

Nefes Egzersizleri

Nefes Alma Teknikleri

Nefes, sağlıklı olma ve iyileşmede temel anahtarlardan birisidir ve nefes almadan tam olarak yararlanmak için tüm yeteneklerimizi kullanmamız gerekir. "İnsanlara kendiliğinden iyileşmeye ulaşabilmeleri için tek bir şey yapmalarını söylemek zorunda kalsaydınız söyleyeceğiniz şey ne olurdu?" diye sorulsa şu yanıtı vermek gerek. "Nefesinizle çalışın!"

1 - Nefes Alma Gözlemi:

Nefes alma sistemlerinden en basit olanı onu gözlemlemek, herhangi bir şekilde etkilemeye çalışmadan nefes alma temponuzu zihninizle izlemekten başka bir adım atmamaktır. Bunu sağlamak için;



2- Dışa Vererek Başlama :

Nefes alma sürekli, başı ya da sonu yoktur, ama doğrusu, bir nefesin içe çekerek başladığı, dışa vererek sona erdiği gibi bir düşüncemiz de vardır. Bu yaklaşımı tersine çevirmeye çalışalım. Beş dakikalık **Nefes Alma Gözlemi**'nin sonunda bunu deneyin. Yine, dikkatinizi onu etkilemeye çalışmadan nefes almaya yoğunlaştırın, ama nefesi dışa vermeyi her yeni nefesin başlangıcı olarak deneyin. Bunu sadece bir dakikalığına yapın. Bu şekilde tersine çevrilmiş nefes almanın ne kadar farklı olduğunu göreceksiniz. Nefes almaya dışa vererek başladığınız zaman, kendinizi nefesinize çok daha yakın hissedip, pasif biçimde izlemektense aktif biçimde onunla içiçe olduğunu düşünebileceksiniz.

Bu yön değişikliğini yapmanın önemli bir psikolojik nedeni var:

Nefesi dışa vermeyi denetleme potansiyeliniz nefesi içe çekmeyle kıyaslandığında daha fazladır. Çünkü ciğerlerinizden çıkan havayı sıkıştırmak için kaburgalarınız arasındaki iradenizle yönlendirdiğiniz kasları kullanabilirsiniz ve bu kas sistemi havayı içeri çekerken kullanılanlardan çok daha güçlüdür. Dışarı daha

fazla hava verdiğinizde, kendiliğinden içeriye daha fazla hava alırsınız. Solunum, derinleştirmek istenilir bir şeydir ve bunu yapmanın en kolay yolu da nefesi dışa vermeyi her ayrı nefesin ilk kısmı olarak düşünmeye başlamak, nefesi içe çekme konusunda hiçbir kaygı duymamaktır. Çin alfabesinde "nefes" in iki parçası vardır; bunların birisi "dışa verme", diğeri ise "içe çekme" anlamına gelir ve dışa verme önce gelmektedir.

3- Kendinizi Nefesinize Bırakma:

Bu egzersiz en iyi biçimde sırt üstü yatarken yapılır, böylece uyurken ya da yeni uyanmış bir halde de denemek isteyebilirsiniz.

a. Gözlerinizi kapatın, kollarınızı vücudunuzun yanında tutun ve dikkatinizi onu etkilemeye çalışmadan nefes almanızda yoğunlaştırın.

b. Şimdi nefesinizi her içeri alışınızda evrenin rüzgârının size doğru estiğini, her dışarı verdiğinizde ise geri çekildiğini hayal edin. Nefesin pasif alıcısı olduğunuzu düşünün. Evrenin nefesi sizin içinize girdikçe, bırakın bu nefes, el ve ayak parmaklarınızın uçlarına kadar vücudunuzun her parçasına nüfuz etsin.

c. Nefesi on defa dışa verip içe çekmeniz süresince algılamanızı durdurmaya çalışın. Bu işlemi günde bir defa yapın.

(1) Rahat bir pozisyonda dik, gözleriniz hafif kapalı olarak oturun.

(2) Dikkatinizi nefesinize yoğunlaştırın ve mümkünse aşamalar arasındaki değişiklikleri takip ederek, içe çekip dışa vererek nefes temponuzun ritmini izleyin.

Bunun her gün beş dakika boyunca uygulanması yerinde olur. Dikkatinizi nefes temponuzda yoğunlaştırıp onu izlemekten başka bir amacınız olmamalı. Nefesiniz nasıl değişirse değişsin, titreşimler çok küçük olsa bile, onları izlemeye devam edin. Bu temel bir meditasyon biçimi, bir gevşeme yöntemi ve beden ile zihni uyumlaştırmaya başlamanın bir yoludur.

4- Gevşeme Nefesi :

Dilinizi yoga pozisyonuna getirin;

Dilinizin ucunu üst ön dişlerinizin iç yüzeyine değdirin, sonra minesine, dişiniz ile ağzınızın üstü arasındaki yumuşak dokuya dayanana kadar dişlerinizin üstüne kaydırın. Tüm egzersiz boyunca dilinizi orada tutun. Tamamen ağzınızdan, duyulabilir bir ses çıkararak (bir whoosh sesi), dışarı nefes verin ve nefes alın. Ağzınızı kapatın ve (içinizden) dörde kadar sayarak sakince burnunuzdan içeri nefes alın. Sonra nefesinizi yediye kadar sayarak tutun. Son olarak, sekize kadar sayıp ağzınızdan ses çıkararak nefes verin. Bu bir nefes döngüsünü oluşturur. Toplam dört defa tekrarladıktan sonra her zamanki gibi nefes alın. Diliniz o haldeyken dışa nefes vermekte zorlanıyorsanız dudaklarınızı büzmeyi deneyin; bunu yapmayı kısa sürede öğrenebilirsiniz. Egzersizi yapma hızınız burada önemli değildir. Önemli olan, "içe çek, tut, dışa ver" şeklindeki dört, yedi, sekiz oranını

takip etmektir. Nefesinizi rahatça uzun bir süre tutabilmeniz sizi sınırlayacağından, sayınızı buna göre ayarlayın. Bu egzersizi yaparken yavaşlatabilirsiniz ki bu da istenilir bir şeydir. Bunu en azından günde iki defa yapın.

Gevşeme Nefesini herhangi bir yerde yapabilirsiniz, ancak bir yerde oturuyorsanız dik durmaya çalışın. Akşamları yatağa giderken, uyumadan hemen önce yapmanızı salık veririz. Gece uyanırsanız da tekrar uyumanızı, düşüncelerinizden kopup duygusal çalkantılar yaşamamanızı sağlar. Ayrıca sinir sistemine harika etkilerde bulunur. Özel olarak da, içselleşmiş kaygıyı azaltıp, sindirim, dolaşım ve diğer sistemlerin daha uyumlu biçimde işlemlerini sağlayarak sempatik-parasempatik sinir sisteminin faaliyetlerinin hızını düzenliyor. Bu çalışmanın yararları süreç içinde ve katlamalı olarak ortaya çıkar, en sonunda tüm sinir sisteminin daha sağlıklı biçimde işlemlerini sağlar. Ayrıca kan basıncının yükselmesi, ellerin üşümesi, bağırsakların tahriş olması, kalp aritmileri görülmesi, düzensiz anksiyete ve panik ile birçok yaygın hastalıkta da özel bir tedavi işlevi görür. Bu yöntem en etkili ve vakitli gevşeme yöntemlerinden biridir.

5. Uyarıcı Nefes :

Bu egzersiz gevşetici olmaktan ziyade uyarıcıdır. Dolayısıyla bu teknikten kendinizi uyuşuk ya da zihinsel bakımdan tembel hissettiğiniz zamanlarda canlanmak amacıyla yararlanabilirsiniz.

a. Dik durarak ve gözleriniz kapalı olarak rahatça oturun ve gevşeme nefesinde tanımlandığı şekilde dilinizi yoga pozisyonuna getirin.

b. Ağızınızı hafif kapalı tutarak burnunuzdan hızla nefes alıp verin. Nefesi içe çekme ve dışa verme eşit sürede ve kısa olmalı, köprücük kemiğinin hemen üstünde, boynunuzdaki kasların ve diyaframınızın gerildiğini hissetmelisiniz. (Hareketliliği hissetmek için ellerinizi bu bölgelere koymayı deneyin.) Göğsün hareketi, hava basan bir körük gibi hızlı ve mekanik olmalıdır. Aslında bu egzersizin Sanskritçe ismi de "körük nefesi" anlamına gelmektedir. Hem içe çekerken hem dışa verirken nefes alışınızın sesi duyulmalıdır. Eğer rahat olarak yapabiliyorsanız hızı saniyede üç devire çıkarabilirsiniz.

Bu egzersizi ilk denemede sadece onbeş saniye süreyle yapın, daha sonra her zamanki gibi nefes alın. Her seferinde süreyi beş saniye kadar artırın ve tam bir dakikaya ulaşmaya çalışın. Bu gerçek bir egzersizdir. Dolayısıyla kullandığınız kasların yorulduğunu hissedebilirsiniz. (Kuşkusuz bu egzersiz kaslarınızı kuvvetlendirecektir.) Ayrıca başka bir şeyi daha hissetmeye başlayacaksınız: Her zamanki gibi nefes almaya döndüğünüzde bedeninizde belli belirsiz ama kesin bir enerji hareketi olacaktır. Belki, bunu kollarınızda bir titreme ya da karıncalanma olarak hissedebilirsiniz. Bunun yanında kendinizi daha uyanık hissedebilir ve yorgunluğunuzun kalmadığını görebilirsiniz. Bu olay, aşırı karbondioksit vermenin sonucunda psikolojik değişikliklere yol açan, hızlı hızlı ve derin nefes alma durumu

değildir. Köruk nefesini tam bir dakika sürdürebilmeniz durumunda, bunu öğleden sonraları, kendinizi canlandıracak kafeinli bir içecek yerine deneyin. Bu yöntemin yararını özellikle araba kullanırken uyuklamaya başladığınız durumlarda da görürsünüz. Ayrıca bu egzersizi üşüdüğünüzü hissettiğiniz zaman kendinizi ısıtmak için kullanabilirsiniz. Bu egzersizi ne kadar çok yaparsanız, onun yarattığı enerjinin o kadar çok farkında olursunuz.

Günlük Yaşantımızda Nefes Alma Sistemlerinin Kullanımı:

Nefes Gözlemi gevşemenize yardımcı olacak bir meditasyon pratiğidir ve nefes alma tekniği yoga geleneğinin eski bir tekniğidir. Düzenli yapma alışkanlığını edinirseniz kendi adınıza büyük bir kazanç olacaktır. Günde beş dakika yapılması istenmişti bu nefes gözleminin tanımında ancak istediğiniz kadar yapmakta da tabiki serbestsiniz. Bu pratiği sabahları beş dakika yapmanızı özellikle tavsiye ederim. Bu süreyi artırırsanız kendinize daha uygun şekillerde düzenleyebilirsiniz.

Nefesi tersine çevirme tekniği, nefes alma kapasitenizin gelişmesine katkıda bulunarak sağlığını genel olarak olumlu yönde etkileyecektir. Bu tekniği günde bir dakika yapmanız salık verilmişti fakat her aklınıza gelişinde ya da her boş vakit bulduğunuzda düşündüğünüzde de yapabilirsiniz. Bunu beş dakikalık Nefes Gözlemine dahil etmeniz de mümkündür.

Kendinizi Nefesinize Bırakma tekniğinde günde bir defa yapmanız istenen zihinde canlandırma oyunu da her yerde ve her zaman yapılabilir, yalnız gece yatmaya gittiğinizde ya da sabah ilk uyanığınızda yattığınız yerden yapmak daha kolayınıza gelebilir.

Gevşeme Nefesi, her biri dört nefes alıp vermeden oluşan en az iki seansı gerektirmektedir. Bu egzersizi günde iki kere ve sekiz devire çıkarmanız daha yerinde olur. Kuşkusuz bu egzersizi kendinizi kaygılı, morali bozuk ya da fiziksel bir sıkıntı çektiğiniz herhangi bir zamanda da yapabilirsiniz, fakat iki seansı zorunlu bir asgari ölçü olarak benimsemenizde ısrar etmek gerekir. Bu egzersizlerden birini sabahları, doğal olarak meditasyon konumuna getirdiğinden, meditasyon yapmadan önce de tercih edebilirsiniz.

Uyarıcı Nefes de her zaman yapılabilir. Kendinizi uyşuk ya da zihinsel açıdan tembel hissettiğiniz zamanlarda canlanmanız açısından son derece yararlı bir egzersizdir ancak bunu her koşulda günde en az bir defa yapmanızı öneriyorum. **Gevşeme Nefesi**'nden önce yapmak da sizi daha kolay biçimde bir meditasyon ortamına getireceğinden sabah ritüellerinizle birleştirmeniz de uygun olacaktır.

Bu beş nefes egzersizini şu şekilde düzenleyebiliriz:

Sabah :

Uyarıcı Nefes

Gevşeme Nefesi (uyarıcı nefesin hemen arkasından)

Nefes Gözlemi (asgari beş dakika ve gevşeme nefesinin hemen arkasından)

Nefesi İçe Çekme ve Dışa Vermeyi Tersine Çevirme

Yatarken :

Kendinizi Nefesinize Bırakma (on nefes)

Gevşeme Nefesi (on nefesin hemen arkasından)

Bunların hepsi on dakika bile sürmezken, sağlığınızda önemli gelişmeler sağlamanıza yarayabilir. Bu sistemleri seveceğinizi ve gece seansından sonra harika bir uykuya dalacağınızı düşünüyorum. Nefes alma çalışmasının yararlarının günlük pratiklere bağlı olduğunu, yavaş yavaş ve katlamalı biçimde artarak görüldüğünü unutmayın.