

Erkekler Dikkat!

20 03 2009

Son Güncelleme 20 03 2009

Cinsel Sađlýk Enstitüsü Derneđi (CÝSED) Genel Sekreteri Psk. Gülüm Bacanak, cinsel iþlev yogasýnýn, cinsel yaþamlarýna sađlýk þekilde dönmekte zorlananlara yol gösterdiđini, kiþilerin verimliliklerini etkileyen anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarýna sađlýk aþmalarýna yardýmcý olduđunu söyledi.

Cinsel Sađlýk Enstitüsü Derneđi (CÝSED) Genel Sekreteri Psk. Gülüm Bacanak, cinsel iþlev yogasýnýn, cinsel yaþamlarýna sađlýk þekilde dönmekte zorlananlara yol gösterdiđini, kiþilerin verimliliklerini etkileyen anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarýný aþmalarýna yardýmcý olduđunu söyledi.

Bacanak cinsel iþlev yogasý ile ayrýca erken bopalan kiþinin stresi ve gerginliđinin azaldýđýný kaydetti.

Yoga

özellikle son yýllarda herkesin vazgeçilmezi haline geldi. Tüm dünyayý kasýp kavuran yoga fýrtýnasý artýk baþta erken bopalma olmak üzere cinsel iþlev bozukluklarýnýn tedavisine destek olarak da kullanýlmaya baþladı. CÝSED, yoga yaparak kiþinin bopalma refleksi üzerinde daha kolay bir þekilde denetim sađlayabileceđini, erken bopalmanýn üstesinden gelebileceđini ve daha iyi yaþamayý mümkün kýlacak dengeyi bulabileceđini duyurdu.

CÝSED Baþkaný Dr. Cem Keçe, vücut ve ruhun harmonisini vurgulayan felsefi ve fiziksel bir yaþam tarzý olan yoganyýn hem bütünlük hem de disiplin anlamýna gelen bir sanat olduđunu belirterek, "Binlerce yýl önce, Hindistan'da ortaya çýkmýþ bir sistem olan yogayý hepimiz bir rahatlama meditasyonu olarak tanýdýk. Yoga; bizi meydana getiren fiziksel, ruhsal enerji ve akýlsal vücudumuzu bir bütün olarak algýlayarak disipline etmemize yarayan bir çalıþmadýr. Çünkü insanýn sinirsel durumu zihin ile nefes arasýndaki iliþkiyi göstermektedir.

Sinirlendikçe insanýn nefesi hýzly ve düzensiz olmaya baþar. Ýnsan rahat olduđunda nefesi sakinleþir. Böylece insanýn sinirsel zihinsel durumu nefese yansýmaktadır. Eđer insan dođru ve derin nefes alabilirse sinir sistemini, zihnini ve bopalmasýný daha iyi kontrol edebilir" dedi. Keçe, dođru nefes alýp vermenin ve nefes kontrolünün erken bopalmanýn üstesinden gelmede etkili olabileceđini vurguladı.

Dr. Cem Keçe, böyle devam etti: "Yoga yaparak kiþi bopalma refleksi üzerinde denetim sađlamayý, daha iyi yaþamayý ve ruhsal dengesini kurmayý öðrenebilir. Yoga nefesini bilen ve uygulayan insan erken bopaldýđý için kendine olan öfkesini azaltabilir, erken bopalacađým veya yine baþaramayacađým korkularýný kolaylykla yenebilir, her zaman sakin ve dengeli olabilir. Erken bopalmanýn üstesinden gelmeye çalıþan bir erkek; aþk kaslarýný alýþtırmak için, bir çiçeđi koklar gibi derin bir nefes almalı ve bir mumu üfler gibi nefes vermelidir.

Nefes alýrken vücudundaki kaslarý kasmalı, verirken gevþetmelidir. Kiþi her nefes aldýđýnda içinin neþeyle, mutlulukla, huzurla ve enerjiyle dolduđunu, her nefes verdiđinde ise içindeki sýkýntýlarýn, endiþelerin, korkularýn bir kuþ gibi uçup gittiđini hayal etmelidir. Kiþi derin

nefes aldýđýnda, makat, yumurtalýk ve kasýk bölgelerini kapsayan ve kontrol eden aþk kaslarýný olabildiđince kasmalý, birkaç saniye nefesini tutmalý ve daha sonra yavaþça nefesini verirken aþk kaslarýný tamamen gevþetmelidir. Bu sýreçte mümkün olduđunca yavaþ bir þekilde nefes alýp, vermelidir. Bu sayede aþk kaslarýný gevþemeye programlayan ve nefesini kontrol etmeyi baþaran bir erkek zamanla boþalmasýný da kontrol etmeyi öđrenebilir. Ayrýca cinsel iliþki sýrasýnda da aþk kaslarýnýn gevþek olmasý çok ama çok önemlidir. Seviþme sýrasýnda hazza ve aþk kaslarýnýn gevþek olmasýna yođunlaþan bir erkek, zamanla cinsel iliþki sýrasýnda da boþalma kontrolünü kalýcý bir hale getirmeyi baþarabilir."

Yoganýn

kiþinin kendisini iyi hissetmesini sađlayan enerji noktalarýný uyardýđýný söyleyen CÝSED Genel Sekreteri Psk. Gülüm Bacanak, þunlarý söyledi: "Erken boþalan erkekler genellikle aceleci, telaþlý ve gergin olurlar. Bu nedenle yogayý ilk baþta terapistin önermesiyle uygulamaya çalıþan bu erkekler yogayý tanýmaya baþlayınca hayat tarzlarýný deđiþtirmeye baþlýyorlar. Daha huzurlu, daha yavaþ, daha kontrollü oluyorlar. Cinsel iþlev yogasý, özü itibariyle yoganýn temel özelliklerini taþımaktadır, ancak burada asýl amaç; erken boþalan kiþinin stresini ve gerginliđini azaltmasýna zemin hazýrlamaktır. Çünkü yoga kiþinin egosunu azaltmayı hedefler. Ayrýca cinsel iþlev yogasý; cinsel yaþamlarýna sađlýklý bir þekilde dönmekte zorlananlara yol gösterebilir, kiþilerin verimliliklerini etkileyen anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarýný aþmalarýna yardımcı olabilir. Cinsel iþlev yogasý yapanlarýn, testosteron hormonlarýnýn arttýđý, streslerinin azaldýđý, cinsel arzu ve isteklerinin arttýđý artık bilinen bir gerçektir. Cinsel iþlev yogasý yapan kiþiler, cinsel hayata dört elle sarýlabilir, sosyal hayata daha kolay uyum sađlayabilir ve gereksiz streslerden uzak durarak mükemmel sonuçlar elde edebilirler."

document.write("");