

# Acemi Yoginin El Kitabı

## Esra E. Karaosmanoğlu

Türkiye'deki yoga kitaplarının büyük bir çoğunluğu, yabancı kaynaklardan yapılan tercümelere dayanmaktadır. Bu sebeple, kitapçılarda satın alınan çoğu kitap, ne Türkiye'deki yoga uygulamalarını yansıtıyor, ne de okura, yaşadığı ülkedeki yoga alternatiflerini sunabiliyor. Yoga konusunda ülkedeki çalışmaları irdeleyen, Türk eğitimcilerinin eserlerinin neredeyse hiç bulunmaması, Esra E. Karaosmanoğlu'nu bu kitabı yazmaya iten sebeplerin başında geliyor.

"Acemi Yoginin El Kitabı"nın yazılmasının bir diğer önemli sebebi, yazarının, yoga ve spiritüel uygulamalar konusunda karşılaştığı aşırı ciddiyete verdiği mizahî cevaptır. Yoga gibi kişisel gelişime odaklı bir disiplin, eğitimcilerin elinde bir rekabet aracına sıklıkla dönüşebiliyor. Spiritüel savaşlar egolu eğitimcilerin eseridir. Yoga dünyasındaki çoğu kişi yogayı aşırı derecede ciddiye alıp, bu disiplinin hakikat ve keyif boyutunu unutmaktadır. Yazar, yogayı ciddi bir şekilde yapmayı ancak kendimizi o kadar da ciddiye almamamızı salık veriyor. Bu kitapta kullanılan mizahî dil, karikatürler, ve yazarın paylaştığı derin, bir o kadar da yoganın temellerini anlamaya yeterli kapsamlı bilgiler, bu anlayışın ürünüdür.

Evde uygulanması son derece basit, okunması rahat, yer yer sizi düşündürtecek, yer yer güldürecek olan "Acemi Yoginin El Kitabı", keyifli bir şekilde yogayı keşfetmenize ve konu hakkındaki bilgilerinizi derinleştirmenize olanak veriyor.

### ÖZGEÇMİŞ

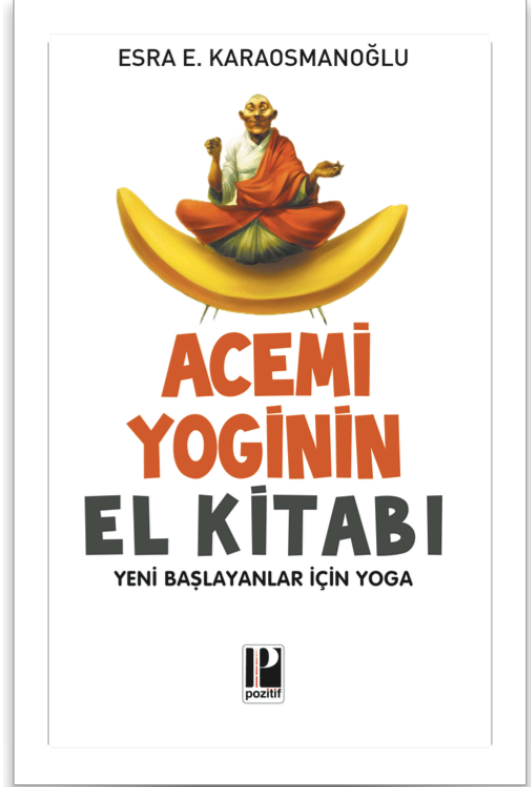
Esra E. Karaosmanoğlu İsviçre'de doğdu. Lise ve sonrasında Hukuk eğitimini Belçika'da bitirdi. Uluslararası Ticaret Hukuku konusunda Londra'da yüksek lisans yaptı. 1996 yılından beri İstanbul Barosu'na kayıtlı Avukat olarak çalışmaktadır.

Avukatlık mesleğinin yanı sıra, Esra E. Karaosmanoğlu yazıya uzak olmayan bir edebiyat ve şiir tutkunu. "Cunda Öyküleri", "Bozcaada Öyküleri" ve "90'lar Kitabı: Çocuk mu Genç mi?" adlı derlemelerde öyküleri yayımlandı. 2006'dan 2008'e kadar "Yazı Değirmenleri" adlı sanal edebiyat dergisinde editörlük görevini paylaştı. "Kum Şeytanları" adlı ilk öykü kitabı 2010'da yayımlandı.

Yoga'ya, halen hocası olan Anand Siddhio Çabuk ile 2001 yılında başladı. Türkiye'de ve Hindistan'da değişik yoga kurslarına katıldı. 2005 yılından bu yana düzenli olarak yoga dersleri vermektedir.

"Acemi Yoginin El Kitabı", evde uygulamaya yönelik, Esra E. Karaosmanoğlu'nun yoga hakkındaki bilgilerini ve tecrübelerini derleyen, kendisinin ilk yoga kitabıdır.

Yazar, İstanbul'da avukatlık mesleğini icra etmeye, yoga dersleri vermeye ve öykü yazmaya devam ediyor.



# KİTAP HAKKINDA NE DEDİLER?

"Yoga, sürücülere arabalarıyla seyahate çıkararak bir öğreti ise eğer, Esra E. Karaosmanoğlu acemi sürücülere ustalık ehliyeti veriyor."

**Musa Uzunlar**

*Tiyatro ve Sinema Oyuncusu*

...

"Kendi güzel, ruhu güzel Esra, yıllar yılı karşılıksız olarak insanlara yoga öğreterek beden ve ruh şifacısı oldu. Sonunda deneyimlerini birikimlerini bu kitaba aktardı. Yoganın bir din veya spor olmadığını hayat kalitesini artıran harikulade bir öğreti olduğunu anlatan bu kitap benim onca yoga kitabımın arasında en kolay okunabilen, eğlenceli ve aydınlatıcı kitap oldu, teşekkürler Esra.. "

**Leman Sam**

*Sanatçı*

...

"Hayatımda 2 kere Yoga'ya gideyim dedim, her iki seferinde de kovuldum iyi mi!

Yani ben "kovuldum" sandım...

Yoga mı beni sevmedi, ben mi onu sevmeyi denemedim bilmiyorum. Bir türlü aramız düzelmedi, ben de bıraktım peşini.

Şimdi anlıyorum ki,

Yoga beni kovmadı... Kovulmamışım yani ben.

Benim o zaman yoga yapasım yokmuş, anlamamışım hiçbir şeyi, ruhum şımarık ve burnu havadaymış. Yoga da beni zorlamamış. Yapmak istemediğim şeyi bana yaptırmamış.

Şimdi git, zamanı gelirse gelersin demek istemiş belli...

Çünkü önyargılarım yönetiyordu o dönemde beni. Ama ben önyargılarımın farkında değildim ki..

**Acemi Yogi'yi okuyana kadar yani!**

Yoga ne istediğini bilen inanılmaz anlayışlı ve sabırlı bir ruh.

Çaktırmadan size göz kırıp kaçıyor bekliyor.

Sizi zorlamıyor... siz isterseniz size geliyor...

Kalbinizden giriyor sürekli sizin için çalışıyor. MUŞ yani...

Acemi Yogi bana bunları öğretti. Acemi Yogi beni önyargılarımla yüzleştirip Yoga defterimdeki temiz sayfaya getirdi.

Olgunlukların zamanıymış Yoga sevgisi..

Acemi Yogi tüm abuk subuk önyargılarınızı yok edecek...

Sizi Yoga'yla tanıştırp hiçbir şey olmasa ona haksızlık etmemenize değer olduğunu hissettirecek.

Kovulduğum o kapıdan koşarak giriyorum Acemi Yogi sayesinde şimdi!

Bu sefer kalıcıyım gibi...

Yonca

"silbaştan"

**Yonca Tokbaş**

*Hürriyet Yazarı*

...

"Değerli hocalarımızdan Esra E. Karaosmanoğlu'nun, toplumla paylaşmak arzusu ile sunduğu bu değerli çalışmasında kullandığı başarılı mizah üslubuyla, konunun ciddiyetini ihlal etmeden okuyucuyu keyiflendirebilmiş, eğlendirebilmiş ve aynı anda doğru bilgileri sunabilmiş olması, gerçek bir başarıdır. Kitabın bu üslubu daha evvel hiç denenmemiş olup Esra hocanın içsel zenginliğini bize sunarken, bu eser, cesaret ve cömertliği uyum içinde işlemiştir."

**Adnan Ananda Siddivho Çabuk**

*Yoga hocası*

("Sessizliği Bozmadan" adlı kitabın yazarı –Doğan Kitap)

...