

PRANAYAMA

PRANA: nefes, yama: kontrol demektir. Prana, bizim yaşam gücümüzdür, kozmik enerji, evrensel enerji veya bioenerji olarak da düşünülebilir.

Pranayama evrensel yaşam kontrolüdür. Pranayama ile bedendeki enerji aktifleşir. Solunum yavaşlar, uzar ve derinleşir. Yoga felsefesine göre yavaş ve derin nefes alma yaşam süresini uzatır, yaşam kalitesini arttırır.

Özel nefes egzersizleriyle, nefes düzene kavuşur ve kontrol edilir. Nefesin kontrolü, havayı içe çekme hareketi ile nefes verme hareketlerinin süresi, sürekliliği ve iki nefes arasındaki süreyi kapsar.

Sonuç olarak, zihinde daha odaklı hale ve dingin hale gelir. Asana ve pranayamanın birleşmesi, sinir sistemini ve bedenin spiritüel enerjisini arındırıp güçlendirmek yoluyla bireyi daha derin konsantrasyon ve bilinç düzeylerine hazırlar.

Örnek bir nefes:

KAPALABHATI PRANAYAMA(KÖRÜK NEFESİ): 'Kapal' alın, başın ön kısmı; 'bhati' aydınlanma, temizlenme demektir. KAPALABHATI vücut enerjisini arttıran abdominal (karın bölgesi) bir nefes tekniğidir.

KAPALABATHI NEFES TEKNİĞİ:

Aktif olarak nefes verip (bir mumu üflermiş gibi yada burnunuzu temizlemek istermiş gibi düşünülebilir), pasif olarak nefes alınır. (vücudunuz kendiliğinden nefes alır, bu konuda bir çaba olmaz); her nefes verdiğinizde, göbeğiniz içeri göçsün, kısa nefes alışlar sırasında göbeğiniz normal duruşuna dönsün. Tekniğe alışmaya kadar mutlaka bir öğretmen gözetiminde çalışılmalıdır.

KAPALABATHI NEFESİNİN YARARLARI

- 1) Kalp merkezi üzerinde etkisi vardır; solunum ve dolaşım sistemlerinin çalışmasını destekler; akciğer kapasitesini arttırır; tüm hücrelere daha fazla oksijen gitmesini sağlar.
- 2) Karın kaslarını güçlendirir, sindirim sistemini düzenler.
- 3) Zihni negatif düşüncelerden arıtır, meditasyona hazırlar, zihin açıklığı sağlar.
- 4) Vücudu toksinlerden arındırır.
- 5) Çakraları temizler.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

Kalp, tansiyon hastaları ve hamileler doktorları ile görüşmeden bu tekniği çalışmamalıdır. Vücut ısısını arttırdığı için sıcak ortamda 5 dakikadan fazla

alışılmamalıdır.

Bařka nefeslerde buluřmak dileęiyle .

CUMHURE ALKAN