

"Bugün yoga sayesinde bundan on yıl önce yaşadığım edemeyeceğim bir hale geldim. Bundan on yıl önce biri bana, 'Pentagon'da yoga öğreteceksin' dese, buna sadece gülerdim. Ben önemlisi, yoga ile birlikte özgüvenim çok arttı."



Özel bir üniversitede seçmeli ders olarak yoga öğretiyorum. Ben de bu derslere başlamadan önce gençlerin yogaya o kadar da ihtiyacı olmayacağını düşünüyordum ama karşılaştığım tablo, benim için de sürpriz oldu. Dışarıdan baktığımızda, tüm gençler çok güzel ve neşe dolu gözüküyorlar ancak derslerimde tutmalarını istediğim günlüğe bakınca, durumun farklı olduğunu gördüm. Çoğu varlıklı ailelerden gelmelerine rağmen, depresyon haplarıyla hayatlarını sürdürüyorlar. Birçoğu, özellikle kızlar görüntülerinden nefret ediyorlar

olsun, mümkün olduğunca kendimle barış içinde ve içinde bulunduğum hayat şartlarından çıkıp, yaşantımı yaşamaya başlayabilmek yani hayat şartlarımı yaşamak yerine hayatımı yaşamaya başlamak... Mümkün olduğunca bu konuda gelişmek; geliştikçe tecrübelerimi insanlarla paylaşmak istiyorum.

Türkiye'de insanların stresle mücadeleye daha çok ihtiyacı var değil mi?

Kesinlikle; ben Türkiye'ye bu iş için geçen yıl ilk kez geldiğimde, ne iş yaptığımı soranlara yaptığım işi anlattığımda herkes bana, "Biz ülke olarak stresin içine öyle batmışız ki, işiniz zor. Kolay gelsin!" dedi. O kadar umutsuzlar ki... Halbuki seçim yapma hakları olduğunu bilmiyorlar. Gün akışı içinde stres nedeni ne olursa olsun, ister eşinizle tartışmış, ister çocuğunuzun tavrına sinirlenmiş olun, vücut en çok kendinize yaptığınız baskıdan çok yoruluyor. Önemli olan, içinde bulunduğunuz andan nefesinize odaklanarak, kendinize döndüğünüzde o elektriği hiç olmazsa bir derece aşağıya indiriyorsunuz. Vücut sürekli negatiflikle yüklenilince, küçük problemlere bile çok az tolare edip, beklenmeyen bir anda patlayabiliyor.

Benim amacım bunları azaltmak. Bunun için de insanların nefesiyle kendilerini tanıyıp, vücutlarında stresi nerede taşıdıklarını fark ettirmek; stresi vücudumuzun hangi bölgesinde yaşadığımızı fark etmek. Örneğin, araba kullanırken omuzlarınızı kısıyor musunuz? Eğer

sırt üstü yatarak, vücudumun her yerine konsantre olurum ve kastiğim her kası rahatlatırım, stresimi uykuya taşımam" dedi. O gece onun tavsiyesine uymaya karar verdim. İnsanlara yoga öğreten ben, kendimi yatakta stresten elimi sıkarken buldum ve yıllarca kendime yaptığım baskıyı fark etmeye başladım... Gün boyunca kendimi izledim ve birçok kez dişlerimi sıkığımı anladım. Nefesimi tuttuğumu anladım. Bunlar üzerine uğraşmaya başladım ve bu davranışlarımı fark ettikçe, stresten etkilenen bölgelerimi rahatlatmaya başladım. Bunu yaptıkça olaylara karşı daha sakin ve daha az tepki gösterdiğimi anladım. **Peki, sizin kitabınız tek başına yeterli mi ya da önereceğiniz yoga kursları var mı?**

Amerika'da yaşadığım için burayı o kadar iyi tanımıyorum. Yoga bir gözetmen, eğitimle birlikte yapılmalı ama öte yandan yoga benim hedef kitle seçtiğim halkımız için de pahalı bir şey. Hiçbir kursa katılamıyorsa, kitaptaki hareketleri kendi başlarını yapıp, bu işe bir giriş yapabilirler. Kitapta belli sorunları olan kişilerin yapmaması gereken hareketlerin altını çizdim; bunlara dikkat etsinler ve verdiğim süreyi ki, bu hareketlerin minimum süresidir, aşmasınlar. En azından hareketlerde uzmanlaşana kadar, süreleri arttırmasınlar. En önemlisi ise, bir gözetmenle çalışsalar bile, asla vücutlarını zorlamasınlar. Limitlerini zorlamadan birilerinden ders alabilirlerse alsınlar ve orada eğer kendilerini iyi hissediyorlarsa, dursunlar. Kendilerini iyi hissetmeyecekleri yerde asla durmasınlar.



ve kilo problemi olanlar, aynaya bakmak istemeyenler kadar çok. Ben derslerimde onların kendilerini biraz daha anlamlarına ve sevmelerine yardımcı olacak, nefeslerini hissetmelerini,