



İKTİDAR ODAKLARINA İÇ HUZURU VERİYOR

Eğer yoga bir yaşam tarzıysa, 38 yaşındaki İzmirli Demirkan, bunun en önemli savunucularından biri. Genç kadın Washington'un önde gelen yoga hocalarından. Soti derece popülar. Farklı kesimlerden pek çok kişi onun adını biliyor ve en başarılı yoga hocalarından biri olarak tanıyor. Demirkan'in özel ders verdiği yerler arasında, Pentagon, Uluslararası Para Fonu (IMF), Dünya Bankası, USA Today gazetesi, Time dergisi var. Pentagon'un en kademi generallerinden birinin yardımcısı Demirkan'ın öğrencisi. Aynı

şekilde bazı albaylar, IMF'nin en önemli fonlarını idare eden yöneticiler, ekonomistler, avukatlar, genç öğrenciler ya da tanınmış gazeteciler. Demirkan önümüzdeki ay Beyaz Saray'da da yoga dersi vermeye başlayacak. Bush'un komisyonlarını yazanlardan biri, zaten uzun süredir Demirkan'ın derslerine gelip bir Türk'ün öğrettiği Doğu felsefesiyle huzuru arıyor. Kıvıscık Elvan Demirkan, dilymanın en tepesindeki iktidar odaklarının "iç huzuru"nu sağlayan, belki de bu kurumlara elini kolunu sallayıp istediği gibi girebilen tek Türk!

ÖNCE HOBIYDI SONRA YAŞAM TARZI OLDU

Demirkan'ın yogayla ilişkisi, 1992 yılında ABD'ye gelişiyi başlamsa. O zamana kadar ne egzersiz, ne de Doğu felsefelerine ilgi duymuş olan genç kadın, Amerika'ya yerleşince kendini yalnız, mutsuz ve büyük bir boşluk içinde bulmuş. O günler için "tam bir kültür şoku" diyor. "Ailemden ve arkadaşlarımdan ayrıldıktan sonra, burada birden kendimi çok yalnız hissettim." O günlerde bir arkadaşının davetiyle, "istemeye istemeye" yoga dersine girmiş. Gidip o gidip, "Egzersizden nefret eden biriydim. İşleme

mezamı olmama rağmen böyle bir iş yapacağımı hiç düşünmemiştim hayatta. Kendime güvenim yoktu. Potansiyelim kullanılabileceğini inancımışa hiç yoktu." Genç kadın geçmişte bakınca "Bir saat yoga yaptım, hayatım değişti" diyebilecek durumda. O bir saatlik ders, zamanla önce ciddi bir hobi, sonra hayat tarzına dönüşmüş. Bugün Washington'da yaşayan Demirkan, günlük hayatını sabahın erken saatlerinde başlayan yoga dersleri etrafında döndürüyor. Sokak ağzından duyduğumuz kelime, "huzur".

ABD'ye yogayı öğreten Türk

Washington'un en popüler yoga hocalarından biri olan Elvan Demirkan, Pentagon, IMF, Time Dergisi, Dünya Bankası gibi kuruluşların üst düzey yöneticilerine ve albaylara yoga dersi veriyor

İzmirli Elvan Demirkan önümüzdeki ay Beyaz Saray'da yoga dersleri verecek. Amacı pozitif düşünceyle insanlara barış ve mutluluğun kapısını aralamak, acının yerine huzuru koyabilmek



Aslı AYDINTAŞBAŞ

Elvan Demirkan'ın yogasını sıradan bir insanın günlük yaşamına katkısını soran, derinden gelen sakin bir ses tonu ve sarsılmaz bir inanca sahip olmaya bağlıdır. Yaşamı, örneklerle hayatın acılarında, Budizm felsefesinde, doğru nefes alıp vermenin vücut için öneminden söz etmeye başlar.

Sesindeki güven ve sükunet, bir süre sonra sizler her şeyi bırakıp en yakın yoga kursuna koyma isteği veriyor. Güne Elvan Demirkan; çıkar, para, savaş ve diğer hüküm sürdüğü Washington'da tüm bunlara tek başına kafa tutan bir "mutlak şahirbaz".

İnsanlar, Washington'un göbeğinde oturup, hele de Beyaz Saray, IMF, Pentagon gibi yerlerde bütün gün bürokrasi, iktidar oyunlarını, iş anlaşmazlıklarıyla uğraştıktan sonra yogadan ne çare bulabilir diye soruyor Demirkan'a.

Herkesin ilk dersleri farklı sebeplerle başladığını anlatıyor. Kimileri yazın öncesinde o birkaç ekstra kilodan kurtulmak ya da kolayca egzersiz yapmak için, diğerleri stres atmak, evdeki problemleri unutmak ya da duygularını dışlamak amacıyla geliyor. "Ama ne amaçla gelirsiniz gelinler, dersin sonunda bütün bir paketle dönüyorsunuz."

POZİTİF DÜŞÜNCE YÖNTEMİ

Demirkan'ın ilk derslerin izbaren yazın yazın öğrencilerine ağırlamaya başladığı bu "poker" in adı, pozitif düşünce yöntemi. Bunun en önemli esası sayılan pozitif düşünceye göre hayat, zaten acılı bir yol. Acı, insan doğasının bir parçası. Yaşadığımız en önemli şeylerden biri de o acıyı pozitif düşünce tarzıyla kontrol edilebilir hale getirmek, olumlu bir enerjiye dönüştürmek. "Özellikle biz Türkler, karışmazdık olaylara çok negatif yaklaşıyoruz. Bununla adeta besleniyoruz. Bu bakış açısından kurtulduğumuz ölçüde başınıza gelen her olay, büyümenize yardımcı olacak birer deneyim. Dilyem ki ağrınız var. Bu katmanlar halinde geliyor. İlk baştaki sadece ağrı. Sonra neden ağrı var diye kafaınıza takılıyorsunuz."

Araçlara girmezi zorlaşıyor. Genç yarıtan-ken düşünüyörsünüz. Küçük bir bel ağrısı, katlanılamaz bir sıkıntı oluyor. Pozitif düşünce- nin amacı, bu farklı düşünce ve acı katmanları ata-

nak bu ağrıyı sadece fiziksel seviyede tutabilmek. Bir şekilde hayatta kendi kendimize iş-kence etmekten vazgeçiyoruz."

Yogadaki en önemli (ve en zor) şeylerden biri, beden, nefes ve düşünce arasındaki bağlantıyı yakalamak. Demirkan, "Nefes, beden ve düşünce arasında bir köprüdür" diyor. "Su anı yakalamak önemli. Sürekli geçmiş ya da gelecek değil, bu dakikayı hissedebilmelisiniz. Nefes, beyin ve beden arasında bu bağlantıyı kurmakta, yaşadığımız her saniyeyi bilerek yaşamamız da önemli." Demirkan, Türkiye'de günlük yaşamın git-tiğince yavaş ve yavaş olmasından rahatsız. "En çok yoga dilyesi olanların başında Türkler var" diyor.

Türkiye'deki yoga modasından pek umutlu değil. "Masteryalim had süfada. Bunun getirdiği yavaşlık ve stres de..." 8 yaşındaki kızının okulu olmasa, Demirkan yitmiş bir bölümlü Türkiye'de yoga dersi vererek geçirmek istiyor. Ama Türkiye'deki kadere, insanların pozitif düşünceye yönelme-sine engel. "Yoga dini bir şey değil. Tamamen düşünce disipli-

ni. Düşünceyi kontrol altına alma çabası. Bunu yapabildiğiniz sürece görüyorsunuz ki kaderiniz kendi elinizde." Demirkan'ın sıkı-tırıyor. Korkusuz yoga güniminde uygulan-dığı şekliyle biraz da Batı toplumlarında-ki refah kültürünün ürünü değil mi? Ço-ğuca bakmak için canını diğine takan tekstil fabrika işçisi ya da epinden ayrılmış genç bir öğretmenin derdine nasıl deva olur? Öze-likte Türkiye gibi ülkelerde pozitif düşünce-ler bile kendisi imkansız dundaki yaşam kavramını etkilemeleri mümkün mü? "Ama-ç hilerimizi bastırarak değil, tam tersine his-lerimizi yaşamamız. Fi... (sözündeki kaza-... sayı, yaşadığımız negatiflikleri, nefret, kin ve öce çevirmemek, insan yaratıcılığı deşenir-mek. Bugün dünyadaki şiddet ve katliamın tek sebebi insanların negatifliklerini kontrol altına alamayışı, çoğuya küsmek gibi duygula-rla motive olması.

YOGA BİR İŞİK

Yaşam kavramı veren tekstil için hayatı-na nasıl değıştirilebilir, diye arar ediyorum. "Çobanın bile hayatına girilecek bir şey. Öbümü düşünce tarzını insanların beyinleri-ne işleyebilmek, yaşamın bir parçası haline getirmek yoga öğretiminin amacı. Ama herkes kendine bir yaratıcılık bulabilir. En azından hayatıta stresle baş edebilecek yöntemler geliştirebilir. Yoga bir işik. Zor koşullarda yaşamın insanlar, neden o işiktan da mahrum olmasın. Zaten zor koşullarda yaşa-yan fabrika işçisi neden anlamasın bunu? Kader bu, ben fabrikada işçiyim ama pa-tron değilim mi demeli her gün. Yoksa mutlu olmasın mı çalışmalı?"

Demirkan'ın öğrencilerine özel bir ilişki var. "Gidip 10 pozu bir saatte yaptırıp ölmeyorum" di-yor. Sık sık onlarla arasındaki bağ-dan, öğrencilerinin yogaya başla-dıkları sonra yaşamlarına değıştir-mek için nasıl cesaretlendirdi-lerinden söz ediyor. Orneğin biri, işini bırakıp hep izlediği pastacılık işine gir-miş, bir diğeri yoga hocası olmuş. "İnsanla-ra bazı kapıla-ri aç-

Yogadaki en önemli şeylerden biri vücut, nefes ve düşünce arasındaki bağlantıyı yakalayabilmek.



TORKLER'İN İHTİYACI VAR

Elvan Demirkan en çok yogaya ihtiyaç duyanları başında Türkiye'nin öğrencisi söylüyor. Bunun nedeni ise pozitif düşünce...

bilmiyor" diye seviyor Demirkan. Elvan Demirkan, başlarında yoğun tempolu Washington civarındaki ilkokul-larda yoga dersi verecek hocalara yönelik bir ders de sıkıştırması. Yoga sayesinde hem mutluluğu yakaladığını hem de yaşadığı-na bağlıyor.

"Sürekli enerji veriyorum" diyor. Ders-lerle dolu bir günün sonunda yorgun. Ama huzurlu. "Önemli olan, bu anı yakalayabilmek" diyor...

MÜCADELE ANAHTARI

Demirkan dersine gelenlerde yoga günü-ğü tutmalarını tavsiye ediyor. Genç kadın zamanlar, öğrencilerinin bir bölümünün ne kadar mutsuz olduklarına, aile, okul finans problemleri arasında erlip zaman zaman depresyonda olduklarını görüyor. Demirkan'ın başarısı, zaman içinde birçok öğrencinin daha huzurlu, güçlü ve hayatın kurbanı değil kendi hayatına yön verecek güce hissetmelerine imkan sağlamsa. "Belki de insanlara hayatta mücadele edebilecek bir anahtar veriyordum" diyor.

Elvan Demirkan'a ulaşmak isteyenler elvandemirkan@hotmail.com adresine yazabilirler.

NERELERDE YOGA ÖĞRENEBİLİRSİNİZ?

- İstanbul**
Ananda Marga Yoga Derneği
Bostancıbulu Sok. No: 28 Cibansima
Mahallesi Beşiktaş Tel: (0216) 369 84 65
Ananda Yoga Adnan Siddhivho Çubuk
Poyracık Sok. No: 41 Topoğana, Nisantasa
Tel: (0212) 230 15 47
Brahma Kumaris Raja Yoga
Meditation Derneği
Prof. Dr. Nurettin Marhar Ökelt Sok.
Kazaz İshani No: 3 Kat: 4 Sisi
Tel: (0212) 219 77 55
Şube: Erguvan Sok. Ardaç Apt. No: 4 Dr. I
Kalansız Tel: (0216) 418 77 90
Hillside City Club
Tepekçi yoku, Akköy, Etiler
Tel: 0 212 287 85 85 www.hillside.com.tr
Kaivalya Yogashram
(Ağustos ayında kapalı, eylülde açılacak)
Bağdat Cad. No: 256/3 Güstepe
Tel: (0216) 355 09 97 - 361 28 29
www.yogaturk.com
Maharishi TM Derneği
Camlıyurt Cad. No: 37/8 Taksim
Tel: (0212) 235 02 28
OWO Yoga Okulu
İETT Hareket Sinesi Kültür Mah. Sema
Sok. No: 31-32 Etiler Tel: (0212) 287 99 98
Planet Health Club
(Ağustos ayında açılacak verilen yoga dersleri
şifliyle başlayacak.)
Masallı Naci cad. 170, Karuşeime
Tel: (0 212) 257 26 36
Sabaja Yoga
Atıye Sok. Polar Apt. 12/3 Teşvikiye
Tel: (0212) 241 60 97
www.sahajayoga.org/turkey
Umayoga
Meseli Sok. No: 12 4. Levant
Tel: (0212) 264 51 45 www.umayoga.com
Yogasala
Teşvikiye Cad. Cetal Derin Apt. 16/67
Nisantasa Tel: (0212) 241 00 67
Yu-yoga
(Yaz döneminde açılacak verilen yoga dersleri
ekim ayında başlayacak)
Kazım Özalp Sok. Özalp Apt. No: 39/12
Şişli/Şişli Tel: (0216) 478 06 11
- Ankara**
Japon Kültür Merkezi
Tel: (0312) 491 74 97
Maha Mantral Doğal Sağlık Merkezi
Kuşkondu Sok. 12/4 A-Ayrancı
Tel: (0312) 442 82 26
Maharishi TM Derneği
Çankaya Tel: (0312) 442 33 22
Sabaja Yoga
İlk Sok. 37/B Anıtepe
Gülen Çakır Tel: (0312) 230 92 31
Sri Govinda Math Yoga Merkezi
Abdullah Cevdet Sok. 33/8 06680 Çankaya
Tel: (0312) 441 58 57
- İzmir**
GYM Club Spor Merkezi
Yoga dersleri şifliyle başlayacak)
Mithat Paşa Cad. 716/A Kızıyıkay
Tel: (0232) 231 66 65
Maharishi TM Derneği
Kıbrıs Şehitleri caddesi 37/5 Alsancak
35220
Tel: (0232) 466 02 00
Semra Elmacı
Tel: (0333) 324 63 22

Keskinoglu YUMURTA

SÜPER

65 - 70 gr.

Sağlıklı nesillerle, mutlu bir geleceğe...

ÖĞRENCİLERİ SALDIRIDA ÖLMÜŞ

Elvan Demirkan'a deşlik kurumlardaki derslerin farkını soruyorum. Örneğin sahnelerini bol olduğu Pentagon daha stresli, en sıkı gazetecilerin olduğu Time dergisi hurs yüklü bir ortam mı? "İki sene önce belki böyle düşünürdüm ama şimdi bu insanlarla öyle kuvvetli, öyle inatılmaz bir bağ kurmuş durumdayım ki, orası Pentagon, burası IMF diye düşünmüyorum." (Demirkan'ın iki öğrencisi, 11 Eylül'de Pentagon'daki saldırıda ölmüş.)

