkmadan dinlenin.

Ayaklarınızı ılık tuzlu suda 10 dakika bekletin. Havlu, çorap, masaj yağı, defteriniz ve kaleminiz yanınızda olsun. Bir iki damla masaj yağı kullanarak ayaklarınızın altına masaj yapın. Sonra ayak başparmağınızın altını çevirin. Diyafram nefesi alırken orta noktasına bastırın, nefesi verirken bırakın. Bunu her ayak için 10 kere tekrarlayın. Sonra çoraplarınızı giyin ve ayaklarınızı bir yere uzatın; hemen yere basmayın. Avucunuzda kalan masaj yağı ile avuç içlerinize masaj yapın. Bu masajları dairesel hareketlerle, hafif hafif vurarak, bastırarak yapabilirsiniz. Sonra yine bir iki damla masaj yağı alarak başınıza masaj yapın. Özellikle şakaklarınızı ve başınızın tepesini dairesel hareketlerle ovmanızdır. Sonra beş dakika dinlenirken notlarınızı yazabilirsiniz. Bunları yapma ve dinlenme süreniz boyunca televizyon, radyo, telefon, gazete, kitap ve herhangi bir elektronik aletle muhatap olmayın, ancak dinlenirken sohbet edebilirsiniz.

İKİNCİ HAFTA

Bütün Gün:

Bu hafta, harcamalarınızı kontrol etme haftası. Bir harcama yapacağınız her sefer kendinize şu soruları sorun:

1. Bu gerçek bir ihtiyaç mı, sanal bir ihtiyaç mı?
2. Bu ihtiyacı alışveriş yapmadan karşılama, yerine başka birşeyi koyma imkânım var mı?
3. Bu alışverişi yaparken kimlere destek oluyorum? Destek olmak istediğim insanlar gerçekten bunlar mı? Eğer buna cevabınız olumsuzsa, alışverişi başka bir yerden yapın.

Çok düşkün olduğunuz ve vazgeçemediğiniz şeyler listesinde geçen hafta vazgeçtiğiniz unsur dışında en çok düşkün olduğunuzu seçerek bu hafta ondan yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç.) Deneyimlerinizi defterinize not edin.

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Sırtüstü yatarken dizlerinizi büküp yere basın. Ellerinizi ayak bileklerinizi tutun. Tutamıyorsanız, ellerinizi yere koyun. Diyafram nefesi alırken kalçanızı yerden kaldırın. Nefes verirken geri indirin. Bunu yedi kere yapın. Bitirince bacaklarınızı uzatarak 1-2 dakika dinlenin.
2. Sırtüstü yatın, elleriniz yanlarda olsun. Bir bacağınızı, dizinizi bükmeden, yere yakın bir hizada, ancak yere değdirmeden, yukarı-aşağı hareket ettirin. Diğer bacağınızla da aynıını yapın. (Her bacak 20 kere) Sonra 1-2 dakika dinlenin.
3. Dört ayak üstünde durun. Diyaframdan nefes alın. Nefesi verirken kalçanızı bir yana doğru, yere düşürün. Nefes alırken kaldırın, nefes verirken öbür yana düşürün. Toplam 14 kere yapın. Sonra sırtüstü yatarak 1-2 dakika dinlenin.
4. Yere bağdaş kurun. Parmaklarınızı uç uca birleştirin (her parmağı kendi eşiyile). Ellerinizi göğsünüzün önünde tutun. Nefes alırken parmaklarınızı bütün gücünüzle birbirine bastırın, nefes verirken gevşetin. (7 kere)
5. Bağdaş kurun. Boynunuzu sağ omzunuza doğru nazik bir şekilde beş kere kırıp kaldırın. Sonra da sol omzunuza doğru, beş kere. Bu alıştırmada nefes serbesttir.
6. Namaz oturuşuna geçin ve battaniyede önünüzde boş yer bırakın. Dikkatiniz kaşlarınızın arasındaki üçüncü göz noktasında olarak; derin bir nefes alın, nefes verirken alnınızı ve dirseklerinizi yere koyun. Nefes alırken doğrulun, nefes verirken alnınızı yere koyun. Dikkatiniz hep aynı noktada olarak, bunu yedi kere yapın ve bitiminde alnınız yerde olarak 30 saniye dinlenin.
7. Yere bağdaş kurun. Kollarınızı yukarıya doğru uzatın ve bir ağaçtan



meyve topluyormuş gibi yapın. Ağaç yüksek olduğu için yetişemediğinizi varsayın ve yetişebilmek için omurganızı iyice esnetin. Bunu 2-3 dakika yapın.

Sonra sırtüstü yatın. Gözleriniz kapalı, elleriniz yanlarda olarak 5-10 dakika dinlenin. Bu esnada avuç içleriniz yukarıya baksın, başparmağınızla işaret parmağınızın uçları birbirine değsin, gülümseyin ve dişleriniz birbirine değmesin.

Dinlenme bitince bağdaş kurarak Değişimli Nefesi 30 tur yapın.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturarak, geçen hafta yaptığınız topraklama imajinasyonunu biraz değiştirerek yapın. Kordon yerine ip, zincir yerine elektrik kablosu kullanmak, vb gibi bir değişiklik yapın. Geçen hafta toprağa kök salma imajinasyonu yapmadıysanız, bu hafta yapın.

Akşam:

1. Bağdaş veya namaz oturduğunda; kollarınızı birbirine ve yere paralel olarak ileriye uzatın, avuç içleri yere baksın. Sonra kollarınızı yukarı kaldırın, avuç içleri arkaya baksın. Sonra iki yana açın, avuç içleri yere baksın. Sonra paralel olarak ileriye uzatın, avuç içleri yukarıya baksın. Sonra avuç içlerini aşağıya çevirerek ikinci tura başlayın. Serbest nefesle bunu 40 tur yapın. Sonra sırtüstü yatarak biraz dinlenin.
2. Yere bağdaş kurun. Ellerinizi avuç içi yukarıya bakacak şekilde dizlerinizin üstüne koyun. İki elde de, başparmak, yüzük parmağı ve küçük parmağın uçlarını birleştirin, kalan parmakları uzatın. Sırtınız dik, gözleriniz kapalı ve diliniz damağınıza yapışık halde, derin diyafram nefesleri alıp vererek beş dakika bekleyin. Parmaklarınızda olup biteni hissetmeye çalışın.

Ayaklarınızı ılık tuzlu suda 10 dakika bekletin. Havlu, çorap, masaj yağı, defteriniz ve kaleminiz yanınızda olsun. Bir iki damla masaj yağı kullanarak ayaklarınızın altına masaj yapın. Sonra ayak başparmağınızın altını çevirin. Diyafram nefesi alırken orta noktasına bastırın, nefesi verirken bırakın. Bunu her ayak için 10 kere tekrarlayın. Sonra çoraplarınızı giyin ve ayaklarınızı bir yere uzatın; hemen yere basmayın. Avucunuzda kalan masaj yağı ile avuç içlerinize masaj yapın. Sonra yine bir iki damla masaj yağı alarak başınıza masaj yapın. Özellikle

şakaklarınızı ve başınızın tepesini dairesel hareketlerle ovmalısınız. Sonra beş dakika dinlenirken uygulamalarınıza ilişkin notlarınızı yazın. Bunları yapma ve dinlenme süreniz boyunca televizyon, radyo, telefon, gazete, kitap ve herhangi bir elektronik aletle muhatap olmayın.

ÜÇÜNCÜ HAFTA

Bütün Gün:

Bu hafta, yeyip içmenizi kontrol etme haftası. Birşey yeyip içeceğiniz her sefer kendinize şunları sorun:

1. Bunu yemeye/içmeye gerçekten ihtiyacım var mı, yoksa oyalanmak için mi yiyorum/içiyorum?
2. Yeyip içeceğim bu şey sağlıklı birşey mi? Eğer değilse, onun yerine sağlıklı bir versiyonunu koyarak aynı ihtiyacı karşılayabilir miyim?
3. Bu yiyeceği/içeceği tüketmekle dünyada neye katkı sağlıyorum?

Vazgeçemediğiniz şeyler listesinde ilk iki hafta vazgeçtiklerinizin dışında bir yiyecek veya içecek varsa (sigara veya alkollü bir içki de olabilir) bu hafta ondan yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç.) Deneyimlerinizi not edin.

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Sırtüstü yatarken dizlerinizi büküp yere basın. Ellerinizle ayak bileklerinizi tutun. Tutamıyorsanız, ellerinizi yere koyun. Diyafram nefesi alırken kalçanızı yerden kaldırın. Nefes verirken geri indirin. Bunu yedi kere yapın. Sonuncusunda nefes alıp kaldırdıktan sonra nefesinizi tutarak biraz bekleyin. Nefesi verirken yavaşça indirin. Bitirince bacaklarınızı uzatarak 1-2 dakika dinlenin.



2. Bağdaş kurun. Ellerinizi göğüs hizasında birbirine yapıştırın. Diyaframdan derin bir nefes alırken kollarınızı başınızın üstüne yükseltin. Nefesinizi "Vaaammm" diyerek verirken kollarınızı yavaş yavaş iki yandan çember çizer gibi aşağıya indirin. (3 kere)
3. Yere oturup dizlerinizi бүкүн, ayaklarınızı yere basın. Sağ kolunuzla dizlerinizi sarın. Nefes alırken belden sola doğru dönün ve sol elinizi arkada yere dayayın. Serbest nefesle, olabilecek en gerideki noktaya bakarak biraz bekleyin. Sonra olduğunuz yerde diyafram nefesi alın. Nefesi verirken yavaşça öne doğru dönün. Aynı hareketi diğer yönde de yapın.
4. Bağdaş kurun. Kollarınızı açın ve gözlerinizi kapayarak yüzüyormuş gibi yapın. (Her kolla 20 kulaç)
5. Boynunuzu dikkatlice daire şeklinde dört kere çevirin. Ters yöne de dört kere çevirin. Sonra sırtüstü yatarak 1-2 dakika dinlenin.
6. Namazdaki gibi oturun. Bu şekilde rahat edemeyenler bağdaş da kurabilir. Kollarınızı karşıya doğru uzatın. Avuç içleri birbirine baksın. Kollarınızı sırayla havada bir çarpı işareti çiziyor gibi kaldırıp indireceksiniz. Sağ kolunuzu kaldıracağınız zaman önce elinizi sola doğru kırın, sonra sol yukarıya doğru sert bir hareketle kaldırıp aynı yoldan indirin, sonra açısını düzeltin. Sol kolunuzu kaldıracağınız zaman önce elinizi sağa doğru kırın, sağ yukarıya doğru kaldırıp indirin, sonra açısını düzeltin. Serbest nefesle 20 kere yapın.
7. Namaz oturduğunda, ellerinizi dizlerinizin üstüne açık olarak koyun. Avuç içleri yukarıya baksın. Nefes alın. Nefesi verirken parmak uçlarınızı birleştirerek omuzlarınıza değdirin. (20 kere)

Sonra sırtüstü yatın. Gözleriniz kapalı, elleriniz yanlarda olarak 5-10 dakika dinlenin. Bu esnada avuç içleriniz yukarıya baksın, başparmağınızla işaret parmağınızın uçları birbirine değsin, gülümseyin ve dişleriniz birbirine değmesin.

Dinlenme bitince bağdaş kurarak Değişimli Nefesi 30 tur yapın.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturun. Sırtınız dik, gözleriniz kapalı ol-

sun. Ellerinizi avuç içleri yukarıya bakar şekilde dizlerinizin üstüne koyun, başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu birleştirin. Diyaframdan nefes alırken içinizden "Ben tamamen" deyin. Nefes verirken, yine içinizden "Güvendeyim" deyin. Bunu 5-10 dakika yapın.

Akşam:

1. Ayakta durun. Yüzünüzden başlayarak aşağıya doğru, ellerinizle her yerinize vura vura inin. Ayaklarınız ulaşınca arkaya geçin. Vurmaya devam ederek yukarıya doğru çıkın. Bel hizasına gelince ellerinizi ön tarafa geçirin. Sonra vurmaya bırakın, parmaklarınızla göbek deliğinizi bir daire içine alın ve o şekilde biraz bekleyin.
2. Yere bağdaş kurun. Sağ kolunuzu kaldırın, elinizi başınızın biraz yukarısında, avuç içi yere bakacak şekilde tutun. Sol kolunuzu yana doğru uzatın, elinizi avuç içi yere bakacak şekilde tutun. Sağ elinizle kendinizi, sol elinizle de dünyayı kutsayarak bir süre böyle kalın.

Ayaklarınızı ılık tuzlu suda 10 dakika bekletin. Havlu, çorap, masaj yağı, defteriniz ve kaleminiz yanınızda olsun. Bir iki damla masaj yağı kullanarak ayaklarınızın altına masaj yapın. Sonra ayak başparmağınızın altını çevirin. Diyafram nefesi alırken orta noktasına bastırın, nefesi verirken bırakın. Bunu her ayak için 10 kere tekrarlayın. Sonra çoraplarınızı giyin ve ayaklarınızı bir yere uzatın; hemen yere basmayın. Avucunuzda kalan masaj yağı ile avuç içlerinize masaj yapın. Sonra yine bir iki damla masaj yağı alarak başınıza masaj yapın. Özellikle şakaklarınızı ve başınızın tepesini dairesel hareketlerle ovalıyorsunuz. Sonra beş dakika dinlenirken uygulamalarınıza ilişkin notlarınızı yazın. Bunları yapma ve dinlenme süreniz boyunca televizyon, radyo, telefon, gazete, kitap ve herhangi bir elektronik aletle muhatap olmayın.

DÖRDÜNCÜ HAFTA

Bütün Gün:

Bu hafta, duygularınızı kontrol etme haftası. Çok sevindiğiniz, çok üzüldüğünüz veya çok sinirlendiğiniz her sefer kendinize şu hatırlatmaları yapın:



1. Hiçbirşeye bu kadar önem vermeye değmez.
2. Herşey gibi, bu da geçici.
3. Ben bu duygu değilim.

Bu cümleleri ihtiyaç duyduğunuz kadar tekrarlayın.

Vazgeçemediğiniz şeyler listesinde bir insan varsa, bu hafta onunla görüşmeyin, telefonlaşmayın, yazışmayın ve zihninizden onu çıkarın, başka şeylerle meşgul olun. Yanlış anlamaları engellemek için gerekiyorsa önceden uygun bir açıklama yapın.

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Namazdaki gibi oturun. Diyaframdan derin bir nefes alın. Nefesi tutarken karnınızı içeri çekin ve sanki tuvaletinizi tutuyormuşsunuz, çok sıkışmışsınız gibi yapın. Biraz bu şekilde bekledikten sonra kaslarınızı serbest bırakın, ondan sonra nefesinizi verin. (Âdetin ilk üç gününde olanlar ve hamileler bunu yapmasın. Onun yerine önceki haftalardan birinin sabah-birinci alıştırmasını yapabilirler.)
2. Aynı oturuş biçiminde, nefes alırken bir kolunuzu yavaşça havaya kaldırın, nefes verirken öbür yana doğru belden eğilin, eğildiğiniz taraftaki elinizi yere dayayın. Havadaki elinizin parmaklarına bakın. Bu şekilde 10 saniye bekleyin. Yavaşça düzeltin ve diğer yönde de aynısını yapın.
3. Bağdaş kurun. Sağ elinizle sol dirseğinizi, sol elinizle de sağ dirseğinizi tutun. Diyafram nefesleri almaya özen göstererek, kollarınızı nefes alırken alnınıza, nefes verirken karnınıza vurun. Giderek hızlanın, ancak çok sert yapmayın. Toplam 14 kere. Sonra sırtüstü yatarak 1-2 dakika dinlenin.
4. Bağdaş kurun. Kollarınızı yanlara açıp ellerinizi yumruk yapın. Nefes

alırken kollarınız açık olsun, nefes verirken yumruklarınızı göğsünüzün ortasına vurun. Diyafram nefesleriyle, tempolu şekilde, 14 kere yapın.

5. Bağdaş kurun. (Bacaklarınız yorulduysa bunu ayakta da yapabilirsiniz.) Ellerinizi göğüs hizasında birbirine yapıştırın. Derin bir nefes alırken kollarınızı tepeye yükseltin. Nefesinizi "Aaaaa" diyerek verirken, kollarınızı iki yandan aşağıya çember çizer gibi, yavaşça indirin. Bunu E, İ, O, U ve "Mmm" sesleriyle de tekrarlayın.
6. Yere (istediğiniz şekilde) oturun. Başınızı sabit tutarak göz bebeklerinizi dörder kere sola-sağa, yukarı-aşağı, sağ yukarı-sol aşağı ve sol yukarı-sağ aşağı yönde hareket ettirin. Sonra gözlerinizle dört kere saat yönünde, dört kere de saatin tersi yönünde daire çizerek etrafı tarayın.
7. Dörde ayrılabilir nitelikte bir olumlama veya kutsal bir söz bulun. "La ilahe illallah" cümlesi veya "Sa-ta-na-ma" (Sat-Nam'ın uzatılmış hali: "Ben gerçeğim") mantrası kullanılabilir. İkisini de kendinize yakın bulmuyorsanız, "Bilgiliyim-Akıllıyım-Diriyim-İletişim halindeyim" dördlüsünü kullanabilirsiniz. Sırtüstü yatın. Aynı anda her iki elinizde başparmağı sırasıyla işaret parmağına, orta parmağa, yüzük parmağa ve küçük parmağa vurun. Parmak uçlarınızda olanları hissetmeye çalışın. Dört vuruşun her birinde seçtiğiniz cümlenin bir parçasını içinizden söyleyin. Beş dakika sürekli yapın ve mümkün olduğu kadar hızlı olun.

Sonra sırtüstü yatın. Gözleriniz kapalı, elleriniz yanlarda olarak 5-10 dakika dinlenin. Bu esnada avuç içleriniz yukarıya baksın, başparmağınızla işaret parmağınızın uçları birbirine değsin, gülümseyin ve dişleriniz birbirine değmesin.

Dinlenme bitince bağdaş kurarak Değişimli Nefesi 30 tur yapın. Bu hafta bu çalışmayı yaparken nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturun. Gevşeyin, ancak sırtınız dik olsun. Karşınızda göz hizasında veya onun biraz daha yukarısında bir nokta belirleyip o noktaya konsantre olun. Gözler açık ve o noktaya bakar şekilde şu sözleri 10 dakika boyunca içinizden tekrarlayın (başlangıçta kitaba bakabilirsiniz):

Ben huzurlu bir ruhum.



Bu derin huzur duygusuna odaklanıyorum.

Huzur benim gerçek doğamdır.

Zihnim çok sakin ve berrak hale geliyor.

Ben huzurum.

Huzur benim gerçek varoluş halim.

Ben huzurlu bir ruhum.

Akşam:

1. Ayakta durun. Karşıdaki bir noktaya konsantre olarak sol bacağınızı geriye, yukarıya doğru bükün ve sol elinizle ayağınızı tutun. Bacağınızı elinizle olabildiği kadar yukarıya çekin. Sağ kolunuzu havaya, öne doğru kaldırın ve sağ elinizin parmaklarına bakın. Yavaş diyafram nefesleri alıp vererek bu pozisyonda 10 saniye bekleyin. Kolunuzu ve bacağınızı yavaşça indirin. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu kaldırarak da aynısını yapın. Bunu bitirince bir dakika ayakta bekleyin ve hissettiklerinize bakın.
2. Yere bağdaş kurun. İki elinizi de yumruk yapın, ancak başparmaklar dik dursun. Her iki başparmağınızı da kaşlarınızın arasındaki üçüncü göz noktasına hafifçe bastırın. Sırtınız dik olsun, dilinizi damağınıza yapıştırın, gözlerinizi kapatın ve derin, yavaş diyafram nefesleri alıp vererek bir süre öyle kalın.

Ayaklarınızı ılık tuzlu suda 10 dakika bekletin. Havlu, çorap, masaj yağı, defteriniz ve kaleminiz yanınızda olsun. Bir iki damla masaj yağı kullanarak ayaklarınızın altına masaj yapın. Sonra ayak başparmağınızın altına çevirin. Diyafram nefesi alırken orta noktasına bastırın, nefesi verirken bırakın. Bunu her ayak için 10 kere tekrarlayın. Sonra çoraplarınızı giyin ve ayaklarınızı bir yere uzatın; hemen yere basmayın. Avucunuzda kalan masaj yağı ile avuç içlerinize masaj yapın. Sonra yine bir iki damla masaj yağı alarak başınıza masaj yapın. Özellikle şakaklarınızı ve başınızın tepesini dairesel hareketlerle ovalıyorsunuz. Sonra beş dakika dinlenirken uygulamalarınıza ilişkin notlarınızı yazın. Bunları yapma ve

dinlenme süreniz boyunca televizyon, radyo, telefon, gazete, kitap ve herhangi bir elektronik aletle muhatap olmayın.

BEŞİNCİ HAFTA

Bütün Gün:

Bu hafta, ses tonunuzu kontrol etme haftası. Konuşurken sanki başka birisiymişsiniz gibi sesinizi dinlemeye çalışın. Sesiniz çok yüksek mi çıkıyor? Çok alçak mı çıkıyor? Çok heyecanlı mı? Nasıl bir duygu yansıtıyor? Arka plandaki düşüncelerinizi yansıtıyor mu?

Bu hafta kendinizi gürültüden ve kalitesiz müziklerden uzak tutun. Komik şeyler okuyun, izleyin ve bol bol gülün.

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Namazdaki gibi oturun. Battaniyenizde, önünüzde boşluk bırakın. Nefes alırken kollarınızı iki yandan çember çizer gibi kaldırın. Nefes verirken öne doğru eğilip alnınızı ve kollarınızı yere koyun. Nefes alırken geri doğrulun, kollarınız yukarıda. Nefes verirken kollarınızı iki yandan çember çizer gibi indirin. (7 kere)
2. Sırtüstü yatın. Her iki elinizde başparmak ile küçük parmağın ucunu birleştirin, diğer parmaklarınızı uzatın. Kollarınızı ve bacaklarınızı havaya kaldırın. Parmaklarınızın duruşunu koruyarak, kol ve bacaklarınızı havada simetrik olarak çapraz hareket ettirin. 20 kere, giderek hızlanarak yapın. Bitirince kol ve bacaklarınız havada, sabit kalın. Sonra yavaşça indirin ve 1-2 dakika dinlenin.
3. Yüzüstü yatın. Çenenizi yere dayayın. Ellerinizi göğüs hizasında, iki yanda yere dayalı olsun. Diyaframdan nefes alırken göbek deliğine kadar doğrulun, nefesi verirken geri yatın. Yedi kere tekrarlayın. Sonuncusunda



nefes alıp doğrulduktan sonra nefesinizi tutarak birkaç saniye sabit kalın, nefesinizi verirken yavaşça yatın. Başınızı yana çevirerek 1-2 dakika dinlenin.

4. Bağdaş kurun. Sırtınız dik olsun. Ritimli ve uyumlu şekilde, kürek çekme hareketi yapın. (20 kere)
5. Bağdaş kurun. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutarken boynunuzu ileri doğru itin ve dişlerinizi birbirine bastırın. Boynunuzu geri çektikten sonra nefesinizi verin. (3 kere)
6. Ayağa kalkın ve bacaklarınızı rahatlatın. Bir bacağınızı arkaya bükerek kaldırın ve ayağınızı aynı taraftaki elinizle tutun. Ancak bacağınızı yukarı çekmeyin. Ayağınız kalçanıza değsin. Öbür kolunuzu dimdik yukarı kaldırın. Karşıya bakarak 10 saniye bekleyin. Sonra diğer bacağınızla da aynısını yapın.
7. Ayakta dururken kollarınızı havaya kaldırın. Bir ağacın rüzgârda sallandığı gibi sağa-sola sallanın. (7 kere) Sonra öne-arkaya sallanın. (7 kere)

Sonra sırtüstü yatın. Gözleriniz kapalı, elleriniz yanlarda olarak 5-10 dakika dinlenin. Bu esnada avuç içleriniz yukarıya baksın, başparmağınızla işaret parmağınızın uçları birbirine değsin, gülümseyin ve dişleriniz birbirine değmesin.

Dinlenme bitince bağdaş kurarak Değişimli Nefesi 30 tur yapın. Bu hafta bu çalışmayı yaparken nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturun. Gevşeyin, ancak sırtınız dik olsun. Karşınızda göz hizasında veya onun biraz daha yukarısında bir nokta belirleyip o noktaya konsantre olun. Gözler açık ve o noktaya bakar şekilde şu sözleri 10 dakika boyunca içinizden tekrarlayın (başlangıçta kitaba bakabilirsiniz):

Ben huzurlu bir ruhum.

Ben fiziksel olmayan bir varlığım.

Ben ılık saçan bir yıldızım.

Şimdi gerçek kendimi tanıyorum.

Mutluluk benim doğal halimdir.

Kendimi rahat ve mutlu hissediyorum.

Ben güçlü bir ruhum.

Akşam:

1. Bağdaş kurun. Avuçlarınızı göğüs hizasında birbirine yapıştırın. Nefes alırken ellerinizi mümkün olan en üst noktaya kadar yükseltin. Nefesinizi "İiiii" diyerek verirken kollarınızı iki yandan çember çizer gibi yavaşça indirin. (9 kere)
2. "Dengelenme" bölümünde anlatılan "Yin ile Yang'ı dengeleme el duruşu"nu, size göre kutsal olan bir kelimeye konsantre olarak, 3 dakika yapın.

Ayaklarınızı ılık tuzlu suda 10 dakika bekletin. Havlu, çorap, masaj yağı, defteriniz ve kaleminiz yanınızda olsun. Bir iki damla masaj yağı kullanarak ayaklarınızın altına masaj yapın. Sonra ayak başparmağınızın altını çevirin. Diyafram nefesi alırken orta noktasına bastırın, nefesi verirken bırakın. Bunu her ayak için 10 kere tekrarlayın. Sonra çoraplarınızı giyin ve ayaklarınızı bir yere uzatın; hemen yere basmayın. Avucunuzda kalan masaj yağı ile avuç içlerinize masaj yapın. Sonra yine bir iki damla masaj yağı alarak başınıza masaj yapın. Özellikle şakaklarınızı ve başınızın tepesini dairesel hareketlerle ovalıyorsunuz. Sonra beş dakika dinlenirken uygulamalarınıza ilişkin notlarınızı yazın. Bunları yapma ve dinlenme süreniz boyunca televizyon, radyo, telefon, gazete, kitap ve herhangi bir elektronik aletle muhatap olmayın.

ALTINCI HAFTA

Bütün Gün:

Bu hafta, sözlerinizi kontrol etme haftası. Birşey söyleyeceğiniz zaman kendinizi durdurun ve şu soruyu sorun: "Bu söz gerçekten gerekli mi?" Gerekli değilse söylememeyi tercih edin. Bunu her konuşmanız için yapamasanız da, hatırladıkça yapın. İnsanın konuşmasının çok büyük bir kısmı anlamsız, boş ve olumsuz sözlerden oluşmaktadır.



Vazgeçemediğiniz şeylerin listesinde henüz programa almamış olduğunuz en öncelikli şeyi seçerek bu hafta ondan yoksun kalın.

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Sırtüstü yatarken dizlerinizi büküp yere basın. Ellerinizi ayak bileklerinizi tutun. Tutamıyorsanız, ellerinizi yere koyun. Diyafram nefesi alırken kalçanızı yerden kaldırmayın. Nefesinizi tutarak olduğunuz yerde kalçanızı sıkın. Nefes verirken geri indirin. Bunu yedi kere yapın. Bitirince bacaklarınızı uzatarak 1-2 dakika dinlenin.
2. Sırtüstü yatın. Bacaklarınızı açıp ayak tabanlarınızı birbirine yapıştırın. Ellerinizi birbirine geçirin. Geçirdikten sonra her iki elinizin de başparmağı ile işaret parmağının ucunu birleştirin. Bu pozisyondaki ellerinizi karnınıza koyun. Nefes alırken ellerinizi başınızın gerisine götürün. Nefes verirken tekrar karnınıza getirin. (7 kere)
3. Bacaklarınızı uzatarak yere oturun, dizleriniz bükük olsun. Ellerinizi geride yere dayayın. Serbest nefesle dizlerinizi bir sağa, bir sola yatırın. İki diz birlikte hareket edecektir. Yedi kere tekrarlayın. Sonra sırtüstü yatarak biraz dinlenin.
4. Bağdaş kurun. Ellerinizi göğüs hizasında birbirine yapıştırın. Diyaframdan derin bir nefes alırken kollarınızı başınızın üstüne yükseltin. Nefesinizi "Yaaammm" diyerek verirken kollarınızı yavaş yavaş iki yandan çember çizer gibi aşağıya indirin. (3 kere)
5. Namaz oturduğunda sağ burun deliğinizi kapatın. Soldan nefes alın. Sonra solu kapatarak nefesi sağdan verin. Bunu 20 kere tekrarlayın.
6. Bağdaş kurun. Kollarınızı açın ve dirseklerden bükün. Omuzla dirsek arası yere paralel, dirsekten el arası 90 derece dik olmalıdır. Avuç içleri karşıya baksın. Her iki elde de başparmak ile işaret parmağının ucunu birleştirin,

kalan parmakları uzatın. Bu pozisyonu koruyarak, nefes alırken başınızı sola çevirin, nefes verirken sağa çevirin. 14 kere tekrarlayın.

7. Dört ayak üstünde durun. Her iki elinizi aynı anda hızla göğsünüze vurup geri yere koyun. Serbest nefesle 7 kere tekrarlayın.

Sonra sırtüstü yatın. Gözleriniz kapalı, elleriniz yanlarda olarak 5-10 dakika dinlenin. Bu esnada avuç içleriniz yukarıya baksın, başparmağınızla işaret parmağınızın uçları birbirine değsin, gülümseyin ve dişleriniz birbirine değmesin.

Dinlenme bitince bağdaş kurarak Değişimli Nefesi 40 tur yapın. Bu hafta bu çalışmayı yaparken nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturarak, bir önceki bölümde anlatılan "Elektrik Bağlantılarını Kurma Meditasyonu"nu uygulayın.

Akşam:

1. Ayakta durun. Kollarınızı yanlara açarak kendi etrafınızda sağa doğru 7 kere dönün. Sonra sırtüstü yatarak 1-2 dakika dinlenin.
2. Yere bağdaş kurun. Her iki elinizde de başparmak ile işaret parmağının uçlarını birleştirin, diğer parmakları uzatın. Bu parmak duruşunu alıştırmamanın sonuna kadar koruyun. Kollar dirsekten bükülü, eller omuzlarınızın yanında, avuç içleri karşıya bakıyor olsun. Bileklerinizi aynı anda içten dışa doğru çevirmeye başlayın. İki el simetrik hareket etmelidir. Üç kez aynı yönde çevirirken, bir yandan da kollarınızı yavaş yavaş açın. Üçüncü çevirme bittiğinde kollar yere paralel şekilde yana açılmış, avuç içleri yanlara bakıyor olsun. Bir iki saniye bekledikten sonra bilekleri kendinize doğru (deminkinin tersi) çevirmeye, aynı anda da kollarınızı bedeninize yaklaştırmaya başlayın. Üç kez çevirme bittiğinde başlangıç duruşuna gelmiş olun. Bunu rahat nefeslerle, ancak biraz hızlı şekilde, 5 dakika yapın.

Ayaklarınızı ılık tuzlu suda 10 dakika bekletin. Havlu, çorap, masaj yağı, defteriniz ve kaleminiz yanınızda olsun. Bir iki damla masaj yağı kullanarak ayaklarınızın altına masaj yapın. Sonra ayak başparmağınızın altını çevirin. Diyafram nefesi alırken orta noktasına bastırın, nefesi verirken bırakın. Bunu her ayak



için 10 kere tekrarlayın. Sonra çoraplarınızı giyin ve ayaklarınızı bir yere uzatın; hemen yere basmayın. Avucunuzda kalan masaj yağı ile avuç içlerinize masaj yapın. Sonra yine bir iki damla masaj yağı alarak başınıza masaj yapın. Özellikle şakaklarınızı ve başınızın tepesini dairesel hareketlerle ovalıyorsunuz. Sonra beş dakika dinlenirken uygulamalarınıza ilişkin notlarınızı yazın. Bunları yapma ve dinlenme süreniz boyunca televizyon, radyo, telefon, gazete, kitap ve herhangi bir elektronik aletle muhatap olmayın.

YEDİNCİ HAFTA

Bütün Gün:

Bu hafta, bakışlarınızı kontrol etme haftası. Her hatırladığınızda kendinize şu soruları sorun:

1. Şu anda pozitif bir gözle mi bakıyorum?
2. Gözlerimle nasıl bir enerji iletiyorum?
3. Ne görmek istiyorum? (İnsan ne görmek isterse onu görür.)

Bu hafta televizyon seyretmeyin. Bilgisayar ekranına da işle ilgili mecburiyetlerinizin dışında bakmayın.

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Bağdaş kurun. Ayak tabanlarınızı birbirine yapıştırın. Ayaklarınızı tutarak dizlerinizi sallayın. (20 kere)
2. Bacaklarınızı açarak çömelin. Topuklarınız birbirine değsin. Elleriniz bacaklarınızın arasında yere dayalı, omurganız dik, gözleriniz karşıya bakıyor olsun. Derin bir nefes alın. Nefesi verirken kalçanızı kaldırın, başınızı aşağıya indirin, elleriniz yerden ayrılmasın. Nefes alırken ilk pozisyona, nefes verirken ikinci pozisyona gelerek hareketi yedi kere

tekrarlayın. Sonra sırtüstü yatarak 1-2 dakika dinlenin.

3. Bacaklarınızı uzatarak, sırtınız dik şekilde oturun. İki elinizi de yumruk yapın, başparmaklarınız dik dursun. Kollarınızı öne uzatarak yumruklarınızı yanyana getirin, birbirine yaslayın. İkisinde de başparmak yukarıyı gösterecek şekilde. Omurganızı nefes alırken öne, nefes verirken geriye eğin. Bunu hızlı ve güçlü nefeslerle, tempolu bir şekilde, 14 kere yapın. Sonra sırtüstü yatarak 1-2 dakika dinlenin.
4. Bağdaş kurun. Elleriniz, avuç içleri yukarı bakacak ve parmaklar birbirine yapışık şekilde, dizlerinizin üzerinde olsun. Derin bir nefes alın. Nefes verirken bir elinizi göğsünüze yaklaştırın, ancak değdirmeyin. Nefes alırken elinizi geri dizinizin üstüne koyun. Nefes verirken diğer elinizi göğsünüze yaklaştırın, ancak değdirmeyin. Bunu 7 kere tekrarlayın.
5. Dört ayak üstünde durun. Nefes alırken başınızı ve omuzlarınızı kaldırın, belinizi içeriye çekin, kalçanızı dışarıya çıkartın. Nefes verirken tam tersini yaparak kamburlaşın ve başınızı öne eğin. Yedi kere tekrarlayın.
6. Ayakta durun. Karşıdaki bir noktaya konsantre olarak sol bacağınızı geriye, yukarıya doğru bükün ve sol elinizle ayağınızı tutun. Bacağınızı elinizle olabildiği kadar yukarıya çekin. Sağ kolunuzu havaya, öne doğru kaldırın ve sağ elinizin parmaklarına bakın. Yavaş diyafram nefesleri alıp vererek bu pozisyonda kalabildiğiniz kadar kalın. Kolunuzu ve bacağınızı yavaşça indirin. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu kaldırarak da aynısını yapın. Bunu bitirince bir dakika ayakta bekleyin ve hissettiklerinize bakın.
7. Ayakta durun. Sol kolunuzu yukarıya, sağ bacağınızı da arkaya doğru kaldırarak, sağ kolunuzu yana doğru açın. Bu pozisyonda biraz bekledikten sonra duruşu diğer yönde de yapın.

Sonra sırtüstü yatın. Gözleriniz kapalı, elleriniz yanlarda olarak 5-10 dakika dinlenin. Bu esnada avuç içleriniz yukarıya baksın, başparmağınızla işaret parmağınızın uçları birbirine değsin, gülümseyin ve dişleriniz birbirine değmesin.

Dinlenme bitince bağdaş kurarak Değişimli Nefesi 40 tur yapın. Bu hafta bu çalışmayı yaparken nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.



Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturarak gevşeyin. Başınızın içinde bir su kaynağının fışkırmakta olduğunu imajine edin. Çok gür bir kaynak. Köpüklü suların her tarafa aktığını hissedin. Bu suyu değerlendirmek ve yönlendirebilmek için başınızın içinde her tarafa doğru sulama kanalları yapın. İstedığınız kadar uzaklara götürün ve suyu kurak, çorak yerlere, çöllere ulaştırın, dengeli şekilde dağıtın. Bu kurak yerlerde sizin sayenizde bitkilerin büyüdüğünü görün.

Akşam:

1. Ayakta durun. Bir dizinizi kaldırarak aynı taraftaki kolunuzla sarın. Diğer kolunuzu yere paralel olarak yana açın. Havadaki dizinizi, sol diz ise sola doğru, sağ diz ise sağa doğru hafifçe açın. Biraz bekleyin. Sonra yine eski doğrultusuna getirin. Nefes alın, nefes verirken bacağınızı yavaşça indirin. Sonra aynısını diğer dizinizle de yapın.
2. Bağdaş kurun. Parmaklarınızı uç uca birleştirin (her parmağı kendi eşiyile). Başparmaklarınızla kaşlarınızın arasındaki üçüncü göz noktasına hafifçe bastırın. Gözlerinizi kapayın. Nefes alırken dilinizi damağınıza yapıştırın, nefes verirken geri salın. (20 nefes)

Ayaklarınızı ılık tuzlu suda 10 dakika bekletin. Havlu, çorap, masaj yağı, defteriniz ve kaleminiz yanınızda olsun. Bir iki damla masaj yağı kullanarak ayaklarınızın altına masaj yapın. Sonra ayak başparmağınızın altını çevirin. Diyafram nefesi alırken orta noktasına bastırın, nefesi verirken bırakın. Bunu her ayak için 10 kere tekrarlayın. Sonra çoraplarınızı giyin ve ayaklarınızı bir yere uzatın; hemen yere basmayın. Avucunuzda kalan masaj yağı ile avuç içlerinize masaj yapın. Sonra yine bir iki damla masaj yağı alarak başınıza masaj yapın. Özellikle şakaklarınızı ve başınızın tepesini dairesel hareketlerle ovalıyorsunuz. Sonra beş dakika dinlenirken uygulamalarınıza ilişkin notlarınızı yazın. Bunları yapma ve dinlenme süreniz boyunca televizyon, radyo, telefon, gazete, kitap ve herhangi bir elektronik aletle muhatap olmayın.

SEKİZİNCİ HAFTA

Bütün Gün:

Bu hafta, düşüncelerinizi kontrol etme haftası. Aklınızdan geçen evham, kay-

gı, korku ve öfke dolu düşüncelerin farkına varmaya çalışın. Olumsuz bir düşüncüyü yakaladığınızda onu zihninizde düzeltin ve istediğiniz hale getirin. Hayalinizde kendinizi istenmeyen durumlarda görünce istenen tepkileri vererek durumu zihninizde düzeltin. Zihninizde film oynatın. Hayallerinizi istenen ve ilerletici kalıplara dökmeye çalışın. Gözlem yapın ve gözlem yoluyla topladığınız malzemeyi zihinsel filminiz için kullanın. Olumsuz düşüncelere güç veremeyi bırakın. Bunlar zihninizden geçse de aldırış etmeyin ve ilgilenmeyin. İlginizi olumlu ve gerekli düşüncelere verin. Kendi Yüksek Benliğinizin ve başkalarının Yüksek Benliklerinin bilgeliğine güvenin. Gerektiğinde kendinize "Ben bu zihin değilim", Ben bu düşünce değilim" hatırlatmalarını yapın.

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Namazdaki gibi oturun. Battaniyenizde, önünüzde boşluk bırakın. Nefes alırken kollarınızı iki yandan çember çizer gibi kaldırın. Nefes verirken öne doğru eğilip alınınızı ve kollarınızı yere koyun. Nefesinizi tutarak 8 saniye bekleyin. Nefes alırken geri doğrulun, kollarınız yukarıda. Nefes verirken kollarınızı iki yandan çember çizer gibi indirin. (7 kere)
2. Sırtüstü yatın. Nefes alırken sağ dizinizi göğsünüze çekin, nefes verirken uzatın. 7 kere tekrarlayın. Sonra sol dizinizle de 7 kere tekrarlayın.
3. Yüzüstü yatın, çeneniz yere dayalı olsun. Kollarınızı açık şekilde ileri uzatın, bacaklarınızı da hafif açın. Nefes alırken sağ kolunuzu ve sol bacağınızı kaldırın, nefes verirken indirin. 4 kere tekrarlayın. Sonra sol kolunuzu ve sağ bacağınızı kaldırarak 4 kere tekrarlayın.
4. Bağdaş kurun. Göğsünüzün ortasındaki noktaya hafif hafif vurun. Sonra koltuk altlarınıza hafif hafif vurun. Sonra köprücük kemiklerinize hafif hafif vurun.
5. Ayağa kalkın. Ellerinizi birbirine geçirerek göğsünüzün önünde tutun.



İşaret parmaklarınız yukarıyı gösterecek, başparmaklarınız çaprazlansın. Nefes alırken kollarınızı havaya kaldırarak geriye doğru eğilin. Nefes verirken tekrar dikleşin ve ellerinizi göğüs hizasına getirin. Bunu yedi kere tekrarlayın.

6. Ayakta dik durun. Sağ ayağınızı sol bacağınızın iç tarafına dayayın. Ellerinizi göğüs hizasında birleştirin. Dengenizi sağlayabilmek için karşıda bir noktaya konsantre olun. Bu şekilde kalabildiğiniz kadar kalın. Sonra sol ayağınızı sağ bacağınızın iç tarafına dayayarak aynısını yapın.
7. Ayakta durun, ellerinizi göğüs hizasında birleştirin. Nefes alırken kollarınızı yukarıya kaldırıp esneyin. Nefesinizi "Mmmmm" sesiyle verirken, kollarınızı iki yandan çember çizer gibi yavaşça indirin. 3 kere tekrarlayın.

Sonra sırtüstü yatın. Gözleriniz kapalı, elleriniz yanlarda olarak 5-10 dakika dinlenin. Bu esnada avuç içleriniz yukarıya baksın, başparmağınızla işaret parmağınızın uçları birbirine değsin, gülümseyin ve dişleriniz birbirine değmesin.

Dinlenme bitince bağdaş kurarak Değişimli Nefesi 40 tur yapın. Çalışmayı yaparken nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturarak, ilk iki hafta yaptığınız topraklama imajinasyonunu yapın.

Akşam:

1. Kâğıda 500 adet artı işareti çizin.
2. Bağdaş kurun. Sol kolunuzu ileriye uzatın, eliniz bir çanak şeklinde olsun, avuç içi yukarıya baksın. Sağ elinizi yumruk yaparak başparmağı yukarıyı gösterir şekilde sol avucunuzun üstüne koyun. Ellerinizi karnınızın hizasında tutun. Diliniz damağınıza yapışık şekilde ve derin nefesler alıp vererek beş dakika bekleyin.

Ayaklarınızı ılık tuzlu suda 10 dakika bekletin. Havlu, çorap, masaj yağı, defteriniz ve kaleminiz yanınızda olsun. Bir iki damla masaj yağı kullanarak ayaklarınızın altına masaj yapın. Sonra ayak başparmağınızın altını çevirin. Diyafram

nefesi alırken orta noktasına bastırın, nefesi verirken bırakın. Bunu her ayak için 10 kere tekrarlayın. Sonra çoraplarınızı giyin ve ayaklarınızı bir yere uzatın; hemen yere basmayın. Avucunuzda kalan masaj yağı ile avuç içlerinize masaj yapın. Sonra yine bir iki damla masaj yağı alarak başınıza masaj yapın. Özellikle şakaklarınızı ve başınızın tepesini dairesel hareketlerle ovmanızdır. Sonra beş dakika dinlenirken uygulamalarınıza ilişkin notlarınızı yazın. Bunları yapma ve dinlenme süreniz boyunca televizyon, radyo, telefon, gazete, kitap ve herhangi bir elektronik aletle muhatap olmayın.

DEĞERLENDİRME

Defterinize şu bilgilerinizi yazarak tarih atın:

Son sekiz haftada kaç kere, ne sıklıkta, ne şekilde nöbet geçirdiniz?

Geleceğini hissettiğiniz ve başlamasını engellediğiniz nöbet oldu mu? Oluysa nasıl engellediniz?

Genel ruh haliniz ve mutluluk düzeyinizde değişiklik oldu mu?

Çok düşünük olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeylerle ilişkinizde bir değişiklik oldu mu?

Çalışma programında en çok keyif aldığınız uygulamalar hangileri oldu? Bunları daha sonra da yapmayı düşünüyor musunuz?



UFKUMUZU GENİŞLETELİM

Zihin Kontrolü, Swami Budhananda, Okyanus Yayınları

Refleksoloji, David F. Vennels, Ege Meta Yayınları

Yoga, A.C. Hiranmayananda Avt., Evrensel Rönesans Yayınları

Geleneksel Çin Tıbbı ile Sağlıklı Yaşam, ed: Lütfü Bozkurt, Okyanus Yayıncılık

Ruh, Zihin ve Beden İçin Yoga, Gertrud Hirschi, Ege Meta Yayınları

Herkes İçin Uygulamalı Yoga, Dr. Svami Purna, Alkım Yayınları

Ayurveda Masajı, Harish Johari, Okyanus Yayınları

ÇOCUKLAR İÇİN KEŞİF MENÜSÜ

Küçük Kara Balık, Samed Behrengi

Arı Maya, Waldemar Bonsels

Orman Çocuğu, Rudyard Kipling

Heidi, Joanna Spyri

Döne Döne Gider Güneş, Jurgielewicz

Merdiven, Talip Apaydın

Erken Çiçeklenen Elma Ağacı, Yevgeni Permyak

Korkusuz Kahraman Ivanhoe , Sir Walter Scott

Küçük Kadınlar, Louise May Alcott