

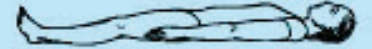


BABAJI'NİN

KRIYA HATHA YOGA'SI

RAHATLAMA VE GENÇLEŞME İÇİN 18 DURUŞ

M. GOVINDAN



BABAJI'NİN KRIYA HATHA YOGA'SI

RAHATLAMA VE GENÇLEŞME İÇİN 18 DURUŞ

M. GOVINDAN

PUBLISHED BY:

BABAJI'S KRIYA YOGA AND PUBLICATIONS, INC.

196 MOUNTAIN ROAD, PO. BOX 90

EASTMAN, QUEBEC J0E 1P0

CANADA

TELEPHONE: (450) 297-0258 • FAKS: (450) 297-3957

E-MAIL: info@babajiskriyayoga.net

INTERNET: www.babajiskriyayoga.net

TEŞEKKÜR

Yazar 1970 yılında bu 18 duruşu Tamil Nadu'dan Yogi S.A.A. Ramaiah'dan öğrenmiş olduğu için Őukran duymaktadır. Yogi Ramaiah da bunları Sathguru Babaji Naharaj'dan öğrenmiştir. Babaji bu duruşları, Kriya Yoga amaçlarını tamamlayıcı ve etkin bir sistem oluşturmak amacıyla, çok eskiden öğrendikleri arasından seçmiştir. Yogi Ramaiah 1958 yılında “Kriya Hatha Yoga: Profusely Illustrated Asana Guide (Bol Resimli Asana Rehberi)’ni, ardından 1990’da da bunun ikinci baskısını yayımlamıştır. O zamandan bu yana bu duruşları düzenli şekilde uygulayan yazar, fevkalâde bir sağlık ve zihinsel huzur düzeyinde yaşamıştır.

“Yararlar”la ve “olumsuz göstergeler”le ilgili bölümler, diğer kaynaklara ek olarak, yazarın Temmuz 1975’de, Richville – New York’da katıldığı, Yogi Ramaiah tarafından verilen asana eğitimcileri kursunda aldığı kendi notlarına dayanmaktadır.

Yazar bu metni süsleyen çizimler nedeniyle Barbara Miller’a teşekkür borçludur.

KRIYA HATHA YOGA'NIN 18 DURUŞU

Kriya Hatha Yoga, fiziksel bedene asana, bandha ve mudralarla hakim olmanın bilimsel sanatı olarak, Kriya Yoga öğrencisi için bir başlama noktasıdır. Asana, rahatlama sağlayan bir fiziksel duruştur. Mudrah bir jest, hareket, ya da asanaların bandha'larla ve hayat gücünün akımını etkileyen, pranayamalarla bileşimidir. Aynı zamanda kendisine karşılık gelen psişik tutumla da bağlantısı vardır. Bandha, pranik enerjiyi yönlendiren bir psiko-müsküler enerji kilididir. Bunlar Siddha'lar tarafından, yani Yoga'nın eski ustaları tarafından, nadi'leri (enerji kanallarını) temizleyip enerji tıkanıklıklarını açmak, çakraları (psiko-enerji merkezlerini) uyandırmak ve güçlendirmek için kullanılmıştır. Bu Hatha Yoga, aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirmek ve pranik enerjinin aktarımını sağlarken vücudu işlevsel bozukluklardan arınmış durumda tutmak için geliştirilmiştir.

“Hatha” sözcüğü iki ayrı sözcükten, güneş anlamına gelen “Ha” ile ay anlamına gelen “tha” sözcüklerinden oluşturulmuştur. Bunlar insan yaratılışının eril (yang) ve dişil (yin) taraflarına karşılık gelmektedir. Hatha yoga günümüzde genellikle fiziksel duruşlarla ilişkilendirilmektedir. Siddha'ların geleneksel öğretilerinde, soluma egzersizlerinin bir uzantısı olarak öğretilirlerdi. Duruşlar aynı zamanda zihinsel konsantrasyon sağlamaya ve kişiliğimizin iki önemli yönünü, yani asertif, rasyonel eril yönüyle, reseptif, sezgili dişil yönünü entegre etmeye yaramaktadır. Genellikle yoga'ya ilk başlayan öğrencilerde, vücudun bir tarafında bir esneklik eksikliği fark edilir. Kriya Hatha Yoga duruşlarını uygularken bu dengesizlik ortadan kalkabilir. Esneklik eksikliği, nadi'lerdeki enerji tıkanıklıklarıyla ilişkilidir.

Yoga nefeslerinin öğrencisi belli bir süre uygulama yaptıktan sonra, her nefes sırasında hayat enerjisinin (prana) nadi'ler ağında akmakta olduğunu fiilen hissedebilmeye başlamaktadır.

Fiziksel bedeni kontrol altında tutmak, zihinsel bedeni ya da hayati (vital) bedenini kontrol altında tutmaya göre nispeten daha kolaydır, zira diğer ikisi daha belirsizdir ve insan iradesinin uygulanmasına daha az izin verirler. Duruşlar, bandha'lar ve mudra'lar beş düzeyin her birinde rahatlama durumu oluşturmaktadır. İç organlarla salgı bezlerine masaj yapmakta, fiziksel bedeni istikrara kavuşturmaktadırlar. Pek çok hastalığın ve işlevsel bozuklukların, örneğin diabet, solunumla ilgili bozukluklar, yüksek tansiyon ve duygusal dengesizlik gibi durumların önlenmesinde ve iyileşmesinde etkili olurlar. Böylelikle insanlığın en sık karşılaştığı sağlık illetlerini ortadan kaldırabilirler. Ayrıca fiziksel bedenin meditasyon sırasında istikrarlı ve rahat kalmasına yardımcı olurlar. Duruşlar kişiye yıkıcı stres belirtilerini düzenleyip her durumda dengeyi sürdürme konusunda güç verirler. Bunların sürekli bir bilinç düzeyinde uygulanması, öğrenciyi meditasyona yaklaştırmaktadır.

Babaji, Kriya Hatha Yoga için klasik Hatha Yoga içinde var olan binlerce duruştan yalnızca 18 tanesini, bazı varyasyonlarıyla birlikte seçmiş bulunmaktadır. Bu 18 duruş, vücudun tüm bölgelerini etkili ve verimli biçimde kapsamanın yanında, Babaji yogasının daha ileri evreleri için de tamamlayıcı niteliktedir. İdeal olarak, pranayama ve meditasyon öğreniminden ve uygulamalarından daha önce öğrenilip uygulanmaları iyi olur. Bunlar insan hayatının ömür boyu önemli bir parçası olarak kalır, ruhanî gelişim ve değişimin son evrelerinde bile yararlarını sürdürürler.

18 duruşu uygularken aşağıdaki ilkeler akılda tutulmalıdır:

1. Son aşamaya fazla hızlı ulaşarak kasları fazla germemek için duruşları birer birer, aşama aşama uygulayın; eğer çok zor gelen bir aşamaya ulaşırsanız, bir önceki aşamaya geri dönün. Daha zor aşamaları yapma yeteneği yavaş yavaş gelişecektir. Bu duruşları yapmanın hiç rekabetçi bir yanı yoktur. Kişinin esneklik düzeyi ne olursa olsun, yine de başkaları kadar yararlanacaktır, yeter ki bunları düzenli olarak, elinden geldiği kadar iyi şekilde yapsın.
2. Duruşları ikişer ikişer yapın. Her duruşun bir de karşı duruşu vardır, önceki duruşta kasılan kaslar, sonraki duruşta rahatlatılır. Örneğin duruş #3 ile #4 peşpeşe yapılmalıdır, #5 ile #6 da öyledir, vs. Bir duruşun yararlarından pek çoğu, bir sonraki duruşta sindirilir.
3. Farkındalığınız hep nefesinizde olsun. Duruşları yaparken nefes almayı vermeyi sürdürün, asla soluğunuzu tutmayın. Nefes verirken, prana'yı vücudun gergin bölgelerine, gerilimlerine yönlendirin. Soluğun kalitesi, vücutta/zihinde olup bitenleri yansıtacaktır. Solumalar düzgün ve eşit olmalıdır. Nefesler zorlaşırsa, bir önceki duruşa dönün ya da içinde bulunduğunuz duruştan tümüyle ıkın.
4. Her duruştan sonra en az 30 saniye gevşeyin, ya da duruşun süresi kadar gevşek kalın. Rahatlama - Rölaksasyon bu duruşları yapmanın ilk amacıdır. Asana, bir zihin - vücut diagramıdır, kan, lenf ve prana dolaşımını yönlendirir ve toksinleri imha edilecekleri organlara doğru gönderir. Asana'nın ardından rölaksasyon uygulanması, harikulade iyileştirici etkiler sağlayabilir.

5. Duruşlardan çoğunun bir statik safhası, bir de “Kriya” diye bilinen safhası vardır ve bu ikincisinde yavaş hareketler de bulunmaktadır. Bir dakikanın küçük bir kısmını statik aşamaya vermekle başlayın, önce hareketleri en oniki kere tekrarlayın, yavaş yavaş süreyi ve tekrarlamaları arttırın. Hareketler iç organlara masaj yapacak, dolaşımı arttıracak, vücudun yavaş yavaş artan bir enerjiye (prana) açılmasına yardımcı olacaktır. Küçük adımlar halinde tekrarlar, yavaş yavaş daha derine uzanabilmemizi mümkün kılacak ve esnekliğimizi çarpıcı şekilde çoğaltacaktır.
6. Fiziksel bedene, onun duyularına ve gerilimine odaklanın. Duruşu desteklemeyen kasların rahat ve gevşek kalmasına izin verin. Duruşları yavaş ve bilinçli olarak, gözlemleyerek, tanıklık ederek yapın. Vücudunuzun ve onun fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkilerinin her an farkında olun. Zihninizin başka konulara kaymasına izin vermeyin.
7. Her gün 18 duruşun hepsini uygulayın, en azından bazılarını, sabah ya da akşam (ya da ikisinde birden) yapın, bunları nefes ve meditasyonla takip edin.
8. Klinik araştırmaların gösterdiğine göre duruşlar yavaş, yumuşak, ve aralarda dinlenerek yapıldığında, vücudun türlü işlevsel bozukluklarını tedavi edebilmektedir. Her asanayı, zorlanmaksızın, bir-üç dakika tutun. Belli bir arazi tedavi etmek ya da derinlerdeki gerilimleri boşaltabilmek için duruşları daha uzun süre tutmak gerekebilir. Eğer vücudunuz titremeye başlarsa, yavaşça gevşeyin ve duruştan çıkın. Amaç duruşları zorlanmadan sürdürmektir.

1. SELAM DURUŞU (KRİYA ASANA VANEKOM)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık, dik durun
- Diz çökün
- Kollar iki yanınızdayken alınınızı yere değdirin
- Başın önünde avuçlarınızı birleştirin
- Ayakları kaldırın, kendinizi dizler ve önkollar üzerinde dengeleyin
- “Om Kriya Babaji Nama Aum”ı sesli söyleyin

Her duruşa sakın ayakta durarak başlıyor, aynı şekilde bitiriyoruz. Açık ve almaya hazır (reseptif) bir pozda dururken, bacaklar rahat - gevşek, vücutta ve zihindeki gerilimler bırakılmış, toprağın enerjisini vücudumuza alacak pozda duruyoruz.

Bu egzersiz lumbar lordoza iyi gelmektedir.

Omur – disk çökmesi ya da kayması sorunu olanlar uygulamamalıdır.

Yararları: Bu duruş kafadaki sınırları ve salgı bezlerini etkiler, tüm salgı sistemine de dolaylı etkisi vardır. Gözdeki gerilimleri rahatlatır, düşük tansiyona da yararlıdır. Ruhsal (spiritüel) olarak, başın tepesindeki psişik merkezi (sahasrara çakrasını) uyandırır. Bu duruş tüm varlığımızı İlahi olana tapmaya yönlendirir, beden bir mabet olduğunu, sonsuz özene değer olduğunu öğretir.



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)

2. GÜNEŞE TAPMA BİLİMİ (KRİYA SURYA NAMASKARİ)

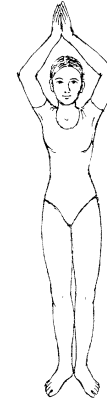
Surya Namaskar, ideal olarak her sabah açık havada, ve saat 09.00'dan önce uygulanmalı ve vücut, güneşin iyileştirici ışınlarından yararlanabilmeli. Bu seri, tüm vücudu esnetir, masaj yapar ve ısıtır. Ayrıca çakra'ların uyandırılmasına yardımcı olur ve prana yaratır.

Aşağıdaki adımların her birinde "Om Kriya Babaji Nama Aum"u tekrarlayın

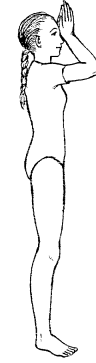
- Topuklar bitişik, parmak uçları ayırık olarak ayakta dururken, avuçları başın yukarısında birleştirin
- Birleşmiş avuçları iki kaşınızın ortasına dayayın
- Birleşmiş avuçları boğaz merkezimize indirin
- Birleşmiş avuçları kalp merkezine indirin
- Birleşmiş avuçları göbek merkezimize indirin
- Birleşmiş avuçları başın üzerine getirirken diz üstüne geçin
- Selam pozu
- Sağ diz öne, sol bacağı arkaya uzatın, sırtı kavislendirin, yukarı bakın, ayakların üstleri yere dayansın
- Ayaklar bitişik, topuklar yere yakın, kalçayı havaya kaldırırken eller yere dayalı, baş eğik olsun
- Kalçaları aşağıya indirin, sırtı kavislendirin, başı yukarıya ve arkaya kaldırın
- Başı yere indirin

"j" den "a"ya doğru, ters sıralamayla gidin ("h" = sol diz öne, sağ bacak geriye)

Güneş Tapınması Biliminin Şarkısı, İlahi ışığa ve Babaji Kriya Yoga'nın tüm önemli ilkelerine ve uygulamalarına saygıyı ifade eder. Siz şarkıyı söylerken, saat doğrultusunda dönün ve vücudunuzu güneş ışıklarına açın. Bu hareket vücudu manyetize eder, aura'yı güçlendirir ve Güneş'in temsil ettiği İlahi Işığı 5 bedenimizin hepsine indirir.



(a)



(b)



(c)



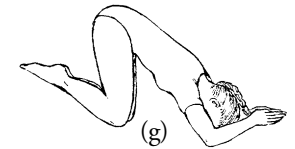
(d)



(e)



(f)



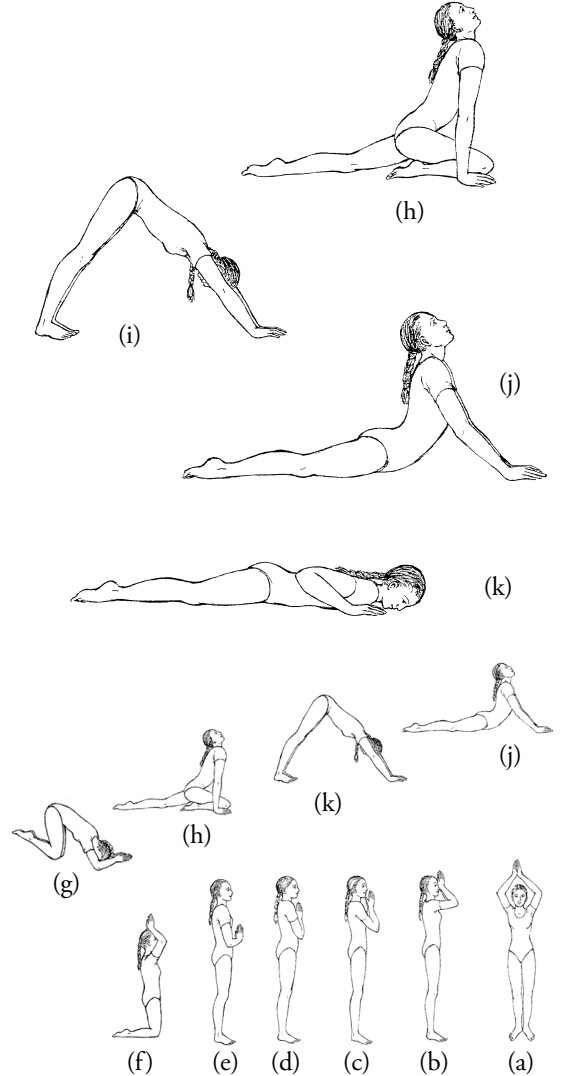
(g)

GÜNEŞ TAPINMASI BİLİMİNİN ŞARKISI

(çeviri)

Deepam Jyoti Parabrahman..... Yüce Tanrının Işığına eğilerek
Deepam Sarvam Tambagam..... Tanrının merhametine sığınıyorum
Deepanay Sathyathey Sarvam O gerçek her şeye kadir
Jnayiru Deepam NamosthutheyGüneşe selam
Kaalai Deepam NamosthutheySabahın ışığına selam
Ucchi Deepam Namosthuthey Öğleninkine
Santhyya Deepam Namosthuthey.....Akşaminkine
Nisi Deepam Namosthuthey Geceninkine
Anbu Deepam Namosthuthey..... İlahi sevgi
Ahimsa Deepam Namosthuthey Şiddetsizlik
Asana Deepam Namosthuthey Rahatlatıcı duruşlar
Prana Deepam Namosthuthey..... Nefes ustalığı
Dhyana Deepam Namosthuthey Zihnin ustalığı
Jnana Deepam Namosthuthey.....Kendini iyi bilme
Mantra Deepam Namosthuthey Kutsal heceler
Bhakti Deepam Namosthuthey İlahi olana sevgi
Babaji Deepam Namosthuthey Babaji
Annai Deepam Namosthuthey Mataji
Ammaan Deepam Namosthuthey Ammaan
Yoga Deepam Namosthuthey Yoga

Om Kriya Babaji Namah Aum, bizim kendi benliğimiz içinde İlahi olana eğilirken kullandığımız iç mantramızdır. **Om** sesi, tüm yaratılışı doğuran bir titreşimdir; **Kriya** bilinçli eylemdir (farkındalık içinde hareket) ; **“Babaji”** Kriya Yoga’nın yaşayan kaynağı ve fıskırdığı pınardır: **Nama**, selam demek olup, **“OM”** evrenin kendi benliğimiz içindeki sesidir.



3. OMUZ DURUŞU (SARVANGASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık, ayakta durun
- Sırtüstü yatın
- Dizleri büküp bacakları göğüse çekin, ayakparmaklarını büküp açın, ayakları büküp açın, daireler çizdirin
- Duruşu tamamlarken karın kaslarını kasarak omurgayı düzleyin, bacaklar ve kalça, düşey olarak omuzların tam üzerinde olsun, göğüs kemiği çeneye kenetlensin. Boynu korumak için, dirsekleri birbirine yaklaştırarak başla omuzlar arasında bir üçgen meydana getirin.
- Tekrar sırtüstü yatar poza dönüp gevşeyin.

Bu egzersiz, tiroid bezini uyarmaya (hipotiroidizm); şişen sinüslere; göğüste soğukalgınlığına, boğaz ağrısına, dişlerdeki bozukluklara; görme ve bellek işlevlerinde iyileşmelere; varislere; omurlar arasına sıkışan sinirlere; yüz felcine; tüm vücudu dinçleştirmeye, genç bir görünüm sağlamaya, siyatik sinirinde gerilimlere, üreme organlarını sağlıklı tutmaya; dolaşımı iyiye götürmeye; başağrılarına, ve vişuddi çakrasını uyarmaya iyi gelir.

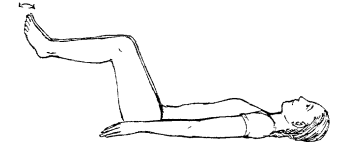
Omurgasında disk kayması olanlar; yüksek tansiyonu, kalp hastalığı veya gözlerinden kulaklarından şikâyetleri olanlar bu hareketleri yapmamalıdır, zira baştaki artan basınç zararlı olabilir, hipertiroidizme yol açabilir, karaciğer veya dalakta şişme yapabilir, kaymış disklere de zarar verebilir. Ayrıca âdetin ilk günlerinde de bu hareketler yapılmamalıdır.



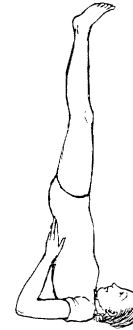
(a)



(b)



(c)



(d)



(e)

4. BALIK DURUŞU (MEENASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları ayrıık olarak durum
- Oturun ve sağ bacağı öne çapraz yerleştirin
- Sağ ayağı sol oyluğun üzerine koyun, sol dizi yere yaklaştırıp kaldırın
- Sol ayağı sağ oyluğun üzerine koyun, sol dizi birkaç kere yukarı aşağı itin, (ya da ayakları oylukların altında çaprazlayın)
- Öne eğilin, sırt üzerine yuvarlanın, elleri ve dizleri yere indirin
- Omuzları kaldırın, kendinizi dirsekler üzerinde yükseltin, sırtı kavislendirirken başın tepesi yerden ayrılmasın, dirsek desteklerini çekin, elleri ayakların ya da oylukların üzerine koyun
- Sırtı alçaltın, birkaç kere sırtınızın üzerinde öne arkaya yuvarlanırken karın kaslarını sıkıştırın ve çenenizi kasın ve göğse doğru indirin
- Durun, bacakları gevşetin, sırtüstü dinlenin

İyi geldiği konular: Hipertiroidizm; Kifoz (kamburluk); hipofiz ve epifizi aktive etmek; görmede iyileşme; sırtta romatoid artrit; letarji.

Ters etkiler: Servik omurlara sıkışan sinirler veya spinal bifida; dizde sorun; kalp hastalığı, fitik, peptik ülseri olanlar ya da hamileler bu hareketleri yapmamalıdır.



(a)



(b-c)



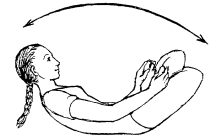
(d)



(e)



(f)



(g)

5. AYAKTA VİNÇ POZU (NINDRA KOKKUASANA)

- Ayaklar paralel, bitişik ya da kalça aralığı kadar açık olarak durun
- Elleri başın yukarısına kaldırın
- Kalçadan eğilin, yarı yolda durun, kolları öne uzatıp sırtı düzleştirin; kolları ve başı sarkıtın, parmak uçlarını yere değdirin veya yaklaştırın
- Yavaş bir hareketle birkaç kere yükselip alçalın
- Hareketi kesin, dizleri derin kırın. Göğsünüz oyluklarınıza yaslınsın, ellerinizle ayak bileklerinizin ya da baldırlarınızın arkasını tutun, nefes alıp vücudu esnetin. Ağırılığı topuklara yükleyip kalçaları kaldırın, yavaşça bacakları, zorlanmadan mümkün olduğu kadar düzleştirmeye çalışın. Bacakları düzleştirmeye başlarken göğsü oyluklardan ayırmayın
- Yavaşça, yuvarlanırcasına doğrulun, her bir omuru birer birer doğrultun, kolları kaldırın, baş üstünde gerin, ondan sonra gevşeyin

İyi geldiği konular: Kalçalarda ve dizlerdeki kasılmaları yok etmek; obezite; genç çeviklik sağlama; belleği arttırma, sindirim, kabızlık; enerjiyi arttırma; aynı zamanda uzun süre ayakta durma dayanımını arttırma; diyabet; omurgada osteoporoz ve osteoartrit.

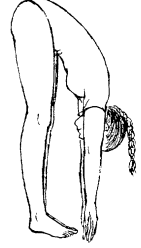
Ters Etkiler : Siyatik, prolaps diskler, kalp rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, fitik (abdominal)



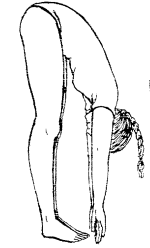
(a)



(b)



(c)



(d)



(f)

6. YAY POZU (VILASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık, durun
- Yüzüstü yatın
- Ayaklarınızla kalçanıza tekme vurmaya başlayın, yani ayakları kalçaya getirin
- Ayak bileklerinizi tutun
- Ayakları geriye bastırın, başınızı kaldırın, omuzlarınızı yukarı verin, sonra oylukları yerden kaldırın, arkaya doğru yay oluşturun
- Öne arkaya sallanmaya başlayın
- Hareketi durdurun, sırtı indirin
- Sırtı yay haline getirip yukarı doğrulun
- Sağa sola sallanmaya başlayın (eğer bilekleri tutmak zor geliyorsa, bunu kolları sırtta çaprazlayarak da yapabilirsiniz)
- Ortaya dönün ve gevşeyin

İyi geldiği konular : diyabet, idrar tutamama, hepatit, gastroentestinal bozukluklar, kabızlık, âdet bozuklukları ve obezite. Bu poz tüm sindirim kanalınızı esnetir ve masaj yapar, böylelikle sindirim sisteminiz güçlenmiş olur. Karaciğer, karın boşluğundaki organlar ve kaslara masaj yapılmış olur. Kan dolaşımınız iyileşir, âdet öncesi sendromundan kaynaklanan huysuzluklar ve başağrıları rahatlar. Tüm kaslar genel olarak güçlenir. Astımda ve enerjinin sempatik sinir sisteminin göğüs ve boyun kısmında serbest kalmasında yararlıdır, ki bu da solunumu genelde daha iyiye götürür.

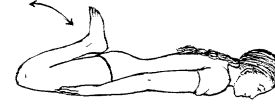
Ters etkiler: yüksek tansiyon, kalp hastalığı, kolit, peptik ve oniki parmak ülserleri.



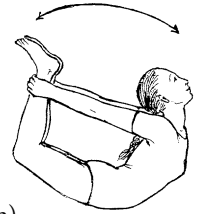
(a)



(b)



(c-d)



(e-f,h)



(g,j)



(i)

7. TEPETAKLA POZ (VĪBAREETHAKARANI ASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları ayrıık, durun
- Sırtüstü yatın
- Bacakları kaldırın, kalçanız yerde kalsın, ayak parmaklarınızı oynatın
- Ellerinizi belinize veya bel arkasına dayayın, dirsekler yerde birbirine mümkün olduğu kadar yakın olmak üzere, eller kalçayı kucaklayıp ağırlığı desteklesin. Vücudun ağırlığı dirseklerle omuzlara eşit bölünsün. Ağırlık merkezi göğüste, kalpte ve ciğerlerde kalsın.

İyi geldiği konular : Bronşit, pülmoner tüberküloz, amfizem, tonsilit, kalbi güçlendirme, lenf bezlerine ve kalbe masaj, hipertansiyona yardımcı olur.

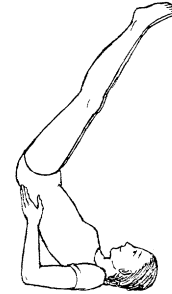
Ters etkiler: Prolaps disk ve spinal bifida, büyüyen tiroid, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, menstrüasyonun ilk günleri.



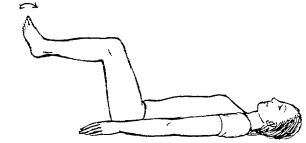
(a)



(b)



(d)



(c)



(e)

8. YARIM BALIK POZU (PATHI MEENASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık, durum
- Sırtüstü yatıp ön kollara ağırlık verin
- Ön kollara bastırın, sırtı kavilendirerek kalbi yukarı kaldırın, boynu uzatın, başınızın tepesini yere dayayın
- Kolları gevşek olarak bacaklar üzerine alın, ayakları gevşetin, yanlara sarksınlar

İyi geldiği konular : balık pozu yapamayanlara, uykusuzluk çekenlere.

Ters etkiler: kalçayı genişletir, organlara daha çok alan kazandırır (doğum için yararlı); hipofiz ve epifizi uyarır; bel düşmesini önler; kamburu düzeltir; siyitik sinir gerilimini rahatlatır; uykusuzluğu önler; telkin seanslarına hazırlıktır; uykuya ihtiyaç duyulan süreyi kısaltır; 20 dakikaya kadar bir süre için omuzlar altına destek konabilirse depresyonu rahatlatmaya yardımcı olur.



(a)

(b)



(c)



(d)

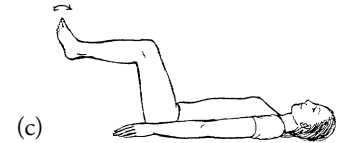
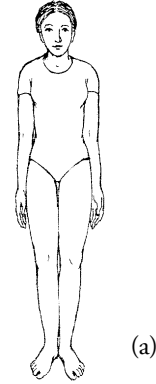


9. SABAN POZU (KALAPOY ASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık, durun
- Sırtüstü yatın
- Bacakları kaldırın, kalça yerde kalsın
- Sırtı kaldırıp bacakları baş üstüne alın. Boynu korumak için omuzlarla baş arasında bir üçgen oluşturun, bunu yapmak için elleri birleştirip yumrukları birlikte yere doğru çekin. Yavaşça ayaklarıbaşın arkasında gerin, sırtı düz tutmayı sürdürün, ayak parmaklarını yere yaklaştırın.
- Omuzlar üzerinde öne arkaya sallanın, boynu germemeye dikkat edin.
- Sırtı ve bacakları aşama aşama gerisingeri indirin ve gevşeyin.

İyi geldiği yerler: skolyoz (omurganın bir yana çarpılması); gövdenin fleksiyonu; doğum yaptıktan sonra lomber lordozu önlemek şarttır; sırttaki ligamentlerin kasılmasını rahatlatır; kalbe ve iç organlara masaj yapar; obeziteyi azaltır; hamileliğin ikinci ayına kadar; sfinkter kaslarını güçlendirir (bu kaslar cinsel enerjiyi kontrol etmektedir); omurilikte sıkışan sinirleri rahatlatır; boyundaki vişuddi çakrasını uyandırır; sindirim, boşaltım ve üreme organlarının işlerliğini iyileştirir.

Ters etkiler: yüksek tansiyon, fıtık, disk kayması, siyatik veya boyunda artrit. Servik omurları zayıf olanlar saban hareketini yapmamalıdır, çünkü boyunun başlangıcındaki yedinci omura aşırı ağırlık yüklenebilir.

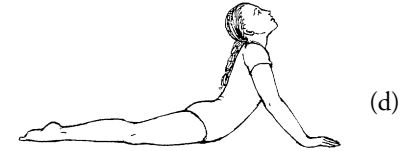
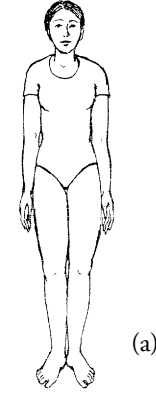


10. YILAN POZU (Paambu asana)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık, durun
- Yüzüstü yatın, eller oylukların yanlarında olsun
- Başı, omuzları ve bedeni kaldırın, birkaç kere tekrarlayın
- Avuçları yere dayayın, yavaşça doğrulup sırtı kavislendirin, kendinizi yerden sıyrıyormuşsunuz gibi olsun. Yukarıya bakın, kalça yerde kalsın, boyun omuzların üzerinde, dirsekler göğsün iki yanında olsun
- Sırtı ve başı indirin, elleri öne uzatın, avuçlar yanyana olsun, avuçları birleştirin, tüm zihinsel huzursuzlukları teslim ediyor olduğunuzu düşünün
- Sırtı kavislendirin, başı kaldırın, kolları yanlara doğru gerin, elleri çırpın, alnınızı tekrar yere indirin, tekrarlayın

İyi geldiği yerler: Yılan pozu omuzlarda, boyunda ve üst sırttaki gerilimleri rahatlatır, omurgayı uzatır, güçlendirir. Aynı zamanda göğsü, omuzları açar ve genişletir, karına masaj yapar ve esnetir, bu da kabızlığı rahatlatmaya yaradığı gibi, üreme sistemini güçlendirir. Pozu sürdürürken, böbreklerdeki eski kan sıkışır ve tasfiye olur. Boynu bu pozda arkaya esnetmek tiroid fonksiyonunu normale döndürebilir. Aynı zamanda üst bedenle alt bedenin enerjilerini birbirine bağlar.

Ters etkiler: Omurilikteki sıkışan sinirler; spinal bifida; kronik sırt ağrıları. Hamilelikte uygulamayın.



11. YOGİ SEMBOLÜ POZ (YOGA MUDRASANA)

Birinci varyasyonu:

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık, durun
- Oturun, sol ayağı sağın önüne çapraz koyun
- Sol ayağı sağ oyluğun üstüne yerleştirin, yavaşça sol dizi sol elinizle yükseltip alçaltın
- Sağ ayağı sol oyluğun üstüne koyun, yavaşça sağ dizi, sağ elinizde yukarı aşağı oynatın (ya da ayaklar altta olarak normal bağdaş kurun)
- Ayak başparmaklarınızı tutun, öne eğilin, kalçanız yerde kalsın, sırtı uzatın, birkaç kere yavaşça öne eğilin, alnı yere her sefer biraz daha yaklaşdırın, sonunda dokunsun, daha sonra çeneniz de dokunsun. Doğrulup oturun, gevşeyin

İkinci varyasyonu:

- “Nabi mudra”: iki yumruğunuzu biraraya getirin, parmak diplerindeki sinirlere masaj yapıyormuş gibi, döndüre döndüre değirmende öğütme hareketi yapın
- Hareketi durdurun, yumrukları karında birleştirin, birkaç kere öne eğilin, yumrukları alt karın bölgesine bastırın, ya da eğer ayaklar oylukların üzerindeyse, ayaklara bastırın.



(a)



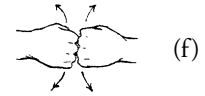
(b-c)



(d)



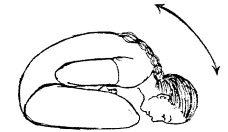
(e)



(f)



(g)



Üçüncü varyasyonu:

- h. Kolları sırt arkasında çaprazlayıp ters taraftaki ayak parmaklarına uzanın, mümkünse ayak baş parmakları kavrayın
- i. Birkaç kere öne eğilin
- j. Kolları ve ayakları indirin, gevşeyin

İyi geldiği yerler: kundalini enerjisinin hiç tıkanıklık olmadan yükselmesini sağlar; istikrar kazandırır.

Birinci varyasyon:

Lumbar lordozun düzeltilmesi; sırttaki romatoid artrit; göğüs kapasitesinin genişlemesi.

İkinci varyasyon:

(iki yumruk bir arada) – kabızlık; el sinirlerinin güçlenmesi ve gevşemesi; göbek bölgesindeki manipura çakrasının uyandırılması.

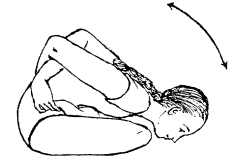
Üçüncü varyasyon:

(kollar sırtta çapraz) omuzlarda, dizlerde, el bileklerindeki kasılmaların düzeltilmesi; daha yukarı merkezlerdeki enerjinin aktarımı ve muhafazası.

Ters etkiler: diz kasılmaları; kalp hastalığı, ciddi sırt sorunları ya da ameliyat sonrası veya doğum sonrası.



(h)



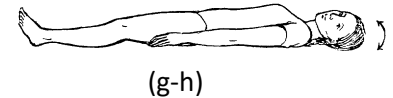
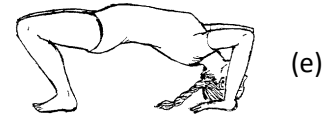
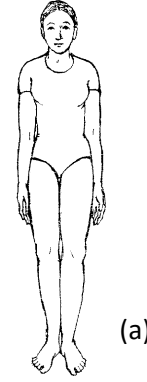
(i)

12. YARIM TEKER POZU (PATHI CHAKRA ASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları ayrıık olarak durun
- Sırtüstü yatın
- Ayakları kalçalara yaklaştıırın, omuzlar ayrıık, dizler bükülü
- Elleri omuzlara yakın yere koyun, dirsekler yukarda olsun
- Bedeni en az 15 santim kaldırın, başın arkaya sarkmasına izin verin, tepeniz yere değsin, ağırlığınızı ayaklara, ellere başa eşit dağıtın
- Sırtı alçaltın, "d"deki poza dönün
- Kolları yanlara indirin, bacaklar da yere insin
- Bası ve boynu sağa sola çevirin, sonra gevşeyin

İyi geldiği konular: Hipofiz ve epifizi aktive eder; başın tepesindeki sahasrara çakrasını uyarır; belleği artırır; bunamadan kaçınma sağlar; kifoz (kambur); disk fitiğı ya da disk kaymasına çok iyidir; çeviklik ve kaslarda güçlenme sağlar.

Ters etkiler: Boyunda artrit; erken aşamadaki disk sorunlarında endike, fakat ilerlemiş prolaps veya disk kaymalarında kontr endikedir. Yüksek tansiyonda uygulanmamalıdır.

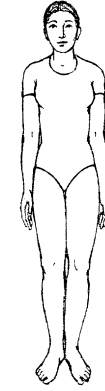


13. OTURAN VİNÇ POZU (AMARNTHA KOKKUASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık olarak ayakta durun
- Sırtüstü yatın
- Kolları başın yukarısına kaldırın, elleri tavana doğru giderken doğrulup oturun, sonra kolları ve başı indirin, bir sallanma hareketi gibi, kolları ayak uçlarına, hattâ daha öteye uzatın. Baş eğik, bacakların arkaları yerde kalsın.
- Hareketi kesin, ayaklarınızın başparmaklarını ya da bileklerinizi yakalayın, kendinizi geri çekip öyle kalın; topukları ileri itin, bacakları gerin ve düzleyin, soluğunuzu gerilimi hissettiğiniz yere kadar götürün, derin içinize çekin, sonra salın ve gerilimi nefesinizle dışarı verin
- Sırtüstü yatın, kolları baş üzerinde gerin
- Kolları iki yanınıza indirip gevşeyin

İyi geldiği konular: Bel bölgesindeki yağlanmayı azaltma; hemoroid ve diyabette iyileşme; erkeklerde prostat bezinin şişmesini azaltma; bağırsaklardaki peristalsis ve kabızlıkta iyileşme; gastrit; sindirim güçlükleri; kasların ve karaciğer, böbrekler, mide ve pankreas dahil iç organların güçlenmesi; omurgada romatoid ve osteo-artrit; kas kramplarından kaçınmak için spor öncesi vücudu ısıtma; İştah açma; kalçaların arka tarafındaki kasların kasılması; lumbar lordoz; sırtta adale ağrısı; koksiks'teki (kuyruk sokumu) svadistana çakrasının uyarılması; kadınlarda kısırlık ve üreme organı bozuklukları.

Ters etkiler: kifoz (kampung); siyatik krizleri gibi durumlarda kontr endikedir, ama nüksetme durumlarını önlemek için tavsiye edilir.



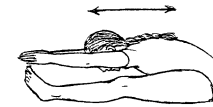
(a)



(b)



(c.1)



(c.2)



(d)



(f)

14. ÇEKİRGE DURUŞU (VİTTEL ASANA)

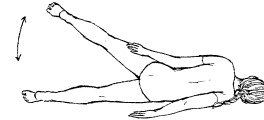
- a. Topuklar bitişik, ayak burunları açık, ayakta durun
- b. Yüzüstü yatın
- c. Sağ eli kalçadan birkaç santim uzaklaştırın
- d. Sol bacağı kalçadan itibaren kaldırıp sağınıza dönün, bu arada sol eliniz sol oyluğunuzun üzerinde kalsın
- e. Sol bacağı makas hareketiyle indirip kaldırın. Sağ bacağı bükerken başın yan tarafını yerden ayırmayın; sol dizi de bükmeyin, düz tutun
- f. Hareketi durdurun, tekrar yüzüstü dönün ve bacağı indirin
- g. Sol eli sol kalçadan biraz uzaklaştırın
- h. Sağ bacağı kalçadan itibaren kaldırın, vücudu sola döndürün, sağ eliniz sağ oyluğunuzun üzerinde kalsın
- i. Sağ bacağı makas hareketiyle indirip kaldırın. Sol bacağı bükün, başın yan tarafını yerden ayırmayın, sağ bacağı bükmeden düz tutun
- j. Hareketi durdurun, tekrar yüzüstü dönün, bacağı indirin
- k. İki bacağı birden kalçadan kaldırın, yanlardaki kollarınızla tutun, sona indirip gevşeyin. Bunu üç kere tekrarlayın



(a)



(b-c)



(d-e)



(h-i)

İyi geldiği konular: ağrısız doğal doğum, kalça kaslarının güçlenmesi için en iyi duruş; Sırt ağrıları; Bacak ve kalça kaslarını güçlendirme; diyabet; jenital ve üreme organlarında dolaşımın iyileştirilmesi ve böylelikle kadınlarda kısırlığın tedavisi; erkeklerde iktidarsızlığın ve prostat şikâyetlerinin düzelmesi; jenital bölgenin psişik merkezi olan muladhara çakrasının ve orada depolanan kundalini enerjisinin uyarılması; iç organların güçlenmesi ve onlara masaj yapılması; karaciğer, böbrekler ve pankreas.

Ters etkiler: Kalp hastalığı veya yetmezliği olanlar bu duruşlardan kaçınmalı ya da bunları çok yavaş yapacak bir varyasyonu seçmelidir, zira iç organlara yüklenen basınç ve kalbe zorlama söz konusu olabilir.



(f, j)

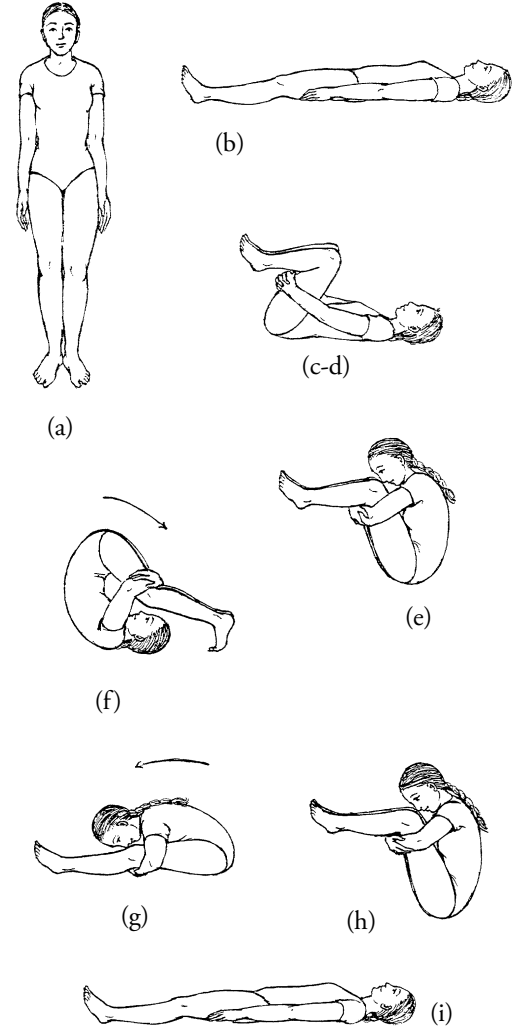


(k)

15. SAĞLAMLIK VE IŞIKLA İLGİLİ YATAR DURUŞ (VAJROLI MUDRASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık olarak ayakta durun
- Sırtüstü yatın
- Bacakları kaldırın, kalça yerde kalsın
- Elleri dizlerin arkasında kavuşturun
- Doğrulup oturun, dizleri altına değdirip ayakları kaldırarak vücudu dengeleyin
- Arkaya doğru yuvarlanıp ayakları başın üzerinde yere değdirin, dizleri de yere değdirmeye çalışın
- Öne yuvarlanın, alt bacakların arkaları yere değsin, bacakları düzleyin, bunları yaparken başınızı dizlerden hiç ayırmayın
- “f” ile “g”yi birkaç kere tekrarlayın, durun, başı dizlere yakın tutarak vücudu dengeleyin
- Sırtı yere dayayın, kolları yanlara indirin, bacakları yere indirin, gevşeyin

İyi geldiği yerler: Infertilite ve iktidarsızlığa; hayat enerjisinin düşmesi sonrasında yeniden geri gelmesine; vücudu ışıklı ve şeffaf kılmaya; sfinkter (büzgen) kasların güçlenmesine (cinsel enerjinin kontrolü için gerekli); muladhara çakrasındaki kundalini enerjisini uyandırmaya; yumurtalıkları güçlendirmeye, fitiğe ve dolaşıma iyi gelir.



16. DİZÜSTÜ SAĞLAMLIK POZU (SUPTAVAJRASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları açık olarak ayakta durun
- Sırtüstü yatın
- Bacakları kaldırın, kalça yerde kalsın
- Elleri dizlerin arkasında kavuşturun
- Doğrulup oturun, dizleri alına değdirip ayakları kaldırarak vücudu dengeleyin
- Arkaya doğru yuvarlanıp ayakları başın üzerinde yere değdirin, dizleri de yere değdirmeye çalışın
- Öne yuvarlanın, alt bacakların arkaları yere değsin, bacakları düzleyin, bunları yaparken başınızı dizlerden hiç ayırmayın
- “f” ile “g”yi birkaç kere tekrarlayın, durun, başı dizlere yakın tutarak vücudu dengeleyin
- Sırtı yere dayayın, kolları yanlara indirin, bacakları yere indirin, gevşeyin

İyi geldiği yerler: Infertilite ve iktidarsızlığa; hayat enerjisinin düşmesi sonrasında yeniden geri gelmesine; vücudu ışıklı ve şeffaf kılmaya; sfinkter (büzgen) kaslarını güçlenmesine (cinsel enerjinin kontrolü için gerekli); muladhara çakrasındaki kundalini enerjisini uyandırmaya; yumurtalıkları güçlendirmeye, fitiğe ve dolaşıma iyi gelir.



(a)



(b-c)



(d)

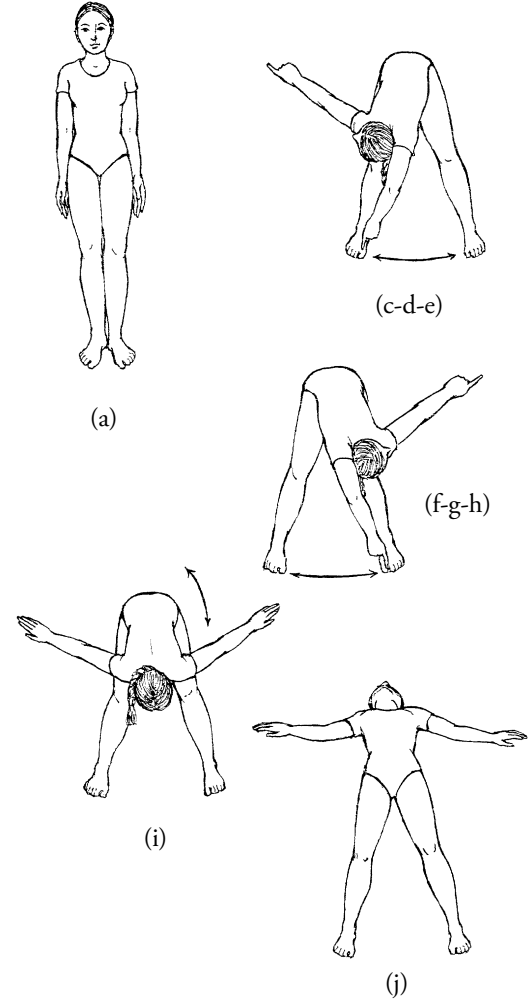
(e)



(f)

17. ÜÇGEN DURUŞ (TRİKONASANA)

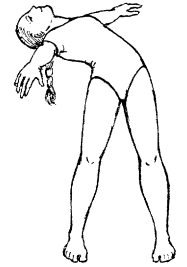
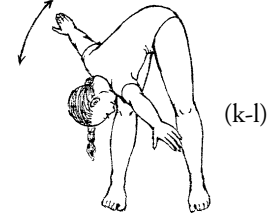
- Topuklar bitişik, ayak burunları açık olarak dik durun
- Bacakları acın, kolları iki yana açın
- Sağ işaret parmağınızın ucuna bakın, sol işaret parmağınızı sol ayağınızın başparmağına doğru indirin, ama dizlerinizi bükmeyin: c-i, k-s
- Çevirip sol işaret parmağınızı sağ ayak başparmağına götürün
- Yeniden çevirip sol işaret parmağınızı sol ayak başparmağına götürün, sonra doğrulun
- Sol işaret parmağınıza bakın, sağ işaret parmağınızı sağ ayak başparmağına götürün
- Çevirip sağ işaret parmağınızı sol ayak başparmağına götürün
- Tekrar çevirip sağ işaret parmağınızı sağ ayak başparmağına götürün, sonra doğrulun
- Öne eğilin, başınızı dizleriniz arasındaki boşluğa yaklaştırın, üst bedeni bel hizasına kadar doğrultun, tekrar eğilin, tekrarlayın
- Hareketi durdurun, dik durun, arkaya doğru eğilin, doğrulun
- Bedeni ve omuzları, kollar açık olarak, 90 derece sağa döndürün
- Öne eğilin, başı sağ dize yaklaştırın, üst bedeni bel hizasına kadar doğrultun, tekrar eğilin, tekrarlayın



- m. Doğrulup dik durun, hâlâ sağ tarafa dönük olarak arkaya, sol tarafa doğru eğilin
- n. Dik durun, sonra 90 derece dönüp ortaya gelin
- o. Kollar iki yana açık olarak bedeni ve omuzları 90 derece sola döndürün
- p. Öne eğilin, başınızı sol dizinize yaklaştırın, bedeni bel hizasına kadar doğrultun, tekrar öne eğilip tekrarlayın
- q. Hareketi durdurup doğrulun, hâlâ sola dönük olarak arkaya, sağ tarafa doğru eğilin
- r. Doğrulup dik durun, 90 derece, ortaya dönün
- s. Kolları iki yanınıza indirin, topuklar bitişik, parmak uçları açık olarak dik durun, sonra gevşeyin, ayaklarınızı ayırın

Bu duruşun (karşı pozlar da dahil) 10 varyasyonu vardır. Bu güçlü dizi omurganızı güçlendirir, çünkü sürekli kasma ve gevşemeye maruz bırakır. Bedenin yan kasları bir kasılıp bir esner. Tüm omurilik sinirleri bol kan akışı alır. Duruş sinir sisteminizi uyarırken enerji kanallarınızda enerji akışını hissedersiniz.

İyi geldiği yerler: Bu egzersiz omurgadaki pek çok sorunun düzelmesine yarar; siyatik sinirine yararlıdır; belleği güçlendirir; uzun süre meditasyon pozunda oturma kapasitesini geliştirir; omurilik sinirlerini güçlendirirken karın bölgesindeki iç organları da güçlendirir; bağırsak hareketlerini iyileştirir; kabızlığa yararlıdır; yorgunluğun üstesinden gelmeye katkıda bulunur.



(o-p)

(q)

18. KOMPLE RÖLAKSASYON POZU (PURNA ŞAVA ŞAMTİ ASANA)

- Topuklar bitişik, ayak burunları ayırık, dik durun
- Sırtüstü yatın
- Başı ve boynu iki yana çevirin, durum, dinlenin
- Sağ elin dört parmağını başparmağın etrafına sarın, yumruk yapın, sıkın, sonra gevşetin
- Sağ ön kolu kaldırın, el yumuşak sarksın, sonra indirin
- Sağ kolun tümünü, omuzdan itibaren, birkaç santim kaldırın, indirin
- "d", "e", ve "f"yi sol el için de tekrarlayın
- Sağ ayak parmaklarını ileri geri oynatın, sonra aralarını açın
- Sol ayağın parmaklarıyla tekrarlayın
- Ayakları topuklar üzerinde sağa sola çevirin
- Sağ bacağın tümünü birkaç santim kaldırın, indirin
- Aynısını sol bacakla tekrarlayın
- Şanti mantrasını söyleyin

İyi geldiği yerler: Bu aslında kasıp gevşetme egzersizidir. Yeni başlayanlara özellikle uygun bir rölaksasyon tekniğidir. Gerilimi arttırıp gevşetmekle vücudun çeşitli bölümlerini dinlendirmenin sistematik bir yolunu sunmaktadır. Öğrenci gerilim duygusunu, kaslarında bilinçli olarak bir gerilim yaratarak tanır. Gerilimi yaratıp tuttukten sonra, gevşeme geldiğinde, o rölaksasyon duygusu çok belirgindir. Vücudun her yanına bir enerji dolumu, bir sıcaklık ve derin bir rahatlama duygusu



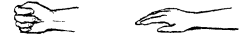
(a)



(b)



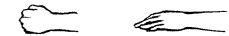
(c)



(d)



(e)



(f)

ŞANTİ MANTRASI (Evrensel Barış Mantrası)

“Om Şanti Şanti Şanti İalom Sat Nam Sadhu

Tao Em Aum Spirit Swami Kami

Amin Amen Aumen

Selah Hum

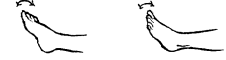
Aum”

(Bunlar farklı ruhanî geleneklerde barış anlamına gelen kelimelerdir)

Uygulama yeri: Selam pozunun tersi (#1); bacakların sağa sola hareketi siyatik siniriyle ilgili durumlar için; kısa süreli, diriltici bir derin uykuya dalmak için, yorgunluk gidermek, stres ve regl sonrası sendromunu gidermek için mükemmeldir; mantra zihinsel huzur için etkilidir.



(g)



(h-i)



(j)



(k)



(l)

Babaji'nin Kriya Yogası, mükemmel Tanrı-gerçek birliğinin (God truth union) bilimsel sanatıdır. Çağdaş zamanda Hindistan'ın büyük Ustası Babaji Nagaraj tarafından, 18 siddha öğretilerinin bir sentezi olarak yeniden diriltiştir.

Bir dizi teknikten oluşan beş katmanlı bir yoldur ve aşağıdakileri içermektedir:

Kriya Hatha Yoga,

Buna daha fazla sağlık, barış ve ana enerji merkezleri diye bildiğimiz "çakra"ların uyarılmasını sağlayan "Asanalar", rahatlama - rölaksasyon için fiziksel duruşlar, "bandha"lar, kas kilitleri, "mudra"lar, hareketler dahildir.

Kriya Kundalini Pranayama,

Alta yatan ruhanî enerjileri uyandıran ve dolaşımını sağlayan nefes alma egzersizleri.

Kriya Dhyana Yoga,

Bilinçaltını temizlemek ve zihnin potansiyel yeteneklerinde ustalaşmak için meditasyon .

Kriya Mantra Yoga,

Zihin melekelerini ve çakraları uyandırmak için alta yatan ses titreşimleri.

Kriya Bhakti Yoga,

Sevgiyi uyandırmak ve ruhanî mutluluğu geliştirmek için adanma faaliyet ve hizmetleri.

Kriya Yoga bireye, varoluşun beş seviyesinde entegre gelişme sağlar: fiziksel, hayatî (vital) , zihinsel (mental) , entelektüel ve ruhanî (spiritüel) . Bunu herkes yapabilir, mutluluk ve barış bulabilir.

EĞİTİM PROGRAMI:

1. Kriya Yoga'ya Başlamak:

Kriya Kundalini Pranayamayı öğrenin (6 aşama)

Kriya Dhyana Yogayı öğrenin (7 anahtar meditasyon tekniği)

Kriya Hatha Yogayı öğrenin (18 duruş - pozisyon, bunu yoğun bir haftasonu eğitiminde, ya da bir dizi akşam dersinde öğrenebilirsiniz)

2. Ruhani (spiritüel) inziva:

Çakraları uyandıran güçlü mantralara ve tekniklere giriş, günlük hayat içinde yogi uyuması (vücut uyurken uyanık kalmak), sessizlik, nefes alma ve meditasyon. Kriya Yoga'yı günlük hayatınıza entegre etmeyi öğrenin. Bunlar yalnızca doğaya yakın inziva ortamlarında, örneğin "Babaji'nin Kriya Yoga Ashram"ına benzer ortamlarda verilmektedir: 196 Mountain Road, St. Etienne de Bolton, Quebec, Kanada JOE 2EO

3. İleri Eğitim:

144 kriya ya da teknikle ilgili üçüncü seviye giriş eğitimi, 9 günlük bir sürede verilmektedir. Buna kişinin varoluşunun her düzeyini değiştiren ve "Samadhi"nin çeşitli düzeylerine girmesini sağlayan bir dizi teknik de dahildir: Tanrıyla iletişimin soluksuz durumu veya Kendini Tanıma gibi.

Bunlara ek olarak, **İlk Giriş Konferansları, halka açılış sınıfları ve 'başlangıç – initiation' çalışmasına katılmış** kişiler için Aylık dersler de düzenli olarak dünyanın 40'ı aşkın kentinde, Babaji Kriya Yoga'nın öğrencileri tarafından verilmektedir. Ayrıca Quebec Ashram'da yaz kampları ve inzivalar da sunulmaktadır.

Bunlardan herhangi birine kaydolmak veya yayınların ücretsiz kataloguyla Babaji Kriya Yoga'nın ses kayıtlarını elde etmek isterseniz, temas adresi aşağıdadır:

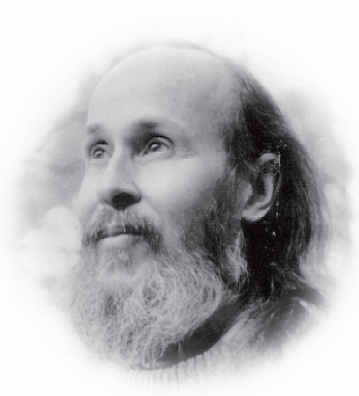
Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Quebec, Canada JOE 1PO

Tel: (450) 297-0258 * Faks: (450) 297-3957

E-mail: info@babajiskriyayoga.net

Internet: www.babajiskriyayoga.net



Marshall Govindan 1969'dan beri Babaji'nin Kriya Yoga'sını yoğun biçimde uygulamıştır. Hindistan'da beş yıl boyunca Yogi S.A.A. Ramaiah ile birlikte Kriya Yoga çalışmış ve uygulamış, ardından 18 yıl boyunca ona, dünyanın her yanında 23 yoga merkezi kurmakta yardımcı olmuştur. Bu dönemde günde ortalama sekiz saat Kriya Yoga uygulamış ve sonunda Kendini Tanıma mertebesine ulaşmıştır.

Hindistan'dayken Tamil dili öğrenmiş, Tamil Yoga Siddha çalışmaları yapmış, 1980'de Siddhar Boganathar'ın tüm yazılarını derleme ve yayımlamaya yardımcı olmuştur. 1986'da Hindistan'ın Tamil Nadu bölgesinde Yoga terapisi ve fizyoterapiye tahsis edilen bir rehabilitasyon hastanesinin inşaatını yönetmiştir. 1988'de Kriya Yoga'nın kurucusu Babaji Nagaraj ona dersler vermeye başlamasını önermiştir. 1991'de en çok satan kitabını, Babaji ve 18 Siddha Kriya Yoga Geleneği adlı kitabını yazmış, bu kitap 10 dilde yayımlanmıştır. 1992'de Quebec'in St. Etienne de Bolton bölgesinde 20 dönümlük harikulade güzel bir dağ tepesinde Babaji Kriya Yoga Ashram'ı kurmuştur. Burada yılın her mevsiminde eğitimler, seminerler ve inzivalar sunulmaktadır.

1995'de ve 1999'un Ekim ayında, Himalaya'ların Badrinath bölgesindeki ashram'ının yakınında, Babaji Nagaraj darşanıyla kutsanmıştır.

Halen Tamil Siddhar Yogasıyla ilgili tüm literatürü kapsayan büyük çaplı bir araştırma projesinin bilim adamlarından kurulu ekibinde eşyöneticidir.

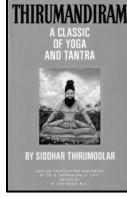
Georgetown Üniversitesi Dış Hizmetler Servisi ve Washington DC'deki George Washington Üniversitesinden mezundur.

Kriya Yoga Yayınlarından Diğer Başlıklar



Babaji'nin 'Bilinçli Eylem'le (farkındalık içinde hareket) Kendini Tanıma Kriya Hatha Yogası, Marshall Godivan & Durga Ahlund ile birlikte

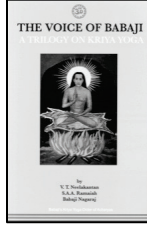
Babaji'nin 'Bilinçli Eylem'le (farkındalık içinde hareket) Kendini Tanıma Kriya Hatha Yogası, Marshall Godivan & Durga Ahlund ile birlikte. Babaji Nagaraj tarafından geliştirilen 18 'duruş'u öğrenin. Eşsiz güzellikteki bu 2 saatlik DVD, yalnız her 'duruş'un teknik performansı ile ilgili dikkatli ve ayrıntılı bilgi vermekle kalmayıp, aynı zamanda her duruş'un uyandırdığı daha yüksek bilinç düzeyleriyle de ilgili bilgi vermektedir. Yoga uygulamalarınızı derin mediyatif düzeye ulaştırın. Adım adım öğretilmekte olan bu bilgiler bazı hazırlık varyasyonlarıyla yeni başlayanların da yararlanmasına sunulurken, tecrübeli yoga öğrencilerine zorlayıcı uygulamalar getirmektedir. "İçtenlikli, benzersiz ve ilham verici" – Yoga Journal.



Tirumular Yogası : Tirumandiram üzerine denemeler, Dr. T.N. Ganapathy ve Dr. KRA Arumugam
Bu kitap, Yoga'nın en büyük kaynak kitaplarından

Bu kitap, Yoga'nın en büyük kaynak kitaplarından birinin, Tirumandiram'ın (Kutsal Mantralar Çelengi) İngilizce diline aktarılması yolunda çok uzun zamandır var olan bir ihtiyaca cevap vermektedir. Dr. Georg Feuerstein'in Yoga Journal'da yayınlanan yorumunda, "Patanjali'nin Yoga-Sutrası'na Bhagavad Gita ve Yoga-

Vaşi'ta'nın bileşimi kadar değerli" şeklinde tarif edilmektedir.
ISBN 978-1- 895383-21-8.



Babaji'nin Sesi: Kriya Yoga Trilojisi, V.T. Neelakantan, SAA Tamaiah & Babaji Nagaraj

Babaji'nin manyetik kişiliğini ve o yüksek mizahı ve bilgeliğiyle hepimize nasıl destek verdiğini göstermektedir. Başlangıçta üç cilt olarak yayımlanmıştır: Babaji'nin sesi & Mistisizm'in Kildi Açılıyor", "Babaji'nin tüm dertleri çözüm getiren anahtarı (Kriya)," ve "Babaji'den Ölümün Ölümü". Baskıları piyasada 50 yıldan beri tükenmiş olan bu dizi, dünyanın yaşayan en önemli ruhani liderlerinin birinden derin ve önemli sözleri

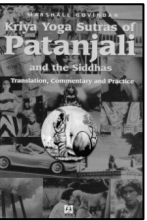
sunmaktadır.

ISBN 978-1-895383-23-2.



Babaji ve 18 Siddha Kriya Yoga Geleneği Yeni 6. Baskı, M. Govindan

Milattan Sonra 203 yılından bu yana o genç formunu korumuş olan Babaji'nin ve güney Hindistan'da Kriya Yoga yapan ölümsüz ustaların ender rastlanabilecek bir hikâyesi. Kriya Yoga'nın psikofizyolojisi, uygulanmasına yönelik rehber kurallar, 6"x9", 216 sayfa, 4 harita, 33 renkli resim. ISBN 978-1-895383-00-3



Patanjali ve Siddha'ların Kriya Yoga Sutra'ları,

M. Govindan'ın çevirisi hem kolay anlaşılır, hem de tam ve eksiksizdir. Anlatıda Patanjali'nin Tamil Siddha felsefi geleneğine ne kadar yakın olduğu ilk defa ortaya konmaktadır. Her dizedeki 'uygulamalara' ya da Kriya'lara eşlik eden benzersiz anlatılar, Kriya Yoga'ya yeni başlayanlara da, ileri düzeyde olanlara da yararlıdır. "Kriya Yoga öğrencileri için şart ... Genel Yoga eğitimine ve özellikle Yoga Sutra'ya değerli bir katkı. İçtenlikle tavsiye edebilirim". Dr. Georg Feuerstein'in önsözünden. Sanskrit transliterasyonu, Sanskrit ve İngilizce terimler ve dizelerde işaret edilen Kriya'lar için endeks. Kelime kelime bir çeviri, 320 sayfa. ISBN: 978-1-895383-12-6.

e Yayınlarımızdan veya Bant Kayıtlarımızdan sipariş vermek için:

Kuzey Amerika'da ücretsiz telefonumuz: 1-888-252-9642,

Tel: (450) 297-0258; Faks (450) 297-3957.

E-ticaret için lütfen www.babajiskriyayoga.net'i tıklayarak Visa/Mastercard veya AmericanXpress kartınızla siparişinizi verin.

Ya da aşağıdaki adrese çek veya Uluslar arası para emri yollayın:

Kriya Yoga Publications, PO Box 90, Eastman, Quebec, Canada JOE 1PO

Tüm fiyatlara posta giderleri dahildir

e-mail: info@babajiskriyayoga.net

