

YOGA VE BEN

Her sabah yataktan güneş doğmadan kalkarım. Özgürlük duygularıyla,sahile gidiş düşüncelerimle dolar içim. Hazırlanırım. Bu benim kendimle olabildiğim güzel bir süreç .Kendime ait dünyam Özgürlüğüm. Dışarı çıkıyorum kucaklıyorum alıyorum içime pranamı. Kulağımda,remember mantra müziğinden esintiler,nefesimi alıyorum tekrar, içime dolduğunu hissediyorum. Çimenlerin üzerinde ilerlerken gözlemliyorum, ayaklarımdan kök saldıgımı hissedebiliyorum . Ayakkabıları elimde. Hemen bir denge duruşu. Bu kadar kök salmışken ağaç gibi hissediyorum kendimi. Yanımdaki ağaç gibiyim,dengem nerde, köklerim nerde, bedenim nerde, enerji merkezim, ida nadi ve pingala kanallarım,göğre doğru uzadıgımı hissediyorum. Bedenim özgür sonra dağ duruşunda dağlarla özdeşleştiğimi hissedip bir iki nefes dinleniyorum. Biraz sonra denize uzanan o küçük iskeledeyim .Güneş doğdu doğacak .MERHABA GÜNEŞ. Namaskar mudradayım,arka arkaya hamle, sopa duruşu, sekiz uzuvla yerdeyim, kobra, aşağı baka köpek sonra tekrar hamle ,yağımı çeki yukarı geliyor ,ardından savaşı 1 savaşı 2, güçlendiğimi bedenimin her bölümüyle bütünleştiğimi hissediyorum. Ruhum bedenim ve zihnimle bu deniz kenarındayım. Anı yaşıyorum.Bunu başardığımı hissediyorum. Kendim baş başa algıları kuvvetlenmiş dönüş yoluma geçiyorum ,yolda kedi veköpekler görüyorum ,biraz önce benim yaptığı duruşların yapıyorlar onlarda bedenlerini esnetiyorlar.İçimdeki huzur ,yüzümde gülümsem, artık iyice doğan güneşe bir göz kırpiyorum. İyiki yoga yapıyorum .Yoga yapmamı sağlayan herşeye, herkese NAMESTE....