

YOGA TIME

Every Wednesday and Sunday

Dikkat

- Yoga asanaları mide boşken uygulanmalıdır.
- Tüm duruşları uygulamak, ortalama 25-30 dakikanızı alacak ancak bu çalışma fiziksel beden ve enerji bedeniniz için çok faydalı olacak, ruhsal ve zihinsel olarak sizi rahatlatacaktır.

Başlarken...

- Şimdi, burada, tüm gerginlikleri, taşıdığınız tüm yükleri bırakma zamanı. Kontrolü, mükemmel olmaya çalışmayı tamamen bırakın, rahatlayın... Göğsünüzü, kalbinizi açık tutun, derin, yumuşak ve yavaş nefesler alarak başlayın çalışmanıza... Kendinizi ve sınırlarınızı tanıyıp, duruşları yaparken bile nefesleri doğal ve düzgün alıp vermeye başladığınızda ve düzenli yoga yaptıkça, daha fazla farkındalık, kendinizde daha fazla olumlu değişim göreceksiniz...

İhtiyaçlar:

- Çalışmaya başlamadan önce, kendiniz için güvenli ve rahat bir ortam yaratın.
- Temiz, havadar bir odada, çıplak ayakla, kaymayan bir yüzeyde (yogamat, yoga minderi, ayağınızın kaymayacağı bir örtü), o günkü ihtiyaç ve isteklerinize göre, yumuşak bir müzikle...Mümkünse, her gün aynı saat ve yerde yoga çalışmanızı uygulayın.

Uygularken:

- Tüm duruşları uygularken, hareketlere girip çıkarken, burundan doğal nefesler alıp vermeyi unutmayın, nefesinizi tutmayın. Doğal nefesler; yumuşak, yavaş, derin, sürekli ve kendi ritminizde ahenk içindeki nefeslerdir.
- **Yoga yaparken, günün tüm sıkıntı, gerginlik ve endişelerini bırakıp kendinizi 'şimdi' ve 'burada' olmaya davet edin...**
- Yoga minderinizin üzerinde uyguladıklarınızı, gerçek hayatınızda da 'yaşamaya' özen gösterin: Doğru nefesler, farkındalık, ahenk, denge, bütünlük, uyum, konsantrasyon, sabır, birlik, güç, koordinasyon, sükunet, dinginlik ve huzur...



Isınmalar



Isınmalar : 1. RAHAT OTURUŞ (SUKHASANA)



- Sırtınız dik, omuzlar gevşek, rahat bir bağdaş kurarak oturun. Gözlerinizi kapatın, doğal nefeslerinizi izleyin. Şu anda içinizde bulunduğunuz ruh halini, zihninizin ve kalbinizin durumunu farkında olun, çevrenizde olup biteni, duyularınızı radar gibi kullanarak farkedin...Dikkatinizi, tekrar bedeninize ve nefesinize yönlendirip kendinizi bedensel ve zihinsel olarak bu çalışmaya hazırlayın. İki yöne yavaş ve geniş daireler çizerek normal nefeslerle boynunuzu çevirin. Daha sonra, nefes alırken omuzlarınızı kulaklarınıza doğru çekin, nefes verirken rahatlatın, bu hareketi birkaç kez uygulayın.

Isınmalar : 2.OTURARAK OMURGA ESNETMELER

2



Arkaya Dönüş



Yanlara esneme



Öne esneme

- -Arkaya Dönüş: Sukhasana duruşundayken, sol elinizi sağ dizinize, sağ elinizi ise arkada omurgayı destekleyecek şekilde yere yerleştirin. Sağ taraftan arkaya doğru dönün, omurganızın ve sırtınızın esnediğini hissedin. Normal nefesler alıp vererek duruşda bir süre kalın. Tekrar ortaya, merkezine dönüp dinlendikten sonra duruşu, diğer tarafa doğru uygulayın.
- **Yanlara esneme:** Bir elinizi kalça yanında yere yerleştirin, diğer kolunuzu gergin bir şekilde başın üzerinden yana doğru uzatarak esnetin. Gergin kol tarafındaki bedeninizin yan tarafındaki gerilme, açılma ve esnemeyi hissedin. Merkezine döndükten sonra, duruşu diğer kolunuzla diğer yöne doğru uygulayın.
- **Öne esneme:** Kollarınızı öne doğru uzatarak baş ya da alın yere gelecek şekilde tamamen öne eğilin. Başınız yere ulaşmıyorsa, iki yumruğunuzu üst üste koyarak ya da bir yastık üzerine alınınızı tüm ağırlığıyla bırakın...

Isınmalar : 3.ELMAS DURUŞU (VAJRASANA)

3



Elmas duruşu (Vajrasana)



Yukarı esneme



Öne esneme

- Elleriniz uyluklarda, sırtınız dik, göğsünüz açık bir şekilde dizlerinizin üzerinde oturun. Ayaklarınız kalçaların altında olsun. Eğer bilekler ya da bacaklarda rahatsızlık varsa, kalça ile ayaklar arasına ya da ayak bileklerinin altına yastık ya da battaniye koyulabilir. Çok zorlanılırsa, aşağıdaki duruşlar uzun oturuşta da uygulanabilir. Bu duruş, bacak kasları, bilekleri ve aşil tendonununun esnetmek için, sindirim ve siyatik siniri için etkilidir.
- **Yukarı esneme:** Vajrasana duruşundayken elleri avuçlar yukarı bakacak şekilde başın tepesinde kenetleyerek kollarınızı gökyüzüne doğru esnetin, normal nefeslerle duruşta bir süre kalın.
- **Öne esneme:** Şimdi de elleri arkanızda kenetleyin ve kollar arkada gergin, kürek kemikleri birbirine yakınken dizleri biraz aralayıp nefes verirken alnınızı yere değdirin. Kollar arkada gergin ve başa doğru esnesin...Duruşta birkaç nefes kalıp nefes alırken tekrar yavaşça doğrulun.

Isınmalar : 4. İNEK BAŞI DURUŞU (GOMUKASANA)



- Vajrasana duruşundayken, sol eli kalça yanına yere koyarak sol kalça üzerine ağırlığınızı verin. Sağ dizinizi sol dizin üzerine gelecek ve ayak tabanları mümkün olduğunca arkaya doğru bakacak şekilde bacakları üstüste yerleştirin. İki oturma kemiğiniz de yerde olsun. Sol kolunuzu gökyüzüne uzatın, sağ kolunuzu da aşağıdan arkaya doğru uzatıp, dirseklerinizi kırarak arkada parmaklarınızı kavuşturun. Eller birbirine yaklaşıyorsa rahat olduğunuz bir yerde kalın ya da bir eşarbi iki yanından tutup ters yönler doğru çekerek duruşu uygulayın. Birkaç nefes bu duruşta kaldıktan sonra ters kol ve bacaklarla duruşu diğer yöne uygulayın.

Isınmalar : 5. KEDİ ESNEMESİ (MARJARASANA) VE ÇOCUK DURUŞU (BALASANA)



- Elleriniz ve dizlerinizin üzerinde durun. Dizleriniz tam kalçalarınızın altında, elleriniz tam omuzlarınızın altında olsun. Nefes verirken çeneniz göğsünüze gelecek şekilde sırt-omurganızı kamburlaştırın, kuyruk sokumunuzu içeri doğru çekin, nefes alırken belinizi çukurlaştırın, göğüs ve başınız gökyüzüne doğru açılsın. Omuzlar gevşek ve kulaklarınızdan uzak olsun. Bu hareketi nefeslerle senkronize bir şekilde birkaç kez tekrarlayın. Omurganızın, sırtınızın ve bel kaslarınızın esnediğini, ısındığını hissedin.
- Çocuk duruşu için, elleriniz önde yere uzansın, kalçalarınızı topuklarınızın üzerine itin ve başınızı önde yere tüm ağırlığıyla bırakın. Ellerinizi ayaklarınızın yanına çekin, avuçlarınız gökyüzüne bakacak şekilde omuzlar, kürek kemikleriniz ve sırtınızı tüm ağırlığıyla yere bırakıp gözlerinizi kapayın, derin ve yavaş nefeslerle çocuk duruşunda dinlenin.

ISINMALAR : 6. GÜVERCİN HAZIRLIK DURUŞU (EKA PADA RAJAKAPOTASANA)



- Tekrar kedi duruşundasınız. Bir dizinizi öne doğru çekerek ayağınızı içe doğru kıvrın, diğer bacağınızı ise arkada güvercinin kuyruğu gibi geriye doğru iyice uzatın, sırtınız dik, ileriye doğru bakın, iki eliniz önde yerde olsun. Nefes verirken önce ön kollarınızı yere yerleştirin-burada da kalabilirsiniz- ya da duruşu daha da derinleştirerek, alnınızı yere koyarak öne doğru kapanın. Duruşta 10 nefes kadar kalın... Bedeninizdeki tüm hisleri ve anlık değişimleri farkında olun, kendinizi akışa bırakın, evrene teslim olun...Yavaşça doğrularak hareketi diğer ayakla diğer tarafa uygulayın.

ISINMALAR : 7. KARGA HAZIRLIK DURUŞU (BAKASANA)



Karga hazırlık duruşu
Bakasana

- Ayaklar kalça açıklığında, dizler iki yana doğru kırık ve açık yere çömelin. Avuçlar birbirlerini iterken dirsekler dizlerin iç tarafından dışarı doğru itsin. Sırtı kamburlaştırmadan, karşıda bir noktaya bakın, ayak topuklarınız yere değmiyorsa, topukların altına destek olması için bir battaniyeyi rulo yaparak yerleştirebilirsiniz. Ayak bileklerinde, bacaklarda, kalça içlerinde, belde, sırtta esneklik sağlamak için mükemmel bir duruş.

ISINMALAR : 8. DAĞ DURUŞU (TADASANA)



Dağ duruşu (Tadasana)

- Karga duruşundan çıkarken, dizleriniz biraz kırık, üst bedeninizin tüm ağırlığını öne verin, daha sonra yavaşça omurları üstüste getirerek doğrulun. Kollar, omuzlar ve baş en son kalksın ve dağ duruşuna geçin. Ayaklarınızda eşit ağırlık, bacaklar, kollar aktif, karın içeride, sırt dik, omuzlar gevşek dimdik ayakta duruyorsunuz... Omurga ve başınız gökyüzüne yükselirken, belden aşağıya doğru yeryüzüne kök saldığınızı duyumsayın...Gözlerinizi kapatın, doğal nefesler alıp verin... Bir dağ gibi sağlam, dengeli, güçlüsünüz.

ISINMALAR : 9. AYAK UCUNDA ESNEME



- Önde bir noktaya bakarak ellerinizi başınızın tepesinde kenetleyin. Nefes alırken kollarınızı gökyüzüne doğru uzatın ve ayak parmak uçlarınızda yükselin, nefes verirken tabanları yere, elleri başın üstüne getirerek tekrar başa dönün. Nefesler ve hareketler senkronize bir şekilde yükselip alçalarak hareketi birkaç kez uygulayın.

ISINMALAR : 10. YANLARA ESNEME



- Bacaklarınızı aralayarak, kollar başın üzerinde gerginken her nefes verişte sağa eğilin, her nefes alışta tekrar doğrulun. Nefes verirken sola eğilin, alırken doğrulun...Hareketi birkaç kez tekrarlayın.

ISINMALAR : 11. AYAKTA OMURGA ESNETME



Ayakta omurga esnetme

- Kollarınızla belinizi sararak önce sağ tarafınıza dönün, başı da çevirerek sağ omzunuzun üzerinden geriye doğru bakın ve birkaç saniye bu şekilde kalın. Duruşu diğer tarafa da uygulayın. Hareketi iki tarafa da ikişer kez uyguladıktan sonra, kollarınızı rahatlatarak sağa sola çocuklar gibi özgür bir şekilde dönün. Kollarınızın, omurganızı, sırtınızı yumuşak bir şekilde iki tarafa döndürmesine izin verin...

1



Dağ duruşunda, avuçları göğüste birleştirin. Merkezinizi bularak 'Güneşe Selam'a başlayın

2



Derin bir nefes alarak kollarınızı başınızın üzerine kaldırın, önce gökyüzüne doğru, sonra geriye doğru hafifçe bedeninizi esnetin

3



Nefes vererek öne doğru eğilin, ellerinizi -ya da parmak uçlarınızı- ayaklarınızın iki yanına yere yerleştirin, başınızı rahat bırakın. Dizlerinizi biraz kırabilirsiniz.

4



Sağ bacağınızı iyice geriye alın, sol diziniz 90 derece kırık olsun, nefes alarak göğsünüzü açın ve karşıya doğru bakın

5



Nefes vererek oduncu duruşuna geçin.

12



Dağ duruşunda, avuçları göğüste birleştirin. Merkezinizi bularak 'Güneşe Selam'ı bitirin

güneşe selam ☺

6



Nefes alarak dizlerinizi yere koyun. Daha sonra nefes vererek, göğsünüzü ve çenenizi yere koyun. Kalçanız havada olsun, bedeninizin sekiz (iki ayağın parmakları, iki diz, göğüs, iki el ve çene) noktasıyla güneşi selamlayın!

11



Derin bir nefes alarak kollarınızı başınızın üzerine kaldırın, önce gökyüzüne doğru, sonra geriye doğru hafifçe bedeninizi esnetin

10



Nefes vererek öne doğru eğilin, ellerinizi -ya da parmak uçlarınızı- ayaklarınızın iki yanına yere yerleştirin, başınızı rahat bırakın. Dizlerinizi biraz kırabilirsiniz.

9



Tekrar nefes alduğunuzda, öne bakarak sağ ayağınızı dizinizi kırarak öne, iki elinizin arasına alın.

8



Nefes vererek Köpek duruşuna geçin ve birkaç nefes bu duruşta kalın

7



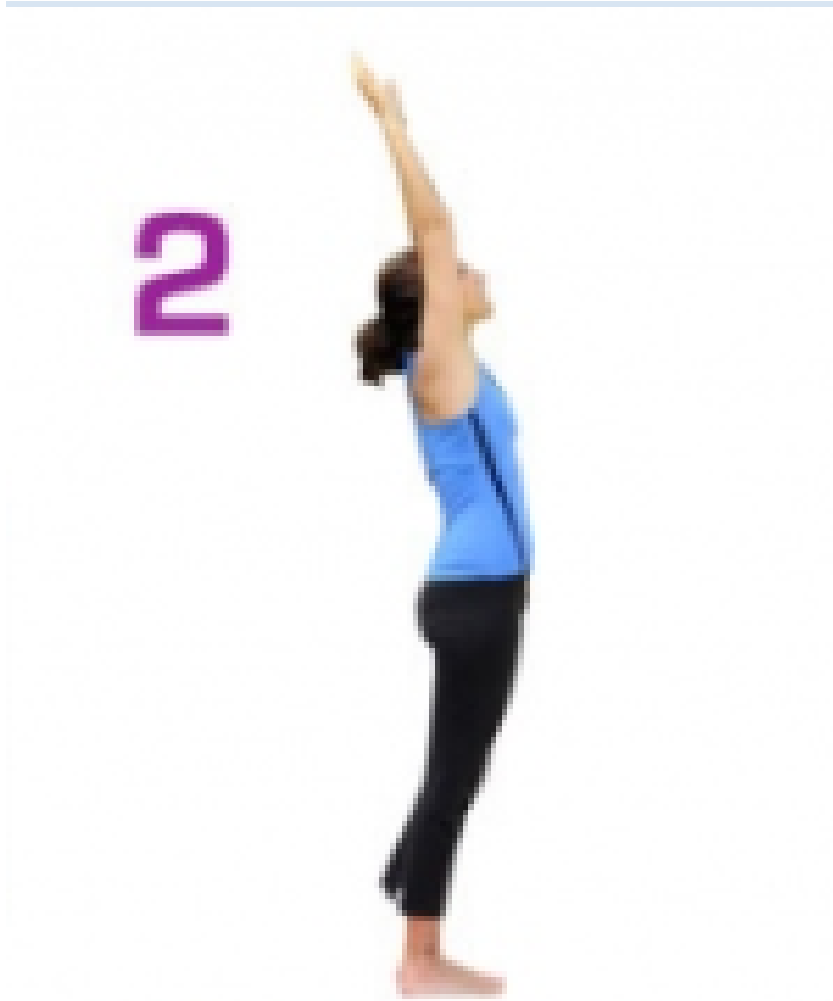
Karnınızı ve ayak üzerlerinizi yere koyun, nefes alarak başınızı ve göğsünüzü yukarı doğru kaldırın ve kobra yılanı pozuna geçin.

Güneş Selam: 1



- Dağ duruşunda avuçları göğüste birleştirin. Merkezinizi bularak Güneş'e selama başlayın.

Güneş Selam: 2



- Derin bir nefes alarak kollarınızı başınızın üzerine kaldırın, önce gökyüzüne doğru, sonra geriye doğru hafifçe bedeninizi esnetin.

Güneş Selam: 3



- Nefes vererek öne doğru eğilin, ellerinizi - ya da parmak uçlarınızı - ayaklarınızın iki yanına yere yerleştirin, başınızı rahat bırakın. Dizlerinizi biraz kırabilirsiniz.

Güneş Selam: 4



- Sağ bacağınızı iyice geriye alın, sol diziniz 90 derece kırık olsun, nefes alarak göğsünüzü açın ve karşıya doğru bakın.

Güneş Selam: 5

- Nefes vererek oduncu duruşuna geçin.



Güneş Selam: 6

6



- Nefes alarak dizlerinizi yere koyun. Daha sonra nefes vererek, göğsünüzü ve çenenizi yere koyun. Kalçanız havada olsun, bedeniniz sekiz (iki ayağın parmakları, iki diz, göğüs, iki el, ve çene) noktasıyla güneşi selamlayın!

Güneş Selam: 7



- Karnınızı ve ayak üzerlerinizi yere koyun, nefes alarak başınızı ve göğsünüzü yukarı doğru kaldırın ve kobra yılanı pozisyonuna geçin.

Güneş Selam: 8



- Nefes vererek Köpek duruşuna geçin ve bir kaç nefes bu duruşta kalın.

Güneş Selam: 9

9



- Tekrar nefes aldığınızda, öne bakarak sağ ayağınızı dizinizi kırarak öne, iki elinizin arasına alın.

Güneş Selam: 10

10



- Nefes vererek, öne doğru eğilin, ellerizi – ya da parmak uçlarınızı- ayaklarınızın iki yanına yere yerleştirin, başınızı rahat bırakın. Dizlerinizi biraz kırabilirsiniz.

Güneş Selam: 11



- Derin bir nefes alarak kollarınızı başınızın üzerine kaldırın, önce gökyüzüne doğru, sonra geriye doğru hafifçe bedeninizi esnetin.

Güneş Selam: 12

12

Dağ duruşunda,
avuçları göğüste
birleştirin.
Merkezinizi bularak
'Güneş Selamı'
bitirin



- Dağ duruşunda, avuçları göğüste birleştirin. Merkezinizi bularak 'Güneş Selam'ı bitirin.

1



Ağaç duruşu (Vrikshasana)

2



Üçgen duruş (Trikonasana)

3



Öne esneme (Paschimotanasana)

4



Kaydırak duruşu (Purvottanasana)

5



Omurga döndürme (Vakrasana)

12



Derin Gevşeme Duruşu (Savasana)

asanalar

6



Uçak duruşu

11



Yarım Tekerlek Duruşu (Setu Bandhasana)

7



Çekirge (Salambasana)

10



Saban duruşu (Halasana)

9



Yarım Omuz Duruşu (Sarvangasana)

8



Sirtüstü yuvarlanma (Pawanmuktasana)

Asanalar :1. AĞAÇ DURUŞU (VRKSASANA)



- Dağ duruşundasınız, iki ayak yere sağlam basıyor, tek elinizle derseniz duvardan destek alırken ters taraftaki ayağınızı elinizin yardımıyla kasığınıza dayayın, (ya da çıkabildiği yere kadar), gözleriniz önde bir noktaya sabit baksın. Sirtınız dik, göğsünüz açık, yerdeki ayağınızla yere sağlam köklerle tutunuyorsunuz. Önce avuçlarınızı göğsünüzde birleştirin, kendinizi dengede ve hazır hissettiğinizde, kollarınızı da yavaşça yukarıya kaldırabilirsiniz. Yerde sağlam kökleri olan, dalları (kollarınız) gökyüzüne uzayan harika bir ağaçsınız! Vrksasana, bacakların, kalçaların, pelvisin esnemesi, denge ve konsantrasyon için ideal bir duruştur.

Asanalar : 2. ÜÇGEN DURUŞ (TRİKONASANA)



- Bacaklarınızı ve kollarınızı iki yana açın, avuçlarınız yere dönük olsun. Sol ayağınızı yana doğru döndürün. İki ayağınızda da eşit ağırlık olsun. Sol tarafınıza doğru göğsünüzü öne doğru kapatmadan uzanın daha sonra, sol elinizle bacağınızı tutacak şekilde dizlerinizi kırmadan yana doğru eğilin, sağ kolunuz gökyüzüne doğru uzasın, boynunuz rahatsa sağ avcunuza bakın! Birkaç nefes bu duruşta kalın. Nefes alırken karın kaslarınızı da sıkarak doğrulun ve sonra duruşu diğer tarafa uygulayın. Bu duruşla, tüm bedeniniz, özellikle sırt, kol, bacak ve boyun kasları çalışır.

Asanalar : 3. ÖNE ESNEME (PASHİMOTANASANA)



- Dik oturduğunuz. Bacak ve ayaklarınız bitişik, sırtınız dik, elleriniz kalçalarınızın yanında yerde olsun. Nefes alırken kollarınızı gökyüzüne doğru kaldırarak sırtınızı iyice dikleştirin, nefes verirken mümkün olduğunca kamburlaşmadan öne doğru eğilin. Baş ve boynunuzu da öne doğru bırakarak gevşetin. Duruşta normal nefeslerle bir süre kalın. Tekrar nefes alırken doğrulun. Harekete nasıl girdiyse öyle çıkın...

Asanalar : 4. KAYDIRAK DURUŞU (PURVOTTANASANA) YA DA MASA DURUŞU



- Öne esneme duruşunu dengelemek için kaydırak duruşu yapın. Yerde yine uzun oturuşta harekete başlayın. Ellerinizi kalça hizasından biraz geride yere yerleştirin, el parmaklarınız ayaklarınıza dönük olsun. Ellerinizden güç alarak bacaklarınız düz ve ayak parmakları gergin bir şekilde kalçanızı yukarı doğru kaldırırken, başınızı da arkaya doğru bırakın. Başlangıç için, masa duruşunu uygulayabilirsiniz; dizlerinizi kırın, ayak tabanları yerde, omuzlarınız, karnınız ve dizleriniz aynı çizgide olacak şekilde kalçanızı yerden kaldırın, boynunuz rahatsa başınızı yine geriye doğru bırakın.

Asanalar : 5. OMURGA DÖNDÜRME (VAKRASANA)



Omurga döndürme (Vakrasana)

- Dik oturuştasınız, sağ dizinizi kırın, sağ ayak tabanı yere sağlam basıyor. Sol kolunuzla kırık olan dizinize sarılırken, sağ kolunuz sırtı dikleştirmek için gökyüzüne doğru uzansın, sonra sağa doğru dönerek omurgayı destekleyecek şekilde elinizi yere koyun ve geriye doğru bakın. Normal nefeslerle omurganın dönüşünü, sırtınızı hissederek, bu hareketin iç organlarınıza yaptığı sıkıştırma etkisini de fark ederek, birkaç nefes duruşta kalıp tekrar öne dönün. Duruşu diğer yöne uygulayın, sol diz kırılıyor ve sola doğru dönüyorsunuz...

Asanalar : 6. UÇAK DURUŞU



- Yere yüzüstü uzanın, eller kalçaların yanında, avuçlar yere dönük olsun. Nefes alırken, bacaklar, kollar, baş ve göğüs yerden kalksın, karşıya doğru bakarak normal nefeslerle duruşta birkaç saniye kalın. Tekrar nefes verdiğinizde tüm bedeni yere bırakarak dinlenin, daha sonra bu duruşu birkaç kez daha tekrarlayın. Sırt kaslarını güçlendirmek için ideal bir hareket.

Asanalar : 7. ÇEKİRGE (SALAMBASANA)



- Yine bacaklarınız aralık olarak yüzüstü yatın. Bu kez kollar dümdüz, elleri yumruk yaparak, ellerin arkaları yerde ve kasıkların altına gelecek şekilde yere yerleştirin. Nefes alırken karın, göğüs ve çene dışında tüm bedeni, bacaklar düz olarak yerden kaldırın, el arkalarını yere bastırın, kalçaları sıkın. Normal nefeslerle duruşta birkaç saniye kalın, tekrar nefes verirken rahatlayın ve daha sonra hareketi tekrarlayın. Özellikle alt sırt kaslarını çalıştıran bu asana, iç organlara baskı yaparak uyarıyor, böbrekleri stimule ediyor...

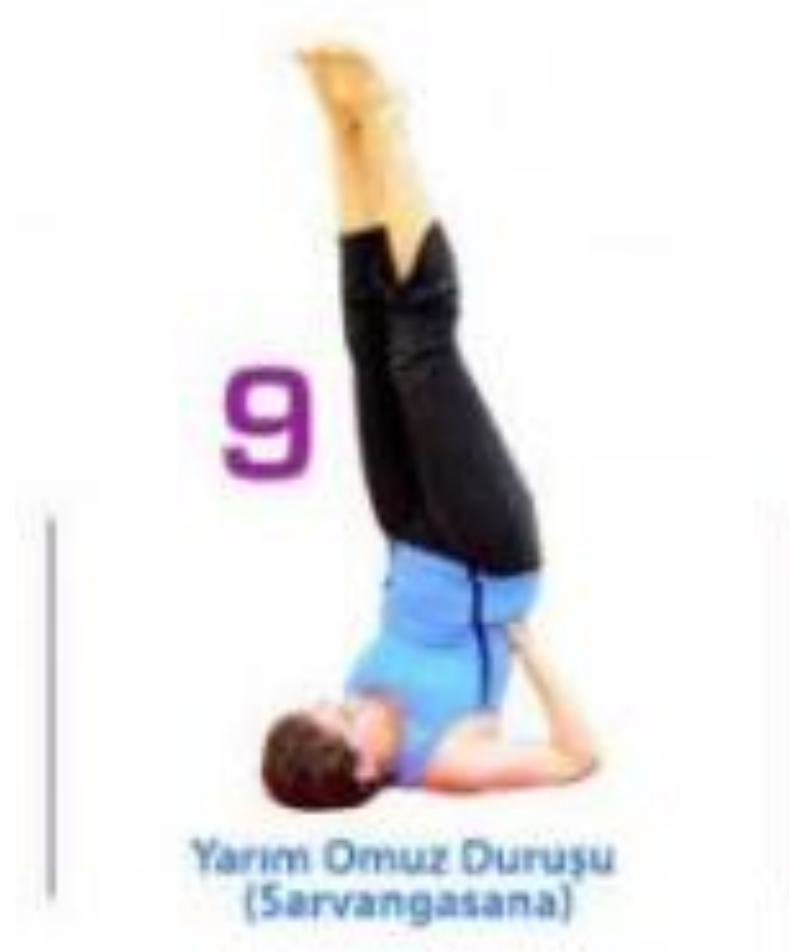
Asanalar : 8. SIRT ÜSTÜ YUVARLANMA (PAVANAMUKTASANA)



Sirtüstü yuvarlanma
(Pavanamuktasana)

- Sirtüstü yatın. Dizlerinizi kırarak göğsünüze çekip, kollarınızla dizlerinize sarılın ya da parmaklarınızı dizlerinizin önünde kenetleyin. Bel boşluğunuz yere gelecek şekilde sağa sola hafifçe hareket ederek belinize masaj yapın...

Asanalar : 9. OMUZ DURUŞU (SARVANGASANA)



- Sırtüstü yatın. Ellerinizi belinizin arkasına yerleştirerek bacaklarınızı , yere paralel olacak şekilde başınızın üzerinden arkaya alın. Omuz başlarınızı yere doğru çevirin ve dirseklerinizi mümkün olduğunca birbirine paralel yapın. Yavaşça bacaklarınızı yukarıya doğru düzeltip dikleştirin. 10 nefes kadar duruşta kalın..

Asanalar : 10. SABAN DURUŞU (HALASANA)



- Şimdi, bacakları başın üzerinden arkaya yere doğru indirin ve ayak parmaklarınız yere bastığı zaman ellerinizi belinizden çekerek kollarınız düz bir Şekilde kalçalarınızın altından yere uzatın. Omurgaya ve boyna esneklik sağlayacak bu duruşu, boyunda ya da belinde problemi olanların uygulamaması gerekir.

Asanalar : 11.YARIM TEKERLEK DURUŞU (SETU BANDHASANA)



- Omuz ve sırt duruşunu tamamlayacak yarım tekerlek duruşu için, sırtüstü yatıp dizlerinizi kırın. Ayaklar paralel bir şekilde yere sağlam basın. Nefes alırken kalçanızı ve sırtınızı yerden iyice kaldırın, dizleriniz birbirine paralel kalsın. Birkaç nefes duruşta kalın ve tekrar nefes verdiğinizde bedeninizi yavaşça yere bırakıp dinlenin. Bu duruşla, karın, kalça ve bacak kaslarınız çalışacak. Duruşu, birkaç kez tekrarlayabilirsiniz. Bu duruştan sonra, kollarınızı iki yana açıp dizlerinizi sola yatırarak başınızı da sağa doğru döndürerek sırtınızı rahatlatıp esnetebilirsiniz. Daha sonra bu omurga esnetme duruşunu, ters tarafa da uygulayın...

Asanalar : 12.DERİN GEVŞEME (SHAVASANA)

- Sırtüstü uzanın. Bacaklarınız açık, ayaklarınız gevşek, kollarınız açık, avuçlar yukarı baksın... Baş ve boynunuz rahat, yüz kaslarınız gevşek, gözleriniz kapalı olsun...Tüm beden, kaslar, kemikler, eklemler tüm ağırlığıyla yerde, tamamen gevşek...Burnunuzdan derin, yavaş nefesler alıp veriyorsunuz... Her nefes alışınızda pozitif enerjiyi, tüm olumlu duygu ve düşünceleri, huzuru, sağlık ve mutluluğu içinize çekin; ve her nefes verişinizde tüm negatif enerjiyi, tüm olumsuz düşünce ve duyguları, kalbinizde ve zihninizde taşıdığınız tüm yükleri atın gitsinler..Kendinizi ve kalbinizi hayatınızın getireceği tüm yeniliklere açın.



Sona ererken...

- Bedensel ve zihinsel olarak rahatlamanın tadını çıkarın. Ruhunuz huzurlu, evrenle birlik ve uyum içinde, dingin...
- Derin gevşemeyi 5 dakika uyguladıktan sonra, önce yana dönün, sonra doğrulup rahat bir bağdaş kurun, doğal nefesler alın. Avuçlarınızı göğsünüzde birleştirerek, kendinize, ailenize, tüm sevdiklerinize, dünyadaki tüm varlıklara barış, huzur, özgürlük, sevgi ve sağlık dileyerek yoga çalışmanızı bitirebilirsiniz... Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Namaste.