

Doğru Nefes Nasıl Alınır? Nefes Teknikleri Nelerdir?

Nefes Almayı Bilmek: Nefes alış verişimiz, tıpkı yediğimiz yemeğin kalitesi, türü ve miktarının hayatımızı etkilemesi, şekillendirmesi gibi çok önemli bir konudur. Nefes almayı sadece soluk alıp vermek zannetmek, ne bulursak yemeyi beslenmek zannetmeye benzer. Elinizdeki kitap, binlerce yıldır bilinen ve uygulanan nefes tekniklerinin incelenmesi, derlenmesi ve günümüz bilimi ışığında sentez edilmesi ile şekillenmiştir. Adım adım ve bir ders niteliğinde sunulan teknikler, uygulayıcıyı sıkmadan, hatta eğlenceli bir tarzda sunulmakta ve günlük yaşamın içerisine serpiştirilerek büyük bir kolaylık sağlamaktadır. Teknikleri uygulamaya başladığınızda, hatta bilinçli olarak almaya başladığınız ilk nefeste, hayatınızın değişmeye başladığını hissedeceksiniz.

Nefes alıp vermenin, vücudun her bir bölümüyle ilişkili olduğunu bilmemize rağmen doğru nefes alıp vermenin nasıl olması gerektiğini hiç düşündük mü?

Sinirli bir insan görünce, 'burnundan soluyor' sözünü sıkça kullanırız, dakikada alınan nefes sayısı yükseldikçe nefes kalitesi düşer ve birçok fiziksel ve ruhsal rahatsızlığa kapı açar. Dinlenme anında dakikada 14 nefes alırız, bir saatte 840, 24 saatte ise 20.000 kereden fazla nefes aldığımız ortaya çıkar, bu günde 20.000 hata demektir. Bir kere yaptığımız hatalı bir davranışı telafi edebiliriz fakat günde 20.000 kere yaptığımız bir hatanın sonuçlarını düzeltmemiz hiç kolay değildir. Nefesi orijinal hale getirmeliyiz.

Peki Nedir Orijinal Nefes?

İnsan bedeni, mükemmel diyebileceğimiz bir tasarımdır. Anne karnından çıkıp ciğerleri ilk defa havayla dolduran bebek, fiziksel yaşama ilk seslendiğinde, diyafram adalesini yüksek kapasiteyle kullanması sayesinde el kadar bedeni ile bütün hastaneyi çınlatabilecek bir ses seviyesine ulaşır. İnsan, yaşamı boyunca kaygı, korku, endişe ve ego ile tanışınca, diyafram adalesini yanlış kullanmaya veya hiç kullanmama yüzünden zayıflatmaya başlar. Yaratımın kusursuz mükemmellik ve orijinalliğinden, bozulma ve çözümler nedeniyle uzaklaşan insan böylece verimini kaybeder.

Doğru Nefes Almanın Önemi?

Oksijen; iç organların, bezlerin, sinir sistemi ve beynin çalışması için gereklidir. Beynin diğer organlara oranla daha fazla oksijene ihtiyacı vardır. Yeterli oksijen alınmadığında zihinsel bulanıklık, negatif düşünce, depresyon yaşanabilir. Düzgün ve yeterli nefes alamayanlar sürekli kendilerini yorgun hissederler, sinirli ve verimsiz olurlar. Yaşlanmanın en belirgin sebebi hücrelerin yeterli ve düzenli nefes alamamaları ve oksijenle buluşamamalarıdır.

Doğru nefes almak; bütün bu yetersiz solunum sorunlarını ortadan kaldıracak gibi hayat kalitesini de arttıracaktır.

Doğru Nefes Alıp Vermenin Standartları Nelerdir?

- Diyaframı kullanmak,
- Dakikada alınan nefes sayısını 8'in altına indirmek,

- Sessiz nefes almak,
- Sadece burundan nefes almak ve vermek,
- Nefes alıp verirken bütün ciğer kapasitesini kullanmak.

Doğru Nefes Burundan Mı, Ağızdan Mı Alınan Nefestir?

Doğru nefes burundan alınan ve burundan verilen nefestir. Ağızdan nefes almak bronşlarda istenmeyen mukozalı salgılara yol açar. Üst solunum enfeksiyonlarına daha çabuk yakalanır. Doğru nefes alıp veremeyen insanlar karbondioksite daha duyarlıdır; karbondioksitli ortamlarda daha sık ve kısa nefes alıp verirler. Düzenli solunum yapan insanlar karbondioksitli ortamlar da heyecan ve stres sırasında, daha normal tepkiler verirler, kırmızı kan hücreleri oksijeni organlara daha kolay taşır. Gün içinde yapılacak nefes egzersizleri doğru nefes alıp vermemize yardımcı olur.

Doğru Nefes Almanın Faydaları Nelerdir?

- Kalp ritminin düzelmesiyle kan basıncının düşmesi,
- Kan dolaşımının hızlanması,
- Sindirimin kolaylaşması,
- Stresle daha kolay başa çıkabilme,
- Uyku düzensizliğini ortadan kaldırır.

Ayrıca derin solunum sırasında diyaframın hareketi; iç organlara masaj etkisi yaparak bu organlardaki kan dolaşımını uyarır. Derin ve yavaş solunum kalbin yükünü önemli ölçüde hafifletmektedir; böylece kalbimiz daha dinç, daha etkin ve kuvvetli kalacaktır.

Doğru Nefes Almanın Önemi Nedir?

Doğru nefes almanın önemini vurgulamak için önce düzensiz ve yetersiz nefes alıp vermenin zararlarına göz atalım:

Organlarımıza oksijen taşınmasına yardımcı olan kalbimiz bu gibi durumda sıkıntıya düşen ilk organımız olacak ve kalp krizi geçirme olasılığımız artacaktır.

Ayrıca kan basıncının yükselmesi, kanser, ani sancılar, stresle başa çıkamama, düzensiz nefes alıp vermenin yol açabileceği ama bizim pek üzerinde düşünmediğimiz ve önlem alma ihtiyacı duymadığımız sorunlardır.

Ve vücudumuzdan toksinlerin %70'inin nefesle atıldığını söylersek nefesin önemi daha iyi anlatmış oluruz.

Nefesle Yeni Tanışanlar İçin Hangi Egzersizleri Önerirsiniz?

Yeni başlayacak olanlar için basit dörtlü nefes çalışmasını öneririm;

Dört sayıda nefes alın, dört sayıda nefes tutun, dört sayıda nefes verin, dört sayıda tekrar tutun.

Dört sayı sayarak tekrar bu döngüyü yapın, bu çalışmayı burundan alıp burundan vererek yapmak ve diyaframı kullanabilmek çalışmanın kalitesini arttıracaktır. Dört sayılı ve dört zamanlı nefes turlarına başladığımızda düşüncelerimiz kaygan bir zeminde farklı konularda dolaşmak ve bilinçaltınızdan gelen farklı duyguları takip etmek isteyecektir. Bu olmaya başladığında ve siz bunu fark ettiğinizde nefesinizin ritmine odaklanın ve ciğerlerinize giren ve ciğerlerinizden çıkan havayı hissedin.

Buna rağmen zihinde dağılma eğiliminiz devam ediyorsa sayıları dörtten geriye doğru sayın ve rakamları sayarken şekillerini gözünüzde canlandırmaya çalışın. Bu çalışmadan sonra düşüncelerinizi durgun tutabildiğinizi göreceksiniz.

Çağımızın En Büyük Sorunu Stres, Bununla İlgili Bir Teknik Var mıdır? (Bu yöntemi her yerde kullanabiliriz)

Stres, baskı altına girdiğimizde, metabolizmanın kendisini yıkmak isteyen enerjiye karşı gerilerek direnç oluşturmasıdır. Stres vücudun içsel bir savunma şeklidir, o yüzden içten bir müdahale gereklidir. “4 Nefes” diye adlandırılan bir teknik vardır: 4 defa uzun nefes alınır ve nefes uzun verilir.”

Mesela; tartıştığımız zaman kendimizi ifade edemediğimizde, yoğun trafikte araç kullanırken stres oluşabilir, sahibi olduğumuz şeyler tehdit altındayken oluşan şartlara boyun eğmek zorunda kalmamız bizde stres oluşturabilir. Boyun eğmemek için oluşturduğumuz karşı direncin oluşturduğu etki stres oluşturabilir. Birçok psikolojik rahatsızlığın temeli doğru nefes alamamaktır. Çünkü bir insanın psikolojisinin bozulması için önce nefesinin bozulması lazımdır. Nefesle tekrar fabrika ayarlarına dönmek mümkündür. 4 Nefes Tekniği her derde deva olacaktır.

“4 Derin Nefes” in Faydaları Nelerdir?

Derin bir nefes almak hepimizin bildiği kesin bir rahatlama yöntemidir. Buna rağmen bu rahatlama yöntemi genellikle kritik anlarda aklımıza gelmediği için hiç kullanamayız. Oysaki derin nefes almak kızgın, öfkeli, kıskanç, vs. her türlü duygusal tesir altında ve her sorun karşısında kullanabileceğimiz bir yöntemdir.

Heyecanlanıp kontrolsüz hareketler sergilediğinizde ve kendinize hakim olamadığınızda 4 derin nefes almak bütün heyecanınızı alarak tam anlamı ile dengeli davranmanızı sağlar. Kafanızın karıştığı hiçbir şey düşünemez ve anlayamaz durumlara geldiğinizde 4 derin nefes beyin kimyanızın dengelenmesine, beyninizin oksijenlenerek görevini en iyi şekilde yapabilecek duruma geldiğini göreceksiniz.

- Dört derin nefes an farkındalığı yaşamanızı,
- Burada ve şimdide kalmanızı,
- Bozulan motivasyon ve dikkatinizi artırmanızı,
- Daha sonra pişman olacağınız seçimler yapmamanızı sağlar.

4 derin nefes ciğerlerin tamamının kullanılarak yavaşça alındığı ve uzunca verildiği nefesler olmalıdır. 4 derin nefes gerektiğinde yaşam kurtarıcıdır.

Çocuklar Nefes Eğitimi Almalı mı?

Doğru nefes almayı öğrenmenin yaşı yoktur. Fizik, beden, duygular ve düşünce bütünlüğü sağlayan nefes tekniklerine ilgi bütün dünyada artıyor. Çocuklara yönelik nefes çalışmalarında en önemli nokta; beden ve düşünce birlikteliğinin ortaya çıkardığı duyguların kontrolüdür. Onları okuldan ve yaşamdan alıkoyan en önemli hastalıklar bademcik, faranjit, nezle ve grip gibi nefes yolu rahatsızlıklarıdır. Vücut ağızdan alınan nefesle birlikte gelen mikroplara karşı önlem alamaz. Çocuklarda sık görülen üst solunum yolu rahatsızlıklarına ağızdan alınan nefes sebep olur. Nefesi kontrol eden çocuklar burundan nefes alıp vermeyi alışkanlık haline getirdiğinde artık kolayca hastalanmaz. Çocuk diyafram kullanımını geliştirerek derin

ve bütünsel nefes almayı öğrenirse bağışıklık sistemi çok iyi çalışacağından her türlü mikrobik hastalığa karşıda otomatik olarak korunmuş olur.

Nefes Çalışmasının Çocuđu Yaşamına Katkısı Nedir?

Nefesini kontrol etmeyi başaran çocuk belli bir konu üzerine ilgi oluşturabilmeyi ve dikkatini yoğunlaştırabilmeyi öğreniyor. Olaylar karşısında daha olgun hareket edebiliyor, sessiz ve sakinliğini koruyabiliyor. Daha kolay öğrenme, yeniliklere açık olma, olumlu düşünme, yaşamı tanıma ve dengeleme açısından nefes çalışmaları çocuklar için faydalı sonuçlar doğurmaktadır.

Çocuklarda Nefes Çalışmaları Nasıl Yapılıyor?

- Beş aşamadan bahsedebiliriz;
- İlk bölümde çocuğun anlayacağı şekilde nefesi doğru kullanımının yararları anlatılıyor.
- İkinci bölümde bir olay anlatılarak nefes hikaye ediliyor.
- Üçüncü bölümde nefes çalışmaları ikili veya toplu olarak oyunların içine serpiştirilerek kurgulanıyor.
- Dördüncü bölümde sırt üstü yatıp gözler kapatılıyor bir nefes meditasyonu ile hayal gücünü geliştirme amaçlanıyor.
- Beşinci ve son bölümde ise; beraber şarkılar söylenerek nefes kullanımını en güzel hale getirmek amaçlanıyor.