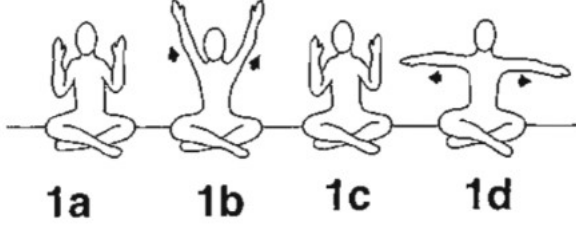


MİDENİN DENGEYE KAVUŞMASI SANATI

Yogi Bhajan tarafından 8 Mayıs 1985 yılında öğretilmiştir.

Bedenin yaratıcı hassasiyetinin tümü midededir. Mide, sistemin bütününe koordine etmesi için beyni uyarır. Kalp de zihin de mideye tabidir. Kadim yogiler bu gerçeği öğrendiklerinde oruç tutma ve besinleri eşleştirme üzerine bir bilim geliştirdiler. Dirsek alanı mideyi kontrol eder ve bu yoga seri mide üzerinde çalışma için dirsekleri açmaya odaklanır.

Bu seti pratik etmek mide için çok faydalı olabileceği gibi kişiliğinizden korkuyu ve üzüntüyü de uzaklaştırır.



1. Rahat Oturma Pozu'nda oturun. Ellerinizi şekil 1a.'da gördüğünüz gibi, dirseklerinizi bükerek omuzlarınızın yanına getirin. Yumruk atmaya benzer hızlı bir hareketle kollarınızı yukarıya ve öne doğru 60 derece açı yapacak şekilde hızla uzatın.

Sonra kollarınızı ve ellerinizi ilk konuma geri getirin ve hemen ardından yumruğa benzer hareketi bu kez kollarınız yere paralel olacak şekilde yanlara doğru yapın.

Her pozisyonda dilinizin ucunu ve karın noktasının gücünü kullanarak 'Har' mantrasını söyleyin.

3 ½ dakika.

1b hareketinin yandan görünümü.



2. İlk egzersizi bu kez dilinizi ağızınızdan dışarı çıkararak ve yine her pozisyonda 'Har' mantrasını söylemeye devam ederek tekrarlayın. Öfke ve güç kullanarak kollarınızı uzatın.

2 ½ dakika.



3. Kollarınızı dirseklerden 90 derecelik açı yapacak şekilde kırın ve ellerinizi kulaklarınızın hizasında yumruk haline getirin. Bedeninizi sağa ve sola doğru çevirmeye başlayın. Dilinizi ağızınızdan dışarıya doğru uzatmaya devam edin ve her sağa, sola dönüşünüzde 'Har' mantrasını söyleyin.

1 ½ dakika.



4. Alnınızı yere yerleştirin ve Bebek Pozu'na geçin. Rahatlayın ve uykulu bir hale girin ama aynı zamanda arka planda alan 'Har Har Mukande' mantrasını **9 ½ dakika** söyleyin.

Bu sürenin ardından kalkın ve rahat oturma pozuna geçip kollarınızı yanlara doğru 60 derece olacak şekilde kaldırın ve mantrayı söylemeye devam edin. **1 ½ dakika**.



5. Rahat Oturma Pozu'nda kalın, kafanızı önünüze doğru düşürün, omuzlarınızı indirin, kendinizi çok üzėün ve yorgun hissedin. Jaap Sahib'in son dört dizesi ile sessizce meditasyon yapın. **6 dakika**.

Ardından omurganızı dikleştirerek aynı pozisyonda oturmaya devam edin ve aynı mantra ile **3 dakika** daha meditasyon yapın.

Nefes alın, nefesinizi **30 saniye** tutun ve serbest bırakın. Yeniden nefes alını tutun ve nefesinizi serbest bırakın. Bunu **3 kere** daha aynı şekilde tekrar edin.