

TÜRKİYE

Daha iyi bir yaşam için

YENİ DERGİNİZ

PSYCHOLOGIES

TEST

EGONUZU
ÖLÇÜN,
BENLİĞİNİZİ
DENGELEYİN

İlişkinin
travmatik
yüzü

*Flört
şiddeti*

Yediklerimiz
psikolojimizi
nasıl etkiliyor?

ÖZEL DOSYA

KENDİNİZİ

ARTIK TANIYIN

Hayatınızdaki bütün seçimlerin nedenlerini öğrenin

DİVAN

*Charlize
Theron*

HAYAT, BİTTİ
DEDİĞİN
YERDEN DE
BAŞLAR



Nomofobi
Telefon
elimizden
düşmüyor

NEDEN
ESTETİK
YAPTIRIYORUZ?



TÜRKİYE 2017 PSYCHOLOGIES 10 TL/AYLIK 125 TL

ISSN 2564-7199



9 772564 719001

GROUP 9
SAYI: 2017 / 04 www.psychologies.com.tr



Çigong ile gün içinde kısa bir tatile çıkmaya ne dersiniz?

Evet, yanlış duymadınız! Kökeni Çin'e dayanan Çigong (Qigong) çalışmasının, zihninizi ve bedeniniz için o kadar çok faydası var ki kendinizi yeniden keşfedecek, şifa bulacak ve gün içerisinde yaptığınız **kısa çalışmalarla adeta tatile çıkmışçasına zihninizi boşaltıp dinleneceksiniz!** Peki, Çigong nedir ve nasıl yapılır?

Çigong, aslında uzun zamandır bilinen ve yapılan bir enerji çalışması. Fakat ülkemizde bu konuda eğitim veren ve eğitim alan insan sayısı

çok fazla olmadığı için diğer egzersiz türlerine göre daha az karşımıza çıkıyor. Fakat Çigong'u benim gibi merak edip internette araştırdığınız zaman öyle sonuçlarla karşılaşılıyorsunuz ki hemen denemek için sabırsızlanıyorsunuz.

Yapılan araştırmalarda Çigong'un Asya'da birçok hastalığın tedavisinde kullanıldığı belirtiliyor. Tedavisi mümkün olmayan kronik hastalıklara ve zihinsel rahatsızlıklara çok iyi geldiği kanıtlanmış. Bu özellikleri de Çigong'u sadece spor olmaktan çıkarıp farkındalık ve enerji çalışması egzersizi olarak konumlandırıyor. Adeta bir şifa sanatı da diyebiliriz. Ben de bu egzersizin nasıl olduğunu merak edip konunun uzmanı Eğitimci Özgür Çağlar Çelik'ten Maçka Parkı'nda doğayla iç içe bir ders olarak öğreniyorum. >>

Çigong

Güzellik & Yaşam Stili



Temel Tutma Duruşu



Yerde Gibi Ayırma Hareketi

“AN'A ODAKLANDIĞINIZDA, ZİHNEN ÇOK UZAKLARA GİDİP DİNLENEBİLİYORSUNUZ.”

>> Çigong'da hem hareket hem hareketsizlik var!

Öncelikle belirtmeliyim ki Çigong'u denemeden bu hareket ve hareketsizlik olayını anlamazsınız biraz zor olacak. Çünkü Özgür'ün belirttiği üzere Çigong'da ayakta yapılan hareketli duruşlar var ama dışarıdan bakıldığında hareketsizmiş gibi bir görüntü oluşuyor. Ağaç Duruşları adı verilen hareketsiz egzersizler, dışarıdan hareketsiz gibi görünse de vücutta nabız ve kan dolaşımını o kadar yükseltiyor ki vücudunuzdaki enerji akımını artırıyor. Bizzat bu hareketlerden “Wuji ve Topu Tutma Duruş”larını deneyen biri olarak başta vücudumdaki dinginliği, duruş süresi arttıkça fazla hareket etmişçesine yorulduğumu hissettim. Ama bu yorgunluk sizi güçlendiren bir yorgunluk, vücudunuz ısınma hareketlerinden sonra o kadar kısa sürede adapte oluyor ki özellikle “an” a odaklandığınızda,

zihnen oradan çok uzaklara gidip dinlenebiliyorsunuz. Bunun en büyük etkisinin bulunduğunuz ortam olduğunu da kısa sürede anlıyorsunuz. Doğanın ortasında kuş sesleri eşliğinde bu çalışmayı uygulamak çok daha etkili oluyor. Tabii Çigong da diğer egzersizler gibi süreklilik gerektiriyor. Uyguladığımız duruşlardan Wuji Temel Duruşu ve Topu Tutma Duruşu beni çok etkiledi. İşte dışarıdan basit gibi görünen ama duruşların süresi uzadıkça, pozisyonlar değiştikçe sizi zorlayan ve ertesi gün de vücudunuzda bir hayli etkisini hissedeceğinize Ağaç Duruşları...

Wuji (Hiçlik) Duruşu - Temel Duruş

Ayaklar omuz genişliğinde açık, omuzlar gevşek ve eller bedenini iki

yanında serbest şekilde pozisyon alıyorsunuz. Başın tepesindeki bir noktadan bedeninizin bir kukla gibi asılı olduğunu imgeliyorsunuz. Bakışlar ileri ve hafifçe aşağıya doğru oluyor. Bu esnada dizler hafifçe kırık olmalı. Karnınızı ve göğsünüzü serbest bırakıp burundan nefes alıp veriyorsunuz. Ağırlığınızı imgelediğiniz ipe bıraktıkça gevşediğinizi ve kuyruk sokumunuzun aşağı doğru açıldığını hissediyorsunuz.

Topu Tutma Duruşu

Temel duruşa göre dizlerinizi biraz daha kırarak ancak ayak parmak ucu hizasını geçmeden pozisyon alıyorsunuz. Göğsünüzün önünde havada asılı duran büyük bir deniz topu olduğunu imgeliyorsunuz. Kollarınızı, göğsünüzün önündeki topu sarması için yavaşça

öne ve yukarıya doğru getiriyorsunuz. Avuç içleri göğsünüze bakıyor ve dirseklerin seviyesi omuzlardan biraz aşağıda duruyor. Göğsünüz, elleriniz ve kollarınızla havada asılı topu hafifçe, kendinizi kasmadan tutmaya devam ederken, bedeninizde birikmiş gerilimlerin gittikçe çözüldüğünü, gevşeyip rahatladığınızı ve kollarınızın hafiflediğini fark ediyorsunuz. Seansların nasıl ilerlediğini ise eğitmenimiz Özgür şöyle açıklıyor: “Çigong'un farklı ekollerden çıkmış türleri var. Daha çok hareket ve daha az hareket içeren çeşitleri bulunuyor. Ağaç Duruşları yani ayakta sabit duruşların olduğu stil de var. Öncelikle ısınma hareketleri, açma-germe hareketleri ile vücudu hazırlıyoruz. Sonrasında duruşları yapıyoruz. Duruşların zorluğunu ve süresini kişinin tecrübesine, fiziksel durumuna göre belirliyoruz. Zamanla zorluk derecesini yükselterek kişinin kapasitesini artırıyoruz. Çigong'u her gün yapmak en ideali ama vaktiniz yoksa haftada üç kez bir saat bile yapabiliyor olmanız etkilerini görmemiz için yeterli olacaktır. Önemli olan istikrarlı bir şekilde uygulamanız.”

Sonuç odaklı olmadan anın tadını çıkarın!

Özgür'den, Çigong çalışmalarında esas amacın “keşfetmek” olduğunu öğreniyoruz. Zamanla değişiyorsunuz ve Çigong, yeni keşifler yaptığınız bir yolculuğa dönüşüyor. Buradaki esas amaç yolculuğun tadını çıkarmak, sonuç odaklı olmadan anın keyfine varmak. Bu sayede zamanla kendinizi de daha iyi tanımaya başlıyor ve içsel bir yolculuğa çıkıyorsunuz.

Çigong'u Tai Chi ve meditasyondan ayıran en büyük özellik ne?

Çigong genelde Tai Chi ve meditasyona benzetiliyor. Ben de konuya açıklık getirmesi adına Özgür'den işin aslını öğreniyorum. “Çigong çalışmalarında spordaki gibi kan dolaşımı artıyor, nabız yükseliyor yani bir nevi egzersiz oluyor. Ama sadece spor diyerek de kısıtlayamayız. Ağaç Duruşları aynı anda meditasyon >>

Çigong

Güzellik & Yaşam Stili

ÇİGONG'LA BEDENİNİZDE GELİŞMİŞ YANLIŞ ALIŞKANLIKLARI DÜZELTEBİLİRSİNİZ.



>> ve egzersiz yapma olanağı da sunuyor. Meditatif yönleri ve stresten arındırıcı özellikleri var. Bu yüzden çok yönlü bir farkındalık çalışması ama sadece bunlarla sınırlı değil. Tai Chi ise bir savaş sanatı. İçsel savaş sanatlarından bir tanesi. Çigong da içsel savaş sanatları için temel bir çalışma. Tai Chi'yi daha önce Çigong yapmadan deneyimlemek biraz yüzeysel kalıyor. Çin'de geleneksel stillerde ilk başta iki, üç sene sadece Çigong yapıp bedende geliştirilmiş yanlı alışkanlıkları düzeltmek gerekiyor. Çigong'da ayakta yapılan hareketli ve hareketsiz duruşlar sayesinde birçok insan şifa buluyor ve kronik hastalıklar iyileşiyor. Çin'de benim hocamın hocası çalıştığı hastanede sırf bu duruşları kullanarak bir tedavi bölümü açtırmış ve orada deneyimleyerek fizyolojik olarak neler olduğunu yıllarca araştırmış. Çigong bu anlamda farklılığını ortaya koyuyor."

Çigong yapmak vücudu kasandırıyor mu?

Birçok kişinin aklına gelecek sorulardan biri de eminim ki Çigong egzersizlerinin kasları güçlendirip güçlendirmedeği. Güç ve estetik kavramına Çin bakış açısı farklı yaklaşmış. Çin'de ve ülkemizde birçok Çigong ustasıyla çalışmalara katılan Özgür, konuyu şöyle özetliyor: "Çin'de, fitnessta olduğu gibi vücudu kaslarla güçlendirmek gücü tanımlamıyor. Mesela bir ağaç gençken esnek, kırılmaz ama sertleştiçe ve kurudukça çok daha kırılğan olur. Dışarıdan baktığınızda belki o kuru

ağaç daha güçlü görünebilir ama aslında esnek olan çok daha güçlüdür. Temelde güce bakış açısı çok farklı. Çigong da diğer spor dallarında olduğu gibi düzenli yapıldığında zamanla vücudu fit bir şekilde elbette sokuyor."

Adeta bir şifa sanatı

Çigong, istikrarlı bir şekilde yapıldığında, beden farkındalığını artırıyor, dengeyi geliştiriyor, esnekliği artırıyor, nefes kapasitesini yükseltip derinleştiriyor, kamburluğa ve bel fıtığına karşı iyi geliyor, sinir sistemini düzenliyor ve zihni sakinleştiriyor. Bu çalışmada zihin boşaltılıp yerine enerji toplanıyor. Vücudun düzenleyici

fonksiyonları o sırada aktive oluyor. Aslında tedavisi mümkün olmayan kronik hastalıklara ve zihinsel rahatsızlıklara çok iyi geliyor. Çağımızın gibi düzenli yapıldığında zamanla hastalığı depresyon ve panik atağa karşı da faydaları olduğu biliniyor.

Anne adayları ve bebek için de faydalı

Dört aylık hamile bir anne adayı olarak Özgür'den öğreniyorum ki Çigong'u hamileler dahil, isteyen herkes yapabiliyor. Tabii dersler kişinin yaşına ve sağlık durumuna göre uyarlanıyor. Bana da yapıldığı gibi her dersten önce nabız ölçülüyor. Anne adayları için hareketler biraz daha



kısıtlanıyor. Benim de hem ilk dersim olması hem de dört aylık hamile olmam, çalışmanın düzenini değiştirdi. Ama ne yapıyorum, hocamın dediği gibi sonuca değil "an" a odaklanıyorum ve her hareketi sonuna kadar hissediyorum. Kendimi bırakıyorum ve zihnimi boşaltıyorum. Ne demişler: "Anne sakin, bebek sakin!" Bebeğe de annenin ruh halinin geçtiğini düşünürsek, Çigong'un sakinleştirici etkisi kaçınılmaz bir gerçek. Çigong, esnekliği ve nefes kapasitesini artıran bir çalışma olduğu için doğum sürecini kolaylaştırıyor. Anne adayı özellikle daha önce spor yapmışsa, Çigong'un etkilerini çok daha kısa sürede görebiliyor. Yalnız eğitmenimiz

son aylara doğru, örneğin yedinci aydan itibaren, bu egzersizleri yavaş yavaş azaltarak bırakmamız gerektiğini belirtiyor.

Çigong'u evde yapmayın!

İnternette veya kitaptan bakılarak Çigong'u uygulayacak olanları uyaralım. Çigong, eğer bilinçli bir şekilde yapılmazsa, sağlığa zararları oluyor ve geri dönüşmez sonuçlar doğurabiliyor.

"Çigong'u 8 senedir yapıyorum ve tüm hayatım değişti!"

Özgür, Çigong'u sekiz senedir yaptığını

ve kendi hayatının tam anlamıyla değiştiğini belirtiyor. Bedeninin, zihninin ve algısının değiştiğini, çok daha sakin biri haline geldiğini söylüyor. İnsan ilişkilerinin düzeldiğini, iş hayatında daha sakin kararlar alarak çalışmaya başladığını anlatıyor. Birçok farklı alana ilgisinin olduğunun ortaya çıktığını adeta kendini keşfettiğini paylaşıyor. Çigong'u onunla beraber denemek isteyenler için de yaz boyunca İstanbul ve başka şehirlerde açık hava kampları ve atölye çalışmalarını düzenleyeceğini ekliyor. Derslere katılım ve Çigong'dan haberdar olmak için www.candaniceri.com adresini takip edebilirsiniz.