

"Om şanti, şanti, şanti. Namaste. Dünyanı, özüm-zü və ətrafımızdakıları sevak, sevgi ilə əhatə olmaq. İlahi məndə, ilahi səndə".

Şahi Yoqa Studiyasında yoqa dərsləndəyik. Təlimçi hərəketləri, sözləri, təbessümü ilə ətrafa müsbət enerji verən Səbinə Şahidir. Tələbələrle birlikdə rahat paltarlarda, gəniş, işıqlı otaqda müəllimin yoqanın xatxa növündəki hərəketlərini təkrarlayırıq. Hərəketlər o qədər də asan deyil, amma zövqvericidir. Ömründə icra edə bilməyəcəyini düşündüyün hansısa hərəketi yerinə yetirəndə insanın içində özünə inam hissi formalaşır, bir növ bədəninə tanıyırsan. Ayaq, əl barmaqlarına qədər bütün əzaların hərəket edir. Özü də həzin mahınının sədalari altında...

"Şahi" yoqa studiyasının yaradıcısı və yoqa müəllimi Səbinə Şahi ilə söhbətə keçməmişdən əvvəl qeyd edək ki, yoqanın beşiyi hesab olunan Hindistanda yoqa mənəvi və fiziki təcrübənin məcmusu deməkdir. İudaizm və buddizmin müxtəlif cərəyanlarında yüksək psixoloji və mənəvi vəziyyətlərə çatmaq məqsədilə istifadə olunur. Yoqa təlimi günümüzdə kimi gəlib çatan ən güclü mistik cərəyanlardan hesab edilir.

"İNSAN İSTƏDİYİ QƏDƏR YAŞAYA BİLƏR"

Tələbələrə fiziki yoqa - xatxa mərhələsini keçən Səbinə Şahi deyir ki, yoqanın fəlsəfəsi pozitivlik, sevgi ilə dolu olmaq və bunları ətrafındakılarla bölüşməkdir. Onun fikrincə, bunları əldə etmək çoxlarının düşündüyü kimi çətin deyil.

Müsaibimiz təlim boyu hərəketləri göstərə-göstərə tələbələrə sevgi dolu pozitiv fikirlər aşılayırdı. Bədənləri kimi, beyinlərinin də rahatlanması üçün əlindən gələni edirdi. Çətin fiziki hərəketlərdən sonra bir qayda olaraq hamı gözlərini yumur, müəllimin xoş sözləri fonunda gözəl şeylər haqqında fikirləşirdi.

Qeyd edək ki, hansısa hərəket kimsə çətin gəlirsə, qaydalara görə, bədən hazır olana kimi o hərəketi etmək vacib deyil. Buna görə də arada tələbələrdən kimsə fərqli hərəketlə bədəni ilə təmasa girirdi. Əsas odur ki, özünə əziyyət verməyəsən.

Müsaibimiz bütün müqəddəs kitablarda qeyd olunduğu kimi, yoqanın da ilk qanununun özünə və çevrəndəkilərə zərər yetirmək olduğunu qeyd etdi: "Məsələn, fitnesslə məşğul olanda bədən fiziki olaraq əziyyət çəkir, yoqada isə belə deyil".

S.Şahinin fikrincə, insan istədiyi qədər yaşaya bilər: "Yoqa ilə məşğul olduqca başa düşdüm ki, insan istədiyi qədər yaşaya bilər. Elə yoqa müəllimləri görmüşəm ki, 90 yaşları olsa da, çox gənc görünürlər. Gəncliyi insanlar öz nəfslərinə qalib gəlməklə əldə edirlər. Məsələn, hindlilər bədənin möhkəm olmasını cavanlıq əlaməti sayırlar. Onlar sağlamlıqlarına zərərli olan nemətlərdən imtina etməklə bu sağlamlığı əldə edirlər. Belə bir balans varsa, əgər sağlamsansa, cavansan. Məsələn, tortu görürsən, yemək istəyirsən, amma bilirsen ki, yesən, zərər gələcək və sağlamlığın üçün imtina edirsən".

İNSANLARIN 99 FAİZİ BƏDƏNLƏRİNİ TANIMIR

Qeyd edək ki, yoqa ilə məşğul olanların dərsləri gözəl, orqanizmləri sağlam olur. Bunun yoqada öyrədilən nəfəsəmələ ilə əlaqəsinin olub-olmadığını soruşduq. S.Şahi deyir ki, insanların ekseriyyəti qanunauyğun şəkildə nəfəs almır: "Əgər düzgün nəfəs alsaq, orqanizminiz sağlam, sağlam insanın dərsləri də gözəl olar. Biz bədənimiz, ruhumuz və ağılimız - bu üçü arasında əlaqə yaratmalıyıq. Normal vəziyyətdə bədənimiz, ruhumuz və ağılimız ayrı-ayrı şey istəyir. Müasir insanların 99 faizi öz bədəninə tanımır. Gündəlik qaçqınlar insanların beynini o qədər tutub ki, bədənləri haqqında düşünmürlər. İnsanların beyinləri "mən necə pul qazanacam", "axşama nə bişirəcəm", "kim mənə pislik etdi", "ona necə cavab verəcəm" kimi yüklərlə doludur. Beynimizi bu cür ağır yüklərdən azad etsək, rahatlarıq. Biz yoqa dərslərində insanları ağır fikirlərdən azad etməyə çalışırıq. Buna da düzgün nəfəs alma ilə nail oluruq. Nəfəs alarkən pis fikirlərdən təmizlənmiş oluruq. Əsəblərimizi pis fikirlərdən azad edəndə beynimiz az da



olsa, dincəlir.

Mən yoqa ilə məşğul olub bədənimə duyandan sonra havanın burnumdan və ağızımdan necə keçdiyini, ciyərlərimə dolduğunu hiss etdim. Ümumiyyətlə, yoqa vasitəsilə bədənimdə gedən prosesləri hiss edirik. Fitness insan bədəninin fiziki quruluşunun, psixologiya psixoloji durumunun yaxşı qalmasına kömək edirsə, yoqada bunun ikisi də var".

Yoqa vasitəsilə intuisiyanı da inkişaf etdirmək mümkündür. Həmsöhbətimizin dediyinə görə, hansısa addımı atmamışdan qabaq intuitiv olaraq hiss etmək olur ki, bunu etsək, bizi zərərmi, xeyirmi gözləyir.

MÜSƏLMAN YOQA İLƏ MƏŞĞUL OLAR?

S.Şahi müsəlmanların yoqa ilə məşğul olmasının islam dininə zidd olması barədə cəmiyyətdə gəzən fikirlərə də aydınlıq gətirdi: "İnsanlar var ki, fanatikdirlər. Fanatikcəsinə buddist, yaxud Tibet qanunları ilə hərəket edirlər. Amma biz burada, sadəcə, sağlamlıq və xoşbəxt olmağı öyrənirik. Bizim təlimlərdə fanatizmdən söhbət gedə bilməz. Buna görə təlimlərimizə islam dininin qayda-qanunları ilə yaşayan insanlar da gəlir. Ruhən inkişaf Allahlara ibadət deyil, insanın özünü xoşbəxt etməsidir. Bir sözlə, biz burada dini təbliğ etmirik, hər kəs öz seçimində azaddır.



İnsana bədəninə tanıtırdıran dərslər

Anti-stress təsiri bağışlayan yoqa təlimindən reportaj

Kimsə tibətə, kimsə buddizmə ibadət edə bilər. Sadəcə, biz yoqa vasitəsilə Allahı bədənimizin hər bir əzasında hiss edirik".

120 KQ-DAN 70 KQ-A GEDƏN YOL

Yoqa ilə məşğul olmağa əsasən kimlərin gəldiyini də öyrəndik: "Bizə müraciət edənlər əsasən onurğasında problemi olanlardır. Oturaq həyat tərzi keçirmək insanların çoxunun onurğasında problemlər yaradıb. Ofisdə işləyənlər bütün günü oturlurlar, arada durub bədənlərini bir balaca da olsa, hərəket etdirmək istəməzlər, sonda onurğalarında problemlər meydana çıxır.

İkinci qisim gələnlər beynini lazımsız fikirlərdən azad etmək istəyənlərdir. Məsələn, devalvasiya, bahalaşma kimi fikirlərdən. Məsələ burasındadır ki, yoqa ilə məşğul olanda insan beynində endorfin deyilən xoşbəxtlik hormonu ifraz olunur və həmin seansdan çıxanda insanlar özlərini xoşbəxt hiss edirlər.

Üçüncü yerdə arıqlamaq istəyən adamlar gəlir. Mən özüm yoqa ilə məşğul olduqdan sonra 120 kq-dan 70 kq-a düşdüm. 6 ay xatxaya - fiziki yoqaya gedib arıqlaya bilərsiniz, amma bir şərtlə ki, 6 aydan sonra fasilə verməyəsəniz, fasilə versəniz, dərhal kökəldiyinizi müşahidə edəcəksiniz. İstədiyiniz kimi qidalanmaq şərtlə xatxa ilə həftədə 3 dəfə məşğul olsanız, həftəyə 500 qr, 1 kq çəki ata bilərsiniz. Yoqa ilə məşğul olan insanlarda yalnız üzde olan, görünən əzələlər deyil, bütün əzalar formalaşır. Hətta plastik əməliyyatla nail olunan quruluşu yoqa vasitəsilə daha yaxşı əldə etmək mümkündür".

Yuxusuzluqdan əziyyət çəkənlər də yoqa dərsləri ilə bunu aradan qaldıra bilərlər: "Bundan başqa, yoqa ilə məşğul olduqda, qadın hormonları artdığından hamilə qala bilməyənlər də ana olmaq arzularına çatır".

Yoqaya ölkəmizdə daha çox qadınların, yoxsa kişilərin müraciət etməsinə gəlincə, S.Şahi deyir ki, qadınlar arasında yoqaya müraciət daha çoxdur: "Amma yoqanın tarixinə baxsaq, kişilər yoqa ilə daha çox məşğul olublar. Bizdə kişilərdə stereotip formalaşmış ki, yoqadakı hərəketlər kişilərə deyil, qadınlara uyğundur. Bu, səhv yanaşmadır. 4 yaşından sonsuz qədər bütün insanlar yoqa ilə məşğul ola bilər".

Yoqa hərəketlərini hərə bir cür - kimisi Allahla, kimisi təbiətlə, kimisi kosmosla əlaqə adlandırır.

Lalə MUSAQIZI

BİZƏ ZƏRƏR VERƏNLƏRƏ GÜLÜMSƏMƏLİYİK Kİ...

Yoqanın əsəbləri sakitləşdirməyinə gəlincə, müsaibimiz deyir ki, yoqanın kundaleni növü emosionalı və hissləri idarə etmək və sakitliyini qoruyub saxlamaq üçündür: "Müasir dövrdə kimsə bizə zərər yetirəndə buna əsəbiləşirik, sabahısı gün ürəyimiz, yaxud başqa bir yerimiz ağrıyır. Amma emosionalımızı idarə edəndə özümü az zərər yetirmiş oluruq. Bizə zərər yetirənlərə gülümsəmək bizi qoruyur. Kimlərsə ittiham etmək, təqsirkar bilmək, kimsə nəyisə sübut etməyə çalışmaq insan orqanizmi üçün zərərliyədir. Hətta oturduğumuz yerdə kiminsə haqqında pis fikirləşməyimiz belə, bizə zərər yetirir".

"ƏSƏBLƏRİM SAKİTLƏŞİB, YUXUM DÜZƏLİB"

Sonda yoqa təlimində iştirak edən tələbələrle də söhbətəşdik. Nəzrin Məmmədova deyir ki, daxilən özündə qeyri-müəyyənlik, psixoloji narahatlıq keçirdiyindən buraya gəlib: "Yoqa ilə məşğul olandan sonra özüm yerdə, olduğum kimi, sağlam hiss etdim. Stress və aqressiyadan uzaq oldum. Bundan öncə İnternet vasitəsilə məşğul olurdum. Amma 8 aya yaxındır davamlı olaraq dərslərə gəlirəm".

Yeri gəlmişkən, Səbinə Şahi insanların İnternetlə özbaşına yoqa ilə məşğul olmalarını məsləhət görmür. Deyir ki, ilk 2-3 ay müəllimlə məşğul olub hərəketləri dəqiqliklə bildikdən sonra evdə davam etmək olar. Çünki hansısa hərəketin səhv icra olunması orqanizmdə problem yarada bilər.

Elmira Eyvazova heç vaxt idmanla məşğul olmasa da, yoqaya gələndən bir ay sonra əzələlərinin möhkəmləndiyini, özünü daha sağlam hiss etdiyini bildirdi: "Kürəyimdəki əyriyə də düzəldi. Amma qazandıqlarım bununla bitmədi. Pozitiv düşünməyə başladım, özümə inamım artdı. Hansı ki, əvvəllər çox xırdaçılıq edir, hər detala fikri verirdim, bu da mənə əsəb verirdi".

Azadə Rəhimova üç aydır yoqa dərslərinə gəlir. Başlı olan və islam qayda-qanunlarına riayət edən bu xanım yoqanın insana mənəvi təmizlik verdiyi, mənəvi yorğunluğu aradan qaldırdığı fikrindədir: "Yoqa ilə məşğul olanda sinir sistemində yaxşı mənada irəliləyiş var. Həm əsəblərim sakitləşib, həm də yuxum düzəlib. Özüm həkiməm, hər dərslərdə yoqanın insan orqanizminə müsbət nəticələrinin bitib tükənmədiyinin şahidi oluram. Elə zəmanədə yaşayırdıq ki, hamı stress keçirir. Yoqanın anti-stress effektiv olduğunu öz təcrübəmdə gördüm".

Qiyətlərə gəlincə, həftədə 2 dəfə yoqa təlimində işləmək 80 AZN, 3 dəfə məşğul olmaq 100 AZN-ə başa gəlir.

Fotoları çəkdi: Elmar Mustafazadə