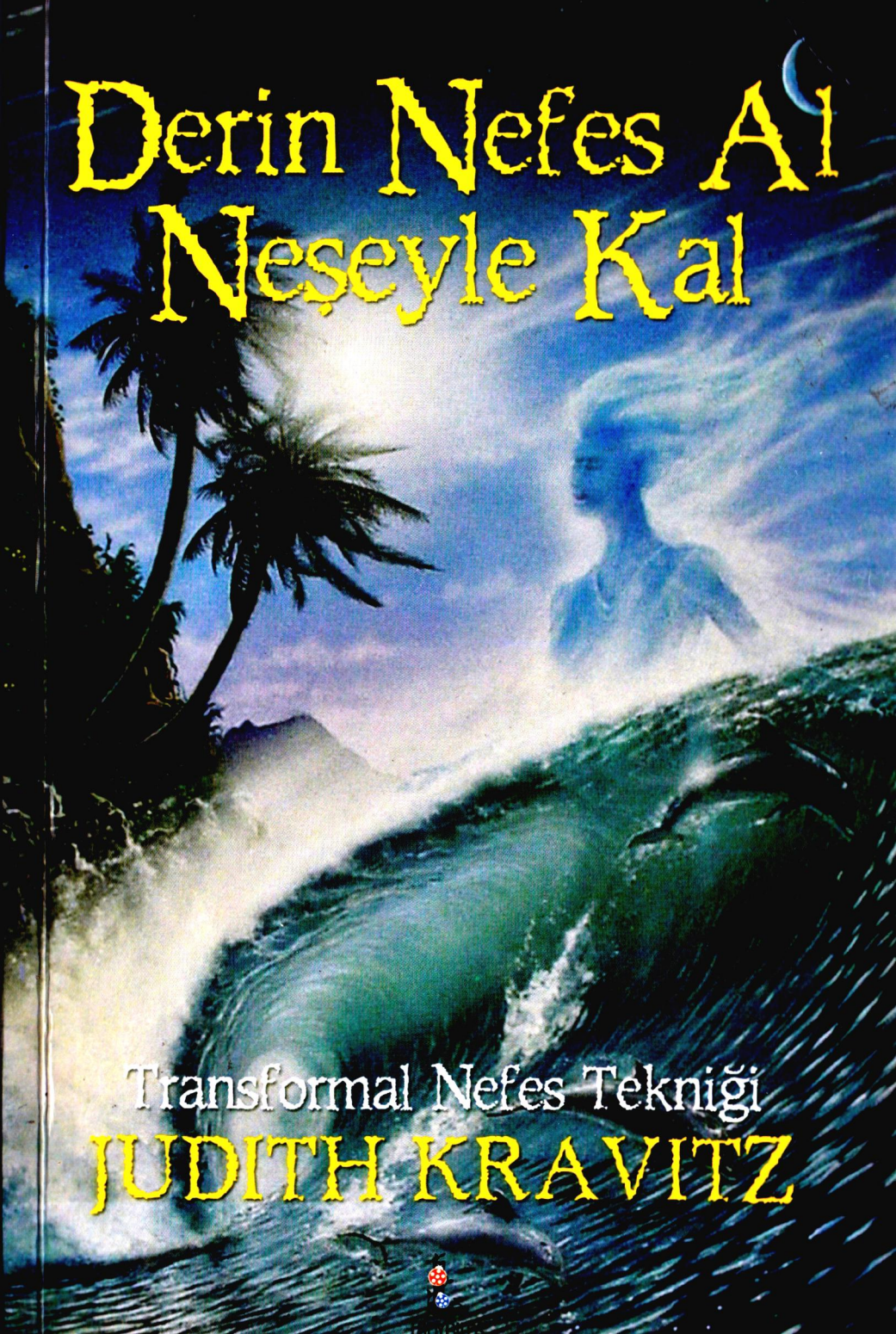
Derin Nefes Al Neşeyle Kal



Transformal Nefes Tekniği

JUDITH KRAVITZ

Optimum sağlık için süper oksijenize olun

En yüksek tutku ve potansiyelinizi ortaya çıkartın

İstenmeyen davranışlardan ve stresten kurtulun

Ruhunuzdaki neşeyi ve kahkahayı özgürleştirin; Transformal Nefesi keşfedin.

"Kişisel olarak faydalandım. Kuvvetle tavsiye ederim."
Dr. Christiane Northrup, Kadınların Bedenleri, Kadınların Bilgeliği

"Eğer dünyadaki herkesi Judithle bir nefes seansı için bir odaya doldurabilseydik, dünya daha iyi bir yer olurdu."
Norman Lear, TV yapımcısı

"Transformal Nefes iyi bir ilaç. Dahice."
Dr. Christopher French

"Bir seans iki yıllık psikoterapiye denk."
Dr. Henry Rohrberg, Psikolog



Metafizik Doktoru
Judith Kravitz
Transformal Nefes Vakfı Kurucusu

İtalya'dan Rusya'ya, İngiltere'den Amerika'ya, dünya çapında milyonlarca yetişkin ve çocuk Transformal Nefes'in çok boyutlu şifa etkilerine hayran oldular. Hayatınızda sevgiyi, neşeyi ve sağlığı arttırmak için en hızlı ve güvenilir teknolojiyi kendiniz için keşfedin. 21.yy'da çok gerekli olan araçlar ve düşlerde görülebilecek somut kazanımlar.

8 çocuk annesi bir metafizik doktoru olan Judith kendi kanserini 1979 yılında ilaçsız ve ameliyatsız olarak iyileştirdi. Onlar yerine nefesin gücüne yoğunlaştı ve teslim oldu. O günden beri yüz binleri aşan sayıda insana nefes aldırttı ve 3000'i aşkın nefes koçu ve yüzlerce eğitmen yetiştirdi.

SEYHAN
25 00



DERİN NEFES AL NEŞEYLE KAL

JUDITH KRAVITZ



www.transformalnefesturkiye.com



Kitabın Özgün Adı
BREATHE DEEP
LAUGH LOUDLY

Tüm Hakları © Ladybirds Production 2011
Yayınevi'nin izni olmadan,
kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez,
çoğaltılamaz, yayınlanamaz veya dağıtılamaz.

Türkçesi
Saffet Güler

Yayın Yönetmeni
Işık Elçi

Teknik Editör
Egemen Başaran Aydın

Yayına Hazırlayanlar
Ferhat Demirel, Özge Tezcanlı

Sayfa Tasarımı
Tekin Zengin

www.kentiletisim.com.tr

Baskı
Bion Matbaacılık
Orta Mah. İbrahimağa Cad. Kısmet İş Merkezi
No:18 B Blok Kat:3 No:10 Bayrampaşa / İSTANBUL
0212 567 62 62

Sertifika No: 20182

ISBN: 978-605-60775-9-3

LADYBIRDS PRODUCTION
Sevimli Sokak No: 9 Büyükdere - Sarıyer / İstanbul
Tel: (0212) 242 36 39 Faks: (0212) 271 44 64
www.ladybirds.com.tr

İÇİNDEKİLER



Bölüm I

1. Bir Nefes Uygulayıcısının "İçerden Tanıklığı" 17
2. Zaman Şimdi 31
3. Enerji Sağlığı Yaratmak 37
4. Bir Nefes Seansının Anatomisi 43
5. Nefes Analizi: Bilinçaltını Haritalamak 53
6. Bedene, Zihne ve Ruha Nefes Almak 69
7. Seviye 1: Nefesi Açmak 73
8. Elektromanyetik Beden 81
9. Seviye 2: Zihni Özgürleştirmek 89
10. Seviye 3: Gerçek Doğamızı Geri Kazanmak 101

Bölüm II

11. Sevgiye, Güce ve Neşeye Nefes Almak 109
12. Seks ve İlişkilerde Yakınlık 115
13. Doğum Yapma Sanatı 121
14. Solunum Sistemi Rahatsızlıklarını İyileştirmek 143
15. Doğal Sarhoşluk 159
16. Gençler İle Birlikte Nefes Almak 169
17. Altın Yıllar: Yaşlanma ve Uzun Ömür 185
18. Son Geçişe Nefes Almak 197
19. Psikoterapi, Prozac veya Nefes 201
20. İçsel Tutsağın Kilidini Açmak 219
21. Sonsuzluğa Açılmak 231

Ek A : Nefes Analizi Kontrol Listesi 239
Ek B : Nefes Almanın Fiziği 243
Ek C : Kaynakça 257
Ek D : Tavsiye Edilen Kitaplar 259
Ek E : Transformal Nefes Koçları 262

DERİN NEFES AL NEŞEYLE KAL



"Tanrının, varlığımızın özünde dönüp duran sıcak soluğu...
Bu kitapta nefesin gücünü hissedeceksiniz."
R.Şanal

"Anti depresanlardan ve alerji ilaçlarından iki ayda kurtuldum."
Elizabeth B. / *Sosyal Görevli*

"Bilinçaltı ve bilinçli zekâyı en yüksek potansiyelimize ulaşmak için sentezlemek buradaki asıl deha."
Dr. Christopher C. French

"Neşenin ne olduğu hakkında hiç bir fikrim yokmuş,
şimdi fazla kiloları da veriyorum."
Elizabeth Comeau

"40 yıllık bir sigara bağımlılığını kapı dışarı ettim. Eti, kafeini, alkolü de."
Tom Kinhan

"Dövüş Sanatlarında odaklanmaya, chi'ye, güce yardım ediyor. Judith Kravitz bir melek ve Transformal Nefesle hem bilincimi hem de tekmelerimi yükseltti."
L.A. Bek, Kara Kuşak / *Otis Ridge Uzakdoğu Sporları Kampı*

"Neşeyle çalıştığım ve oynadığım harika bir yaşam yarattım."
Dr. Karen K. Keefe

"Nefesim o kadar özgürleşti ki. Stres katmanları eridi gitti.
Kuvvetle tavsiye ederim."
Enid Zuckerman

"Judith'e ve Transformal Nefese gerçekten güveniyorum."
Ken Page / *Çok Boyutlu Hücresel Şifa Merkezi Kurucusu*

"Tüm müşterilerime öneriyorum. Hayatımı değiştirdi."
Shashi French / *Kayropraktor*

Kullandığımız tüm teknikler arasında sadece bir tanesini seçmem gerekseydi, Transformal Nefesi seçerdim.
Janet L. Orion / *Kayropraktor*

"Yıllardır realitemi yarattığımı biliyorum. Sadece dilediğimi nasıl yaratacağımı bilmiyordum. Şimdi biliyorum. Bu çok somut."
Ellis Freeman

"Transformal Nefes tavrımda büyük bir değişiklikle kutsadı beni. Yıpranmaya ve bunalıma yol açan yılların birikimi ve fiziksel stresi de ortadan kaldırdı."
Lisa Clare Kombrink / *Southampton Savcısı*

"Hayatımın geri kalanında hem profesyonel hem de kişisel olarak kullanacağım bir araç. Hastalar enerjilerinin arttığını ve tüm ağrılarında azalma yaşadıklarını bildirdiler."
Patrick L. Dorman / *Kayropraktor*

"Beni rahatlattı ve yaşamdaki küçük şeyleri takmayı bırakmamı sağladı. Nefesin gündelik duygularla bu kadar bağlantılı olduğunu bilmezdim."
Julie S.

"Transformal Nefes öfkemin büyük bölümünü, ayrılık ve hüzün duygularımı temizledi. Hatta yaşam felsefemi yeniden oluşturmamı sağladı."
Chris Riopelle

"Önemli bir uçak fobisinden kurtulmamı sağladı. Tansiyon ilaçlarını, sakinleştiricileri bıraktım. Bedenim her zamankinden daha iyi hissediyor. Güçlü ve özgür birçok duygusal ve zihinsel blokajlar kayboldu."
Gene Troy

"Siz de benim gibi yerden kalkıp gücünüzü geri alabilirsiniz. Bunun için yaptığım en kuvvetli çalışma bu derin nefes çalışmasıydı."
John Gatuso / *Hayat Kursu*

"Bu bir nefes seansı iki yıllık terapiye eşitti."
Gabrielle Hass / *Kaliforniya Tustin Görme Engelli Çocuklar Öğretim Merkezi Direktörü*

"10 dakika kadar nefes yaptıktan sonra derin güçlü kobalt mavisi bir renk canlandı. Bedenim ve ruhum bu rengin içinde eridi ve kozmik birlik bilincini yaşadım."
Pamela H. Owens / *Dinlenme Kampı Katılımcısı*

"Transformal Nefes bana esas tutkum olan dövüş sanatlarında yardımcı oldu. Performansımı kolaylaştırdı. Birçok şeyi nasıl gördüğümü ve nasıl ele aldığımı netleştirdi."
Angie B.

"Nefes bana çok sevdiğim snowboard ve müziğin hissettirdiği yükselişi veriyor."
John B.

JUDITH KRAVITZ

Dr. Judith Kravitz 30 yıldan fazla bir zamanı Transformal Nefes'i geliştirmeye ve dünyaya yaymaya adadı. 80'li yılların başlarında kendisini bir gırtlak kanserinden tamamen kurtardı ve o günden beri başkalarında da benzer iyileşmelere şahit oldu. Önde gelen bir Nefes uzmanı olarak Dr. Kravitz 20'den fazla ülkede yüz binlerce insana ulaştı. Dr. Deepak Chopra, Dr. Christiane Nortrup, Goldie Hawn, Norman Lear ve birçoklarından övgü aldı. 8 çocuk annesi ve 8 torun sahibi bir büyükanne olan Kravitz metafizik alnında doktora sahibidir. Chopra Merkezi, Canyon Ranch, Omega enstitüsü, Rowe Kamp ve konferans Merkezi, Sirius Topluluğu ve Kripalu yoga ve Sağlık Merkezi gibi yerlerde eğitim vermiştir. 2007 yılında Türkiye'de düzenlenen Dünya İlham Konferansı'nda onur konuşmacısı olarak bulunmuştur.



TEŞEKKÜRLER

Büyük bir sevgi ve tevazuuyla bu bilgiyi sunuşumda birçoklarının katkısı var. İlk ve en çok; Transformal Nefes olarak isimlenen bu muhteşem oyunun tecrübe ve hediyelerini veren Ruh'a şükranlarımı ifade ediyorum. Yaşam amacımı ifade etmek için bir yandan çalışmayı geliştirip yayarken bir yandan da bilinçli nefes alma bilgisini sunabildiğim için onur duyuyorum. Bu hediyeyi dünyada çok sayıda insanla paylaşarak nefesin en güçlü ve aynı zamanda en basit neşeli şifa ve tutkulu yaşam aracı olduğunu gösterdim.

Lois Grasso'ya, Marilyn Perona'ya, Laura Jensen'e, Dr. Scott Kwiatkowski'ye, Liz Comeau'ya, Carol Hawk'a, Cynthia Van Savage'a, Judy Tache'ye, Catherine Creegan'a, Catherine Doucette'e, Kathy Glass'a, Samvedam Randels'a, Kevin Macarewicz'e, Dr. Abraham Sussman'a, Richard Handel'e, Eric Almaas'a Norman Lear'e ve kişisel tecrübeleriyle bu sayfalara yaşamı teneffüs etmiş birçok harika nefes koçu ve uygulamacısına teşekkür ederim.



GİRİŞ



Gerek bireysel gerek gruplar halinde yüz bini aşkın insanla çalıştığım 28 yıllık profesyonel faaliyetim süresince şifa konularında çok çeşitli yaklaşımları deneyimledim. Yolculuklarımın hiçbir noktasında bizi negatif şartlandırmalardan ve geçmişim travmalarından bu kadar güven ve neşeyle özgürleştiren başka bir yöntemle karşılaşmadım. Transformal Nefes bize sağlıklı, enerjik ve tutkulu yaşamlar yaratma gücünü vermekte.

İlk bilinçli nefes deneyimim 70'lerin ortasında Kaliforniya'nın Sonoma kasabasında Rebirthing uzmanı ile çalışırken oldu.

Rebirthing bir saatlik seanslar boyunca kesintisiz bilinçli nefes alarak doğumda oluşmuş travmayı temizlemeye yönelik bir uygulamadır. Benim yaşamımda bu çok güçlü oldu; sanki beni doğumdan başlayan kısıtlayıcı düşünceleri temizlemek için zamanda geri götürdü.

Birkaç nefes seansından sonra Rebirthing uzmanı bilinçli nefes alışı bir terapist olarak mesleki uygulamama entegre etmemi önerdi. 70'lerin sonlarında müşterilerime Rebirthing uygulamaya başlamıştım. Bu çalışmamı daha derinleştirmiş ve her vakada faydalı olmaktaydı.

Daha ilk nefes deneyimlerinden itibaren müşterilerimden bunu daha da etkili güçlü ve kalıcı hale getirecek geri bildirimler aldım. Bilgiler geldikçe uygulamaya kattım. Müşterilerden gelen bildirimler daha da şekillendirici olmaya başladı. Kısa sürede çalışmam Rebirthing tarifini aşmıştı. Niyet, şekil, teknik ve bilinç olarak büyük değişimler olmuştu. Buna Transformal Nefes demeye başladım.

Bir yıl kadar gırtlak kanseri teşhisi kondu. Ameliyat teklif edildi. 2 çocuk annesi 29 yaşında sağlıklı olduğunu sanan bir insan olarak şok oldum. Ameliyat doğru gelmedi. Hatta korkutucuydu. Ancak metafizik geçmişimle ve nefes tekniği bilgimle kanserin iyileştirilebileceğini biliyordum. Aldığım cevap oldukça cesaret istiyordu. Kendimi ilaçsız ve ameliyatsız iyileştirecektim. O noktada gördüm ki eğer cesaret edeceksem yıllar boyunca öğrendikleri beni bu karar getirmişti.

Nefesle daha da etkin çalışmaya başladım, her gün yeni keşifler yaparak. Bir nefes seansında açıkça belli oldu ki yemek yeme alışkanlıklarımı değiştirmem gerekliydi. Diyeti hafifleştirdim. Daha çok taze meyve ve sebze yiyip kırmızı eti çıkarttım. Kısa sürede daha hafif ve enerjik hissediyordum. Sık yaptığım nefes seanslarında çözülmemiş öfkeler yüzeye gelip şifalanıyordu. Çocukluktan kalma ifade edilmemiş duygular ortaya çıkıp nefesimin enerjisinde çözülüyordu. Aynı zamanda bağışlayıcı bir dalga kutsal bir alandan akıp beni şükran ve neşeyle dolduruyordu.

Nefes yaparak elde ettiğim netlikle artık hastalığın semptomlarına odaklanmayıp tabii bütünlük ve mükemmelliğimi telkin ve idrak etmem gerektiğini çok önemsedim. Kendimi boynumda büyümüş olanı aynada incelememek konusunda eğittim. Bu kişisel şifa yolculuğuna çıktıktan birkaç ay sonra vücuduma krem sürerken elim boynuma değdiğinde kütle orada değildi. O anda insani tecrübeyi aşan mucizevî bir olay yaşadığımı anladım.

İyileştikten birkaç yıl sonra Kaliforniya'dan ayrılıp çocuklarımı temiz bir çevrede büyütme güdüsü duydum. Çabuk bü-

yüyorlardı. 80'lerin başlarında 6 çocuğumuzla (7.si yoldaydı) Maine'de küçük bir kasabaya taşındık.

Kaliforniya'ya göre Maine başka bir gezegen gibiydi. Alternatif sağlık hareketinin kalbinden 500 kişilik bir kasabaya gelmek bir kültür şokuydu. Şimdi tabiatın güzellikleriyle, temiz hava ve açık alanlarla çevrelenmiştik. Ancak sağlıklı yaşam bilinci, bilinçli nefes, kendi kendini iyileştirmek fazla bilinmiyordu.

Birçok kez çaresizlikle "Ben ne yapıyorum burada?" diye çığlık attım. Transformal Nefes'in hediyelerini mümkün olduğunca çok kişiyle paylaşmak istiyordum. Nefesle ilgili cevapların deneyenlerin ruhlarının derinliklerine büyük bir huzur getirdiğini biliyordum. Eğer Maine'de kalırsam yeterince insana ulaşamamaktan korkuyordum.

Biraz daha yerleşince, Maine'de tekniği dikkat dağıtan dış etkenlerden uzakta içsel rehberlikle geliştirme imkânı bulduğumu fark ettim. Bu nazik insanların bereketli, kalplerine nefesin tohumlarını ekmek önemliydi. Yoga öğretmeye ve meditasyon sınıfları düzenlemeye başladım. Denemeye hazır olan herkesle nefes tekniğini paylaştım. Kısa sürede tekniği başkalarına uygulayacak yeni insanları bulmak için yeterli ilgi yörede ortaya çıkmıştı ve New England bölgesinde profesyonel sertifikalandırma eğitimleri yaygınlaştı.

O günden beri Amerika'da, Avrupa'da, Latin Amerika'da, Orta Doğu'da ve Asya'da çeşitli şehirlerde insanları eğitme fırsatı buldum.

Transformal Nefes yeterli eğitimi alan kendini iyileştirme yaklaşımındaki herkes tarafından uygulanabilecek ince ayarları yapılmış bir sanattır. Stanislav Grof'un Holotropic Nefes tekniğiyle bazı özleri paylaşan Leonard ORR'un Rebirthing tekniğinin temellerini aşmış ve yayılmıştır. Metafizik doktoram, tecrübelerim ve kundalini yoga eğitimim, ses şifaları, beden haritalaması ve daha çoğu Transformal Nefes günümüzün önde gelen nefes tekniği yapmışsa da ben bunun Tanrı'nın bir armağanı ve kendimin de bir ulak olduğumu düşünüyorum. İzin

verip onunla oynayanların hayatlarına ne kadar çok sevgi, güç ve neşe getirdiği beni her seferinde büyülemeyi sürdürüyor.

Renk, dil, din, milliyet, cinsiyet, politik görüş farkı gözetmeksizin hepimiz almaktayız. Burada ayrım olmadan, emsalsiz bir zevk fırsatı.

Deneyimimde sadece tek faktör başarı kalitemizi ve kalıcı neşe miktarımızı belirlemekte. Bu faktör seçimdir. Herkes başarı ve sevinç ister. Ancak herkes bunu belirgin olarak seçmez.



Derin nefes alın. Kahkahalarla gülün, iyi yaşayın, yaşam kalitesi nefes kalitesine bağlıdır. Siz ne kadar sevinci seçeceksiniz?



BEDENİNİN HER HÜCRESİNE
DERİN VE NAZİK NEFESLER AL.
MUTLULUKLA KAHKAHA AT VE
KAFANDAKİ TÜM KAYGILARI, ENDİŞELERİ
SERBEST BIRAK.

VE SON OLARAK;
HAVADA YÜZEN AŞK, UMUT VE
ÖLÜMSÜZLÜK NİMETLERİNİ İÇİNE ÇEK.
İŞTE O ZAMAN, İNSANOĞLU İÇİN
NEFESİN NE ANLAMA GELDİĞİNİ
KAVRAYACAKSIN.

PUNDIT ACHARYA



BÖLÜM

I





SEN BENDEN ARAÇ İSTEDİN VE
BEN SANA ONU VERDİM.

NEFES.
DERİN VE UZUN NEFESLER AL.
YAVAŞ VE NAZİK NEFESLER AL.
YAŞAMIN, ÖYLESİNE ENERJİ DOLU,
ÖYLESİNE SEVGİ DOLU, NARİN VE
LATİF HİÇLİĞİNİ NEFESLE İÇİNE DOLDUR.

SOLUDUĞUN, TANRI'NIN SEVGİSİDİR.
DERİN DERİN SOLURSAN,
ONU HİSSEDEBİLİRSİN.
ÇOK DERİN, ÇOK ÇOK DERİN SOLU.
VE AŞK SENİ AĞLATACAK.
SEVİNÇTEN AĞLAYACAKSIN.
TANRI'N İLE TANIŞTIĞIN İÇİN.
VE TANRI'N, SENİ RUHUNLA
TANIŞTIRDIĞI İÇİN.

TANRI İLE SOHBET
SIRADIŞI BİR SÖYLEŞİ, 3. CİLT
NEALE DONALD WALSCH





BİR NEFES UYGULAYICISININ "İÇERDEN TANIKLIĞI"

1998 yılının 5 Aralık günü, Elizabeth Comeau, kız kardeşinin sertifika almak için devam ettiği eğitim atölyesinde ilk Transformal Nefes seansına katıldı. O günlerde ciddi bir depresyon ile boğuşmakta olan Liz, "neşe" sözcüğünün ne anlama geldiğini hayal bile edemiyordu. Otuz yaşlarının başlarında bekâr bir anne olarak, böylesine insana özgü bir duyguyu bile yaşamaktan umudunu kesmiş durumdaydı.

Okumakta olduğunuz kitabın bu bölümünde, Liz'i, korku verici düşüncelerinin kesintisiz akışını cesaretle başlatırken ve yıllardan beri üzerine yapışan kendi kendini baltalayıcı, takıntılı alışkanlıklarını anlatırken bulacaksınız. İlk nefes seansı sırasında başladığı ve hayatını iki ay içinde tanınmayacak derecede köklü bir biçimde değiştiren bu yolculukta, ona eşlik edeceksiniz. Depresyonun karanlık derinliklerinden; aşk, güç ve neşenin zirvelerine doğru yapılan bu yolculuk, süslenmiş bir öyküden çok daha fazlasıdır. Bu gerçek bir yaşam öyküsüdür ve Tanrı'ya şükürler olsun ki, bir istisna değildir.

Güzergahı bir sis perdesi ile belirsizleşen bu yolculuğa annem ile birlikte çıkarken; güvensizlik, kuşkuculuk ve nedensiz

korku kafamı karıştırıyor. Ne yöne doğru bu yolculuk? Nefese mi? Neşeye mi? Huzura mı? Anlaşıldığı kadarıyla, başkaları neşe deneyimliyor. Oysa bu kavram bana tamamen yabancı. Neşeyle dolmak, gözüme anoreksia hastası olmak kadar mümkün görünüyor ancak. Bu hiç olacak şey mi? Dondurma ve çikolata benim en iyi dostlarım. Acaba neşe denen şu meret onların bana verdiği hazdan vazgeçmemi isteyecek mi?

Ama tamam, gidiyorum. Çünkü kız kardeşime - artık tanımakta zorluk çektiğim bu insana - söz verdim. Bir zamanlar kendimizi şımarttığımız "tıkınma alemleri"miz artık geçmişte kaldı. Şimdi, onlardan uzak duruyor. Bu manasızlığı yapmak için fazla neşeli. O, nefesi tercih ediyor. Peki, ben buna için için kızıyor muyum? Evet! Bundan böyle, yaşamın sahneye koyduğu trajedileri kime şikâyet edeceğim? O kadar umutsuzca aradığım şefkati kimden dileneceğim?

Annem bana bunu sağlayabilir ama onun da tarzı öylesine küçümseyici ki! Yok, hayır, gerçekten annemden istediğimi alamam. Çünkü o bana acıdığında, kendimi zavallı bir şapşal gibi hissediyorum.

Şimdi yanımda oturuyor. Hayatın arka planındaki adaletsizliklerden ve berbat sürücülerden ve de otomobilin kirlenmiş ön camından yakınıp duruyor.

"Ne demeye getiriyorsun anne? Evet, biliyorum, sigorta şirketi eski defterleri açıp duruyor. Bunu milyon defa konuştuk zaten. Seni kırdıysam özür dilerim ama nereye varmaya çalışıyorsun? Evet, o arabayı da gördüm. Merak etme, her şey kontrolüm altında".

Peki, ama ben kontrolüm altında mıyım? Annemin dert yanan sesi giderek kısılıp bir vızıltıya dönüştüğünde, bu soru üzerine kafa yoruyorum. Öyle görünüyor ki, ben onu ne kadar kontrol altına almaya çalışırsam, hayatım o kadar kargaşaya dönüşüyor. Hmmm, hadi geçen yıldan bu yana başıma gelen felaketleri bir sıralayayım.

Küçük bir trafik kazasından aldığım tazminatla, bir iş kurdum, çünkü hayatım üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmak

istiyordum. Üç ay sonra, ilk evimi satın aldım (patronlara ve ev sahiplerine tahammül edemem!) ve ondan bir ay daha sonra, kurduğum iş battı. Hmmm, başka ne oldu? Aylarca süren ciddi bir depresyona girdim, sahip olduğum ilk yeni arabaya el konuldu ve evimden kapı dışarı edildim.

"Oh Liz!". Annem, bir eliyle ön panele, diğeriyle oturduğu koltuğun arkasına sıkı sıkı yapışıyor. Büyük siyah bir kamyonetin sürücüsü, sinyal vermeden dönmek için frene abanıyor.

"Görüyorum anne". Evde çıngar çıktığı zamanlarda olduğu gibi, hemen yaygarayı basıyorum. Bağırmak insana kendini iyi hissettiriyor. "Araba kullanmayı öğren seni gidi..... ".

Annem mızmızlanarak lafa giriyor. "Aman Tanrım, nesi var bu insanların? Kazaya yol açmak bunların hiç umurlarında değil mi? Pislik herif!"

"Tamam, anne, geçti bitti işte".

Nerede kalmıştım?

Sonra, hiçbir işe yaramayan çeşit çeşit ağır ilaçtan ve iki aylık fiili evsizlikten sonra on yaşındaki oğlum ve ben yeniden eve döndük. Tabii, yine uzun vadeli ev kredimi ödeyemedim, hala da birikmiş borcum var. İpotek nedeniyle şerifin bizi kapının önüne koyması an meselesi. Ne şahane bir Noel!

Hayat neşe mi dolu? Üzgünüm kız kardeş! Benim gerçekliğim kıyamet ve umutsuzluktan ibaret. Şimdi yanımda oturan kadına bunu dile getirdiği için içerliyorum. Bu dünyanın bir cehennem azabı olduğuna dair inancımın onaylanmasına hiç ihtiyacım yok şu anda. Öte yandan, birinin bana "nefes aldırarak" bu inancı değiştireceği fikri büsbütün komik geliyor. İyi de, ben aptal mıyım? New Hampshire'dan ta Vermont'a kadar dört saatlik bu yolculuğu niye göze alıyorum?

Yola çıkmasaydım, ne yapacaktım peki? Evde oturacak, berbat TV programları seyredecek ve yaklaşık iki kilo naneli çikolata cipsini (yüzde yüz doğaldır, yanlış anlamayın!) mideye indirirken şerifi bekleyecektim olsa olsa.

Arabamız nefes atölyesine yaklaşırken, korku beni kuşatmaya başlıyor. Bu iş utanç verici bir şeyse, ne yaparım ben?

Şu neşe ve coşku dolu insanlar kabuğumun arkasını görürler, gerçek beni keşfederlerse, kontrolden çıkmış bir depresyonla mücadele eden güvenilmez bir "arıza" olduğumu anlarlarsa, ne ederim? Ya yanlış bir şey yaparsam? Ya ben de neşeye kapılırsam? İçinde; mücadele, acı, korku, endişe, kendinden nefret, kızgınlık, öfke olmayan bir hayat neye benzer? Orada benden geriye ne kalır? Ne yapacağım ben? Endişe, benim göbek adım. Neşe hakkında bile endişeleniyorum.

Tamam, harika. Şimdi de kayboluyoruz. Bu iyi bir şey. Her zamanki gibi geç gidiyoruz, şimdi yaklaşmış durumdayız fakat yolu kaybediyoruz. Yeni ve farklı bir deneyim yaşayacak olmaktan duyduğum panikten kurtulmak için ne güzel bir fırsat! Yağmur çiseleyen bir günde, silecek suyu bitmiş bir arabada geç kalmış ve yolunu kaybetmiş olmak. İşte bu tam bana göre! İçinde kendimi rahat hissettiğim, yakından tanıdığım cici bir panik. Onunla yaşayabilirim.

"Evet, anne şurası olmalı. Dönüyorum gördün mü? Bak sinyal veriyorum".

Varış. Altı dakika geç kaldık. Neredeyse soluk soluğayım. Korku şimdi daha şiddetli, kafamın içini korkunç sesler, utanç ve aşağılanma sahneleri ile dolduruyor.

Doğru binayı bulabilecek miyim? İçerde kaç kişi olacak? Kız kardeşime rastlayabilecek miyim? Parmak uçlarımda içeriye gireceğim, afallamış ve sıkıntılı yüzler bana dönecek. Ciddi bir ayini, huzurlu bir töreni yarıda keseceğim. Onlar ben yokmuşum gibi davranacak, herkes varlığımı inkâr edecek. Basit bir yabancı olarak kalacağım orada. Bunu herkes bilecek. Hiç değilse bu durumda olan bir tek ben değilim. Annem, sorumluluğu paylaşmak için burada. Aslında, tam anlamıyla yalnızım. Kimse acımı benim yerime çekemez. Bunu yapmalıyım. Acımı hissetmeliyim. Tek başıma, ben.

Durun, işte Lois! Uff! O daha dışarda. Henüz başlamamış. Şükürler olsun Tanrım. Şimdi güvendeyim, geçici de olsa hiç değilse şimdilik öyleyim. Odanın içine doğru yürümek, bekleniyor olmaktan daha az stres verici. Her nasılsa, içerde sıcak

ve dostça bir atmosfer var. Göz temasını birden bire kolay ve doğal bulmaya başlıyorum. Kırk kişilik bir daire oluşturarak oturduğumuz sırada, güvenim yerine geliyor. Teker teker kendimizi tanıştıracağımızı öğrendiğimde, içimden anlık bir panik dalgası yüzeye çıkıyor. Girizgâhlar başlayınca, paniğim çabucak yatışıyor.

Çembere girip oturduğumda, benim becerikli hayal gücüm, dışarıda kalmış ve sinir çöküntüsünün eşiğinde bulunan birinin ilk izlenimi olarak, birbirlerine derin ruhsal düzeylerde bağlı Dalai Lama gibi tiplerden oluşan bir oda dolusu insan resmi çıkartıyor şapkasından. Oysa hepimiz - hatta ben bile! - gayet normal görünüyoruz, bu durum içimi rahatlatıyor. İnsanlar korkularını ve tereddütlerini dile getirince, sakinleşiyorum. Denemeye, ne pahasına olursa olsun denemeye gönüllü oluşlarına hayran kalıyorum. Bunun, benim yapmakta olduğum şeyin aynısı olduğunu fark edince, kendime saygım artıyor. Ben de deniyorum! Kendime hayranlık duymaya karar veriyorum. Sıra bana geldiğinde, kendimi tanıtma konusunda gerginlik yaşıyorum. Oraya gelme kararımı ve bu kararın nedenini açıklarken, kendimle iftihar ediyorum. Neden, kız kardeşimin bana vaat ettiği umut.

Sonunda, niye beni burada sürüklediğini anlıyorum. Görebildiğim kadarıyla, bu sadece bir başlangıç. Judith konuşmaya başlayınca, onunla ilgili bütün önyargılarım uçup gidiyor. Oysa benim kendini küçük görmeye bayılan hayal gücüm onu, uçuşan uzun giysiler içinde dolaşan, meleksi bir sesle masallar anlatan ulaşılmaz bir guru biçiminde canlandırmıştı.

Judith'in bunlarla hiç alakası yok, onu görür görmez bana gereken kişinin o olduğunu anlıyorum. Sıcacık doğal bir ışıltıyla sarmalanmış, sanki iki eski dostuz, bu eski tanışlık duygusu beni anında rahatlatıyor. Şaşırtıcı biçimde alçakgönüllü, eğlenceli bir öğretme tarzı ve neşe (bundan daha önce söz etmiş miydim?) dolu bir gülümsemesi var. Kendimi bir öğrenciden çok, bir arkadaş gibi hissediyorum. Grubun önüne çıkıp nefes analizi yaptırmaya gönüllü olmam, belki de en çok beni hayrete düşürüyor.

Ona doğru yürürken, yüzümün heyecan, utanç, korku ve gurur karışımı bir duyguyla kızardığını hissediyorum. Rüyayı andıran seans boyunca, orada bulunan herkesin bakışlarını yaklaşık 140 kiloluk bedenime bile bile çektiğimi fark ediyorum. Görülmüş şey değil! Kafamın içindeki ahenksiz sesler korosunun üyeleri ve onların söylediği şarkının sözleri şöyle:

Zenci kız kardeş: "Hadi kızım, yaparsın!".

Aşırı obez kişisel meleğim: "Dondurma, dondurma, senin çan seslerine ve dondurmaya ihtiyacın var!".

Güneşe göz kırpan uyku sersemi kız: "Bu cesur bir yaşamın başlangıcı mı?".

Hafif yaramaz, kıkırdayan kız: "Yapıyorum! Gerçekten yapıyorum!".

Deri ceketli akıllı çocuklar: "Tamam da, şimdi sen kim olduğunu sanıyorsun Sybil?".

Dizleri üzerinde oturan Judith'in önünde boylu boyunca yere uzanmış olduğumdan, alık görünmemeye çalışıyorum. Uzaktan gelen sesini duyarken, sakin görünme çabamın işe yaradığından eminim. Sonra, aniden çabalamak gereksiz hale geliyor. Judith güçlü, sıcak elini göğüs kafesimin üst kısmına yerleştiriyor. O anda, daha önce hiç nefes almadığım bir şekilde nefes almaya başlıyorum. Sesler, yerlerini sessizliğe bırakıyor. Judith, bana çocukluğumla ilgili özel seçilmiş bazı sorular soruyor. Bunu, onca yabancının önünde cevap vermeyi kolay hale getirecek bir biçimde yapıyor. İçimin derinliklerine gömülü kendimle ilgili bazı gerçekleri bana nazikçe hatırlatıyor: Hayır, gerçekten astımım yok; kalp merkezim uzun zaman önce neredeyse tamamen kapanmış ve beni hala etkileyen eski bir travmaya hala tutunuyorum.

Büyük sürpriz, değil mi? Hem evet, hem hayır. O kadar uzun zamandır bunalımlı ve endişeliyim ki, bunun bazı nedenleri olduğunu unutmuşum bile. Demek istediğim, zihinsel olarak biliyorum tabii, ama bu bilgiyi bastırmış ve kim olduğum hakkındaki gerçekleri saklamaktan başka çarem olmadığına inanmayı seçmişim. Utanç, hayatımda hiç eksik olmadı.

Acı dışında belki de yaşamımın tek değişmezi o.

Yerde uzanmış yatarken, kavrayışlar yeniden yüzeye çıkmaya başlıyor. Judith, "kalbimi açmak güvenlidir. Sevgimi ifade etmek güvenlidir" diye içimden tekrar etmemi istediğinde, gözlerimin yaşarmasına engel olamıyorum. Soluğum daralıyor, ses çıkarmıyorum ama kendimi tutmasam nefeslerimin hıçkırıklara dönüşmesi an meselesi. Ben onları içimde boğmaya çalışırken, Judith "duygularımı ifade etmek güvenlidir." diyor.

Bunca yabancının karşısında kendimi hüngür hüngür ağlamaya bırakamam! Kes bunları küçük hanım! Sen daha iyisini biliyorsun. Bir dondurma kap kendine, evet ya!

Judith bir şeyler söylüyor ve sonra odanın içinden gelen insan sesleri beni kendime getiriyor, sesler oldukça yüksek. Hep bir ağızdan aynı tonda tekrarlıyorlar. Judith derin bir nefes alıp onlara katılmamı istiyor. En başında, sesimin duyulmasından ürküyorum. Çocuklar görülmeli ama duyulmamalıdır! Oysa bu kadar sesin arasında kim duyacak ki beni? Belki de eğlenceli olur. Derin bir nefes alıyor ve onlara katılıyorum. Aaaaaaaaaaaaaaaaaahhhh! Derin bir nefes daha. Aaaaaaaaaaaaaaahhhhhhhhhhh....

O tonu o kadar uzun süre devam ettirebilmeme şaşırıyor, bir sonraki nefesimin beni daha çok enerjiyle doldurmasına hayret ediyorum. Hayat hikâyemin capcanlı renkli kareleri bütün duygu yoğunluklarıyla zihin gözümün önünden ışık hızıyla geçerken, başımın hafifçe döndüğünü ve kafamın karıncalandığını hissediyorum. Grubun çıkardığı sesin, kendimi sözel olarak ifade etmemin yerine geçişini izliyorum. Sözcükler bir şekilde gereksiz hale geliyor. Her şeyin sanki eriyip gittiğini hissediyorum. Acı hakkında konuşmaya ve onu dindirmeye ihtiyaç yok. Vücudum titreşiyor ve Judith'in rahatlatıcı dokunuşları bana her şeyin yolunda olduğunu söylüyor.

"İyi gidiyorsun Liz. Arzuları ifade etmek güvenlidir." diye neredeyse bağırıyor, böylece onu duyabiliyorum. İşte, sonunda beni seviyor. Beni sevdiğini hissedebiliyorum. Kendimi güvende hissediyorum. Birçok uzun ses tonundan sonra, hiç

zorlanmadan nefes alabiliyorum. Sanki başka biri bana nefes aldırıyor gibi, derin ve dolu dolu.

"Şimdi Liz açılmaya başlıyor." diyor Judith gruba. Sonra bana soruyor, "Bu nasıl bir his, Liz?". Sadece başımı sallayabiliyor ve gülümsüyorum. Oysa içimde neler neler oluyor! Bedenimde şimdiye kadar varlıklarından haberdar bile olmadığım yerlerimi hissediyorum. Bütün bunlar on dakika içinde oluyor. Oturduğum yere geri döndüğümde, kulağıma gelenler sadece cesaret verici, umutlu, huzurlu ve neşeli insan sesleri. Mmmmmm, bütün bu gelişme daha seans bile yapmadan oluyor. Ama bu daha hiçbir şey değil!

Az sonra, bir koç ile birlikte çalışmamız isteniyor. Alison'u, yanımda oturan kadını daha şimdiden sevdim, bu yüzden onu seçiyorum. Odadakiler rahat edecekleri biçimde yerleşirlerken, ben de sırt üstü uzanıyor, gözlerimi kapıyor ve yaklaşmakta olan şey her neyse kendimi ona bırakıyorum. Her ne kadar yarı bilinçli bir durumda olsam da, korkunun tekrar beni ele geçirmesine (özellikle annem birkaç adım uzaktayken) izin vermiyorum. Allison öncelikle benim rahat ettiğimden emin oluyor, ardından benden ne beklediği hakkında kısa bir açıklama yapıyor ve sonra bana bir nefes seansı sırasında hata yapmanın hiçbir yolu olmadığını söylüyor. Ohh, ne büyük rahatlık!

Başlangıçta çalışmanın nefes bölümü umduğumdan daha zor geliyor ama tonlama hesapta olmayan bir ödül gibi. Tonlama ya da bazılarının tercih ettiği şekliyle, ses çıkarma; üzüntü, acı, öfke ve diğer negatif duyguları kovmak için bire bir olan bir teknik. Oda, inanılmaz çeşitlilikteki sıradışı ses ve duygularla doluyor; sanki birbirlerine sarmalanmış ruhlarımız yaşamı, aşkı ve neşeyi kutsuyor. Bu kutsamada, kendimi tamamen bırakma fırsatını yakalıyorum. Bir insan acısını haykıracak kadar güvende hissetme imkânını ne kadar sıklıkla bulabilir ki hayatta? İşin garip tarafı, acının salınması, son derece neşe verici.

Kısa bir süre ağladığımı da hatırlıyorum, ama acının içinde değilim, o sadece benden dışarı akıyor. Düzenli nefes ritmine

uyum sağlamak biraz zamanımı alsa da, onun önemini kavrıyor ve bunda ustalaşmaya can atıyorum. Yarım saatlik seansın sonunda, dudaklarım ve parmak uçlarımda yoğun bir karıncalanma duyumsuyorum. Zihnim berrak, kanım damarlarında sanki bir mil koşmuşum gibi hızlı akıyor ve adeta alev alev yanıyorum. Öylesine canlı, öylesine yaşam doluyum! O anda, yüksek benliğimin içgüdüsel ve ani kararı bana ulaşıyor, bu içsel bir çağrı. Bunu hayatımın işi yapmak zorundayım.

Hiçbir şey bu kadar açık ve net görünmemişti gözüme. Çalışmaya başladığım on sekiz yaşımdan bu yana geçen on dört yılda yirmiden fazla işe girip çıktım.

Sürekli olarak tatmin edici, doyurucu, derinliği ve anlamı olan bir kariyerin peşinde koşturup durdum. Şükürler olsun ki, hayal kırıklığı ve sıkıntı dolu yıllar o akşam çabucak ve kolaylıkla gelen cevapla son buldu.

O akşam uyumak için uzandığımda, hatırlayabildiğim diğer bütün akşamların aksine, zihnimin endişeyle pır pır etmediğini fark ediyorum. Yine de, "Ya bu gerçek değilse? Ya yarın uyandığımda etkisi geçmiş olursa?" gibi asap bozucu bazı düşünceler dolaşıp durmuyor değil kafamda. Ama bu düşünceler varlığımın merkezini işgal edemiyor. Onları kolayca uzaklaştırıyor ve zihnimdeki yepyeni sükûnetin tadını çıkarıyorum.

Ertesi sabah, yeni bir inanılmaz deneyime hazırım. Ama, tahmin edilebileceği gibi, bu "terapi"nin gerçekliği hakkında yenilenmiş bir güvensizliğim var. Kendimi harika hissediyorum ama şüphe küçülen bir sesle de olsa zihnimin derinliklerinde dırdır etmeye devam ediyor. "Hayat zordur, zor olmalıdır ve eğer zor değilse, hile yapıyorsundur." şeklindeki öz inanç sistemime ihanet ettiğim duygusunu yatıştırmak için kuşkuya söz hakkı verdiğimi ancak yeni yeni görebiliyorum.

Fakat mutlu olma yoluyla kendimi nasıl kandırabilirim ki?

Zihnimde süregiden tartışma susup yeniden başlıyor: Kendini, etrafındakilerle iletişim kurma yeteneğin aracılığıyla kandırıyorsun. Nasıl mı? Tanıdığın insanların çoğu mutsuz, öyle değil mi? Onlara ihanet etmiş olacaksın. Hatırla, kardeşinin ne-

şesi hakkında ne hissetmiştin? Diğerleri de senin hakkında aynı şeyi hissedecek. Doğru. Ama mutsuz dostlarımı elimde tutmak için ben de mutsuz mu kalmalıyım? Gel bunu bir düşün, aslında gerçek dostlarım yok benim, sadece tanışlarım var. Evet, kızacaklar ya da en azından şaşıracaklar, doğru mu? İşte bak, hiç arkadaşın yokken elindeki birkaç ilişkiyi de riske atmaya kalkıyorsun. Bekle bir dakika! Belki hayatımı değiştirsem, yeni bazı arkadaşlar edinsem, bunu hiç düşünmüş müydün? Ya, kızkardeşim gibi yaparsam, ben neşeyle dolarsam, başkaları da bana katılmak isterse? Cevabın sessizlik ha! Seni faka bastırdım. Şimdi kapa çeneni, ben günümün keyfini çıkartacağım.

Nefes atölyesinden içeri adımımı yeniden attığımda, geniş odada hava coşku yüklü. Bu kez, herkes daha rahatlamış görünüyor ve gevşemiş bir halde dostça çene çalıyor. Gözetmenimle birlikte kendimize bir köşe seçiyoruz. O hemen orayı benim için sıcak ve konforlu bir hale getirmeye gidiyor. Derin solunum için iyi bir katalizör olarak kabul edilen bazı Kundalini egzersizleri ile işe koyuluyoruz, sonra seans başlıyor. Bu sefer, gövdemin üst bölümünü ve dizlerimi destekleyen yastıkların üzerinde yatıyorum. En sevdiğim yorganımı yanımda getirdim, onu kendimi sıcak tutmakta kullanıyorum. Judith seansı esinlendirici bazı sözcükler ve sakinleştirici bir müzikle başlatıyor. Şımartılmak bu değilse, başka ne olabilir?

Bir saatlik tam nefes çalışmasına başladığımızda, önceki kuşkularımın tümü bütünüyle kayboluyor. Daha önce hiç hissetmediğim bir duyguya kapılıyorum. Bu, yuvada olma hissi. Artık sizin de bildiğiniz gibi, kendi evimde ya da içinde büyüdüğüm evde bile olsam, bütün hayatım boyunca yüreğimde derin ve huzursuz edici bir "hiçbir yere ait olamama" duygusuyla yaşamıştım. Yuvam diye adlandırabileceğim bir yer yoktu. Son on dört yılda on iki kere taşınarak aslında bütün yaşamım boyunca içimdeki hoşnutsuzluğu giderebilecek bir yer arayışındaydım. Kaderin garip bir cilvesi olarak, aradığım şeyi, tuhaf bir kasabada, tuhaf bir konferans odasında üzerimde daha da

tuhaf bir çalışma yapılırken buluyorum. O zaman anlıyorum ki, bu ev coğrafi bir konum değil, Tanrı ile bağlantının ta kendisi. Bu, her zaman sahip olduğum ama erken çocukluk yıllarımdan beri unutmuş olduğum bağlantı.

Bütün deneyimi sözcüklere dökmek oldukça zor, çünkü onu zihinsel düzlemde yaşamıyorum. Gerçekte, nefes seansı sırasında aklıma gelen düşüncelerin hiçbiri, aktarılabilir geleneksel düşüncelerden değil. Tam aksine, değişim daha önce hiç ziyaret etmemiş olduğum bir seviyede gerçekleşiyor.

Yumuşak ama titreşen bir enerji dalgası; bedenim, zihnim ve ruhumda uğulduyor, onları mükemmel ve eksiksiz bir bütünlüğün potasında eritiyor. Ne sınır var, ne acı. Arada sırada annemden yükselen bazı çığlık seslerinin bilincine varıyorum. Benim yaşadığım sınırsız mutluluğa ulaşmak için sancı çekerken, işkence altındaki birininkini andıran sesler çıkarıyor. Aile huzurunun koruyucusu rolüm o anda yüzeye çıkıyor, annemin yardımına koşmak ve onu rahatlatmak istiyorum. Bununla birlikte, o anda bunu kendi başına deneyimlemesi gerektiğini anlayarak kendimi durduruyorum. Beni eski programıma dönmeye iten bu hatalı eğilim. Saniyenin onda biri kadar bir süre içerisinde beliriyor ama neşemin içinde çabucak eriyip gidiyor. Demek neşeyi deneyimlemek böyle bir şey!

Seansın sonunda, bütün bedenim karıncalanıyor, coşkuyla kendimden geçmiş bir haldeyim. Bir çember oluşturup hikâyelerimizi paylaşmak üzere yüzyüze oturduğumuzda kendimi sıcak ve sevecen hissediyorum. İçimizden birçoğunun kendi inanılmaz deneyimlerini "yaşam değiştirici" olarak tanımlamasına hiç şaşırmıyorum.

Aman Tanrım, bir gün nasıl her şeyi bu kadar kökten değiştirebilir? Annem ve ben, şimdi arabada dönüş yolundayız. Kötü sürücüler mi? Hangi kötü sürücüler? Arabayı yeni bir dünyada eve doğru sürüyorum. Ahhhh! Her şeyi başka bir ışık altında görüyor, her şeyi başka bir dalga boyunda işitiyorum. Annemin feryatları artık çok daha seyrek duyuluyor ve

kulağıma kadar ulaşabilenler üzerimde herhangi bir olumsuz etki yaratmıyor. Yüzümdeki belli belirsiz ama son derece gerçek gülümsemeyi silmeye hiç niyetim yok. Annemin bana karşı küçümseyici yaklaşımının, benim sürekli kendimi suçlayıcı tavrımdan kaynaklandığını anlıyorum.

Annem ile dört saatlik eğlenceli bir yolculuktan sonra, sürekli oradan oraya taşınan dağınık evime vardığımda, etrafıma bakıyorum ve onun benim geçmişimin bir parçası olduğunu anlıyorum. Bana verdiği ileriye doğru harekete geçme fırsatı için, Tanrı'ya şükrediyorum.

Ocak 1999'da, Liz, on yaşındaki oğlu Alex ve köpekleri Buster, bir diğer bekar anne ve iki çocuğuyla birlikte yeni ve mutlu bir eve taşındılar. Liz şimdi aradığı yaşama sevincini; sağlıklı yemekler pişirmek, banyosunu temiz tutmak, kilo vermek, kendine ait küçük pazarlama şirketi ile holistik sağlık konusunda faaliyet gösteren takas sitesini (www.fullcircleexchange.com) yönetmek gibi küçük şeylerde buluyor. Liz'in ayrıca, bir Transformal Nefes Koçu sertifikası da bulunuyor.



"HATALI NEFES ALMAK
HASTALIKLARIN ORTAK NEDENİDİR."

ANDREW WEIL, M.D.





"ZAMAN ŞİMDİ"

Birçoğumuz sağlık, uzun ömür, huzur ve refaha giden yeni yollar ararken, çoğunlukla kendimiz için yapabileceğimiz en önemli şeyi gözden kaçırırız: Nefes almak. Birçoğumuz tüm hayatımızı nasıl nefes aldığımıza çok az dikkat ederek veya hiç dikkat etmeden yaşarız. Doğru nefes almanın öneminin ve bunun yaşamlarımızın kalitesini nasıl derinden etkilediğinin önemiyle ilgili ipucuna sahip değiliz.

Bu karmaşık modern dünyada, etkin şekilde nefes almak her zamankinden çok daha fazla önemli hale geldi. Zamanın yaşamlarımızı yönetmekte olduğu görülüyor; birçoğumuz sürekli olarak koşuşturma halindeyiz. Hava kalitesi çoğunlukla zayıf. Kalabalık şehirler ve kaotik programlar kronik stres halleri için bize bol bol yakıt veriyor. İnsanın nefes alması hiç bu kadar kısıtlı olmamıştı; çoğu insan için, nefes alma kapasitesi neredeyse tamamen kapalı.

"Büyük kötü dünya" olarak algılanan şeye karşı kendimizi savunmak için yalnız olmanın bilinçsiz dehşetiyle, birbirimize karşı burnumuzdan soluyoruz ve sık sık duyguların akışını engellemek için gücümüz dâhilindeki her şeyi yapıyoruz. Hissetmek istemediğimiz duygularla karşılaştığımız zaman,

nefesin akışını ve bu nedenle Yaşam Gücü enerjisinin akışını tıkıyoruz.

Çok az insan nefes kapasitemizi genişletmek ve nefesimize hakim olmayı öğrenmekle sahip olunan inanılmaz şifanın ve yaratıcı gücün farkındadır. Sağlıklı nefeslerin eğitim sistemimizde herhangi bir yerde öğretilmediğini göz önüne aldığımızda, bu o kadar şaşırtıcı değildir. Etkili nefes almanın tam bilimine modern yoga kurslarında bile değinilmiyor. Atletlerin, dansçıların, şarkıcıların, sağlık çalışanlarının ya da oksijen miktarının çok önemli olduğu diğer mesleklerin eğitiminde de yeterince değinilmiyor. Tüm bu uygulamalar bilinçli nefes almanın çeşitli şekillerini kullanmalarına rağmen, açık, kısıtlanmamış nefes alma bilimi bu aktivitelerin herhangi birinin tamamlayıcı parçası olarak gerçekten bilinmiyor veya paylaşılmıyor.

Bu kitaptaki bilginin çoğunun modern uygarlık için yeni olduğu görünüyor; ancak, bu bilgi aslında kadim bilginin yeniden canlanmasıdır. Dünyamızda pozitif değişimi etkileme büyük gereksinimi nedeniyle bu zamanda bu bilgiye yeniden yönlendirildik. Nefes vasıtasıyla kişisel şifa ve dönüşüm, olası kendini yıkım zamanında kendimizi kurtarmaya yardımcı olmak için insanlığa verilmiş olan bir armağandır. Kehanetlerin ufukta belirdiği çağa giriyoruz ve şu andaki zorluklara nasıl tepki verdiğimizin geleceğin dünyasını belirleyeceği oldukça açık kılındı. Kendi teknolojik ilerleyişimizdeki öngörü yokluğundan dolayı, modern yaşam şeklimizin şiddetli bir biçimde değişebileceğinin güçlü kanıtları vardır.

Bilinçli nefes almak potansiyel zorluklar karşısında sakin ve duyarlı şekilde tepki vermemizi sağlar. Nefes vasıtasıyla, yadsıma veya panik gereksinimi olmaksızın, yaşamlarımızda ve dünyamızda ortaya çıkabilecek herhangi bir şeye yaratıcı şekilde tepki verme yeteneği kazanırız.

Dr. Norma J. Milanovich'in popüler kitabı, "Biz, Arkturuslular: Gerçek Bir Deneyim" kitabında, tam bilinçli nefes almak "evrenin elektronik kuvvetinin ve beşinci boyutta tezahür ettir-

me gücünün üstadı olmanın anahtarı" olarak vurgulanır.

Bu olağanüstü ifade, birçok insanın Transformal Nefes'ten elde ettiği görünürdeki mucizevî sonuçlar ile tutarlıdır. İnsanları daha iyi nefes almaları için eğitirken, onların yaşamı tehdit eden hastalıkları, bağımlılıkları ve psikiyatrik rahatsızlıkları yenmelerine tanık oldum.

Artık bu deneyimlerin mucizeler olduğunu düşünmüyorum. Bunların varlığın özüne geri dönmenin doğal bir sonucu olduğunu kavradım. Nefes alışımız bizi oraya götürebilir.

Transformal Nefes'te yaptığımız ilk şey, insanlara nasıl tam olarak ve derinden nefes alınacağını öğretmektir. Onların kendi kısıtlı nefes alma kalıplarını keşfetmelerine ve sonra yeniden eğitmelerine yardımcı oluyoruz. Bir saat uzunluğundaki adanmış seanslarda uygulanan Transformal Nefes, insanın kendisinin sorumlu olduğu bir şifa yöntemidir, düşük titreşimli hastalık yükünü ve kısıtlı hücresel hafızayı temizlemek için nefes ile yaratılan yüksek titreşimli enerjiyi kullanır.

Özel dairesel nefes alma kalıbıyla esas olarak yaratılan bu yüksek titreşimli hal, Dr. Wayne Dyer'in hatalı bölgeler olarak isimlendirdiği düşüncedeki toksik hataların derin çözülüşünü sağlar. Nefes bedenin, duyguların, zihnin ve ruhun tam bütünleşmesine neden olur.

Bu son derece gelişmiş nefes terapisi formu, sınırsız enerjiye erişmemize ve en derin seviyelerde kim olduğumuzu keşfetmemize izin verir. En sonunda, nefes seanslarında uygulanan aynı tam, açık ve bağlantılı nefes kalıbı günlük yaşama taşınmaya başlar. Bir nefes koçu ile yapılan sadece birkaç seanstan sonra, oksijen alımını maksimuma çıkarmaya ve enerjimizi ve canlılığımızı artırmaya başlarız.

Kısa zamanda dışsal olaylara bakılmaksızın her birimiz için her zaman bol bol mevcut olan neşe, koşulsuz sevgi ve huzurlu gücün doğal hallerini deneyimlemek ve ifade etmek için yeni bir özgürlüğü duyumsarız. En karanlık fırtınanın karşısında sevginin gücünün gerçekliğine sıkıca tutunmak için gerekli olan sarsılmaz imanı bile elde edebiliriz.

Bazılarımızın kendimiz için iyi bir şeyler yapmaya adanmada, bunu güçsüzlük veya bencillik işareti olarak düşündüğümüz için zor zamanlarımız oldu. Ancak aslında, kendimiz için iyi şeyler yapmak gerçekten bir verme davranışıdır, çünkü başka türlü yapabileceğimizden çok daha fazla vermek için bize farkındalık ve enerji sağlar! Bundan başka, içsel huzur ve güç duygusundan hareket ettiğimiz ve davrandığımız zaman, başkalarının da aynı şekilde karşılık vermelerine yardımcı oluruz. Bu üssel olarak yayılmaya başlar ve kısa süre sonra dışsal huzur da hüküm sürer. Hepimiz kazanırız.

Bizler barış dünyasına doğru ilerlerken, bize katılmanız için davet ediyorum. Bu kitap kendi zihin halimizi güncellememize ve tüm zihinleri etkileyen farkındalığın daha büyük havuzuna katkıda bulunmamıza yardımcı olabilir. Bu prensip, çığır açan kitabı "Yüzüncü Maymun"da Ken Keyes, Jr. tarafından bildirilmiş olan, hayvan davranışının incelenmesine dayanan "Yüzüncü Maymun" fenomeni ile iyi tasvir edilmektedir.

Kısaca özetlenirse, izole edilmiş bir adada yaşayan maymunlara, insanlar tarafından yemeden önce patatesleri yıkamaları öğretildi. Maymun toplumunda hiç gözlenmemiş olan bir davranış. Bundan kısa süre sonra, bu aynı davranış tüm dünyada sayısız bölgede ilk kez gözlendi. Adada yaşayan maymunların diğer maymunlara patatesleri yıkamayı direkt olarak öğretmelerinin bir yolu yoktu. Bir tür "bilgi otoyolu" olduğu görülüyor, bundan çoğunlukla tüm zihinleri birleştiren "evrensel zihin" olarak bahsediliyor.

Ruhsallık, şifa ve duanın gücü üzerine sayısız çalışmaları olan yazar Larry Dossey, buna "mekansız zihin" adını veriyor. İmanla dua ettiğimiz veya onaylayıcı ifadeler söylediğimiz zaman, kendi düşüncelerimizin akışını bilinçli olarak yeniden yönlendiriyoruz. Bu, sırasıyla evrensel zihni ve böylece tüm bireysel zihinleri etkiliyor.

"İnandığım Zaman Onu Göreceğim" kitabında Herbert Benson da evrenimizi etkin şekilde etkilediğimizin ilgi uyandıran kanıtını sunuyor. Duanın işe yaradığını; bir parçamızın zaman

ve mekanın ötesine eriştiğini ve hepimizle iletişim kurduğunu gösteren altmıştan fazla klinik araştırmayı aktarıyor. Deneyimlerimizi bu şekilde yaratıyoruz: inandığımız şeyi yaşamlarımıza davet ediyoruz. Ona inandığımız zaman onu görüyoruz.

Transformal Nefes bize evrensel zihne daha büyük erişim sağlar, böylece berrak içgörü kazanabilir ve değişimler karşısında şeyleri ertelemek ve paniklemek yerine, uygun ve zamanında eyleme geçebiliriz. Ayrıca evrensel zihni pozitif şekillerde etkilemeyi seçebiliriz. Onu kucaklayarak ve takdir ederek, kendimizde en yüksek güvenliği buluruz, çünkü istediğimiz şeyi elde etmeye çalışmak yerine istediğimiz şeyi nasıl yaratacağımızı öğreniriz.

Kısa zaman içinde, derin kötümser bakış açısının çirkin düşüncelerinden saklanmak yerine, yaşamdaki heyecanlı maceralara hazırlandığımızı görürüz. Perspektifin değişimi ve enerjinin tam olarak karşılık vermesiyle, problemler fırsatlar haline gelir ve durumları yadsıma veya direnme fikrinin gereksiz kendini baltalama olduğu ortaya çıkar.

Serbestçe nefes almak zihni negatif düşüncelerin tutsaklığından özgürleştirir, böylece en yüksek sonuçlar için zaman ve dikkatinizi ne zaman ve nereye odaklayacağınızı tam olarak seçebilirsiniz. O ayrıca bizi ilgili herkesin hayrına gerçekten ulaşabileceklerimizi bilme durumuna getirir. En sonunda, Transformal Nefes dikkatimizi Yaşam Enerjisi ile en temel bağlantımızın muhteşem gücüne yeniden odaklamamızı sağlar.

En samimi dileğim, nefes sözcüğünün zihninizde kısa süre içinde çocukların kahkahalarının sesi kadar tatlı olmasıdır ve kendi kalbinizin içinden aynı oyuncu neşeyi serbest bırakmanızdır – yüksek sesle ve berrak bir şekilde şarkı söylemeyi özleyen neşe.





ENERJİ SAĞLIĞI YARATMAK

Gruplarda ve özel seanslarda binlerce insanla çalışarak, Amerikalıların yaklaşık yüzde sekseninin ciddi kısıtlı nefes kalıplarından şikayetçi olduğunu keşfettim. Ortalama olarak, onlar gerçek akciğer kapasitelerinin yalnızca yüzde yirmi – otuzunu kullanıyorlar. Birçoğumuzun hücrelerimizin oksijen açlığından kıvranmasıyla, her zaman yorgun hisseden insanların yaygın olması şaşırtıcı mı? Farkında olmadan kendimizi optimum sağlık için en hayati enerjiden yoksun bırakıyoruz.

Sığ nefes almak şaşırtıcı sayıda fiziksel ve duygusal rahatsızlıklar ve ayrıca felaket hastalıklar ile ilişkilendirilmiştir. Bu sayfalarda, sağlıklı nefes almayı seçtiklerinde sağlıkları çarpıcı biçimde düzelen birçok insanın yaşamlarına göz atacaksınız.

Bununla ilgili açık olalım: Herhangi birini asla tedavi etmedim ya da iyileştirmedim – kendim hariç. Ve yasal olarak bu tür bir iddiada bulunabilseydim bile, bunu asla yapmazdım. Tüm şifanın kendini iyileştirme olduğu anlayışını kazandım. Kendi sağlığımızın sorumluluğunu nefes koçu gibi başka birine veya bu konuda bir doktora aktarmaya giriştiğimiz her seferinde, içsel iyileşme gücümüzden etkin biçimde vazgeçiyoruz. Tekrar belirtmeye değer: Transformal Nefes insanın kendisinin

sorumlu olduğu bir şifa yöntemidir. Koçlar rehberlik ve destek sağlar, ama sadece siz kendiniz için nefes alabilirsiniz. İyileşmeniz ve dönüşümünüz tamamıyla sizin kendi ellerinizdedir.

Etkili nefes almak fiziksel, zihinsel ve ruhsal sıhhatinizi yaratmak için en önemli aracınızdır. Ekonomisi yüksek teknoloji çözümleri ile yürütülen bir dünyada, bu nasıl böyle olabilir?

1. Oksijen hücrelerimizin gereksinim duyduğu en temel doğal kaynaktır. Kırk gün yiyeceksiz ve üç gün susuz yaşayabileceğimiz söylenmiştir. Buna rağmen nefessiz kalırsak sadece birkaç dakika sonra ölebiliriz. Tamamen fiziksel bakış açısından, nefes yaşama eşittir.

2. Bedenimizin kan dolaşımının yaklaşık yüzde yetmiş beşi gövdemizin ortasında ve daha altında bulunur. Derin nefes aldığımız zaman, bu kan damarlarını gerekli oksijen ile direkt olarak besleriz. Sığ nefes aldığımızda, bedeni ona en çok gerekli olan yaşam verici besleyiciden yoksun bırakırız.

3. Nefes almak bedenlerimizdeki her hücrenin elektrokimyasal işlemlerini canlandırır: deri, organlar, kaslar, kemikler, kan, vs. Nefes bunların başlıca besin ve elektrik şarjı (enerji) iletim sistemidir.

4. Diyaframdan alınan derin nefes kalbe, karaciğere ve beyin ve üreme organları dahil tüm diğer iç organlara ve kaslara masaj yapar ve güçlendirir! Bedeni baştan ayağa birleştiren sekiz diyaframın marifetli sistemi, karın diyaframı genişleyip büzüldüğü zaman bedenin her bölümünü canlandırır. (Daha fazla ayrıntı için Ek B'ye bakın.)

5. Oksijeni, nefesle içimize çekmek bağışıklık sistemini kuvvetlendirirken, nefes vermek toksinleri dışarı atar. Sığ nefes alanlar tam anlamıyla kendilerini zehirler, çünkü çoğu toksinler nefes vasıtasıyla salıverilir. Yeterince nefes almadığımız zaman, toksinler bedende kalır, tekrar tüm boşaltım sisteminden geçer ve dolaşıma geri döner.

6. Nefes almak ayrıca zihinsel ve duygusal halleri belirlemede önemli rol oynar, eğer bu zihinsel ve duygusal hallerin

kötüleşmesine izin verilirse, bu psikolojik stres ve hastalığa katkıda bulunabilir.

7. Zihin keskinliği, bilgiyi öğrenme ve özümseme yeteneği, odaklanma, yoğunlaşma ve hatırlama hepsi nefesin kalitesinden büyük ölçüde etkilenir, çünkü beyin işlev yapmak için çok miktarda oksijene gereksinim duyar.

Niyet edilmiş doğal şekliyle nefes almanın apaçık önemini göz önüne alınca, neden birçoğumuz yetersiz nefes alıyoruz?

Bu bir koşullanma ve eğitim konusudur. Nefes almak otonom, isimsiz metabolik bir işlemdir, nefes almak için bilinçli bir seçim yaptığımız an bu işlem gönüllü hale gelebilir. Beden onu görmezden gelmeyi seçtiğimiz zaman kendi kendine nefes almaya devam eder, birçoğumuzun nefes almamızı önemsememesi sürpriz değildir.

Swami Rama (Nefesin Biliminin ortak yazarı) gibi modern günümüzün yogilerinin derinlemesine çalışmaları, ayrıca kalp atışını, metabolizmayı ve diğer gönülsüz beden fonksiyonlarını kontrol etmenin oldukça mümkün olduğunu bilim adamlarına kanıtladı. Şaşırtıcı olmayan şekilde, bu tür yetenekler tipik olarak bilinçli nefes alma tekniklerinde yıllar süren disiplin ve eğitim gerektirir. Nefes otomatik fonksiyonların, kalıpların ve alışkanlıkların saklandığı ve erişilebileceği yer olan bilinçaltı zihne giriş kapısıdır.

Kendi kendinin üstadı olmak hedefimiz, yogilerinki ile aynı olmasa bile, bilinçli nefes alma vasıtasıyla birçok önemli yararlar anında elde edilebilir. Nefes alışımızın dizginlerini elimize almayı seçtiğimiz an, kısıtlı nefes alma kalıplarımızı değiştirebiliriz ve daha fazla pozitif zihin ve beden halinde yaşamaya başlayabiliriz. Bu seçimi etrafımızdaki durumlara bakmaksızın her zaman yapabiliriz. Bunu yapma yeteneğimizden faydalanmadığımız zaman, bilinçaltımızın, otomatik tepkilerin insafına kalmaya eğilimli oluruz.

Bazı insanlar, yaşamı nasıl deneyimleyeceğimizde seçime sahip olduğumuz fikriyle sinirlenmiş bile hissedebilirler. Yıllar süren tersine koşullanmadan sonra, hoş olmayan hislerin, durumların bir kurbanı olmanın sonucu olduğu genel bir yanlış algılama haline geldi.

Tam şimdi bu içsel yeteneği kendinize göstermek ve aynı zamanda biraz eğlenmek için mükemmel bir fırsattır. İşte bilinçli nefes almanın sizin için yapabilecek lerinin küçük bir mezesi.

Rahat bir şekilde oturun veya uzanın; sonra sessizleşmek için biraz zaman ayırın. Bu anda nasıl hissettiğinizin farkına varın.

Ellerinizi karnınıza koyun, ağzınızı geniş açın, çenenizi gevşetin ve hayal edebileceğiniz en büyük nefesi alın. Havayı aşağıya karnınıza kadar indirerek, sadece ağzınızdan nefes alın. Arkanıza yaslanmak ve omuzlarınızı biraz aşağı sarkıtmak zorunda olsanız bile, o karın kaslarının çalıştığını hissedin ve nefes alırken karnınızı ellerinize doğru bilinçli olarak itin. Sonra solunumun göğsünüze yükseldiğini hissedin.

Nefes alışın tepesinde, tıka basa dolduğunuzu ve daha fazla havanın sığmayacağını hissettiğiniz zaman, nefesin sadece büyük bir gevşemeyle, sessiz bir iç çekiş gibi dışarı çıkmasına izin verin. Sonra duraksamadan, tam olarak önceki gibi hemen tekrar nefes alın.

Aynı anda, zihninizde gülümseyin (ağzınız nefes almakla meşgul) ve hücrelerinizin bu ani özen için nasıl minnettar olduklarını düşünün. Yapmakta olduğunuz şey için kendinizi takdir edin. Nefes alma ve verme arasında duraksamadan on beş nefes daha alın.

Hazır mısınız? Kendinizi ayarladınız mı? Başlayın.

Mutlulukla bekleyeceğim.

Pekala, herhangi bir farklılık hissediyor musunuz?

Deneyiminizi değiştirme yeteneğinizin tadını deneyimlediniz. Buna Neşeye Nefes adı verilir ve öğrencilerime her gün

Neşeye 100 Nefes uygulamalarını tavsiye ediyorum. Bu nefesinize açılmaya başlamanın mükemmel bir yoludur ve ayrıca daha uzun seansları kolaylaştırır. (E-ticaret sitemizde 100 Neşe Nefesi CD'miz satın almanız için mevcuttur – hem CD'de hem de indirme formatında. Öğrencilerim bu CD'nin odaklanmalarına ve seanslar arasında ilerlemeye devam etmelerine gerçekten yardımcı olduğunu görüyorlar.)

Kendinizle bir anlaşma yapmanızı isteyeceğim. Gerilim hissettiğiniz veya nefes almadığınızı yakaladığınız zamanlarda üç adet derin, bağlantılı nefes alacağınıza söz verin. Ve her yeni bölüme başlamadan önce bu on beş nefes egzersizini yapmayı tavsiye ediyorum. Bunu yaparak, Transformal Nefes'in muhteşem faydalarını deneyimleme yolunda olacaksınız.

Bilinçdışı aleme bırakıldığında, nefes almak gittikçe sığ ve kısıtlı hale gelebilir. Bunun bir nedeni, stresli durumlarda nefesimizi tutmaya koşullandırılmamızdır. Çocukken, birçoğumuza kendimizi incittiğimiz veya üzgün olduğumuzda ağlamayı bırakmamız ya da heyecanlı ve mutlu olduğumuzda sakinleşmemiz defalarca söylenirdi. Ruh bu şekilde umudunu yitirir. Kabul edilmek için, başkaları tarafından kabul edilmeyen duyguları baskılamak zorunda olduğumuzu öğrendik. Duyguları bastırmanın tek yolu da nefesimizi tutmaktır.

Nefesi tutmak o anda hislerimizin yoğunluğunu hafifletebilir, onların uzaklaşmasını sağlamaz. Sadece onları bilinçaltı seviyeye iter, sonra burada bunları başka, beklenmedik (hatta belki otomatik) şekillerde ifade ederiz. Baskılanmış duyguların ve travmaların yüzeye çıkmasını engellemek muazzam azim ve enerji gerektirir – elbette hepsi bilinçsiz olarak. Sürekli sığ ve kısıtlı nefes alma kalıplarımız alışkanlık haline gelir, bize hala daha fazla enerjiye mal olur ve bedenlerimizde kronik gerilim yaratır.

Kapalı ve kısıtlı nefes alma kalıplarının bir başka asıl nedeninin ilk aldığımız nefeslerimiz ile ilgisi vardır. Doğum anında, her birimiz bedenlerimizle ve nefes almanın kendisiyle ilişkimizin ana temelini oluşturduk. Birçoğumuz için bu travmatik

bir ilk izlenim idi. Çoğunluğumuz doğumun tıbbi bir acil durum olarak düşünüldüğü bir hastanede doğduk.

Bebeklerin gereksinimleri ile hiç bir ilgisi olmayan nedenlerle, geleneksel uygulama doğumdan hemen sonra göbek bağının kesilmesidir, bu oksijen desteğimizi aniden keser ve bizi çok büyük bir geçişin ortasında aşırı stres içine atar. Minik, sıvı dolu akciğerlerimiz çok hızlı bir şekilde açılmak zorunda kalır. İlk nefesimizi beklenmedik şekilde ve panik halinde almaya zorlanmak, boğulma ve terk edilme duygularına neden oldu. Başka birilerinin zaman çizelgesine göre solunumu kabullenmeye aceleyle karar verdik. (Bu tür doğum ve onun etkilerinin tam açıklaması için Joseph Chilton Pearce'ın Sihirli Çocuk kitabına bakınız.)

Elbette doğa bu büyük geçişin daha kademeli, nazik, neşeli bir deneyim olmasını amaçladı. Ancak çoğumuz zamanından önce ilk aldığımız bu nefesle yakıcı acıyı deneyimledik ve nefes almanın acı verici olduğu inancını benimsedik. O andan itibaren, birçoğumuz nefes almanın incittiği öğrenilmiş bilinçaltı inancı nedeniyle nefes almaya direnmeye başladı. Birden çok daha fazla şekillerde incitti.

Birçoğumuz en temel doğal gereksinimlerimizi göz ardı eden bir doğum işleminin ortasında kaybolan içsel saygınlık ve kontrol duygusunu yeniden kazanmak için hala çılgınca mücadele ediyoruz. Mesaj yüksek sesli ve açık: Bizim şartlarımızda nefes al ya da öl. Bu tam anlamıyla bir ölüm kalım meselesi.

İlk nefesten itibaren nefes alışımız kısıtlanır ve sonra bu temel üzerine inşa edilmeye devam eder. Sosyalleştirmenin bütünsel bir parçası olarak, duygularımızı ve nefesimizi geri tutmada süregiden eğitim tüm varlığımızda derin bir şekilde köklendi.

Eğer tam olarak nefes almıyorsak, ıztırap çekeriz. Yaşamlarımız en iyi ihtimalle marjinal kalır. İyi haber şu ki tüm varlığımız – beden, zihin ve ruh – nefes alma şeklimizi her zaman değiştirerek dönüştürülebilir.



BİR NEFES SEANSININ ANATOMİSİ

Benim kendimi iyileştirme yolculuğumun başlangıcında, her nefes seansının önceki deneyimlerimden tamamıyla yeni ve farklı olduğunu görmek beni şaşırttı. Daha da şaşırtıcı olan şey, hem kendimin hem de başkalarının nefes seanslarını yirmi yıl boyunca yaptıktan sonra, bunun hala geçerli olduğu gerçeğidir. Sürece yardımcı olan koça rehberlik eden bazı berrak ve anlaşılması kolay işaretler ve döngülerin dışında, her seans zamanın tam o anında nefes alan birey kadar eşsizdir.

Herhangi belirli bir seans sırasında ortaya çıkan şey öncelikle nefes alan kişinin niyetine ve o zamanda onun en yüksek hayrı için en çok gereksinim duyduğu şeye bağlıdır. "Tipik Bir Transformal Nefes Seansı" gibi bir şey olmamasına rağmen, bu bölümde çoğu seans için genel olan prosedürleri ve bileşenleri tartışacağız ve size ilk seansınızda neyi bekleyeceğinizin oldukça iyi bir fikrini vereceğiz.

Bir seans kısa bir görüşme ile başlayarak, genellikle yaklaşık bir buçuk saat sürer. Uygulayıcının ortaya çıkabilecek olan potansiyel sorunlar ile ilgili bir fikre sahip olabilmesi için, sizden bazı uygun kişisel bilgiler ve sağlık geçmişi istenebilir. Günümüzdeki durumlarınız ile ilgili algılarınız ve hisleriniz

hakkında kısa bir konuşma yapmak da faydalı olur.

Paylaşılan bilgi sizinle koçunuz arasında oluşan yakınlık kadar önemli değildir. Görüşme her ikinizin de gevşemesini ve birbirinizle tanışmanızı sağlar ve aranızda bir rahatlık ve güven duygusu oluşturur. Bu sahip olabileceğiniz soruları ve kaygıları dile getirme zamanıdır. Ve en önemlisi, bu nefes seansı için niyetinizi oluşturma zamanıdır. Anahtar soru şudur, "Yaşamınızda neyi daha fazla istiyorsunuz?"

Uygulayıcınız veya koçunuz size tam, bağlantılı nefesin açıklamasını yapar ve bunu size gösterir. Sonra nefesinizin analizini yapar. Nefes alışınızın durduğu belirli şekilleri keşfederek, koçunuz eski işlevsiz nefes alma alışkanlıklarınızı yeniden modellemenize yardımcı olan en iyi yolun planını geliştirebilir.

Bol bol yastık ve battaniye ile uzanmanız için rahat bir yer olacaktır. Deneyiminizi güçlendirmek için özel olarak seçilmiş bazı müzikler çalınabilir. Siz mümkün olduğu kadar çok rahatlayıp gevşeyince, koçunuz tam, bağlantılı nefes kalıbınıza erişmeniz ve bunu sürdürmeniz için sizi yönlendirir. Bu sözlü rehberlik, onaylamalar, bedeni yeniden pozisyonlandırma ve bedenin bloke olmuş bölgelerine nazik veya güçlü dokunmayı içerebilir.

Onaylamaların değeri kendine yardım liderleri ve heveslileri tarafından iyi bilinmektedir. Örneğin, çok satan Yaşamınızı İyileştirebilirsiniz kitabının yazarı Louise Hay, başlıca onaylamaların kullanılmasına dayanan sağlık ve sıhhat için tüm bir program geliştirdi. Temel gerçeklerin bu kendini özgürleştirici ifadeleri negatif girdiyi pozitif girdi ile yer değiştirir. Döngüsel nefes şekli bilinçaltı zihnin kapısını açık tutarken, bu onaylamalar kolayca kabul edilir ve sonuçlar daha hızlı ve daha etkili olur.

Yüksek sesle söylenen dualar seans için en yüksek amacı oluşturmaya hizmet eder. Koç İlahi Zeka'nın perspektifinden en yüksek iyiliğinizi getirmeleri için Yüksek Benliğinizi, Tanrı'yı, Yüksek Gücü, Kutsal Ruhu, Melekleri veya Ruhsal

Rehberleri çağırabilir. Kullanılan sözcükler koçlar arasında bir parça değişir ve yardım davet etme niyeti kadar önemli değildir. Eğer bir duanız varsa, kendi tercihinizi belirtmek için özgür hissedin.

Çoğunlukla başlamanın en kolay şekli, koçunuz size ideal nefesi örnekle gösterirken basitçe onunla birlikte nefes almaktır. Bu tür nefes bir dalganın düzgün, kesintisiz bir harekette yükselip alçalmasına benzer. Buna döngüsel diyoruz çünkü nefes alma ve verme arasında duraklama veya nefesi tutma yoktur. Bu bazen nefesinizi bir ışık dairesi olarak tasavvur etmenize ve buna odaklanmanıza yardımcı olur.

İdeal nefes alma uzun ve kuvvetlidir ve nefes verme kendiliğinden ve rahattır. Nehri zorlamaya gerek yok. Nefesi akciğerlerinizden dışarı atmaya zorlamak için, ne de karnınızı omurganıza geri çekmek için hiç çaba sarfetmeyin. Her nefes verdiğinizde bedeninizin gevşemesini isteyerek, işleminizi daha fazla destekleyen derin bir güvenlik duygusu yaratarak bedeninizde depolanan gerilimi çözersiniz.

Başlangıç seanslarında en büyük miktarda havanın geçmesini sağlamak için ağızdan nefes alırız. Burun gerektiği gibi havayı maksimuma çıkarmak için çok dar bir geçittir ve özellikle duygusal periyotlar sırasında tıkanmaya eğilimlidir. Ağızdan nefes almak ayrıca sıkça çakralar ("çarklar" anlamına gelen Sanskrit sözcük) adı verilen alt enerji merkezlerini açar.

Birçok yogi burundan nefes almayı (veya bazı egzersizler için burun ve ağızdan nefes almanın birleşimini) tercih etmesine rağmen, burundan nefes almanın öncelikle üst çakraları aktive ettiğini görüyoruz. Alt çakraları dengelemeden ve tıkanıklıklarını gidermeden bunu yapmak ters etkili olabilir, çünkü üst çakralarda artan enerji, yalnızca alt çakralarda yadsınan negatifliğin blokajını kuvvetlendirecektir.

Burun ve ağız arasında sırayla nefes almayız, çünkü bu, sürecin çalışması için çok önemli olan enerji devresini kesintiye uğratır.

Seans ilerlerken, kendinizi muhtemelen daha önce hiç dene-

yimlemediğiniz bir şekilde nefes alırken bulursunuz. Bu önce yabancı ve rahatsız edici hissedilebilir, ama kısa sürede geçer. Bedeninize birçok yeni duyumsamaları ve hisleri canlandıran büyük miktarda oksijen getiriyor olacaksınız.

Hissedebileceğiniz ilk ve en yaygın duyumsamalardan biri bedeninizdeki karıncalanmadır. Bu, hareket eden enerjinin ve mevcut enerji frekanslarının daha yüksek bir titreşime yükseltilmesinin işaretidir. Birçok insan baş dönmesi ile karıştırmasına rağmen, başınızın hafiflediğini hissetmek olağandışı değildir. Daha yakından incelendiğinde, muhtemelen aslında başınızın dönmediğini kavrarsınız. Sadece beyine gelen oksijenin artmasıyla oluşan hafiflik hissine alışık değilsiniz.

Deneyimleyebileceğiniz başka bir şey ısınma veya üşüme duyumsamasıdır. Bu sisteminizden atılan toksinlere verilen olası bir tepkidir. Diğer güçlü duyumsamalar, duygular, anılar ve inançların büyük sayıda çeşitliliği farkındalığınıza gelebilir. Siz bunlarla nefes alırken yoğunlaşmaya ve sonra çözünmeye eğilimlidirler.

Başlangıçta, bu tam, bağlantılı ritimde nefes almanın zor olduğunu hissedebilirsiniz. Hatırlayın, yaşam boyu süren işlevsiz alışkanlıkları değiştiriyorsunuz. Bu şekilde nefes almak ile ilgili gerçekten zor olan hiç bir şey yoktur; zihinlerimizi eski geçmek bilmeyen inançlara bağlayan ilişkilendirmeler nedeniyle bu şekilde görünüyor. İlk kez denediğimiz herhangi başka bir şey gibi, Transformal Nefes biraz uygulama gerektirebilir.

Koçunuz o eski sınırlayıcı inançları salıvermede bilinçaltı zihninize destek olmak için size pozitif onaylamalar veriyor olacak. Bu onaylayıcı ifadeleri sessizce tekrarlamanın yararlı olduğunu görebilirsiniz, ama bunu yapmak gerekli değildir. Bu çok basit temel ifadeler belirli kısıtlı nefes kalıpları ile bağlantılı olan kendini sınırlayıcı inançları çıkarmada etkilidir. Bunlar da hisleri körükleyebilir ve bu yararlıdır. Sizin işiniz sadece duraklamadan nefes almaya devam ederken ortaya çıkanları fark etmek ve kabul etmektir.

Bir diğer faydalı teknik tonlama olarak adlandırılır. Seansta çeşitli zamanlarda, koçunuz nefes almanızla başlayan ve tüm nefesi verinceye kadar devam eden mümkün olduğunca dolu bir ses çıkarmanızı isteyecektir. Herhangi utangaç eğilimleri rahatlatmak için size katılabilir, ama onun ses perdesine veya zamanlamasına uymanız gerekli değildir. Aslında, sesi herhangi bir şekilde kontrol etmeye çalışmamak önemlidir. Sadece mümkün olduğu kadar çok boğazınızı gevşetin ve ortaya çıkacak en dolu, en büyük sesi çıkarın. Daha fazla havaya gereksiniminiz olur olmaz, duraklamadan nefes alın ve başka bir tonlama yapın. Tonlama üç veya daha fazla sette yapıldığında en çok faydalıdır.

Koçunuz zaman zaman tonlamayı önerecek olmasına rağmen, faydalı olabileceğini düşündüğünüzde bunu kendiniz başlatmak için özgür hissedin. Tonlama aktivasyonu başlatmaya (bizi soluyan nefes deneyimi) veya herhangi bir şey bunaltıcı görünürse enerjiyi hafifletmeye yardımcı olmak için kullanılabilir. Ayrıca tonlama enerjiyi daha hızlı ve daha kolayca hareket ettirirken, çığlık atmaya etkili bir alternatif sunar.

Ses saf enerjinin çok yüksek frekanslı bir ifadesidir. Eğer bedeninizin çıkarmak istediği sesi çıkarmasına izin verirseniz, hangi şifa gerekirse gereksin her zaman doğru sesi çıkaracaktır. Eğer ses kulağa hoş gelmiyorsa, yapılacak en iyi şey ses armonik bir tona değişene kadar tonlamaya devam etmektir. Bedeninizde şifanın gerçekleştiği bölgelerde titreşimi hissedersiniz.

Seansın çoğunda, koçunuz dokunuyor olabilir. Bu birçok nedenle gereklidir. Solunum sisteminin kaslarını gevşetmek için ve bloke olmuş bölgelere nefesi yönlendirmeye yardımcı olmak için güçlü dokunuş kullanılır. Örneğin karın bölgesine güçlü dokunuş uygulamak o bölgeyi açar. Solar pleksus kası üzerine baskı, nefesin üst göğüse çekilmesini sağlar ve nefes verirken daha tam olarak gevşeriz.

Dokunma ayrıca baskılanmış duyguların tıkanmış enerjilerini keşfetmek, tetiklemek ve salıvermek için de kullanılır. Beden haritalama adı verilen bir tekniği kullanarak, koçlar

bedendeki gerilimin belirli noktaları ve bunlara karşılık gelen duygusal blokajlar arasındaki bağıntıları öğrenirler. Uygun onaylamalar verirken bu noktalara baskı uygulamak hücresel anıları ve duyguları aktive eder ve nefes alan kişinin duyguyu güvenle ifade etmesini teşvik eder.

Ve son olarak, dokunma seans sırasında yeni bir güvenlik deneyimine gevşeme yeteneğinizi güçlendirmeyi amaçlayan nazik, besleyici destek sunmanın önemli bir şeklidir. Doğal olarak, eğer dokunma deneyiminizi rahatsız ediyorsa veya müdahale ediyorsa veya seansınızı sizin için daha etkili yapacak bir şey varsa koçunuzun bunu bilmesini sağlamak her zaman önemlidir. İstediğiniz şeyi istemeniz uygundur ve önemlidir.

Seans sırasında bir noktada, genellikle ilk on beş dakika içinde, "aktive olursunuz" (nefesiniz açılır) ve nefes almak aniden çok kolay görünür. Nefes sizi soluyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bu noktadan itibaren, çok az çaba harcarsınız, yine de nefes devam eder, hatta sizin gerçekten buna çalıştığınız zamandan çok daha kuvvetli bir şekilde.

Aktivasyon, gizemli, sihirli ve oraya varmak için hangi çaba gösterilirse gösterilsin zahmete değerdir. Derin şifa ve dönüşüm bu aşama sırasında gerçekleşir. Otuz, kırk dakika veya daha fazla sürebilir. Aktive olurken bilincin daha derin hallerine geçtiğiniz için, bu yalnızca birkaç dakikaymış gibi görünebilir.

Kişi aktive olurken nefesin akışını ve hareketini gözlemek oldukça şaşırtıcıdır. Nefesin, tam olarak nereye gideceğini ve ne yapacağını bilerek kendi zekasını üstlendiği görülür. Ve neden bunu yapmasın ki? O büyük oranda, varlığımıza aldığımız Yaşam Gücü enerjisidir – Evren'in ilksel, yaratıcı zekasıdır. Aktivasyonun bu gizemli halinin bizi Transformal Nefes'in mucizevi yararlarına açtığına inanıyorum.

Aktive olurken, enerji kalıplarının değişimi veya fiziksel ve duygusal hislerinizde belirgin değişimler şeklinde deneyimlenen "bütünleşme" döngülerinden geçersiniz. Örneğin, nefes alırken, boynunuzun arkasında gerilim ve öfke hisleri fark et-

meye başlayabilirsiniz. Bu hisleri tamamen kucaklamanıza izin vererek o bölgeye odaklanmaya ve oraya nefes almaya devam ederseniz, muhtemelen duyumsamaların gerçekte sadece enerji olduğunu fark edersiniz. Ve sonra bunlara nefes almaya devam ederken, değiştiklerini fark edersiniz. Gerilim yavaşça eriyebilir veya anında tamamen salıverilebilir.

Bir danışan bu deneyimi şöyle tanımladı: "Kol ve bacaklarımdaki gerilim o kadar kuvvetliydi ki, acıtmaya başladı. Ama koçumun bana söylediği şeyi hatırladım – bu bütünleşmekte olan eski bir şeydi. Onun tavsiye ettiği gibi gülümsedim, tonlama yaptım, tekmeledim ve yumrukladım. Aniden ağrı titreşen zevk dalgalarına dönüştü. Bedenim ve zihnim sıvı altına karıştığını hissetti. Sevinçten coşma hali şimdiye kadar deneyimlediğim hiçbir şeye benzemiyordu."

Öfke çoğu zaman sevgi veya neşe gibi hislere dönüşür. Keder ve üzüntünün yerine huzur ve neşeli kahkaha gelebilir. Bu tür geçişler orijinal kalıbın daimi olarak dönüştürüldüğünün açık bir göstergesidir. Diğer tarafa geçmenin anahtarı sürece açılmaktır ve onlara direnmek veya yargılamak yerine, bedeninizdeki duyumsamaları kucaklamaktır.

En önemlisi, nefes almaya devam edin! Hisler uyarıldığında, bunların diğer tarafına erişinceye kadar döngüsel nefes almaya devam etmek önemlidir. Bu hisler bütünleştiklerinde, hoş olmayan hisler çok hoş olan hislere yerlerini bırakır. Diğer eşit derecede güçlü seanslarda sadece birkaç döngü gerçekleşirken, tek bir seansta yirmi bütünleşme döngüsünden geçen nefesçileri gözledim.

Bu bütünleşme döngülerinin sayısı, ortaya çıkan kalıplara ve bunlara teslim olmaya ne kadar istekli olduğumuza bağlı olarak her seans ile birlikte değişir. Teslimiyet açılmak ve enerjiyi, hisleri ve nefesi deneyimlememize izin vermektir. Onları yargılamak, kontrol etmek veya direnmek yerine, onları kucaklarız.

Baskılanmış travmanın bütünleşmesinin gerçekleşmesi için bilinçli anıların gerekli olmadığını kavramak önemlidir. Duygular çoğunlukla nereden kaynaklandıklarının bilinçli anısı ol-

madan ortaya çıkar. Aslında bazen bütünleşme, ilişkili anılar veya duygular olmadan saf fiziksel duyumsamalar şeklinde deneyimlenir. Örneğin, bir nefes seansı sırasında çene ve yüzde gerginlik ve karıncalanma ve birçok diğer duyumsamaların değişen akışını deneyimleyebiliriz. Fiziksel değişimler ile birlikte duyguları veya anıları deneyimlememize rağmen, çenede yaygın olarak depolanmış ve gizlenmiş baskılanmış öfkeyi bütünleştirdiğimiz çok olasıdır.

Aktivasyon aşaması sırasında, bu zekaya güvenmek ve içimizde hareket eden enerjilerin akışına teslim olmak çok önemlidir. Ortaya ne çıkarsa çıksın, sadece onu hissetmemize izin vermek değil, onu özgürce ifade etmeye izin vermek de önemlidir. İfade öksürme, tonlama, kahkaha atma, ağlama, bağırma ve hareket etme gibi birçok şekiller alabilir. Gevşeyin. Tüm bunların tamamen mükemmel sağlıklı ve kesinlikle kabul edilebilir olduğunu bilin.

Koçunuz iyi hazırlanmış ve koşulsuz olarak destekleyici olacaktır. Biz koçlar tüm bunlardan kendimiz ve birçok başkalarıyla birlikte geçtik. Niyetimiz yüzeye çıktıklarında duyguların ve hislerin ifade edilmesini ve bütünleştirilmesini teşvik etmektir. Bir nefes seansında yapmayı isteyeceğimiz en son şey bunları daha fazla baskılamaktır!

Bir nefes uygulayıcısı olarak, direnir ve geri çekilirseniz, bazı rahatsızlıklar hissedebilir ve hatta belki de bütünleşme işlemini tamamen durdurabilirsiniz. Hislere teslim olurken ve kabullenirken, nefesin dalgalarına biniyormuş gibi hissetmeye başlayabilirsiniz. Her iki şekilde de, koçunuz ilerlemenize tanık olmak ve bundan keyif almak için tam orada sizinle olacaktır. Bu her ikiniz için de neşeli bir deneyimdir.

En olası sonuçlar, her ne olursa olsun onu yanlış yaptığınız için kendinizi yargılamadan evet deme maksatlı kararı ile gelir. Deneyiminize nasıl tepki verdiğinizin veya reaksiyon gösterdiğinizin önemli olmadığını hatırlayın, normalde aldığınızdan çok daha fazla oksijen soluyorsunuz ve bu bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz için iyidir. Kaybedemezsiniz! Eğer kendini yargı-

lama deneyimlerseniz, bunun farkında olun ve bunun yalnızca iyileştirilecek olan başka bir yaşam ve nefes kalıbı olduğunu kavrayın – bu seansta olmasa bile, bir sonraki seansta.

Seans sırasında bir noktada, nefes almanız sakinleşmeye başlar. Hala tam, açık ve bağlantılı olmasına rağmen, daha nazik hale gelir ve çok yoğun değildir. Koçunuz Yüksek Benliğiniz ile bağlantının berrak bir işaretini istemek için başka bir dua okur. Zihin halinizde bir değişiklik hissettikten sonra, bu zamanda en yüksek hayrınız için almaya hazır olduğunuz armağanlara açılmanızı ister. Sonra seans için niyetinize nefes almanızı hatırlatır.

Oksijeni bedeninize alırken, niyetinizi bilinçli olarak yaşamınıza buyur edersiniz. Seans sırasında odağınızın değiştiğini ve orijinal niyetinizi de değiştirdiğini görebilirsiniz. Bu tamamen normaldir ve dönüşüm sürecinin parçasıdır. Niyetinize nefes almak arzuladığınız şeyin birlikte yaratımına bilinçli olarak katılmanızı sağlar. Hayal gücünüzü serbest bırakırken ve bedeninizin her hücresinin nefesi ve niyetinizi aldığını tasavvur ederken, hakikaten bu fenomenin gerçekleştiğini hissedebilirsiniz.

Nefes seansının son aşamasında, farkındalığınız bilincin yüksek seviyelerine açılır. Bu, bilinçli dua ve nefes almayla yaratılmış olan enerjisel vakum vasıtasıyla gerçekleştirilir. Muhtemelen kendinizi son derece gevşemiş ve derin meditatif halde bulursunuz, bu haldeyken benliğinizin yüksek boyutlu veçhelerinden rehberlik almaya açılabilirsiniz. Hatta mistik bir deneyim yaşayabilir veya bir vizyon ya da berrak rehberlik alabilirsiniz.

Bazı insanlar ilk kez kendi gerçek benliklerini deneyimler – elbette her zaman orada olan, ama çoğunlukla baskılanmış negatiflik ve korku katmanları ile gölgede bırakılmış benlik. Bu farkındalık gerçekten Transformal Nefes'in en şaşırtıcı veçhelerinden biridir.

Karşılaştırmaları ve beklentileri salıvermek önemlidir. Her nefes seansının o anda en çok gereksinim duyduğumuz şey için mükemmel olduğuna güvenmek, hakikaten ortaya çıkan şeyle-

rin mükemmel çözünürlüğünü hızlandırır. Bu gerçek yalnızca hemen seansı izleyen berraklık, hafiflik ve neşe hislerimizde yansıtılmaz, ayrıca özellikle o andan itibaren yaşamlarımızda tezahür eden dışsal değişimlerde de yansıtılır.



NEFES ANALİZİ: BİLİNÇALTINI HARİTALAMAK

Şu andaki nefes alma kalıplarınız kişiliğinize bir tür harita sağlar. Hem bilinçli hem de bilinçdışı davranış kalıplarını tasvir ederek, nefes alışınız kendinizi nasıl gördüğünüz ve kendinizi nasıl algıladığınız ve yaşama nasıl tepki verdiğiniz ile ilgili gerçek ve mecazi bilgi sunar. Aslında eğitilmiş göz için, nefesiniz ile yaptığınız şey Yaşam Enerjisinin kendisi ile ne yaptığınızı açıkça yansıtır.

Nefesiniz ve yaşam deneyiminiz arasındaki direkt ilişkiyi anlama ve ortaya çıkarma sanatı ve bilimine nefes analizi adı verilir. Kendinize ve yaşamınıza nasıl davrandığınızı bize anlatmasına ilave olarak, nefes analizi ayrıca nefes alışınızı yeniden eğitmek için gerekli olan yönergeleri sağlar.

Yaşamın çok karmaşık görünebildiği ve insanın bildiği her problem ve semptomun pahalı yeni patentli ilaçlar ile yanıtlandığı bir günde ve çağda, bu yaklaşım geçerli olamayacak kadar basit görünebilir. Ancak, birkaç nefes seansından sonra, siz genelde yaşama karşı çok daha fazla keyifli ve kendinden sorumlu bir tutum keşfederken bunların hepsi sizin için mükemmel bir anlam kazanmaya başlar.

Sınırlayıcı inançlar ve bunlardan kaynaklanan kendini bal-

talama davranışları, nefes alma kalıplarınızı değiştirerek en iyi şekilde temizlenebilir. Ancak, doğru düzeltici önlemleri almak için, öncelikle bu kalıpların neler olduğunu belirlemeliyiz. Eğer nefes alma şeklimizi yaşamlarımızı nasıl yaşadığımızın bir mecazı olarak düşünürsek, nefes akışımızı kısıtladığımız zaman, aynı şekilde yaşamlarımızın doğal akışını engellediğimiz açık hale gelir. Niyeti nefesimizi yönlendirmeye odaklayarak, yaratıcı gücümüz olan Yaşam Enerjisi ile maksatlı bir ilişki deneyimlemeye başlarız. Bu yaratıcı akışı yeniden canlandırdığımızda, ilaçlar yerine nefesi, korku ve acı yerine sevgi ve neşeyi seçmeye başlarız.

Nefes analizi yaşamınızda bu tür dinamik bir gelişim ile meşgul olmak için ilk adımdır. Nefes alırken bazen bedeninizin süptil hareketlerini gözleyerek, nefes koçu bunlarda düzeltmeler yapmakta ve kalıcı değişim için istemsiz nefes mekanizmasına programlamakta size yardımcı olmaya başlayabilir.

Başlıca iki faktör vardır: İlki, solunum sisteminin hangi bölgeleri kullanılmaktadır? İkincisi, ne kadar havayı içinize çekiyorsunuz ve dışarı boşaltıyorsunuz? Ayrıca nefesin akışını kapsayan birkaç önemli faktör vardır: nefesin önce nereye gittiğini, nerede durakladığını veya bloke olduğunu ve nefes verme ile karşılaştırıldığında nefes almak için ne kadar zaman harcandığını gözleriz. Bu faktörlerin her biri bize fiziksel durum kadar davranışsal ve duygusal eğilimler hakkında ipuçları verir.

Solunum sisteminin hangi bölgelerinin kullanıldığını belirlemek için, alt karını gözleyerek başlarız. Alt karın her nefesle birlikte yükselip alçalıyor mu? Nefes pelvik bölgesine akıyor mu? Kanımızın yaklaşık yüzde yetmiş beşinin orta ve alt gövdemizde dolaştığını hatırlayın, bu nedenle tam, derin nefesler iyi sağlık için çok önemlidir. Bedenimizin çeşitli bölgelerinde kabul edilmemiş hislerden kaynaklanan gerilimi depoladığımız zaman, nefes alışımızı da kısıtlarız; diyafram devreye girmez ve en önemli solunum sistemi kasımızın gücünü boşa harcarız. (Daha sonra diyaframı kullanmanın geniş kapsamlı etkilerini tartışacağız.) Derin karın nefesi bizi gevşetirken ve keyif verici

endorfinler üretirken, kısıtlanmış, gergin veya sığ nefes alma korku tepkisi gösterebilir. En iyi nefes almayı elde etmek için, bu derin karın temelini yeniden oluşturarak başlamalıyız.

Enerjisel olarak konuşursak, karın bilinçaltının makamıdır, kuvvetli karın nefesinin bilinçaltı zihne erişime ve temizliğine olanak vermesinin nedeni budur. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, uygulama yaptığım insanların yaklaşık üçte biri başlangıçta bu bölgeye hiç nefes almıyordu, bu onların burada bedende olmaya kuvvetli bir şekilde direniyor olabileceklerini belirtir. Bunu "bilinçdışı ölüm dürtüsü" olarak adlandırıyoruz. Eğer bu insanlar karından nefes almak için yeniden eğitilmezlerse, kendini yıkıcı davranışlara devam etmeye eğilim gösterirler ve çoğunlukla bel, sindirim sistemi ve/veya üreme organlarında problemler geliştirirler.

Kişisel irade de karın bölgesinde bulunur. Bu nedenle karından nefes alanlar iradesi güçlü, yaratıcı insanlardır. Onlar ayrıca çok topraklanmıştır ve bedenleri ile uyumludur. Bunun tersine, alt karına nefes almayanlar genellikle daha az kişisel iradeye sahiptir ve büyük bir olasılıkla istismar edilirler veya hükmedilirler. Ayrıca kendini yargılamaya ve suçluluğa tutunmaya eğilimlidirler. Karınlarına nefes almayanlar veya sığ nefes alanlar çoğunlukla kafası karışmış ve odaklanmamış hissederler. Topraklanmamış olma eğilimi yaygındır, çünkü onlar bedenleri ile tam bağlantıda değildirler. Bunun kadınlarda yaygın olan bir örneği, adet döneminin başlangıcını belirten fiziksel duyumsamaların farkında olmamaktır. Diğer taraftan, karından kuvvetli nefes alanlar yumurtlama veya bebeğe gebe kalma gibi en süptil fiziksel duyumsamaları bile hissedebilirler.

Derin karın nefesine ulaşmak için (ayrıca kuvvetli diyafram nefesi olarak da bilinir), "Bedenimde olmak güvenlidir. Tamamıyla güvendeyim. Kendimi tamamıyla bağışlıyorum" onaylamasını söylerken bilinçli olarak alt karına nefes almaya odaklanın. Bazen koçlar nefes alan kişinin alt karnına karın torbaları denilen beş kiloluk kum torbası koyar. Bu basınç kar-

şı - basınç başlatır ve ilgili kasların esnemeleri ve salıvermeleri için yeniden eğitilmelerinde çok etkilidir.

Bu bölge açılırken, yeni güvenlik ve kendini kabullenme hisleri, bilinçaltındaki utanma ve kendini yargılamanın yerini alır. Bu Yaşam Enerjisi'nin daha önce kısıtlanmış olan bölgelere serbestçe akması için beden – zihne vadesi çoktan gelmiş olan izni verir. Bir zamanlar bloke olan yaratıcılık şimdi özgürleşmiştir, daha fazla enerjiye, daha topraklanmış bir varoluşa ve iyi bir kendi kendini yönetme duygusuna yol gösterir.

Sonra solunum sisteminin ortasında yerleşik olan solar pleksus ve diyafram bölgesine bakarız. Orta bölümdeki nefes eksikliği kalp ve irade arasındaki ayrılığı temsil eder. Başka deyişle, bu bölgedeki bloke olmuş nefes alma kalbimizi izlemenin yapmaya gereksinimimiz olan şeyi yapmamızı engelleyeceği inancını ortaya koyar. Eğer bu kalıba sahip iseniz, kendinizi sanki iki farklı yaşama yönleniyormuşsunuz gibi, sürekli olarak iki yöne çekiliyormuş gibi tanımlayabilirsiniz. Aşırı korku, üzüntü veya muhtemelen panik ataklardan sıkıntı çekiyor olabilirsiniz.

Bu bölgeyi açmak için, "Kalbim ve iradembirdir. Kalbimi izlemek güvenlidir" onaylamasını söylerken gerilimin bir kısmını akıtmak için solar pleksusa elle baskı uygulanır. Fiziksel ve duygusal uyarımın birleşimi kasları salıvermeye davet eder ve bu bölgeye nefesi çeker, bu da kalbin ve iradenin bütünleşmesi ile sonuçlanır. Hem alt hem de orta karın bölgeleri açıldığında, nefes alan kişi tam karın, diyafram nefesini deneyimleyebilir.

Sonra üst gövdedeki harekete bakarız. Göğüs kafesi bölgesindeki nefesin eksikliği kapalı bir kalp merkezini ve sevginin baskılanmasını temsil eder. Geçmişte bir zamanda, kişinin deneyiminin hislerini veya kalbini kapatmak için bilinçli veya bilinçdışı bir karar verilmiştir. Çoğunlukla bu, çok kuvvetli iradesi olan ebeveynlere erken çocukluk tepkisidir. Çocuklar kendilerini duygusal olarak korumak ve kuvvetli irade olan bir ortamda hayatta kalmak üzere kendi kişisel iradelerini sürdür-

mek için kendilerini kapatırlar.

Göğsümüz, nefes verirken tüm nefesi boşaltmıyormuş gibi şişmiş ve katı görünüyorsa, bu eski keder ve öfkeye tutunmakta olduğumuzu belirtir. Bunu yaptığımız zaman, sevgiyi özgürce alamayız veya ifade edemeyiz. Tonlama ve üst gövdeyi yastıklar ile yükseltme nefesi üst solunum sistemine yönlendirmeyi desteklemenin iki yoludur. "Sevgiyi almak ve vermek güvenlidir; hislerimi ifade etmek güvenlidir" onaylamasını söylerken göğüse tam ve özgürce nefes almak, baskılanmış, acı verici hislerin blokajlarının çözülmesini ve dönüştürülmesini kolaylaştırır. Bu da sevgi akışının içeriye ve dışarıya, bize ve bizden dışarıya genişlemesini sağlar.

En üst göğüs bölgesi (kalbin üzeri) ve boğaz, Yüksek İradenin ifade edildiği veya baskılandığı yerdir. Çoğunlukla, bu yaşamda gerçek misyonumuzu ifade etme iradesi kösteklenir ve unutulur, özellikle kişisel irademizin ifade edilmesine izin verilmeyen bir ortamda büyüdüysek. Alt karında yerleşik olan kişisel irade insan gereksinimlerimizi ve arzularımızı (örneğin, rahatlık, yiyecek ve barınak) tamamlamak için dürtüdür. Yüksek İrade kişisel iradenin ötesine geçer. Ruhun iradesidir ve burada olmanın yüksek amacını ifade eder.

Eğer üst göğüs bölgesi nefes alırken görünür olarak hareket etmiyorsa veya boğaz büzüldüyse, güçlendirme ve yön eksikliği hissediyoruzdur. Yaşamın anlamı ve gerçekte neden burada olduğumuz ile ilgili kafamız karışmış olabilir. Eğer üst solunum bölgesi neredeyse tamamen kapalı ise, muhtemelen yaşamımızın amacı hakkında çok az berraklığa sahibiz veya hiç değiliz ve sevgi ifademizi de kapatmışızdır.

Nefes alırken, "İrademi ifade etmek güvenlidir. Benim irademve Tanrı'nın iradesi birdir" gibi onaylamaları tekrar ederken, bu bölgeyi gerçekten doldurmaya odaklanarak, bu duyguları deneyimlememize izin vererek baskılanmış duyguları dönüştürürüz. Yüksek İradenin ifadeleri ortaya çıkmaya başlar ve yaşamın tutkusuna ve çocukken sahip olduğumuz sevgiye açık olmaya yeniden uyanırız.

Bir nefes analizi, özellikle bağlantılı nefes kalıbını sürdürürken, solunum sisteminin tüm bölgelerinde tam hareketi ortaya çıkardığı zaman, yaşamın akışına çok açık, inançlı ve rahatızdır. Yaşam ile kabullenici, uyumlu bir ilişkimiz vardır. "Akışta"yızdır.

Nefesin akışının düzeni bir diğer ortaya koyucu göstergedir. İdeal olarak, nefes aşağıdaki gibi akar: önce alt karına, sonra orta solunum bölgesine, üst göğüse ve boğaz bölgesine. Eğer nefes üst solunum bölgesinde başlıyorsa, aşağıya doğru yolunu bulması imkansız olmasa da zordur. Bu durumda, alt bölümler tipik olarak kapalı kalır.

Nefes ortada başlıyorsa, süper başarı takıntılı ya da belki mükemmeliyetçi bir kişiliğe sahibizdir. Muhtemelen yetki aktarma sıkıntımız vardır ve her şeyi kendimizin yapması gerektiğine, yoksa işlerin yapılmayacağına – en azından bizim standartlarımızda!- inanırız. Nefes alırken solar pleksusa baskı uygulamak nefesi alt karına akıtır. "Kendimi serbest bırakmak güvenlidir. Bana yardım edilmesine ve desteklenmeye izin veriyorum. Teslim oluyorum ve Tanrı'ya bırakıyorum." gibi onaylamalar, bu nefes kalıbının altında yatan güven sorunlarını dönüştürmede özellikle faydalıdır.

Sonra ne kadar miktarda hava alındığına bakıyoruz. İçimize nefes almak yaşamın pozitif akışı ile, bolluk ve iyiliğin akışı ile ilişkimizi tanımlar. İstediğimiz şeyin ne kadarını gerçekten almaya istekliyiz? Dudaklarımızı kısmen kapatarak, sıkılmış dişlerin arasından nefes alarak veya dilimizle boğazımızı bloke ederek hava alışımızı filtrelersek, bizim için mevcut olan yaşam enerjisinin bol miktarda akışını (en azından kısmen) bloke ederiz. Muhtemelen yaşamlarımızda istediğimiz şeyin asla yeteri kadarına sahip olmadığımızı veya belki de hiç olmadığımızı hissederiz.

Jack yaşamında çocuklarının ve torunlarının her zaman önceliği aldığını iddia eden altmış beş yaşında bir adam. Ancak, dört yetişkin çocuğu ve onların çocuklarıyla olgun bir ilişki geliştirmeye nadiren enerji harcıyor. Yakınlık eksikliğinden

şikayet ediyordu, ama birlikte tatile gittikleri zaman bile onların yaşamlarına çok fazla ilgi göstermeyerek, duygusal veya fiziksel olarak yakın olmaya çok az teşebbüs ediyordu. Bunun yerine, kendini geri çekiyordu ve uzak duruyordu ve neredeyse torunlarını görmezden geliyordu. Buna rağmen, hiç kimsenin onu ziyaret etmeye gelmediğinden şikayet ediyordu ve yaşamının arzuladığı sevgi dolu ilişkilerden neden bu kadar yoksun olduğunu merak etmeye devam ediyordu.

Jack'in nefes analizi, onun nefes alışını filtrelediğini ortaya çıkardı - tam olarak kendi bolluk akışını bloke eden birinden beklenen şey. Nefes alışı ayrıca onun ilişkilerde içtenlik ve ifade akışını deneyimleme yeteneğini baskıladığını gösterdi. Aslında Jack'in çenesi o kadar sıkı kenetlenmişti ki, nefes girerken ve çıkarken ıslık gibi ses çıkarıyordu. İlk nefes seansının çoğunda, çenesini gevşetmek için bir balyoz gerekecekti ve boğaz kasları gerilim ile oldukça görünür şekilde titriyordu. Tonlama gerilimin salıverilmesine yardımcı oldu ve sona doğru çenesi sonunda açıldı. İstediği şeyi almak için mücadele etmek yerine sonunda alıyordu.

Bu ilk nefes seansından sonra, kızlarından biri yıllardır ilk kez babasından gerçek kocaman bir kucaklama aldığını bildirdi. "Sırtımı okşamak ve sonra beni itip uzaklaştırmak yerine gerçekten beni kollarında tuttu." Jack daha çok gevşemiş hissettiğini ve çocukları ile bağlantı kurduğunu bildirdi.

Diyabet hastası olan Jack ayrıca sonradan şeker seviyesini sürdürmenin çok daha kolay olduğunu bildirdi, bu onun bir zamanlar yaptığı gibi yaşamın "tatlılarına" direnmediğini gösteriyor. Bu analiz ezoterik görünebilmesine rağmen, çok fiziksel bir seviyede kolayca anlaşılırdır. Oksijenin bedenimizin işlev yapması için gereksinim duyduğu yakıtın en temel birimi olduğu basit gerçeğini hatırlayın. Bunu kavrayalım ya da kavramayalım, kendimiz ile ilgilenmek için yaptığımız her şey – yemek, egzersiz yapmak, nefes almak, su içmek, vitaminler ve şifalı otlar almak – bedenimize oksijen sağlar. Oksijen hücreleri temizler ve onların enerji yaratmasını sağlar. Eğer

hiç enerji almazsak (aşina geliyor mu?), tam önümüzde oturuyor olsa bile, istediğimiz şeyi deneyimlemek için nasıl müsait olabiliriz? Yeterli oksijen ve enerji olmadan, beden hastalanır. Hastalık bizi istediğimiz şeyden daha çok uzak tutar ve meşhur çığ gibi büyüyen kartopu tepeden çok daha hızlı bir şekilde yuvarlanmaya devam eder.

Buna rağmen hasta insanların bile daha iyi nefes alması ve daha fazla oksijen almaya başlaması için onlara koçluk yapılabilir. Bunu yaptıkları zaman, "iyi" olarak düşündükleri şeyin daha fazlası da yaşamlarına gelir. O zaman, yüksek miktarda nefes almanın kişinin yaşamına iyilikleri kabul etme yeteneğini göstermesi mantıklıdır.

Bunun tersine, çok sığ nefes almak değersizlik hislerini ve kendini kabullenme eksikliğini belirtir. Bu negatif kendinin imajı kalıbı bazen sadece bilinçaltı seviyede teşhis edilebilir. Her günkü bilinçli farkındalıkta, enerjik, açık ve almaya hazır hissedebiliriz. Eğer nefes sığ ise, bir parçamız istediğimiz şeye direnir, onu uzakta tutar.

Bu kalıbı düzeltmek, nefesin yaşamı ve "iyiliğimizi" – kendi içimizin derinliklerinde uzun zamandır gerçekten özlem duyduğumuz şeyi - temsil ettiğini hatırlayarak, daha derin ve tam şekilde nefes almak için bilinçli bir çabayı gerektirir. Kendi kapasitemize göre, bedenlerimize ne kadar çok oksijen getirebilirsek, yaşamlarımızda o kadar çok iyiliği kabul edebilir ve deneyimleyebiliriz. Eski kalıp salıverildiğinde ve yerine yeni kalıp geçtiğinde, artık bilinçli çaba gerekli olmaz. Almak, tam olarak ve özgürce nefes almanın olduğu kadar doğal bir tepki haline gelir.

"Bereket ve bolluğa layığım" ve "Tüm iyilikleri tam ve özgürce kabul ediyorum" gibi onaylamalar bilinçaltı zihindeki değişimin güçlü etkenleridir, özellikle derin nefes alırken sessizce tekrarlandıkları zaman.

Şimdi nefes vermeye bakalım. Nasıl nefes verdiğimiz genelde negatiflik ile nasıl başa çıktığımızı ve artık gereksinimimiz olmayan şeyleri bırakma istekliliğimizi temsil eder. Örneğin,

nefes analizi nefes verirken güçlü üflemeyi ortaya koyduğu zaman, bu basitçe negatifliğin çözünmesine veya farkındalığımızı terketmesine izin vermek yerine, onu itip uzaklaştırma girişiminin bir işaretidir.

Bu nefes kalıbı savaşçı bir kişiliği, negatiflik ile dövüşmeyi isteyen bir dövüşçüyü belirtir. Bu kalıp ile yaşama ve nefes almadaki problem, dikkatimizi odakladığımız şeyi gerçekten yaşamlarımıza çekmemizdir. Bir şeyleri itip uzaklaştırmaya çalışmak ona daha fazla güç vermeye hizmet eder, onun daha da kuvvetli bir şekilde geri gelmesine neden olur. Bu bumeranga benzer.

Bu nefes alma kalıbının biyokimyasal bağıntısı normalden daha hızlı ve derin nefes almanın ılımlı şeklidir. Havayı zorlayarak dışarı üflediğimiz zaman, bedende doğal olmayan bir oksijen ve karbon dengesizliği yaratırız. Beklendiği gibi, savaşçı kişilikler çoğunlukla meşgul yaşamlarının gidişatı boyunca düzenli olarak endişeden ve bazen normalden daha hızlı ve derin nefes almaktan sıkıntı çekmeye eğilimlidirler.

Bir başka yaygın kalıp, solar pleksustaki kasları gererek nefes vermeyi kontrol etmek ve nefesin kademeli olarak çıkmasına izin vermektir. Bu, negatifliğe tutunmaya eğilimi temsil eder. Ayrıca, işleri berbat etmekten kaçınmak için insanları ve durumları ustalıkla idare etmeye çalışan aşırı kontrolcü bir kişiliği de belirtebilir. Bu iki problem kesinlikle bağıntılıdır, çünkü hoş olmayan, negatif düşüncelere ve hislere tutunanlar daha fazla negatif olayların gerçekleşmesini önlemek için sık sık dış dünyayı kontrol etme güdüsü hisseder. Ortak payda yaşamdaki problemlere veya negatife düşkünlüktür.

Rahat, sessiz bir akışta sadece nefesin çıkmasına izin vermeyi öğrenmek yaşamla, negatiflik ile daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmamızı sağlayan bir ilişki oluşturur. Nefesi kontrol etmeye veya itip uzaklaştırmaya çalışmadan, hızlı ve nazik bir şekilde salıvermek, zihin huzuru ve teslimiyete dönüşür. Nefes verirken ve toksinleri salıverirken ne kadar çok gevşersek, sağlıksız davranış kalıplarımıza tutunmamızı daha fazla salı-

veririz. Nefes verirken gevşemek fizyolojimizi sakinleştirir ve bilinçaltı zihne planlanmamış durumlar ile ilgili üzüntü, öfke veya hayal kırıklığını salıvermenin güvenli olduğunu anlatır. O zaman şimdiki anın deneyimini içimize almak ve ona tam farkındalık ile tepki vermek için özgür oluruz.

O zaman, nefes analizi ile içgörü elde etmenin anahtarlarından biri, nefes almak için harcanan zamanın nefes vermek için harcanan zamana oranını gözlemektir. Nefes alışı daha uzun olan insanlar yaşamdaki pozitif şeylere odaklanmaya eğilimlidir. Nefes verişleri daha uzun olan insanlar tipik olarak yaşamdaki negatif şeylerin üzerinde durur. Bu nedenle, niyetimiz iyi ve pozitif olarak düşündüğümüz şeylerin daha fazlasını almak ise, nefes almaya odaklanırız. Bir Transformal Nefes seansında nefes vermekten iki – üç kat daha uzun nefes almayı amaçlarız. Niyetimiz yapabildiğimiz kadar tam ve açıkça nefes almaktır, bu doğal olarak daha özgür, daha kısa, daha gevşemiş nefes vermemize neden olur.

Nefesimizin bloke olduğu ve kapalı olduğu ölçüde, yaşamın akışını bloke ederiz. Ama tüm yaşamımız boyunca kısıtlı nefes alma kalıpları ile sınırlanmış olsak bile, bu kalıplar sadece birkaç seansta ve bazen sadece birkaç dakikada yenilebilir ve değiştirilebilir.

Alışkanlıkları değiştirmek bundan daha zor değil midir? Sıradan geleneksel yöntemlerde, evet daha zordur. Ama Transformal Nefes zamanın çok az anlama sahip olduğu bilinçli zihnin ötesindeki seviyelerde çalışır. İnançlar anında yeniden programlanabilir – alışkanlıkların değiştirilmesinin zor olduğunu söyleyen inanç bile!

TÜM DÜNYADA NEFES ALMAK

Uzun yıllar boyunca, işlevsiz nefes alma salgınının benzersiz şekilde bir Kuzey Amerika fenomeni olduğunu

varsaydım, çünkü başlangıçtaki çalışmam sadece Birleşik Devletler'de idi. Doğaya daha yakından uyumlu olan aktiviteler yerine maddi zenginlik ve teknolojiye daha büyük önem veren kültürel şartlarımızın ve programlamanın belki de doğal, etkili nefes alma kapasitemizi etkisiz hale getirdiği bana anlamlı göründü.

Ancak 1995'te, yurtdışında Transformal Nefes'i paylaşmaya başladığım zaman, kısıtlı nefes almanın ABD kültürüne özgü olmadığı açık hale geldi. Ve daha da ilginci, farklı kültürlerin çeşitli trendleri ve şartlarının kendi nefes alma kalıpları ile kolayca tanımlanabileceği ortaya çıktı.

O zamandan beri Hindistan, Almanya, Rusya, İngiltere, İtalya, Tayvan, Meksika, İsviçre ve Türkiye'ye seyahat ettim ve İspanya, Hırvatistan, Hollanda, Belçika, Güney Amerika, Kanada ve Orta Doğu yolculukları için planlar devam etmekte. Her yeni ülkede, katılımcılar arasında ortak eğilimler ortaya çıkıyor. Şimdiye kadar en derinlemesine deneyimlerim Rusya'daki konferanslarda ve İngiltere ile İtalya'daki profesyonel eğitim programlarında gerçekleşti.

1997'de Moskova'daki Uluslararası Özgür Nefesçiler Konferansı'na ve 1998'de Spiritüel Ebelik Konferansı'na atölye çalışmaları yapmak için davet edildim. Rus insanları ile tanışma ve çalışmanın sonucu olarak, kültürlerimiz arasında eşsiz bir sinerjik denge olduğunu fark ettim. Amerikalılar ve Ruslar birlikte oldukları zaman, birbirimizi sayısız şekilde tamamladığımız hissine sahibim. Aynı madalyonun ters taraflarına benzediğimiz görülüyordu. Ruslar birlik veya grup bilincine doğru eğitilmişler ve şartlanmışlardı. Bu onlara bütünün hayrına kendi kişisel iradelerini teslim etmeyi öğretiyor, ama bu çoğunlukla bireysel amaçları, hakları ve yüksek amacı onurlandırmayı engelliyor. ABD'de, odak bireysel özgürlüğü ve ifadeyi korumaya doğru daha fazla yönelmiştir. Kişisel iradelerimiz çok daha kuvvetlidir. Ancak, çoğunluğumuzun bütünün hayrını neredeyse onurlandıramadığımız ve grup bilinci duygusu ile işlev yapmaya isteksiz olduğumuz görülüyor. Bu

tutumlar nefes alma şeklimizde yansıtılıyor.

Rusya'da iken dört yüzden fazla birey ile çalıştım ve onların yaklaşık yüzde doksanının sadece üst göğüste iyi nefes aldıklarını gördüm. Eğitim boyunca, sürekli olarak kişisel iradenin bulunduğu karına nefes almanın önemini vurguladık. Katılımcılar bu bölgeye nefes almaya çalışırken gerçek zorluklar deneyimlediler; yavaşça ama kesin olarak, doğal nefes alma ritimleri yeniden yüzeye çıktı. En sonunda, eğitimin sonucu olarak, kişisel iradeleri güçlendi ve katılımcılar kişisel iradelerini çok daha kolayca ifade etmeye başladılar. Ayrıca kim olduklarının ve yaşamlarının ne ile ilgili olduğunun daha fazla farkındalığını bildirdiler.

Biz Amerikalılara düşman olarak düşündürülen bu insanların o kadar sevgi dolu ve canlı olduklarını görmek beni şaşırttı. Çoğu bu bilgiyi ve deneyimi danışanlarına ve hastalarına götürmeye istekli olan uzmanlardı – terapistler, doktorlar, ebeler ve nefes çalışanlar. Birbirimize sunacak çok şeyimiz olduğunu kavradık, çünkü bireysel kuvvetlerimiz ve eksikliklerimiz epeyce tamamlayıcı. Birlikte teraziyi dengelediğimiz görüldü.

Çoğu Amerikalının doğal karşıladığı özgürlükler ve konfor çoğu Rus için hala yalnızca hayal. Yine de nefes alma özgürlüğü hepimizin paylaşabildiğimiz bir şey: Transformal Nefes ile ruhlarının neşesine açılma fırsatı verildiği zaman, Ruslar çok büyük takdir ve sevgi ile karşılık verdiler.

Atölye çalışmalarından sonra, katılımcılar nefes almanın onlar için ne kadar çok anlamlı olduğunu paylaşmak için sıraya girdiler. Resimler, imza istediler ve sonsuz sevgi ve minnettarlık sundular. Daha önce hiçbir yerde insanlar bu çalışma için takdirlerini bu kadar gönülden hissedilen duygu ile ifade etmemişlerdi.

ABD'de, herhangi baskın bir nefes alma kalıbı keşfetmedim. Farklı miraslarımızın çeşitliliğini yansıtarak, büyük ölçüde geniş kapsamlı çalışıyoruz. Ancak, Amerikalı erkekler ve kadınlar arasında çoğunlukla nefes analizinde ortaya çıkan

bazı göze çarpan kültürel farklılıklar var.

Örneğin kadınlara karnımızı düzleştirmemiz gerektiği öğretilir. Karnı kontrol altına almak ve korse gibi bedeni sarıcı bazı iç giysiler kullanmak özellikle kişisel iradenin nefeste demirlendiği karında nefes almayı kısıtlar. Erkeklere de karınlarını kontrol altına almaları öğretilir, ama daha önemlisi yakışıklı ve kuvvetli görünmek için göğsü dışarıda tutmaktır. Bu, gönülden hissedilen duyguların nefesin akışıyla canlandırıldığı göğüs bölgesinin doğal iniş çıkışını kısıtlar.

İngilizler duygularını ifade etmede oldukça muhafazakar ve temkinlidir. Nefes seansları onlara kendi duygularının gerçekten farkında olmaları fırsatını verdi ve genellikle bütünleşme gereksiniminde olan baskılanmış duyguların epeyce çoğaldığını ortaya çıkardı. İngilizler daha fazla içine kapanık ve duygusal olarak sıkılgan oldukları için, hem benimle hem de birbirleriyle iken, kendilerini özgürce ifade etmek için güvende hissettikleri bir yer yaratmak önemliydi. Bu da oldukça meydan okuyucu idi!

Karın nefesi İngiltere'de yaygındır. Bu yaşama oldukça kuvvetli iradeli ve topraklanmış yaklaşımı belirtir. Çoğu katılımcılar üst solunum sistemlerini daha fazla kalp ve sevgi enerjisine açmaya gereksinim duyuyordu. Bu onların duygularını engelleme eğilimlerini serbest bırakacak ve yeniden dengeleyecekti.

Örneğin, bir gün maske ve şnorkel ile sualtı nefes seansı için ısıtılmış bir havuza gittik. Su deneyiminin duyguların akışını başka şeylerden daha dramatik şekilde canlandırdığı görülüyordu. ABD'de, nefes uygulayıcıları tipik olarak etrafta biraz dolaşır ve hafif sesler çıkarırlar. İngiliz grup suyun içinde yunus sürüsü gibi sıçrayıp tepindi. Su ortamı çoğunlukla anne rahmine dair erken dönem anılarını tetikler, bu da duygusal olarak çok yoğun olabilir. Ancak, bu keyifli grubun dışavurumcu etkinlik derecesi gördüğüm diğerlerinden daha fazla göze çarpıyordu, bu onların ne kadar duygusal baskılama oluşturduklarını gösteriyordu.

İtalya bir başka eşsiz kalıplar ve karakteristikler seti sundu. Birçok İtalyan nefes uygulayıcısının alt solunum sistemine çok az nefes gidiyordu veya hiç gitmiyordu. Bu fiziksel topraklanma eksikliğini ve kişisel iradenin az gelişimini belirtiyordu. İtalya'daki politik ve dini ortamı düşününce, tahminim kişisel irade ve ifadenin çok fazla kilise ve devlete bırakılmış olmasıdır.

Normalde, her yüz müşteriden biri nefes seansı sırasında biraz öğürebilir veya kusabilir. Bu çoğu zaman, tıka basa doldurulmuş veya tıkanmış duygular ya da hemen doğumdan sonra akciğerlerden gerekli sıvı temizliğinin tekrar sahnelenmesi şeklinde deneyimlenir. İtalya'da, bunun oluş sıklığı çok daha büyüktü. Bazen her grup seansında on veya daha fazla insan sadece duygusal çalkantıdan geçmiyordu, ayrıca fiziksel değişimlerden de geçiyordu.

Tayvan'da, kadınların üst göğüs ve boğazında çok aşırı kısıtlanmış nefes kapasitesine sahip olduklarını farkettim. Bu yalnızca, kültürün kadınların kendilerini ifade etmelerini tarihsel olarak baskıladıklarını kavradığınız zaman anlam ifade ediyor. Asya'daki nefes seansı sırasında çok fazla nefes tıkanması ve öksürme ortaya çıktı, bunu tipik olarak benliğin ve hislerin daha büyük ifadesine açılışların bildirimleri izledi.

Transformal Nefes tüm gezegende yayılmaya devam ederken, kültürel nefes alma kalıplarının sembolik anlamlarına tanık olmayı büyüleyici buluyorum. O kısıtlanmış kalıpların ne kadar kolayca değişebileceğini görmek çok daha ilham verici.

İronik olarak, çoğunlukla bizi böldüğü görülen kültürel farklılıklar aslında dünyada denge ve bütünlük yaratıyor. Transformal Nefes ile çok daha fazla sayıda insan benzer bir dengenin kendi içlerinde bulunduğunu görüyor.

Belki Norman Lear en iyi şeyi söyledi: "Eğer dünyadaki tüm insanları bir odaya koyabilseydik ve onları benim Transformal Nefes ile yaşadığım deneyimden geçirebilseydik, dünya çok daha iyi bir yer olurdu."

Bir kere kendi yaratılmış cambaz ipimizde yürüme güdümü-

zü salıverdiğimizde, savunacak hiç bir şey kalmaz. Algılanan kültürel farklılıklar artık tehdit edici olmaz ve düşman olamaz. Aldığımız her nefesle bütünlüğü ve sadece her bir bireysel nefes uygulayıcısı ile değil, tüm gezegen ile derin bağlılığımızın farkındalığını geliştiririz.





"NEFES RUH'UN
BEDENDE HAREKET ETMESİDİR"

ANDREW WEIL, MD





BEDENE, ZİHNE VE RUHA NEFES ALMAK

Hepimiz son on yılda beden / zihin / ruh bağlantısı hakkında epeyce şey işittik. İnsanlığın bu üç veçhesi nedir ve bunlar birbirlerini nasıl etkiler? Bu soruyu herkesin tatmin olacağı şekilde yanıtlamak muhtemelen imkansız iken, bunlar nefese uygulanırken bazı temelleri tartışabiliriz.

Bedeninizden bahsederken söylediğiniz şeyi fark etmek için hiç durdunuz mu? Eğer o sizin bedeniniz ise, o zaman siz nesiniz? Ayak bileğimi incitirim. Bileğim ben mi? Hayır. Ben kimim? Ben gözlemciyim. Dostum ve çalışma arkadaşım Dr. Deepak Chopra'nın söylemekten hoşlandığı gibi, "Ben ara sıra ruhsal bir deneyim yaşayan fiziksel bir varlık değilim. Ben ara sıra fiziksel deneyim yaşayan ruhsal bir varlığım."

Fiziksel beden, biz dünyada oturan ruhların yaşamı sadece enerjisel zeki benliklerimiz olmaktan çok farklı olan bir şekilde deneyimlemek için kullanmaya başladığımız çok ileri teknoloji aracı olarak düşünülebilir. Bununla birlikte bedenlerimizin her bir hücresi içsel zekamızı paylaşır ve ifade eder. Problem, bir bedenle doğarak o bedenle ilişkilendirildiğimizde, bu muhteşem aracı kullanmayı öğrenmeye çok fazla takıp, araç değil sürücü olduğumuzu unutmamızdır.

Aracımızı kullanmayı ve devam ettirmeyi öğrenirken, bu

unutma değerlidir ve gereklidir. Ama temellerde usta olduğumuzda, büyük yolculuğumuza hazır oluruz: sürücünün kim olduğunu hatırlamak ve her bir anda kendimizi yeniden yaratmak gerçekten muhteşemdir. Temel bedensel işlevleri yeniden değerlendirmek ve yeniden öğrenmek yoldaki büyük atlama taşlarıdır.

Zihin nedir? Araç metaforumuza uygun olarak, zihin direksiyondur. Bedeni yönlendirmek ve çalıştırmak için kullandığımız alettir. Zihin ayrıca aracın çeşitli işlevlerini kontrol eden yazılıma ve onun vasıtasıyla iletişim kurmanın yeni yollarını yaratan programcıya benzer. Zihin girdiyi yorumlar ve çıktıyı ifade edip etmeyeceğine ve nasıl ifade edeceğine karar verir. Zihin bilgi toplar, daha sonraki kullanım için onu depolar ve gereksinim ortaya çıktığında bulup getirir. Zihin sürüş deneyimini organize eden ve sürücü ve araç (siz ve bedeniniz) arasındaki bağlantıyı koordine eden harika yardımcı pilot veya vazgeçilmez yönetici sekreterdir.

Zihnin iki ana veçhesi bilinç ve bilinçaltıdır. Bilinçli zihin düşünmekte olan kendinizin farkında olan kısımdır ve bilinçaltı zihin gizli depolama birimidir, bilinçli zihin genellikle bilinçaltının farkında değildir. Bilinçli zihin bilgisayarı kullanmak için özel amaçları olan ve işin yapılması için yazılım programlarını kullanan bilgisayar kullanıcısı ile karşılaştırılabilir. Bilinçaltı zihin bilgisayarın temel işletim sistemi ile karşılaştırılabilir ki kullanıcı bunun nadiren farkındadır, ama o olmadan yazılım işlev yapamazdı. Tüm arka plan fonksiyonlarını ve çalışan dosyaları saklar ve yaratıldığı andan itibaren gerçekleşen her şeyi kaydeder. Eğer dosyalar zaman zaman silinmezse ve sistem bakımı düzenli olarak uygulanmazsa, bilgi bitleri parçalara ayrılır ve çökme kaçınılmazdır.

Zihnin üçüncü veçhesi süperbilincimiz veya aşkın zihnimizdir. Bu zihnin direkt olarak İlahi Zihin veya Ruh ile iletişim kuran kısmıdır.

Ruh nedir? Belki ruhu tanımlamanın en basit yolu onun kim olduğumuzun çekirdek özü olduğunu söylemektir. Zihin-

lerimize ve bedenlerimize can veren zeki enerjidir.

Bu harika üçlünün – beden, zihin ve ruh - üyelerinden herhangi biri dışsal bir şeyin üçlünün kendisinin dengesinden daha önemli olduğunda ısrar ettiği zaman arıza ortaya çıkar. Dengesizlik ve uyumsuzluk giderek hem kendi içimizde hem de başkalarıyla çatışmaya ve hastalığa bozunur. Transformal Nefes üçlü içinde dengeyi sağlatarak, işletme sistemini taramaya ve yeniden bütünleştirmeye hizmet edebilir.

Daha önce tartışıldığı gibi, nefes almak öyle olmasını seçtiğimiz her seferinde, bilinçli zihnin bölgesi olarak sahiplenebileceğimiz bir bilinçaltı metabolik işlevdir. Nefes alışımız bize kendisini dev aynasında görebilen bilinçaltı zihnin kontrol odasına önemli bir kapı anahtarı verir! Stanley Kubrick'in 1960'ların bilim kurgu filmi "2001: Bir Uzay Macerası"nda kontrolden çıkan ve tüm uzay gemisi için idari kararlar almaya başlayan bilgisayar kontrol sistemi Hal gibi davranmaya başlayabilir. Filmi hatırlamıyorsanız, aniden herşeyin en iyisini bildiğine karar veren ve şirketi yönetmeye kalkışan bir bilgisayarı hayal edin!

Eğer kendi cihazlarına bırakılırsa, bilinçaltı zihin yaşamınızdaki itici güç olabilir. Bu karışıklığa – ve sonrakine – nasıl düştüğünüzü merak edip, aracın arkasında oturan ve sürücüye sürekli müdahale eden yolcu gibi hissetmekle sonuçlanırsınız. Bilinçli seçimlerimizin bizi oraya getirmediğini bildiğimiz için, suçlayacak birileri veya bir şeyler için sıklıkla kendimizin dışına bakmaya başlarız. Bu noktada, çaresiz kurban zihniyeti çoğunlukla aşırı hıza geçer. Kötü bir rüyanın tüm stresi ve hayal kırıklığı ile hayali bir bitiş çizgisine doğru sonsuz bir yarış ortaya çıkar.

Bilinçli nefes almak dizginleri geri almanın ve bilinçaltı zihnin geçmişte deneyimlediği şeyi tekrar tekrar yeniden yaratmaya devam etmesine izin vermek yerine, yaşamınızda istediğiniz şeyi yaratmaya başlamanın çok sağlam bir yoludur. Popüler On İki Adımlı gelişim programlarında bulunan basit ama mükemmel bir düstur vardır: "Eğer her zaman yapmış ol-

duğunuz şeyi her zaman yaparsanız, her zaman elde ettiğiniz şeyi elde edersiniz." Nefes mekanizmamızın bilinçli kontrolünü almak işleri farklı yapmaya başlamak için en güçlü – ve en kolay – yerdir.

Transformal Nefes üç seviyenin - beden, zihin ve ruh - hepsinde çalıştığı için, kişi belirli bir nefes seansında bu seviyelerin veya aşamaların hepsinden geçer. Her seviye farklı türde süreçlere ve faydalara karşılık gelir. Her seviyeye ayrı ayrı hitap etmek faydalı olabilirken, üç seviye gerçekte ayrı değildir, siz olan birbirine bağlı bütünü oluşturur. Aldığımız her bilinçli ve bilinçsiz nefes ile varlığımızın üç seviyesi etkilenir ve bilinçli olarak nefes almayı seçmek tam şifayı ve bütünleşmeyi destekler.

Bütünleşme, bütünlük, denge ve uyum yaratmak için fiziksel, zihinsel ve ruhsal veçhelerimizin bir araya harmanlanması veya yeniden bir araya gelmesidir. Kendimizin bu unsurları birbirlerinin tam kabullenilmesi ile birlik içinde davranana, konuşana ve düşünene kadar, parçalanmış, dengesiz ve kötü durumdayız. Benliğimizin bu veçhelerini birleştirirken, tam bütünlüğü devam ettirmek kolaydır, çünkü tüm gerçeğimizi korkusuz ifade etmek için daha iyi donanımlıyızdır. Kendi içsel neşemiz ve paylaşmayı özlediğimiz sevgi, o zaman yaşamlarımıza nüfuz etmek ve dönüştürmek için özgür olabilir.

Nefes bilinçli bir alet olduğu zaman, kendimizi geçmiş deneyimlerden ve tüm ilişkili duygulardan özgürleştirebiliriz. Günlük zihinsel ve duygusal hallerimizde usta olmak için nefesi kullanabiliriz. Geçersiz kılınmış bilinçaltı arşivlerde rehin tutulmak yerine, düşüncelerimizi ve dolayısıyla hislerimizi seçme gücünü kazanırız.

Bilinçli nefes almak bize bilinçli ve bilinçdışı alemler arasındaki uçuruma köprü kurma yeteneğini verir, dünyadaki yüksek amacımız ile ilgili gerçeği kavramanın en mükemmel yolunu sağlar. Bu gerçeği ışığa çıkarmak, amacımızı gerçekleştirmek için bizi doğal olarak yönlendiren düşünceleri ve hisleri doğurur.



SEVİYE 1
NEFESİ AÇMAK

Bir an için hayallerimizin arabasına aniden cup diye düştüğümüzü varsayalım. Bunu en ince ayrıntıları ile tanımlamak için tüm duyularımızı kullanacağız. Neye benziyor? Nasıl hissettiriyor? Nasıl kokuyor? İçi yeşil deri kaplı, üstü açılabilir sarı bir Rolls Royce alıyorum. Ne dersiniz? Sizinki ne?

Bu rüya arabası gıcır gıcır, tepe tepe kullanın; onu bugün eve henüz getirdiniz. Ona nasıl bakacaksınız? Eve getirdikten bir saat sonra iyice parlatır mısınız? Kırlarda gezintiye çıkar mısınız? Anahtarları başkalarına ödünç verir misiniz? Depoya şeker mi koyarsınız? Motora su? Radyatöre yağ? Elbette hayır. O en kaliteli benzinle çalışıyor ve siz bu güzelliğin mümkün olduğunca üzerine titrerdiniz.

Şimdi yaşam boyu sahip olduğunuz araca bakalım – bedeniniz. Bu, ruhunuzun rüyalarının aracıdır ve daimidir – bu yüzyılda takas yapamazsınız. Bedeninizi yenisiyle değiştirecek bir tüketici yasası yok. Bedeniniz rüya arabanız kadar önemli değil mi? Onun kadar değerli değil mi? Dokunabilmeniz, tadabilmeniz, sevebilmeniz ve yaratabilmeniz için ruhunuz böyle dahice ve hassasiyetle hazırlanmış fiziksel bedene girmek için heyecanlanmadı mı?

Arabalarımız gibi, bedenlerimiz de doğru bakım ve onarıma gereksinim duyar ve bedenlerimizin bize iyi hizmet etmesine yardımcı olmak için, öncelikle kısıtlı, kapalı nefes alma kalıplarımızı açmalıyız.

Çoğu insan zaman zaman nefes alıp verdikleri sürece, iyi yaptıklarını düşünürler. Ancak gerçek şu ki, her gün sık sık derin ve tam nefes almadıkça, bedenlerimiz iyi sağlık için gerekli olan oksijeni almaz. Aslında, bazılarımız minimum sağlık için bile yeterli hava almıyoruz. Kültürümüzde toplumun hastalıklarının çoğunu açıklayan yetersiz havalandırma salgını var.

Oksijen gereksinimi, hakkında yeterince yazamayacağım kadar çok temel ve yaygındır. Bedenin her bir fiziksel ve kimyasal işlemi oksijen gerektirir; bedendeki her hücre en yüksek fayda ile işlev yapmak için sürekli bir ikmale gereksinim duyar. Nefes alışımız sığ ve etkisiz ise, oksijen alımımız yetersiz olur ve hücresel seviyede değişiklikler, hastalıklar ve işlev bozuklukları gerçekleşebilir. Açıkçası, tüm solunum sistemimizi kullanmak bedenlerimize sağlıklı ve kuvvetli kalmaları için gereksinim duydukları oksijeni vermemizi sağlar.

Çoğu ciddi hastalıklar bedene sağlanan yetersiz oksijenin direkt veya dolaylı sonucudur. Nathaniel Altman, kitabı; Optimum Sağlık ve Canlılık için Oksijen Şifa Terapileri'nde, Rusya, Küba, Meksika ve Almanya'da çeşitli oksijen terapileri ile başarılı şekilde tedavi edilen elliden fazla hastalığı ve bağışıklık sistemi bozukluklarını aktarıyor.

Altman'ın açıkladığı gibi, "Nefes almanın bedendeki başlıca etkisi oksitlenmedir, oksitlenme oksijenin başka bir madde ile birleşmesini kapsayan doğal bir işlemdir. Sonuç olarak, her iki maddenin kimyasal bileşimi değişir. Oksijen şekeri enerjiye dönüştürdüğü zaman bedende yanma şeklinde oksitlenme gerçekleşir. Ayrıca bedenimiz oksitlenmeyi zararlı bakteri, virüsler, mayalar ve parazitlere karşı savunmasının ilk hattı olarak kullanır. Oksitleyici moleküller hastalık yapıcı hücrelere saldırır ve normal boşaltım işlemleri vasıtasıyla bedenden uzaklaştırılırlar.

"Oksitlenmeden sonra, nefes almanın en önemli işlevi akci-

ğerlerde kanın havalandırılmasında olduğu gibi, oksijenleştirmedir – oksijen ile doygunluğa ulaştırma. Zayıf oksijenleştirme kronik olduğu zaman, tüm bağışıklık sistemimizin mikroplara ve virüslere tepkisi zayıflar, bizi hastalıkların geniş bir yelpazesine karşı savunmasız hale getirir."

Her organın ve hücrenin beslenme için oksijence zengin kana bağlı olmasıyla, kanın kalitesi büyük ölçüde akciğerlerin doğru oksijenlenmesine bağlıdır. Eğer kan, az oksijenlenirse, hücreleri zehirleyen ve bağışıklık sistemini zayıflatan karbon monoksidi de kapsayan birçok kirlilik ile yüklenir. Bu kanda elimine edilmemiş atık ürün olarak kaldığı zaman, hastalık gelişir.

Bedenlerimiz her gün üç ila dört kilo oksijene gereksinim duyar. İdeal olarak, hava en azından yüzde yirmi oksijen içermelidir. Ancak, dünyanın oksijen üreten ağaçlarının ve yağmur ormanlarının ciddi azalması ile birlikte, çoğunlukla fabrikalar, otomobil egzosu ve çöplerin yakılmasından kaynaklanan hava kirliliği nedeniyle, oksijen seviyeleri bazı şehirlerde yüzde on kadar az olabilir. Atmosferdeki oksijenin tükenmesi, arkeologlar tarafından doğrulandı. Tarihi amber kalıntılarının içinde ve ayrıca Kutup Bölgelerinden alınan çekirdek buz örneklerinde hapsolmuş hava kabarcıklarının günümüzdeki havada mevcut oksijen seviyelerinden iki kat fazla oksijen içerdiği bulundu.

Oksijen modern insanın bildiği en önemli kanser önleyici olabilir mi? İki kez Nobel ödülü kazanan Dr. Otto Warburg kanser hücrelerinin fermantasyon ile yaşadıklarını kanıtladı. Kanser hücreleri oksijensizdir ve bu nedenle sadece hücrelerin az oksijen aldığı veya hiç almadığı yerde hızla çoğalırlar. Onların dejeneratif doğaları etraflarında bulunan hücreleri de etkiler. Dr. Warburg eğer bir hücreyi kendi oksijeninin yüzde altmışından yoksun bırakırsanız, kanserli hücreye dönüştüğünü keşfetti. Bu, kanser ve diğer tedavi edilemez hastalıklar için son zamanlardaki tedavilerde yararlı oldu.

Sadece birkaçını sayarsak, Koenzim Q-10, germanyum, lipoic asit, aloe vera, ozon terapileri ve süper atmoferik basınçlı

oksijen odaları sonuçta hücrelerin kullanabildiği oksijen seviyelerini artırır. Geniş kapsamlı yolların çeşitliliğinde, bunlar ve diğer şaşırtıcı tedavi edici maddeler bedenin oksijen stoğunu ve/veya talebini etkiler.

Çok daha masrafsız olan bir yaklaşım tam, açık nefes alma alışkanlığı oluşturmaktır. Kanda artan oksijen seviyelerinin faydalarına ilave olarak, daha fazla endorfin, adrenalin, nöropeptitler, insülin ve diğer faydalı kimyasallar da sistemimize salıverilir, bu da yükselmiş duygusal haller ve zihinsel berraklık ile sonuçlanır. Tam, bilinçli nefes almak bugün mevcut olan en doğal, güvenli, etkili ve düşük maliyetli oksijen terapisidir.

Hastalığın belirtileri, bize dengesizliklerin veya tam olarak hastalığın uyarısını yapmak için beden / zihinden gelen mesajlardır. Bilinçli zihin mesajı aldığı ve anladığı zaman, belirtiler bazen kendiliğinden yok olur. Çoğunlukla, bu tür anlayışlar problemi çözmek için davranış değişikliklerine ve tedavi edici önlemlere yol açar. Bu mesajları görmezden gelirsek, daha ciddi hastalıklar yaşamlarımızı ele geçirir.

Bilinçli şekilde nefes aldığımız zaman, perspektifimizi genişletiriz ve rahatsızlık ve hastalık koşullarını daha iyi anlayabilir ve çözümleyebiliriz. Bu arada, artan oksijen stoğu fiziksel biyokimyamızı yeniden dengelemek için kendi payına düşeni yapar. Bu oldukça güçlü bir bileşimdir.

Nefes alma kalıplarını açmanın ve yeni kalıpları oluşturmanın en apaçık faydalarından biri solunum ve bronşlar ile ilgili koşulların gelişmesidir. İyi sağlıklı akciğer dokusu hastalığa direnir ve sağlıklı dokuya sahip olmanın tek yolu akciğerleri doğru şekilde kullanmaktır.

Solunum sistemi kaslarını kuvvetlendirmenin ve akciğer dokusunu iyileştirmek için daha fazla oksijen getirmenin görünür faydalarına ilave olarak, tam diyafram nefesi almak ayrıca Alveol'lerin en yüksek konsantrasyonunun oksijen beklediği akciğer bölgesini aktive eder. Alveol'ler oksijen emen ve kalbin her çarpması ile geçerlerken kırmızı kan hücrelerine oksijen dağıtan minik mikroskobik keselerdir. Eğer en önemli solu-

num kasımız olan diyaframın yardımıyla nefes almıyorsak, en bereketli değişim programımızdan faydalanmak için akciğerlere yeterince derin bir şekilde oksijen çekmeyiz. Esnemek bir dereceye kadar bu probleme yardımcı olabilir, ama bu istekli küçük keseleri daha fazla kolaylıkla kullanmayı neden öğrenmeyelim?

Araştırmalar diyafram nefesini öğrenen kalp hastalarının kalplerinin sağlığını önemli ölçüde geliştirdiklerini gösterdi. Yüksek tansiyon ve anksiyitenin bilinçli nefes almakla rahatlatılabileceği gerçeği de araştırmalar ile kanıtlandı.

Nefesin Bilimi: Pratik Bir Rehber kitabının ortak yazarı Alan Hymes, M.D. şöyle yazıyor, "Sürekli yüksek tansiyonun (nedeni bilinmeyen yüksek kan basıncı), günlük diyafram nefesi rejimine olumlu yanıt verdiği gösterildi. ABD'de bir yılda yüksek tansiyon ile ilişkili kalp hastalığından ölümlerin sayısı göz önüne alındığında, bu özellikle cesaret vericidir. Gevşeme egzersizleri ile birlikte, diyafram nefesi almak en azından bir araştırmada anksiyite hallerini tedavide etkileyici gelişmeler ile sonuçlandı ve bu, ilaçların potansiyel yan etkilerinden özgür tedavi şeklini temsil eder. Yüksek kan basıncı olan danışanlar ile yapılan belirli sayıda özel seanslarda, seanstan önce ve sonra kan basıncını ölçtüm. Her bir vakada nefes aldıktan sonra en azından on puan azalma vardı.

Diyafram nefes alma esnasında hareket eden yatay kas tabakası veya bağdokusudur. Bu tanımlamaya dayanarak, bedende tek bir diyaframdan fazlası vardır. Aslında, sekiz adet diyafram vardır. Bu yatay kas tabakaları dikey bağdokusu tabakaları ile aralıksız olarak birbirine bağlıdır. Bu birbirine bağlı sistem, diyaframlarımızın nefes alma sırasında eşzamanlı şekilde hareket etmelerini sağlar.

Bedendeki hemen hemen her organ ya bir diyaframdan sarkar ya da bir diyaframın üzerinde dinlenir, bu organların hepsi her nefesle hareket eder ve hava basılır, organlardaki akışkanların akışına yardımcı olurlar. Bu, her türde sıvı aktarımının geliştiği anlamına gelir: atardamar, toplardamar, lenf bezi, si-

nirler ve hücre dışı aktarım. Bu olurken, aktarılan besinlerin miktarı ve uzaklaştırılan atıkların miktarı artar.

Toksin giderimi doğru nefes almanın bir diğer önemli yararıdır. Her gün aldığımız toksinlerin, ayrıca önceden bedende depolanmış toksinlerin yüzde yetmiş kadarı nefesle elimine edilebilir. Herhangi bilgili bir doktor kötü nefesin çoğunlukla nefes vermek ile dışarı atılan toksinlerin sonucu olduğunu onaylayacaktır. Bu, komşularınızı, dostlarınızı ve sevdiklerinizi kaçırmamak için ağzınızı kapalı tutmanız gerektiği anlamına mı geliyor? Tam tersine. Tedavi edici nefes seansları sisteminizden toksinleri giderir ve sizi daha fazla toksik olmayan ve toksin giderici alışkanlıklara motive eder. Bilinçli nefes alan birçok insan sigara, alkol ve uyuşturucuyu bırakmayı daha kolay görür ve ayrıca sağlıklı gıdalara çekilmeye eğilim gösterir.

Bilinçli nefes almanın tüm bu faydalarını göz önüne alınca, nefes alma verimimizi geliştirmenin sağlık ve canlılığımızı nasıl artırabileceğini görmek kolaydır. Doğal şifa, zihin / bedendeki gerilimler çözüldükçe ve salıverildikçe, çoğunlukla nefes seansı sırasında gerçekleşir. Güçlü bir şifa aleti olmanın yanı sıra, Transformal Nefes tüm diğer şifa ve terapi şekillerini tamamlar ve kuvvetlendirir.

Optimum solunumun tüm biyolojik yararlarını özetleyelim. Bedendeki hayati oksijen seviyelerini artırarak, etkili nefes almak kanın pH'ını dengelemeye, yüksek tansiyonu düşürmeye, toksinleri sistemden temizlemeye, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmeye ve enerji seviyelerini çok fazla artırmaya yardımcı olur. Ayrıca hafıza işlevini, metabolik aktiviteyi ve kas ve damar gerginliğini (özellikle diyaframların) geliştirir ve lenfatik boşaltım, atardamar kan akışı ve beyin kimyası vasıtasıyla psikolojik işleve yardımcı olur. Başlangıç olarak bunları beğendiniz mi?



"NEFES ALDIĞINIZ ZAMAN
NEŞENİN SÜPTİL TİTREŞİMİNİ
TUTUŞTURURSUNUZ.
NEFES ALIRKEN BEDENLERİNİZDE
NEŞE YAPILANSIN."

VYWAMUS





ELEKTROMANYETİK BEDEN

Sinir sistemi yetersiz nefes almaktan ters etkilenir. Kan oksijence zayıf ise, beyin, omurilik, sinir merkezleri ve sinirlerin kendileri sinir akımları (elektrik impalsları) üretmek, depolamak ve aktarmak için zayıf ve etkisiz araçlar haline gelir. Oksijen, hücresel kimyasal enerji üretiminde önemli bir bileşendir. Bu sinir akımlarının oksijenlenmesi ve yüklenmesi vasıtasıyla hayati Yaşam Gücü enerjimizi alırız.

Daha önce bahsedildiği gibi, işlev yapmamız için gereksinim duyduğumuz etkin enerjinin yüzde yetmiş beşi nefes almaktan gelir. Yirmi dört saat boyunca, ortalama yetişkin bir erkek yaklaşık üç buçuk ila dört kilo oksijen, iki kilo gıda ve bir kilo su tüketir. Tükettiğimiz gıda ve sudaki Yaşam Enerjisi miktarı ve kalitesi önemli olsa da, ikisi birlikte oksijen alımı ile alınan Yaşam Enerjisinin yarısından daha azdır. Kırmızı kan hücreleri bedene oksijen taşımaktan sorumludur ve besinlerden türetilen bazı diğer besleyiciler bu işlemde gereklidir.

Belki bedenlerimizdeki oksijen akışı, Yaşam Enerjisi veya Prana akışı ile aynıdır. Prana, nefes almak ile ilgili en erken kollektif bilgimizin orijinal yazılı kaynakları olan doğuya ait felsefi metinlerde kullanılan kadim Sanskrit terimdir.

Yogiler havadaki Prana'dan bahsederler. Onun her yerde olduğunu söylerler, bazı yerlerde diğer yerlerden daha fazladır. Kendi bedeni ve maddi alem üzerinde hayret verici bir hakimiyet gösteren, Batılı bilim adamları tarafından yaygın şekilde incelenen şu ünlü yogi Swami Rama'nın sözleriyle, "Prana zihin ve beden arasındaki yaşamsal bağlantıdır ve nefes Prana'nın taşıyıcısıdır. Prana maddeye can katar... O birincil enerjidir; "pra" ilk anlamına gelir ve 'na' birim veya enerji anlamına gelir." Prana'nın en yakın İngilizce çevirisi Yaşam Gücü Enerjisidir.

Yaşam Gücü enerjisi bedenlerimize nefesle, güneş ışığına maruz kalmakla, su ve çiğ gıdaların emilimi ile girer. Sonra biyolojik işlemler için hücresel yakıta çevrilir. Oksijen alımımız vasıtasıyla alınan enerji sadece biyokimyasal değildir, aynı zamanda elektromanyetiktir.

Batı Alman fizikçi Johanna Budwig, Ph.D. tarafından yapılan araştırmalar, ilgili besleyicilerin rolü hakkında bazı ilginç gerçekleri sunarken, bedendeki biyokimyasal ve elektromanyetik kuvvetler arasındaki karşılıklı etkileşimi gösteriyor. "Akciğerlerdeki kırmızı kan hücreleri karbondioksit boşaltır ve oksijen alır. Oksijen yüklü hücreler sonra hücre sitesine aktarılırlar, burada oksijenlerini plazmaya salıverirler. Bu yeni salınan oksijen, oksitlenme – güçlendirici yağ asitlerinin "pi – elektron"unun rezonansıyla hücrelere çekilir. Bu yağ asitlerinin elektrik yükü olmadan, oksijen yavaş yavaş hücreye giremez."

Onun 1951'e kadar geri giden teknik yayınları, elektronca zengin yağ asitlerinin, "hücre oksitlenmesinin temeli olan solunum enzimleri"nde tanımlayıcı rol oynadığını kanıtladı. Dahası, bu elektronca zengin yağların "güneş ışığının dalga boyu ile rezonansa girdiğini ve bedenlerimizin çok önemli yaşam işlevlerinin tüm faaliyet alanını kontrol ettiğini" belirtiyor.

Bazıları için, maddi veya fiziksel dünya ile görünmez enerji alemi arasındaki betimlenemez sınırı düşünmek rahatsız edicidir. Ama bu sınırın ne kadar gerçek olduğunu kim bilebilir? Bu,

algının aynı süreçleri veya farklı seviyeleri ile ilgili konuşmanın farklı şekillerine indirgenebilir.

Belki Batı uygarlığının en iyi tanıdığı bilim adamı olan parlak zekalı Albert Einstein'a göre, hiçbir şey "şüphesiz fiziksel" değildir. Bunun nedeni tüm maddenin – katı, sıvı ve gaz – boyutlarıyla karşılaştırıldığında göreli olarak muazzam miktarda boşluk ile birbirlerinden ayrılan minik atomik ve atomaltı parçacıklardan yapılmış olmasıdır. Gazlar parçacıkların arasında katılardan daha fazla boşluğa sahiptir, çünkü gaz parçacıkları daha yüksek frekansta titreşir. Bu parçacıkların en büyükleri protonlar, nötronlar ve elektronlardır. Bunlar daha da küçük parçacıklardan yapılmıştır ve göreli olarak aralarındaki büyük mesafelerde enerji ile bir arada tutulurlar.

Bu nedenle, bizler çoğunlukla içinde parçacıkların titreştiği boşluktan oluşuruz. Bu titreşime görünmez ama güçlü olan manyetik enerjinin itme ve çekmesi neden olur. Bir mıknatısın çekimini düşünün. Onu metale doğru neyin çektiğini görebiliyor veya hissedebiliyor musunuz?

Bedenimizdeki her hücre minik bir mıknatıs gibi elektrik kuvveti ile yüklüdür. Bir hücrenin en minik atomları bile yüklüdür. Proton pozitif yük taşır ve elektron negatif yük taşır. Nötronlar nötrdür. Dahası, hepimiz kendi elektromanyetik alanımıza sahibiz – çeşitli dalga boylarında dalgalanan türlü enerji kalıpları.

Fizikçiler bir nesne ne kadar yoğun görünüyorsa ve hissediliyorsa, onun atomlarının o kadar yavaş titreştiğini (veya bazılarının tanımlamayı sevdiği şekilde, döndüğünü belirlediler). Bu titreşim hızına frekans adı verilir. Sesler, renkler, düşünceler, hareketler, plastik, tuğlalar, balonlar, beyzbol topları, insanlar, yunuslar, yılanlar ve salıncak setleri – bunların hepsi en temel seviyede tam olarak aynı şekilde işlev görür. Hepsi aynı malzemeden yapılmıştır: enerji – elektronlar, protonlar ve nötronlar – buna rağmen hepsi farklı frekanslarda titreşirler. Bu eşsiz enerji frekansları her birinin ayrı bir algılanabilir karakteristik ve nitelik setini sergilemesine neden olur, biz duyuları-

mızla bu karakteristik ve niteliklerle oynayabiliriz.

Madde / enerjinin nasıl davrandığına dair en modern teoriler, enerji ve fiziksel realite ile ilgili olarak muhteşem metafiziksel imalara sahiptir. Bu özellikle Einstein'ın görecelik ve gözleyen ve gözlenenin etkileşimi teorisi için doğrudur. Basitçe ifade edilirse, muhtemelen enerji alanlarının etkileşiminden dolayı, bir nesne gözlendiği zaman, gözleyici tarafından etkilenir.

Bilimsel yükselme prensibi, yüksek frekanslı bir enerji alanı belirli bir süre düşük frekanslı bir enerji kalıbına takdim edildiği zaman, düşük frekanslı enerji kalıbının yüksek frekanslı olana uymaya veya daha yakından benzemeye zorlandığını ifade eder.

Ağır, yoğun duyumsamaların genellikle keder, depresyon veya içerleme gibi hoş olmayan hislere eşlik ettiğini hiç fark ettiniz mi? Bu sanki omuzlarınızdan bir ağırlığı silkip atmayı çaresizce istiyormuşsunuz gibidir. Hisler de enerji formlarıdır. O ağır hisler ve duygular, sevgi, mizah ve neşe gibi hoş hislerden daha düşük frekansta titreşen enerji kalıplarından oluşmuştur. Yakın bir dostunuzla içten bir kahkaha attığınız bir zamanı düşünün. Hafiflik ve ciddiyetsizlik hissini veya hatta yüksek bir duyumsamayı hatırlıyor musunuz? Bir bebeğin doğumuna tanık olmanın veya ilk öpücüğe eriyip karışmanın dalgalanma hissini hatırlayın. Çeşitli hisleri sadece düşünmenin daha ağır veya daha hafif hissetmemize neden olduğunu fark edin. Bunun nedeni, hoş olmayan hislerin beden – zihnimizde düşük frekanslı enerji kalıpları şeklinde var olması ve hoş hislerin yüksek frekanslı kalıplar şeklinde var olması gerçeğidir. Bu nedenle, frekanslarımızı yükseltirsek, yaşamlarımızdaki neşenin farkındalığını otomatik olarak artırırız.

Eğer hislerin bedeninizde enerji şeklinde var olduğuna inanmakta zorluk çekiyorsanız, beyin dalgaları adı verilen elektrik enerjisi frekanslarını ölçme tıbbi uygulamasını düşünün. Veya bir yalan detektörü testinin düşüncelerimize ve hislerimize verdiği ölçülebilir fizyolojik tepkileri nasıl açıkça gösterdiğini

düşünün. Süje belirli sorulara yanıt verirken, bedene bağlanan elektrotlar onun elektrik impalslarını okumakla meşguldür. Doğru bir yanıtın enerji frekansı, bir yalandan dramatik şekilde farklıdır.

Yükselme, nesneler arasındaki enerjisel ilişkilerin ve birbirlerine etkilerinin bilimsel olarak belgelenmiş prensibidir. Tekrar, yüksek frekanslı bir enerji kalıbı belli bir süre boyunca düşük frekanslı bir enerji kalıbına yakın teması sürdürdüğü zaman, düşük frekansın yüksek frekansa uyması veya daha yakından benzemesi için, onun titreşim hızını daimi olarak artırmasına neden olur.

Belirtildiği gibi, nefes almak çok yüksek bir titreşim frekansına sahip olan Prana'yı getirir. Nefes alma ve verme arasında duraklama olmayan açık, tam ve bağlantılı nefes, kendi elektromanyetik alanımızda sürekli olan yüksek frekanslı enerjinin kapalı devresini veya "ışıltılı bir küreyi" oluşturur. Bu enerji kalıbı bir nefes seansını oldukça keyifli hale getirebilen neşe, minnettarlık ve sevgi hislerini teşvik eder. Ancak, aynen zıt manyetik kutupların birbirini çekmesi gibi, bu daha yüksek, daha hafif enerjiler neşe, minnettarlık veya sevgi olmayan şeylerin de farkındalığımıza gelmesine neden olur. Öfke, keder, nefret veya suçluluk gibi düşük frekanslı enerjiler yüksek frekanslı enerjiler ile tam temasa geçtikleri zaman, bunlar yüksek frekansa yükselirler, katılırlar. Enerjiler uzaklaşmazlar. Gerçekte hiçbir şeyi defetmiyoruz. Bunlar sadece daha hafif hisler şeklinde deneyimlediğimiz yüksek frekanslı enerjiye dönüşüyorlar. Bu hafiflik hali en sonunda bize istediğimiz şeyi yaratmakta kullanacağımız yüksek seviyelerdeki enerjiyi verir.

Yükselmeye çoğu günlük ilişkilerimizde tanık olunabilir. Hepsi farklı ritmik kalıplarda hareket eden bir oda dolusu sarkaçlı saati hayal edin. Kısa bir süre içinde, birlik içinde sallanmaya başlarlar. Bir anne ve emzirdiği bebeği, kalp atışları senkronize olurken yükselmenin bir başka örneğini sağlarlar. Birlikte yaşayan veya çalışan kadın grupları çoğunlukla adet

dönemlerinin zamanla aynı zamana denk geldiğini görürler. Ses dalgaları ve çeşitli ses perdeleri başka enerji alanlarına o kadar etkili yükselirler ki, rahatsız edici enerji kalıplarını alıp götürmek için ses kullanılmasına dayanan tam bir şifa bilimi geliştirilmiştir.

Doğal olarak, daha iyi nefes almak artan enerjiye dönüştürülür, çünkü artan enerji Prana veya Yaşam Gücü Enerjisinin yüksek titreşiminden ve hücrelerimizin ve dokularımızın fiziksel oksijenlenmesinden gelir (bunların farklı işlemler olduğu kabul edilerek). Bir insanın nefes alma kalıbında tek bir ayarlama bile onun enerji seviyesini ve canlılığını iki veya üç katına çıkarabilir. Her zaman yorgun hissetmenin çözümü nefes alma kalıbını bilinçli olarak yeniden yönlendirmek ve solunum kaslarını yeniden eğitmek kadar basit olabilir. İlave olarak, eski baskılanmış duygular, negatif düşünce formları ve enerji blokajları – hepsi fiziksel hastalık ile sonuçlanabilen düşük titreşimli enerji kalıpları – yüksek, sağlıklı frekanslara katıldığı ve bütünleştiği zaman, tüm sağlık güçlendirilir.





NEFES ALMANIN UTANÇ VERİCİ
VE KISITLI BİR ŞEKLİ VARDIR.
AYRICA BAŞKA BİR ŞEKLİ VARDIR;
SİZİ ALIP SONSUZLUĞA TAŞIYAN
SEVGİ NEFESİ.

RUMİ





SEVİYE 2
ZİHNİ ÖZGÜRLEŞTİRMEK

Mutluluğun başlıca anahtarlarından biri kendi düşüncelerimizi yönetmektir. Düşünceler enerjinin çok verimli şeklidir, yaşamdaki her şeyin ondan büyüdüğü tohumlardır. Yaşamımız bir bahçeye benzer ve ilgilenilmeye gereksinim duyar. Eğer bahçeye gidip seçtiğimiz tohumları ekmezsek, yabani otları koparıp temizlemezsek ve etrafta olmasını istediğimiz bitkileri beslemezsek, başka birileri yapacaktır. O kim olacaktır?

Eğer şu anda yaşamınızda zorluk deneyimliyorsanız, kendi düşüncelerinizin bahçesi ile ilgilenmiyorsunuzdur. Kimler ilgileniyordu? Anne babalar, TV karakterleri, arkadaşlar, haber spikerleri, komşular, öğretmenler, dini liderler? Başkalarının kendi seçtikleri tohumları bizim bahçemize ekmelerine ve gübrelemelerine izin verirsek, güller yerine zehirli sarmaşığın çıkıvermesi şaşırtıcı olur mu? Başka birine yaşamlarımızda kendi düşüncelerini filizlendirme gücünü verdik.

İstediğimiz bahçeyi elde etmek için, onunla kendimiz ilgilenmeliyiz. Hangi tohumların ekileceğini seçmenin sorumluluğunu almalıyız. Düşüncelerimiz o tohumlardır. Pozitif, sevgi dolu niyet ve sözcükler güneş ışığı sağlar ve bütünlük ile davranmak su sağlar. Bu tohumları ekmeli, onlara güneş ışığı ver-

meli, sulamalı ve aksi taktirde yaşamlarımızı istila edebilecek olan yabani otları koparıp temizlemeliyiz.

Bilinçaltı zihin, bizler büyürken yıllar önce anne, baba ve diğer otorite şahsiyetler tarafından ekilmiş olan uzun ömürlü bitkilerin bahçesiyle karşılaştırılabilir. Birçok bilinçaltı düşünceler herhangi bir çaba sarfetmeden tekrar tekrar ortaya çıkar. Onların yerine yeni fideler ekmeye çalışsak bile, uzun ömürlü düşüncelerin kökleri ortaya çıkacaktır. Gereksinim duyduğumuz bu köklerin üzerinden, onları un ufak edecek bir öğütücü ile iyice üzerinden geçmektir, böylece yeni büyümeyi verimli kılacak ve besleyecek gübre olarak kullanılabilirler. Transformal Nefes yalnızca, negatifliğin kökünü kazımak ve sağlıklı düşünceler için olumsuzlukları verimli toprağa dönüştürmek için bilinçaltı zihnimizin en derinlerinde sondaj yapan böyle bir pulluktur.

Psikoterapi'de Reichian yaklaşımının kurucusu olan Wilhelm Reich, M.D., kendi alanında "duygusal ve fiziksel haller nefes alma kalıplarını değiştirerek değiştirilebilir"i açıkça vurgulayanların ilklerinden idi.

Bunun daha önce sözü edilen sekiz diyaframın aktivitesi ile bir hayli ilgisi olabilir. Scott Kwiatkowski, D.O.'ya göre, "Duygusal gerilim çok sıklıkla bir diyaframın üzerinde veya yakınında saklanır, dolayısıyla nefes alma kalıplarını kısıtlar. Bundan dolayı duygusal ve fiziksel sağlık için, tüm diyaframların nefes ile serbestçe ve uyumlu hareket etmeleri önemlidir."

Nefes zihinsel sağlığımızın anahtarını taşır, çünkü nefes alışımızın derinliğini, ritmini ve hızını değiştirerek kimyamızı ve ayrıca tutumumuzu bilinçli şekilde değiştirebiliriz. Bu değişiklikleri yaparken, daha pozitif bir zihin – beden haline kendimizi adamak için perspektiflerimiz ve tutumlarımız değiştirilir, böylece esenlik duygumuz dramatik şekilde gelişir. Artan oksijen yalnızca fiziksel beynin ve bilinçli zihnin uyanıklığını ve zihinsel berraklığını artırmaz, ayrıca bilinçaltı zihne erişir, depolanmış negatiflik ve baskılanmış duyguların köklerini etkili

şekilde iyileştirir ve daimi olarak çözer. Bu daha derin duygusal seviyelerde, Transformal Nefes bilinçaltı zihinden kaynaklanan negatifliğin silinmesi ve daimi olarak temizlenmesinin bütünleşmesi ile sonuçlanır.

Öncelikle, fiziksel doğumun çekirdek inanç kalıplarımızı ve bu nedenle yaşama tüm yaklaşımımızı şekillendirmekte oynadığı önemli rolü anlamak önemlidir. Doğum bizim fiziksel plandaki ilk deneyimimiz olduğu için, o esnada bu dünyadaki yaşamın doğası ile ilgili birçok fikirler formüle etmeye yatkın oluruz. Doğumda deneyimlediğimiz şey ve ona nasıl tepki gösterdiğimiz, yaşam boyu süren duygularımızın, tutumlarımızın ve davranışlarımızın çoğuna neden olur. Bu, orijinal damgalar farklı şekilde ifade edilmedikçe ve dönüştürülmedikçe, yaşamlarımız boyunca birbiri üzerinde katmanlar şeklinde çoğalmaya devam eder.

Çok şükür ki, doğumun travmatik deneyimi ve yaşam boyu süren yankıları bilinçli nefes alma seansları sırasında yüzeye çıkan ilk sorunlardan bazılarıdır. Rebirthing gibi, Transformal Nefes kendi doğum anılarımıza erişmemize ve nefes almanın ilk deneyiminden kabullendiğimiz yaşamla ilgili yanlış izlenimleri temizleyip uzaklaştırmamıza yardımcı olur.

Örneğin, doğumumuza katılan hekim bize kaba davranmış olabilir – hatta belki de bizi ters çevirip kıçımıza şaplak atmıştır, bu yıllardır olağan bir hastane uygulaması idi. İlk izlenimlerin gücünü düşününce, bu kolayca erkeklerin – veya otorite figürlerinin – kaba olduğu ve kötü davrandığı varsayımına yol açabilir. Bu inanca dayanarak, orijinal inancı onaylayan benzer deneyimlerin döngülerini ardı ardına tezahür ettiririz.

İnsan zihninin kendisinin haklı olduğunu kanıtlamak yönünde kuvvetli bir güdüsü vardır. İnançlarımız, orijinal inancı destekleyen ve kuvvetlendiren hisler ve deneyimler yaratır. Bu hisler ve deneyimler de yaşam deneyiminin başka bir katmanını yaratır ve bu spirallenen bir döngüde devam eder. Transformal Nefes çekirdek inançlarımıza erişebilir, onları gerçekten dönüştürebilir ve negatif davranış ve deneyim döngüsünü kırabilir.

Çekirdek inançlar, iki seviyeye bölünebilen bilinçaltı zihinde saklanır. Alt bilinçaltı duygusal beden ve farkında olmadığımız kısım olan bilinçdışı zihinden oluşur. Şimdiye kadar deneyimlediğimiz her şey burada bir bilgisayar dosyası gibi saklanır. Bilgi türleri arasında ayırt etme yoktur; alt bilinçaltı ister uyanık ve farkında olalım ya da olmayalım sadece her şeyi kabul eder ve kaydeder. Bu seviyede temizlenecek baskılanmış yanlış negatifliğin katman üzerine katmanları olmasına şaşmamalı!

Yüksek bilinçaltı zihin (bazen süperbilinç veya mekansız zihin olarak adlandırılır) tam olarak anlaşılmamıştır ve hala bir çok insan tarafından büyük bir gizem olduğu düşünülmektedir. Bazıları bu seviyede evrenin tüm bilgisine erişilebilir olduğunu hissediyor.

Bilinçaltının bu iki bölümü birlikte rüyalardan sezgiye ve otonom işleve kadar zihinsel aktivitemizin çoğundan sorumludur. Birçok insan bilinçaltı zihni görmezden gelmesine ve onun beden ve zihin haline o kadar süptil olmayan etkilerinden habersiz olmasına rağmen, bu bilmezlik büyük mutluluğa yol açmaz. Temizlik yol açar.

Her ikisi de alt bilinçaltı zihinde oturan Bastırma ve İçe atma arasındaki ayrımı tanımlamak için bir an duralım. Bastırma, öyle yapmaya bilinçli karar verdikten sonra "zindana gönderilen" duygulardır. Örneğin, patronunuz tarafından fırçalandıktan sonra, yüzüne atlayıp ona insanları ve davranışlarını kendi istediği gibi kontrol etme hastası olmuş birisi olduğunu gerçekten söylemeyi isteyebilseniz bile, dilinizi tutarsınız ve ağzınızı kapalı tutarsınız. O anda hislerinizi bilinçli olarak bastırmayı seçersiniz.

Diğer taraftan içe atma hiç gün ışığı görmemiş duygulardır – bunlar duruşma olmaksızın otomatik olarak zindana gönderilirler. Bazen hayatta kalmamıza yardımcı olan bilinçdışı savunma mekanizması olarak kullanılırlar. İçe atma genellikle erken bebeklik ve çocukluktaki hoş olmayan deneyimlerin sonucudur, örneğin anaokulunda travmatik olan ilk gün. O yaşta bile,

belirli türde hislere sahip olmanın güvenli olmadığını öğrendik ve bunların varlığını ve ifadesini inkar etmede bilinçsizce uzman hale geldik.

(Not: Sadelik adına, bu kitap boyunca tıkanmış duyguların ve hislerin her iki şeklini temsil etmek için bastırma sözcüğünü kullanacağım.)

Bastırılmış duyguların nefes alışımız, bedenlerimiz ve yaşamlarımızda kuvvetli bir etkisi vardır. Hapsedilmiş duyguların kaçmasını önlemek için, alışkanlıkla tutuklamalı ve solunum sistemimizi sınırlamalıyız. Başlıca enerji kaynağımız ile ilişkinin kesilmesiyle, yaşamın temel fiziksel gereksinimleri için bile yeterli oksijen almayız. Bedenlerimizle bağlantımız kesilir, bazen hoş duyguların olasılığının bile farkında olmayız. İfadenin bu kapılarını kapalı tutmak muazzam miktarda enerji gerektirir ve özellikle solunum kaslarında kronik gerilim yaratır. Bunların hepsi kronik strese ya da daha kötüsüne dönüşür. Hastalığın üretildiği yer burasıdır: inkarın karanlık zindanında.

Alt bilinçaltı, orada saklanan negatif baskılanmış deneyimler ve düşünceler nedeniyle, inançlarımız, tutumlarımız ve duygularımız üzerinde güçlü bir etki ortaya koyar. Oysa çoğu zaman bunların yaşamlarımızdaki zararlı etkisinden habersiziz. Alt bilinçaltının doğası ve işlevi, kendimizi kabul edilmez veya boğucu hislerden ve düşüncelerden ayırarak veya bunları inkar ederek hayatta kalmamıza yardımcı olmaktır. Bu acı dolu veya hoş olmayan olaylar gerçekleştiği zaman, farkındalığımızı bunlardan çekeriz ve başka şeylere dikkat gösteririz. Başlangıçta bu yadsıma hayatta kalmamıza ve büyümemize yardımcı olabilirken, en sonunda yaşamı direkt ve tam olarak deneyimlememize çok büyük bir engel haline gelebilir.

Uygulamada nefesi tutmanın kabul edilmez hisleri etkisiz hale getirdiği görülse de, bu hisler ortadan yok olmaz, çünkü onları bilinçli olarak inkar ederiz. Bunlar yalnızca bilincimizin daha derin bir seviyesinde yer kaplar ve "duygusal enerji bedenimizin" bir parçası olurlar. Anılar ve duygular ile başa çıkmaktan kaçınma girişiminde, onları baskılayarak bilinçaltı

zihinde depolama için çok yüksek kiralama ücreti ödemekle bitiririz. Bu borcu ödediğimiz para birimine neşe adı verilir. Eğer koşulsuz neşenin size nasıl hissettirdiğini hatırlayamıyorsanız, bu bedeli ödemekten duygusal olarak iflas etmiş olabilirsiniz. Bazıları bunu spiritüel iflas olarak adlandırır.

Bu depolanmış enerjinin fiziksel olduğu kadar zihinsel yanları da vardır. Bedenimizdeki her hücre bir hafızaya sahiptir ve travma ve negatiflik bu hücresel, fiziksel seviyede de depolanır. Bilinçaltının enerjisine erişip onu değiştirebilmedikçe, hepsi yaşamımızı deneyimlemeye devam ettiğimiz, yaşamı berrak, mevcut biçiminde algılama yeteneğimizi etkileyen algısal bir filtre olarak orada kalır.

İnsanların ne kadar sıklıkla hislerini tıkıştırdıklarını ve korku dolu, yargılayıcı düşüncelere dayanan acı dolu deneyim ve duygulardan kaçtıklarını düşünün. Siz büyürken, hislerinizi ifade etmek için ne kadar seyrek olarak teşvik edildiğinizi hatırlayın? Size her zaman sessiz olmanız söyleniyordu? Korkmamanız? Onu kendi yolunuzla görmemeniz. "Kadınlar bunu yapamaz," "erkekler ağlamaz," "güneş ışığı kansere neden olur" ve "yüzde doksanımız bu yıl grip olacağız" gibi tüm sınırlayıcı kültürel koşullamalar ve medya programlamasını ekleyin. Katman katman kendini sınırlayıcı inançların nasıl pekiştirildiğini görmek kolay. Ve bunların hepsini kapsayacak bilinçsizliğin derin çukurlarını yaratmış olmamız şaşırtıcı değildir.

İster farkında olun ister olmayın, bu çözülmemiş negatiflik bizi bunaltır, zihin ve bedende sürekli artan ağırlığa, daha fazla arzu edilmeyen deneyimlere ve kendini sınırlayıcı, kendini baltalayıcı davranışlara yol açar. Kilitlenmiş hislerimizin kaçmasını engellemek için, alışkanlıkla gün boyunca solunum sistemimizi sıkıştırırız.

İyi haber şu ki, bilinçaltına erişmek ve her birini bilinçli olarak analiz etmek zorunda kalmadan (veya çoğu durumda farkında bile olmadan) baskılanmış hisleri ve anıları temizlemek için bu aynı nefesi kullanabiliriz. Titreşimsel kenetlenme

vasıtasıyla hücresel seviyede geçmiş anıları temizleyerek hücresel onarıma yardımcı olabiliriz. Kenetlenme işlemine daha fazla yardımcı olmada, nefes çok zayıf şekilde kullanılmakta olan solunum sisteminin anahtar bölgelerini fiziksel olarak yeniden uyandırarak eski enerjileri ve depolanmış duyguları serbest bırakmak için çalışır.

Solunum sisteminin her bölümü duyguların belirli türlerini barındırır. Farkındalığımızı tekrar tekrar bir histen geri çektiğimizde veya yerine başka bir his koyduğumuzda, o belirli duygunun yerleşmeye eğilim gösterdiği solunum sisteminin o bölümüne nefes almayı durdururuz. Nefesimizin bu bölgelere girmesine kasıtlı olarak izin vererek, dolayısıyla orada saklanan duygulara erişerek, o bölgeleri tekrar canlandırabiliriz.

Bu kapalı yerlere nefes almaya devam ederken, ayrıca uyandırılan her şeyi hissetmek için kendimize izin vermeliyiz. Ağlamak, yoğun hoş olmayan hislerin (veya acının) salıverilmesi için doğal ve temel aracımızdır. Toksinlerin nefesle atılması ve temizleyici oksijenin nefesle alınması; nefesin temel prensiplerine dayanarak işler. İfade edilmemiş fiziksel acı, duygusal ıstırap, keder ve travma toksik stres yaratır, bu stres hem kimyasal salgılar hem de enerjisel değişimler şeklinde ölçülebilir. Yüksek sesle ağlamak toksik hisleri salıverir ve ifade eder. Bu, sözlü ses frekansları ile enerjisel olarak ve nefes verme ile kimyasal olarak gerçekleşir.

Gözyaşları da sistemden toksinleri atar ve retinayı temizler, sonrasında daha iyi, daha berrak görüşe yol açar. Utanç duymadan ağlamalarına izin verilen bebeklerin ağlamaları yatıştığında nasıl tamamen huzurlu olduklarını hiç fark ettiniz mi? Belki kendinizi tutmadan, dolu dolu ağlamanıza izin verdiğiniz bir zamanı hatırlıyorsunuzdur. Gözyaşları kuruduktan ve nefes almak normale döndükten sonra ortaya çıkan hafiflik ve duruluk hislerini hatırlayın.

Ses ve nefesin doğal dışarı itmesi o yoğun acı enerjisinin dışarı çıkmasına yardımcı olur. "Savaş ya da kaç" biyokimyasal reaksiyonları şeklinde sisteme boşaltılan aşırı adrenalin ve

diğer salgıları elimine eder. İyi, bozucu hıçkırarak ağlamanın nefes alma safhası, oluşan boşluğu daha fazla iyi malzeme ile yeniden doldurur: yaşamsal, temizleyici oksijen – saf Yaşam Enerjisi. Ne yazık ki, modern kültürümüzde bu doğal temizlik işlemini yasaklamak veya en azından uygun bulmamak yaygındır. Birçoğumuz zaman zaman bir çocuğu, bir arkadaşı veya sevdiğimiz birini "Ağlama" diyerek rahatlatmaya çalışmışızdır.

Erkekler ağlamanın utanç duygusuyla iki kat fazla yüklenmişlerdir. Ne de olsa, "Ağlamak erkekçe değildir." Ve unutmayın, "Ağlayan oğlanlar hanım evladıdır." Bu, birçok erkeğin kendi hisleriyle iletişim içinde olmamayı kadınlardan daha çok deneyimlemelerinin bir nedeni olabilir. Kadınların ağlamaları, bazen özellikle erkekler tarafından ayıplanmalarına rağmen, daha az yasaklanır. Ağlamakta olan bir kadın veya çocuk ile karşılaştığı zaman, bir erkek kendi boğazındaki ifadenin kendisine ait rotasını bulmaya girişerek kendi gömülmüş hislerinin işaretlerini alabilir. Ama bu ifadelerin gerçekleşmesini engellemek için katı bir şekilde eğitilmiştir. Kendisine ağlamak için izin vermek yerine, bir erkek çoğunlukla daha kabul edilebilir eril duygu olan öfkeye kapılır ve ağlamanın kesilmesini talep eder.

Ağlamanın kabul edilebilir bir davranış olmadığı bize o kadar hevesli bir şekilde öğretildiği için, stresli durumlar ortaya çıktığında nefesimizi tutmaya başlarız. Nefesin kontrolsüz akmasına izin vermek doğal olarak ağlamaya veya çığlık atmaya yol açacaktır. Nefesimizi tutmanın, ya kendimiz ya da etrafımızdakiler için potansiyel olarak acı verici veya rahatsız edici olan herhangi bir şeyi hissetmekten kaçınmamıza yardımcı olduğunu öğreniriz.

Gereksinim ortaya çıktığında, mesanenizi veya bağırsaklarınızı rahatlatmayı reddetseydiniz, sağlığınıza ne olacağını düşünün. Ağlamak sadece, toksinleri elimine etmek için ustalıkla tasarlanmış başka bir doğal bedensel işlevdir. Oysa, toplum olarak bunu utanç verici tabu alemine atadık.

Ağlamak kesinlikle gerekli midir? Ağlamak bu kapana kı-

sılmış duygusal enerji kalıplarını salıvermenin tek yolu mudur? Hayır. O, ağlamamıza izin verdiğimiz zaman bir armağandır. Transformal Nefes de bir armağandır. Duygular ortaya çıkarken, onları gözyaşları ile veya gözyaşı olmadan bütünleştirmenin son derece etkili bir yöntemidir.

Acı verici duyguları baskıladığımız aynı şekilde, sevincimizi baskılamayı da öğreniriz. Çocuklara kahkaha attıkları zaman sık sık sessiz olmaları söylenir. Kahkaha atmak ağlamaktan çok daha fazla kabul edilebilir olmasına rağmen, her zaman yüksek sesle gülmek uygun değildir. Kahkaha atmaya sadece belirli zamanlarda, belirli yerlerde ve belirli ses şiddetinde izin verildiğini öğreniriz.

O anda anne babaların gülmek yerine sessizlik istemelerinin görünürde birçok iyi nedeni vardır. Kilisede papazın ayakkabısına tuvalet kağıdı yapıştığını hatırlıyorum. Annem ayinin çoğunu kıkırdamalarımı kızgın bir şekilde bastırarak geçirdi. Bana bunun hoş olmadığı söylendi. Ve sonra okulda hoşlandığım çocuğun sınıfta gaz kaçırdığı zaman vardı. Bunun çok gülünç olduğunu düşündüm. Okul müdürü böyle düşünmüyordu.

Kalpten kahkaha atmak nefesin enerjisini içimizde kuvvetlice hareket ettirmenin bir başka mükemmel yoludur ve çok da eğlencelidir!

Karından tam bir kahkaha ağlamanın çalıştığı aynı şekilde çalışır: derin bir nefes alış, gerilim ve toksinleri salıveren gevşemiş bir nefes veriş bunu izler ve en gözde karın kası olan diyaframımızı çalıştırır. Fizyoloji benzerdir, ama bilinçli deneyim oldukça farklıdır. Her ikisinin de nihai sonucu daha fazla neşenin deneyimlenmesidir.

Beklendiği gibi, araştırmalar kahkahanın çok iyileştirici olduğunu gösterdi. Norman Cousins'in umarsız bir hastalıktan şaşırtıcı iyileşmesinin hikayesi bu araştırmaların bazılarını teşvik etti. Kitabı, Bir Hastalığın Anatomisi'nde, günlerce nasıl komedi filmleri seyrettiğini, katıla katıla güldüğünü ve iyileştiğini anlatıyor.

Transformal Nefes birçok insanın erken çocuklukta yaptık-

ları gibi duyguların serbestçe akışını deneyimlemelerine bir kez daha izin veriyor. Bir nefes seansının güvenli ortamında deneyimlerini yargılamayı bırakıyorlar ve tüm hisleri ve duygusal ifade şekillerini daha kolayca kabul ediyorlar. Köpüren öfke ve hiddetten ıstırap çekenler sonunda rahatlamayı buluyorlar. Anne babalar çocuklarının gülme ve ağlama gereksinimlerine daha fazla hoşgörülü ve açık olmaya eğilimli oluyorlar. Özgürce kahkaha atmak, hisleri ifade etmek kabul edilebilir ve buyur edilen bir neşe haline geliyor.

Tek başına bu değişim daha fazla eğlenceye ve daha iyi sağlığa yol açar. Duyguyu hissetmek, onu deneyimimize buyur etmek, onu süresiz olarak tıkıştırmaktan çok daha sağlıklıdır. Tam ve açık nefes almakla, geçmişin tekrar tekrar dadanan yayılmış etkilerini salıveririz ve duygularımızın tam yelpazesine doğuştan gelen sahip olma hakkını yeniden kazanırız. Duygusal geçmişimiz her bir yeni deneyime tepkimizi zorla kabul ettirmeden, şimdiki anda tam olarak yaşamak için özgürlük kazanırız. Bu, Transformal Nefes'in nihai ödüllerinden biridir.

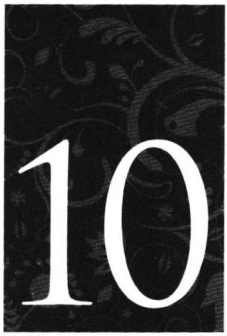




"KORKU NEFESSİZ
HEYECANDIR."

FRITZ PERLS, M.D.





SEVİYE 3
GERÇEK DOĞAMIZA SAHİP ÇIKMAK

Bizim gerçek doğamız nedir? Beden, zihin ve hislerden daha fazlası mıyız? Varlığımızın henüz keşfetmediğimiz daha derin bir parçası var mı? Birçoğumuz gerçekliğin daha derin, daha az boyutlarını düşündüğümüz zaman çok fazla korku ile karşılaşıyoruz. Belki bu bilinmeyen korkusu çoğunlukla görünürde geçerli nedenlerle, çok genç yaşta zihinlerimize programlandı.

Dönüştürmek, "formun ötesine geçmek" anlamına gelir. Transformal Nefes'te, ötedeki dünyalara gitmiyoruz. Gerçek dünyamızı bulduğumuz ve yaşamın spiritüel yanını keşfettiğimiz içimizdeki dünyalara gidiyoruz.

Hatalı, kendini sınırlayıcı yargılamalar ve bunlardan kaynaklanan duygular temizlendiğinde, gerçek doğamızı yansıtan sevgi, huzur ve neşenin daha hafif hallerine daha iyi erişebiliriz. Bu haller her zaman içimizdedir, ama çoğunlukla baskılanmış enerjilerin ve modası geçmiş inançların etkisiyle geçersiz kılınmıştır. Bu eski hisler Transformal Nefes'in yüksek frekanslı

enerjisiyle ışıkla yıkanırken, sınırsız spiritüel doğamızı daha canlı biçimde deneyimlemeye başlarız.



Şimdi Ruh'a bağlanmak için kapı açıktır, bu süperbilinçli benliği ve varoluşun yüksek boyutlu veçhelerini daha tam olarak deneyimleme kapasitesinin artması ile sonuçlanır. Bu mistik deneyimlere, harika içgörülere ve her şeyin derin bağlantısının güçlenmiş farkındalığına yol açabilir. Bu deneyimler perspektifimizi ve yaşam ile ilişkimizi ebediyen değiştirir.

Her birimizin gerçekten aşağıdaki grafikte gösterildiği gibi birkaç bedene sahip olduğumuzu anladığımız zaman, farkındalığın daha saf seviyelerine erişme yeteneğimiz geliştirilebilir. En yoğun seviyemizde, fiziksel duyularımızla deneyimlediğimiz bir fiziksel bedene sahibiz. Bazen buna üçüncü boyut bedeni denir, çünkü fiziksel dünya üç boyutludur. (Bir kitaptaki baskı veya bir TV'deki görüntü iki boyutludur.)

Sonraki seviyemiz olan zihinsel/duygusal beden daha yüksek bir titreşim hızında içimizde ve fiziksel bedenin çok az ötesinde bulunur. Burası, düşünceleri ve hisleri deneyimlediğimiz yerdir. Zihnin hem bilinçli hem de bilinçdışı veçheleri burada oturur. Bu dört boyutlu beden çoğu insana görünür değildir, ama yine de dualiteyi ifade eder (iyi / kötü, karanlık / ışık, vs.)

Daha da yüksek hızlarda titreşmek bilincin spiritüel seviyeleridir, bireysel ruhlarımızdan Sonsuz Zekaya kadar – beşinci boyut ve yukarısı. Bu yüksek seviyelerde kim olduğumuzun daha fazla farkında olurken, Ruh ile bilinçli bir bağlantı gerçekleşir. Bu farkındalığın gücünü fiziksel dünyamıza bütünleştirme fırsatına sahip oluruz. Birliğimizin farkındalığı gerçek olduğu zaman, başkalarıyla farklı bir şekilde etkileşmekten kendimizi alamayız. Biz değişirken, etrafımızdaki dünya da çok farklı görünür.

Nefes, bilincimize hakim olmak için kullanabileceğimiz en önemli ve dinamik alettir. Ne melekler ne de gurular bizi kendimizden kurtaramaz ya da bizi bilinçli varlıklar haline getiremez. Yaşam bir kendin – yap uğraşıdır. Bununla ilgili iki yol yoktur: Buradaki yaşamda ustalaşmayı, insan kişiliği ve yüksek bilinç arasındaki uçuruma köprü kurmayı öğrenerek, ruhsal varlıklar olarak potansiyelimizi genişletmek için insan formuna girdik. Günlük dünyamızda uyum ve dengeye erişmek üzere bedenlerimizin hepsini birleştirmek için nefes aletini kullanıyoruz.

Spiritüel enerji fiziksel evrende nefes olarak tezahür eder. Spiritüel enerji; mucizevi yaşam armağanını bağışlayan ilahi enerji, başlangıçtan beri var olan Yaşam Enerjisi olarak düşünülebilir. Nefes alma işlemi ile yakından bağlantılıdır, ne kadar çok nefes alabilirsek, olduğumuz bu güç ile o kadar çok doluruz.

Andrew Weil, M.D., popüler işitsel serilerinde nefes için, "Nefes Ruh'un bedendeki hareketidir" diye haykırıyor.

Transformal Nefes, ruhsal bedenimizi fiziksel bedenimiz ile tam olarak bütünleştirme ve beden, zihin ve ruh arasındaki do-

ğal bağlantıyı yenileştirmeye yardımcı olma sanatı ve bilimidir. Benötesi ile karşılaşmak için beden ve zihin seviyelerinin ötesine geçmemizi sağlar.

Transformal Nefesi kullanarak, elektromanyetik alanımızın titreşim frekansını yükseltir, enerjisel olarak daha hafif veya daha aydınlanmış oluruz. Frekansımızı öyle bir hıza yükseltiriz ki, Ruhsal Benliğimiz veya Ruhumuz ile tam olarak özdeşleşmiş oluruz. Aydınlanma bizi vecd haline getirir ve bilinç ötesi alemleri deneyimlememizi sağlar.

Ancak tek başına bu farkındalık dünyasal problemlerimizi çözmez. Özü sözü bir olmayı öğrenirken, eylem içgörüyü izlemelidir. Problemler her zaman yok olmaz, ama her gelen dalgayı karşılamayı ve üzerinde sörf yapmayı öğreniriz. Bu şekilde yaşadığımız zaman, her problem denilen şey canlılığımızı, neşe duygumuzu yeniden tanımlama ve genişletme fırsatı olarak algılanır.





"NEŞE BİR TİTREŞİMDİR.
KAHKAHA, HAREKET,
ZİHİN HUZURU VE BERRAKLIĞI,
VE FİZİKSEL ESENLİK BOLLUĞU
OLARAK DENEYİMLENEBİLİR."

VYWAMUS



BÖLÜM
II





"BİLİNÇLİ VE BİLİNÇDIŞI BİLGELİĞİ HARMANLAMAK, HER ZAMAN BİLİMSEL KEŞİF DÜNYASINDA ÜSTÜN YETENEĞİ İŞARET ETTİ...

NEWTON, EİNSTEİN, WATSON VE CRİCK. TRANSFORMAL NEFESİN ÜSTÜN YETENEĞİ, EN YÜKSEK POTANSİYELİMİZE NASIL ERİŞECEĞİMİZİ KEŞFETMEK İÇİN, HER BİRİMİZİN İÇİNDEKİ BİLİNÇLİ VE BİLİNÇDIŞI ZİHNİ HARMANLAMASIDIR."

CHRISTOPHER C. FRENCH, M.D.,
SHELBURNE FALLS, MA





SEVGİ, GÜÇ VE NEŞEYE NEFES ALMAK

Transformal Nefes Vakfı'nın logosunun ortasındaki üç katlı alev, çalışmada tekrar tekrar ortaya çıktığı ve hüküm sürdüğü görülen üç ifadeyi temsil eder: sevgi, güç ve neşe. Aslında, nefesi uygulayanlar için, bu sözcükler Transformal Nefes ile eşanlamlı olarak görülmektedir.

İronik olarak, sevgi, güç ve neşe insanlığın peşine en çok düştüğü hazinelerdir, ancak çoğu insan bunları en gerçek anlamda hiç tam olarak deneyimlememiştir. Sevgi çoğu zaman kendini feda eden, kıskanç, düşkün, lakayt, acı dolu, ayrıcalıklı, sınırlı, kırılgan, koşullu veya çıkarcı olarak deneyimlenir. Güç sıkça, başka birinin inançlarını veya eylemlerini etkiledikten sonra geçici bir telaş veya tatmin hali şeklinde hissedilir. Ve neşe, olmayacak dua fantezisi olarak görülür – bir orgazmdan veya uyuşturucu etkisi altında olduktan sonra aslında birkaç dakika dışında gerçekten var olmayan bir şey.

Sevgiden bahsedelim. Sevgi evrendeki en güçlü kuvvettir. Başka herhangi bir şeyden çok, insanların Transformal Nefes'in şimdiye dek deneyimledikleri en sevgi dolu çalışma olduğunu

söylediklerini işitiyorum. Yaratıcının / Kaynağın sevgisini seansa katılan herkese yayıyor. Her kalpte İlahi Sevgiyi tutuşturan nefestir.

Bu, en aşina olduğumuz tipik, günlük sevgi şeklinden çok farklıdır - "Beni sevdiğin veya istediğim şeyi bana verdiğin sürece seni seviyorum." "Tüm iyi şeyler sona ermelidir" ve "Sevgi incitir" yaygın inançlarından dolayı çoğunlukla sevgiden gerçekten zevk alınamaz. Bu fikirler birçok insanın gerçekliğinde basit gerçek olarak sonuna kadar yaşanır. Hakiki sevgi asla zorlama, güçsüzleştirme veya kendini aşağılamayı gerektirmez. Bunun yerine, büyümemizi destekler ve en gerçek, en tam benliklerimiz olmamıza izin verir.

Koşulsuz sevgi evrenin iyileştirici gücüdür, ancak şimdiye dek çok azımız bunu gerçekten deneyimlemiştir. Birçoğumuz bizden bir şeyler almak isteyen diğer kişilikler tarafından sevilmişizdir. Koşulsuz sevgi sadece vardır. Bizden hiç bir şey beklemez, bizi olduğumuz şekilde kabul eder ve bizi doğuştan mükemmel olarak görür. Bu anlayış, Transformal Nefes eğitimi alan ve uygulayanların bilincinde büyüyen bir şeydir. Her nefes seansında bilincin genişlemiş hallerine ulaşmanın sonucu olarak doğal bir şekilde gerçekleşen ruhsal genişlemenin parçasıdır.

Koşullu ve koşulsuz sevgi arasındaki uçurum küçük değildir. Aslında, Büyük Kanyon kadar büyük ve korkunç görünür! Bu boşluğu, dağları oynatan ve dünyaları sallayan Sevginin deneyimini bize veren Transformal Nefes ile küçültebilir veya ortadan kaldırabiliriz.

Güçten söz edelim. Bu sözcük keyfinizi kaçırıyorsa, muhtemelen bunun tehlikeli olduğuna inanıyorsunuz veya çok fazla güce sahip olmadığınıza inanıyorsunuz. Başkalarının size boyun eğdirdiği görülebilir. Eğer "güç" sözcüğü size lakayt ve içinizde hafif karmaşa hissettiriyorsa, yeterince güce sahip olmadığınıza inanıyor ve çoğunlukla bilinçsiz olarak başkalarından almaya çalışıyor olabilirsiniz. Diğer taraftan, eğer güç kavramına tepkiniz esenlik ve kuvvetin rahat, canlı, neşeli duygusu ise, muhtemelen bilinçli bir nefesçisiniz.

Gücün kendisi ne iyi ne kötüdür. Ateş gibi, ya bize hoş bir sıcaklık sağlayabilir ya da tüm bir ormanı yok edebilir. Gücü nasıl elde ettiğimiz ve onunla ne yaptığımız, gücün yaşamlarımızdaki rolünü belirler. Bu tamamıyla, dikkatimizi ve niyetimizi nereye odakladığımıza bağlıdır. Daha derin ve kişisel bir seviyede, gücün kaynağını ve elde edilebilirliğini algılama şeklimiz kendi mutluluğumuzu belirler. Eğer dikkatimizi ve niyetimizi sürekli olarak güç kazanmaya çalışmaya odaklarsak, her zaman daha fazla güç yaratma gereksinimi hissederiz.

İki türlü kişisel güç vardır. Biri suni ve biri gerçektir. Biri korkudur ve biri sevgidir. Kötüye kullanma ve korku taktikleri kullanarak, başkalarından almayı amaçlayabilir ve ona kendimiz için sahip çıkabiliriz. Dokuz Kehanet kitabında, James Redfield bu kavramın çok iyi çalışan bir modelini geliştirdi. Onun "kontrol dramaları", başkalarını kendi gündemleri yerine bizim gündemimiz ile meşgul olmaya ayartan davranış kalıplarını kullanarak birbirimizden nasıl enerji çektiğimizi iyi tanımlıyor. Ancak, gücün bu şekli zayıflığa dayanır. Güç arayışında dünyayı gasp etmek veya savaşmaya benzemeyen şekilde, korkuya dayanan güç kolayca tükenir, daha fazla kötüye kullanma ve yıkıma yol açar.

Gerçek güç sevgiye ve yaratıcılığa dayanır. Kendimizi etrafımızdaki yaşama açtığımız zaman, onu doğal olarak buluruz; sadece alınmak için her gün işaret eden yüksek gücün bolluğu. Kolayca yeniden doldurulur ve daha fazla sevgiye ve yaratıcılığa yol gösterir – gücünü, sıcaklığını ve ışığını bize serbestçe veren güneş gibi.

Reklamcılar bize taze nefesin güç getirdiğini anlatır – güzel bir insandan sevgi elde etme gücü veya sonraki iş görüşmesinde üstün olma gücü. Gerçek şu ki, ne sevgi ne de güç ağzınıza gargara yapmakla elde ettiğiniz hoş kokan nefesten gelmez. Popüler inancın tersine, gerçek güç sizin dışınızda olan herhangi bir şeyden gelmez. Aslında, buradaki gerçek ironi şu ki, eğer biz bilinçli nefes alanlar toplumu olsaydık, doğal olarak daha azına ihtiyaç duyar ve isterdik, çünkü ona zaten sahip ol-

duğumuzu bilirdik! Sınırsız gücün içimizden özgürce aktığını bilirdik.

Ancak, kendi içimizde olup bitenleri onurlandırmaktan daha çok dışımızda olup bitenlerin geçerliliğini onurlandırmaya devam edersek, o zaman kendimizi kaosa tutsak ederiz. Başkalarının gerçeklerine daha fazla dikkat ediyorsam, kendi gerçeğimi makul şekilde nasıl keşfeder veya ifade edebilirim? Gerçekte kim olduğumu nasıl bulabilirim? Ne yazık ki, birçoğumuz kendi gerçekliğimizi yaratmaya odaklanmak yerine, gelişigüzel gerçekliklerin sayısız imgelerinin peşine düşeriz. Pembe diziler, güreş müsabakaları, politik dramalar, cemiyet dedikoduları, spor efsaneleri, filmler ve diğerleri ile derin bir şekilde meşgul oluyoruz. Birçoğumuz TV karakterlerini kendimizi tanıdığımızdan daha fazla tanıyoruz! Bu şeylerin kötü olduğunu söylemiyorum. En azından kendi yaşamınıza daha yakından bakmanızı istiyorum. Bu, kendi Benliğinizi yaratmak ve ifade etmek üzere gerçek güce erişmeniz için size verilmiş olan ortamdır.

Her nefes aldığımızda, gücü içimize alıyoruz. Nefesimiz ne kadar derin olursa, gücümüz o kadar derin şekilde demirlenir ve tasarrufumuzda daha fazla enerjiye sahip oluruz. Bu tür gücün birçok isimleri vardır. Einstein buna enerji adını verdi. Yogiler buna yaşam gücü veya Sanskritçede Prana adını veriyorlar. Asyalı kültürler chi veya ki diyorlar. Batılı bilim insanları oksijen diyorlar. Aramice İncil'de, İsa Havanın Meleği adını veriyor.

Nefes için Latince sözcük spiritus'tur ve nefesimiz (respiration; solunumumuz) Ruh'un (Spirit) gücünü nasıl aldığımızdır. Nefes ayrıca nasıl ilham (inspiration) aldığımız ve daha büyük yükseklikleri nasıl arzuladığımızdır (aspire). Transformal Nefes ile ruhsal benliğimizin orijinalliğini hızla kavrarız ve Ruhu serbestçe ve tam olarak ifade ederiz. Bu, evrenin esas gücüdür.

Neşeden bahsedelim. Herkes bunu ister, ama bazıları neşenin ne olduğu ve nasıl hissettirdiğinin ipucuna sahip değildir. Hatta bazıları korkar, çünkü onların gerçekliği dramatik prob-

lemler olmazsa tehdit edilmiş hissettirir. En son başarısız olan ilişkim hakkında kalbim kırılmasa ne olurdu? İşimi kaybetmek çok önemli olmasaydı ne olurdu? Her dakikamı çocuklarım, ebeveynlerim, dostlarım, evcil hayvanlarım, faturalarım, arabalarım hakkında endişelenmeden geçirseydim ne olurdu? Ne yapardım? Burası korkunun sokulduğu ve neşenin ertelenmesini haklı gösteren yerdir.

Yogi üstat Vywamus en iyisini söylüyor: "Neşe, aktive edildiğinde basitçe OLMANIZA izin veren bir enerjidir... gevşemenizi ve kendinizi bilme arayışında çağırdığınız diğer dönüştürücü enerjilere ulaşmanızı sağlar. Nefes aldığınız zaman, fiziksel ve duygusal bedenlerde deneyimlenebilen neşenin süptil titreşimini tutuşturur. Neşe sizin için asla kayıp olmadı... Onun hissedilmemesine karar verdiniz. Nefes alırken bırakın bedenlerinize neşe yerleşsin. Neşe başkalarından herhangi bir şey çekmeyi aramaz ya da başkalarını manipüle etmeyi aramaz. O kendi içinde bütündür. O kendini geliştirir, kendini yaratır. Onun yaptığı şey, dışarıya doğru yayılmak ve sadece başkalarına dokunmaktır."

Her zaman bütün ve neşeli hissetmeyi hayal edebiliyor musunuz? Günlük deneyiminizde ne ortaya çıkarsa çıksın inançlı ve hoşnut olmak nasıl hissettirirdi? Bunlar binlerce insanın Transformal Nefes'in sonucu olarak bildirdiği hislerdir. Düzenli nefes seanslarına adanmışlık ile sevgi, güç ve neşenin yaşamına bu dönüşüm kaçınılmaz ve şaşırtıcı şekilde hızlıdır.

12

SEKS VE İLİŞKİLERDE YAKINLIK

Neo – Hristiyan hitabesi olan Mucizeler Kursu'nda, İsa bizlere sadece iki tür ilişki olduğunu anlatır: kutsal ilişki ve ego ilişkisi. Kutsal ilişki iki veya daha fazla bütün varlık bir araya geldiğinde ve kendi bütünlüklerini birbirlerine yansıttıklarındadır. Tanrı'yı bilme ve Tanrı ile söyleşi yapma amaçlarıyla bir araya gelirler.

Diğer taraftan ego ilişkileri gereksinime dayanır. "Diğer yarımızı" aradığımız zaman, başka birinden bir şeyler almaya çalışıyoruz. Bundaki problem, gerçekten istediğimiz şeyin ilahi veya kutsal olarak kendi içimizde bulunabileceğidir. Çoğu ego ilişkileri başarısız olmaya mahkumdur, çünkü dışsal odak bizi gerçeğin ve Benliğin bulunduğu içe doğru yolculuğumuzdan uzaklaştırır. Transformal Nefes odağımızı içsel birliğe geri getirebilir ve başkalarıyla kutsal ilişki olasılığını sağlar.

Bugün, yakınlık fikri cinsel ilişki ile eşanlamlı oldu. Ama tüm cinsel ilişkiler yakınlık değildir ve tüm yakın ilişkiler cinsel değildir. Seks ve yakınlık bir araya geldiğinde, başkalarıyla özsel birliğimizin enfes hatıralarını deneyimleriz.

Belki bu, derin yakınlık deneyimine özlem duyarken aynı zamanda ondan çok korkmamızın gerçek nedenidir. Yakınlık

birbirine bağlı olmanın derin duygusudur. Onların sizin bir parçanız olduğunu ve sizin de onların bir parçası olduğunuzu bilmeye direncin sonunu temsil eder. Birliğin deneyimini arzularız, ama bireyselliğimizi kaybetmekten korkarız.

En derin seviyemizde, hepimiz kesinlikle her zaman birbirimize bağlıyız. İlişkilerde yakınlık özlemimiz zaten ruh seviyesinde olduğumuz şeyi, zihin ve fiziksel beden vasıtasıyla deneyimleme özlemidir. Ruhlarımız sadece bedenlerimizin daha fazlasını hissetmesini, daha fazlasını deneyimlemesini ve bu üç boyutlu dünyayı oluşturan dualitede kendimizi yeniden yaratmamızı bekliyor.

Ruhsal bağlantımızın farkındalığına geri dönmek tipik olarak zihin ve beden vasıtasıyla samimi ifadeye izin veren narin bir girişimi kapsıyor. Bu bazen, yakınlığa daha fazla girmek için yeterince müşterek ilgilere ve değerlere sahip olup olmadığımıza karar vererek, entelektüel seviyede uyuşabilirlik olasılıklarının keşfi şeklinde başlar. Sonra zihnin duygusal yanlarını paylaşmaya başlayabiliriz. Ve bir noktada, bu yakınlık arayışı fiziksel yakınlık ve/veya cinsel ilişki ile ifade edilebilir.

Güvende hissetmek ve başkası tarafından kabul edilmek için, gittikçe artan seviyelerde alırız, nabız yoklarız ve ilişki için sağlam zemin keşfederiz. Riske girmek kendimize incinebilir olma izni vermek zorunda olmaktır – güçsüzlüğümüzü, korkularımızı ve en derin arzularımızı göstermek.

Sıklıkla incinebilirliği güçsüz olmak ile eşit tutarız, ama incinebilirliğimizi ifade etmeye izin vermek kendini kabullenmenin ve yakınlık korkusunu yenmenin anahtarıdır. Ruh olarak gerçek doğamızı deneyimlediğimiz zaman, incinebilirliği bütün ile yeniden bağlanma fırsatı olarak görmeye başlarız. Kutsal kitaptan ünlü alıntı, "İki veya daha fazlanız benim adıma her toplandığınızda, ben orada olacağım," başka bir insanı kendi kişisel korunma duvarlarımıza nüfuz etmeye gönüllü olarak davet ettiğimiz zaman gerçekleşen şeyi onaylamanın iyi belgelenmiş şekli olarak akla geliyor.

Transformal Nefes bizi Tanrı'nın koşulsuz sevgisinde yutulmuş olan Gerçek Doğamızın farkındalığına ve deneyimine tam

olarak getirir. En yüksek gerçeğin bu perspektifinden, mutlak güvenlik ve sevgi içimizden deneyimlenir. Artık başkalarıyla yakınlık yaratmak için çaba sarfetmeye gereksinimimiz olmaz, çünkü bir partner ile gerçekten güvende ve sevgi içinde olma deneyimi şeklinde, içsel deneyimimiz doğal olarak dışarıya doğru genişler. Bir zamanlar engellenmeye yol açan kendini yargılama çözünür ve yakınlık kapasitesi çiçek açar.

Kendimizi kabullendiğimiz ve bu kabullenmeyi başka yerde aramadığımız zaman, kendimize incinebilir ve duyarlı olma izni vermek çaba gerektirmez. Bağlantılı nefes, bizi içsel gerçeğimize bağlayarak bizi savunulacak hiçbir şey olmadığı gerçekliğine açar. Bu anlayış hepimizin arzuladığı derin yakınlığa götürür.

İçsel yolculuğumuzu kolaylaştırmaya ilave olarak, bir başkası ile birlik içinde bilinçli derin nefes almak derin bir bağlantı duygusu yaratır. Bu, dostlar arasında inanılmaz bir yakınlık ve cinsel olmayan paylaşım olarak deneyimlenebilir. Sevişirken birlikte nefes almak çok daha derindir. Bedenlerin, zihinlerin ve ruhların gerçek harmanlanması bizi doruğa ulaştıran hallerin ötesine ve birliğe götürebilir.

Cinsel ilişkideki dinlenme sırasında ne kadar derin nefes alırsak, o kadar çok gevşeyebilir ve zevk alabiliriz, verir ve alırız ve en sonunda tam birliği deneyimleriz. Bu ayrıca hem fiziksel hem de duygusal olarak duyuları yoğunlaştırır. Beden zırhı gevşediği ve duygusal duvarlar çöktüğü zaman, başkasının yalnızca dokunuşu vecd haline getirebilir. Bu sadece, ruhlarımızı birleştiren şeye kasıtlı odağımızı gerektirir: Nefes.

Bedenimizi ve zihnimizi gevşetmek sevdiğimizin dokunuşunu kat be kat fazla almamıza ve tadını çıkarmamıza izin verir, öyle ki doruğa ulaştıran deneyim yeni yüksekliklere ulaşır. Nefes almak enerjiyi bedende dolaştırır ve bilinçli niyet ve gevşemiş odakla, orgazm çok daha kolayca elde edilebilir ve her şeyi kuşatır.

Henry ve Dr. Janet Leslie Orion Asheville, North Carolina'daki Transformal Nefes eğitim programının uygulayıcıları ve eğitmenleridir. Birlikte, seks sırasında tam bağlantılı nefes almanın "sevişmelerinin zevkini ve neşesini artırdığını

ve onların "Spiritüel Cinsel Birleşme" adını verdikleri şeyi deneyimlemelerini sağladığını" keşfettiler. Henry bu özellikle unutulmaz deneyimi bizimle paylaşmayı kabul etti.

Doğada yıldızların ve ayın altında olmak ve birlikte nefes almak, zevkli bir sevişmenin çok uzun akşamı sırasında enerjimizi ve canlılığımızı yükseltti. Orgazma erişmekte olduğum noktada, nefes alışım muazzam şekilde yoğunlaştı ve dizlerimin üzerinde ayağa kalkma kuvvetli dürtüsü hissettim. Başım, boğazımı benden içeri ve dışarı yoğun şekilde akmakta olan nefesin gücüne açarak ileri geri yalpaladı. Her nefes alış evrenin tüm enerjisi bedenime giriyor gibi hissettirdi. Her nefes veriş varlığımın özünden beni terkedip cennetlerin en dış menzillerine genişliyor gibi görünüyordu. Nefes alışım yoğunlaşmaya devam etti ve tüm bedenimin Büyük Ruha açılmakta olduğunu hissettim. Kollarım gökyüzüne açılan bir hareketle yukarı kalktı. Zaman yok oldu ve tam aktive olmuş, güçlü nefes almaya ne kadar süre devam ettiğimden emin değilim.

Sonra nefes almayı bıraktım, tam sessizlik, dinginlik ve olağanüstü bir ışık vardı. Yaz ormanının seslerini işittiğimi hatırlamıyorum. Kendimin bir başka inanılmaz genişlemiş boyutunda idim. Mutlak vecd haliydi. Aniden, nefes alışım yeniden aktive oldu. Tam bağlantılı ritimde nefes almaya devam ederken, tek bir güçlü uzun nefes alışla, kollarım cennetlere uzanmış şekilde tekrar fiziksel olarak ayağa kalktım. Her nefes alışla, kozmosun enerjisinin bedenimden Janet'e aktığını hissettim. O bedensel olarak benimle derin bağlantıda kalçalarımı ve belimi tutarken, bana Dünya Ana gibi hissettiriyordu. Onun vasıtasıyla, evrenden gelen tüm bu pozitif enerji yerküreye iniyordu.

Janet ile fiziksel ve ruhsal olarak bağlantılı idim ve birlikte cennetler ve yerküre arasındaki güçlü enerji değişiminin Alfa ve Omega iletkeni idik. Bu ara faslı epeyce devam etti. Kaslarım, kemiklerim ve özüm bu enerjiyle dolarken, her şeyin mutlak birbirine bağlılığının tamamen farkına vardım. Ayrılık yok. Hepimiz Biriz.

Kaynağı bilme ve onurlandırma niyeti ile başkalarıyla sohbet ettiğimiz zaman, yüksek amacın ortak bağını keşfederiz. Bu, enerji akışının yatay akıştan dikey akışa değişmesini sağlar. Tamamlanma için dışarıya ve birbirimize bakmak yerine, dikkatimizi ve niyetimizi yukarıya, farkındalığın yüksek seviyesine odaklarız. Birlikte olmanın nedeni artık kişilik değiş tokuşu değildir. Bu, birbirimiz vasıtasıyla ifade edilen Tanrı ile ilişki haline gelir.

Birçok bilinçli nefes uygulayıcısı, rekabet veya gereksinimin olmadığı, yalnızca ebedi ve gerçek olanın ortak arayışı olan kutsal ilişkinin deneyimlerini bildiriyor. Bu ilişkiler tamamlayıcıdır, çünkü ebedi olan şey üzerine kurulmuştur. Bu tür bir birlikte, ortak büyüme ve destek görürüz. Yaşamın ve İlahi olan ile ilişkimizin kutsallığını onurlandırmayı paylaşırız. Ve ilahi yakın ilişki deneyiminin bile ötesinde, nefesimizin gücü en sonunda bizi var olan tek gerçek ilişkinin başlangıç noktasına getirir: gördüğümüz herkeste ve her şeyde yansıyan, mükemmel ve bütün olan kendimiz ile ilişkimiz.



"NEFES ALMAK HAMİLELİĞİM SIRASINDA BANA OLAĞANÜSTÜ DÜZEYDE YARDIMCI OLDU. İKİZLERİ DOĞURMANIN ELBETTE ZORLUKLARI VARDI, ANCAK DOĞUM BOYUNCA NEFES UYGULADIM VE EBEVEYN OLMANIN ZORLUKLARINI AŞMAK İÇİN DE BUNU YAPMAYA DEVAM EDECEĞİM."

JONI FOSTER - ROBISON



13

DOĞUM YAPMA SANATI

Üreme en yüksek yaratıcı davranışımız olduğundan, Yaşam Gücü enerjimizi ifade etmek için en muazzam potansiyeli taşır. Bir çocuğa gebe kalındığında bu, iki tamamlayıcı yaşam kuvvetinin esas ifadesinin sonucudur – yin ve yang, eril ve dişil, erkek ve kadın. Dualitenin bu birliğinden sevginin eşsiz yeni bir ifadesi, ruhun bedenlenmesi için taze yeni bir vasıta gelişir.

Popüler inancın tersine, bir bebek küçük bir varlık değildir. Belki yüzde on beş fiziksel beden ve yüzde seksen beş Ruh veya Yaşam Enerjisinden oluşan yeni doğmuş bebek, odayı bilincin saf enerjisi ile doldurur. Yaratım potansiyeli her zaman zirvesindedir, çünkü bilincimiz bedenlerimiz ile harmanlanır ve bedenlerimize "dökülür". Fiziksel beden o orijinal yüzde seksen beşten - ayrıca saf farkındalık olan Yaşam Gücü enerjisinin elektromanyetik alanı - çekerek gözlerimizin önünde gelişir.

Ancak, yaratıcı ifadenin bu mükemmel fırsatının farkındalığı ve bilinçli takdiri olmadan, potansiyel çoğu zaman gerçekleşmez. Örneğin eğer Leonardo da Vinci tek bir resim fırçası ve iki renk ile sınırlandırılmış olsaydı onun yaratıcı gücünün ne

kadarını kaçırırdık? O resim ve tuvale hayat verirken, renk ve fırça darbesi onun Yaşam Enerjisinin ifadeleridir. Birlikte, bu unsurlar kendi başına bir yaşam üstlenirler. Bu sanatın gerçek değeri, onun insanların yaşamlarına etkisinden gelmektedir.

Yalnızca kendi Yaşam Kuvvetimizin gücünü tam olarak takdir ettiğimiz ve kucakladığımız zaman, tam yaratıcı potansiyelimizi farkederiz ve üremeyi kutsal bir sanat formu olarak kucaklarız. Herhangi birimiz bir şehir içi savaş alanında graffiti ile dolu bir duvara da Vinci'nin bir çalışmasını koymaya istekli olur muyduk? Sadece anne babalar tüm üreme ve doğum sürecini kendi kutsal sanatsal yaratım formları olarak görmeye başladıkları zaman, dünyada daha fazla barış olacaktır. Elbette, bir bebek boş bir tuval değildir. Tam tersine. Her çocuk eşsiz bir tasarım ve eşsiz bir amacı gerçekleştirmek için Tanrı'nın verdiği yetenekler ve eğilimler ile doğar. Ancak herhangi iyi bir sanatçı gibi, anne babalar, kendilerinin olan saygın bir yaşama hazır olur olmaz çocuklarını hazırlamalı, desteklemeli ve serbest bırakmalıdır.

Palet üzerinde mümkün olduğu kadar çok canlı renkler ve yaratıcı aletler sağlamak bizim sorumluluğumuz ve ayrıcalığımızdır. Bunu Yaşam Enerjisinin bolluğunu aktararak yaparız. Bir uçaktaki oksijen maskesi gibi, bunu önce kendimize vermeli ve sonra çocuklarımızın bol bol aldığından emin olmalıyız.

Asli Yaşam Enerjisinin tıkanması gerçekten çocuğa gebe kalmayı önleyebilir. Kısırlık çoğu zaman üreme organlarımızda, yaratıcı merkezimizde baskılanmış enerji akışı sorunudur.

Yıllar boyunca, hamile kalmakta başarısız olmuş olan sayısız kadına koçluk yaptım. Daha iyi nefes almanın anahtar olduğunu gördük. Tamamen başka bir sorun nedeniyle nefes çalışmasına çekilmiş olan bir kadında bu olasılığın ilk kez farkına vardım. Buna rağmen birkaç seanstan sonra nefes terapisinin gidişatı boyunca büyük ölçüde gelişmiş olan bir evlilikte büyük mutlulukla hamile olduğunu gördü. O zamandan beri, bu haber yayıldı ve şimdi bir çocuğa hamile kalma arzusuyla

motive olarak nefes çalışmasına gelmek insanlar için oldukça yaygın.

Joni Foster-Robison, şifa pratiğini ve böylece kendi iyileşmesini güçlendirme amacıyla uygulayıcı eğitimimizi almaya başladığında, hamile kalmaya çalışıyordu.

Joni seanslarını hatırlıyor, "İkinci ve üçüncü nefes seanslarıma dönüp bakıyorum ve alt karnımdaki aşırı ağrıyı hatırlıyorum". "Çok rahatsız ediciydi, ama ona nefes almak için elimden geleni yaptım. Üçüncü seanstan sonra o ağrıyı tekrar hissetmedim. Nasıl rahatlama! Sonraki ay, hamile kaldım ve yalnızca tek bir bebeğe değil, iki bebeğe!"

Hamile kalmanın sevincini ilk kez suda nefes alma seansı sırasında kavradım ve deneyimledim. Karnımdan salıverdiğim enerji tıkanıklarını eğer çözülmeselerdi çok daha uzun süre hamile kalmamı engelleyip engellemeyeceklerini merak etmekten kendimi alamıyorum. İki küçük ruhumuzu yaşama getirenin Transformal Nefes olduğuna gerçekten inanıyorum. Bu asla unutmayacağım ve her gün teşekkür edeceğim bir mucize.

Kısırlık problemlerinin çoğunun yetersiz karın nefesi (oksijenlenmenin önlenmesi) ve bu nedenle duyguların tutulması (akışsız enerji) nedeniyle olduğuna inanıyorum. Bir mucize bir nefes seansı uzaklıkta olabilir.

Joni'nin ikiz oğlanlarının gelişinden bu yana, tüm küçük "nefes bebeklerini" işitmek inanılmaz ödüllendirici oldu.

Bu çalışmanın bir başka heyecan verici yanı hamile kadınlar ve onların aileleri ile nefes almaktır. Transformal Nefes doğum işlemini, doğum sancısını ve doğumu daha neşeli ve hem bebek hem de anne için daha az ağrılı yaparak sadece direkt olarak değil, ebeveynin mevcut doğum travmasını iyileştirerek dolaylı olarak da kökten değiştirir. Tam iyileşmede ve doğum zorlu sınavını bütünleştirmede, nefes ayrıca ebeveynler ve çocuklar arasında derin ruhsal bağa götüren yolu temizler.

"Nefes ikizlerinin" annesi Joni heyecanlandı. "Nefes almak hamileliğim sırasında bana olağanüstü yardımcı oldu. Isaac ve Tristan ile tam olarak birlikte olmama, onları dinlememe

ve rahim içindeyken onları desteklememe yardım etti. İkizleri doğurmanın elbette zorlukları vardı, ancak doğum boyunca nefes uyguladım ve ebeveyn olmanın zorluklarını aşmak için de bunu yapmaya devam edeceğim."

Bir anne adayı kendi yaşamını ve nefesini iyileştirmeye adandığında, birçoklarının yaşamlarını etkiler. Doğumdan daha fazla keyif alabilir ve bebek süreçte gereksinim duyduğu şeylerin daha fazlasını alır. Anneyi sorumlu ebeveynliğin zorluklarına hazırlar ve çocuğunun babasıyla sevgi dolu bir ilişki sürdürmek için daha iyi hazırlar.

Ve annedeki pozitif değişimlere tanık olduktan sonra, baba muhtemelen kendi dönüştürücü yolculuğuna başlar (eğer zaten başlamadıysa). Ailedeki diğer çocuklar da daha muktedir ve sevgi dolu ebeveynlerinin faydalarını alırlar. Ve son ama çok önemli olan şey, yeni doğan bebek için nefes seansı, Yaşam Enerjisinin canlı yeni ifadesinin koşulsuz sevginin tohumlarından çiçek açmasını sağlayarak, temiz bir sayfa açar. Mutlu, sağlıklı bir aile potansiyeli bir kez daha üssel olarak artar.

Çoğu insanlar doğum işleminin ne kadar travmatik olabileceğinin tamamen farkında değillerdir. Genellikle fazla hissedemediği veya algılamadığı düşünülen yeni doğmuş bebeğin farkındalık seviyesinin yanlış anlaşılmasının yaygın olduğu görülüyor. Yine de bu yanlış kavrama gerçekten çok şaşırtıcı değil, çünkü bize ne olduğunu genellikle hatırlamayız. Kendi erken travmatik anılarımız bilinçaltı zihnin en derin saklı katmanlarına baskılanmıştır. Bu nedenle, bebeklerin farkında olmadıklarını varsayarız.

Oysa, yeni doğan bebeklerin, beyinlerinin ve sinir sisteminin gelişim aşamasına rağmen, oldukça bilinçli ve olağanüstü farkında oldukları gerçeğini destekleyen çok sayıda kanıt vardır. Bilimsel kanıtlara ek olarak, bu farkındalık bilinçli nefes seansı sırasında kendi doğumlarını yeniden deneyimleyen binlerce insan tarafından doğrulandı.

Aslına bakılırsa, bebekler dışsal düşüncelere ve uyarılara çoğu yetişkinlerden çok daha fazla duyarlı olmaya eğilimlidir.

Bununla birlikte, onlar çoğunlukla saf bilinçtir. Ne yazık ki, yükselmiş duyarlılıkları modern fiziksel doğum deneyiminde inkar edilir. Birçok doğum uygulaması gaddarlığın sınırındadır ve çocuğun zihninin en temel yapısında büyük yara izleri bırakabilir.

"Oh, çocuklar çok dayanıklıdır. Her zaman kendilerini çok çabuk toparlarlar." gibi şeyler söyleyen insanları işittim. Ancak bunu, kendi geçmiş acılarını yadsıma ve bastırma gereksinimini yenmiş olan bilinçli nefes uygulayıcılarından nadiren işitiyorum. Toplumumuzun bu bilgiye gereksinimi özellikle şimdi, bazı çocuklar okullarımızda birbirlerini hedef alan silahlar ve bombalarla baskılanmış acılarını "toparladıkları" zamanda muazzamdır!

Yeni gelenlerin bazen gebe kalınış anından itibaren tam farkında olduğunu ve yakın dikkat gösterdiğini bilmek, bize hamilelik sırasında gerçekleşen her şeye mümkün olduğu kadar duyarlı olma dürtüsü verir. Rahim içi deneyiminde daha pozitif ve sevgi dolu bir deneyim yaratmak önemli ve oldukça mümkündür. Anne ve baba sadece fiziksel bedenlerine dikkat etmemeli, ayrıca duygusal girdi ve ifadelerin de farkında olmalıdır.

Hamilelik sırasında, hem kendilerine hem de bebeğe mümkün olduğunca sevgi dolu, nazik ve besleyici olmak önemlidir. Ayrıca doğmamış çocuk ile konuşmak, onun geldiğinden ne kadar hoşnut olduklarını ve heyecanlandıklarını ve onu ne kadar sevdiklerini ifade etmek de yararlıdır.

Ve doğum zamanı geldiğinde, bebeklerimize daha fazla memnuniyetle karşılandıklarını ve saygı duyulduklarını hissetmelerine yardımcı olarak, onların geçişini kolaylaştırabiliriz. Doktorları, ebeleri, çocuk doğumu eğitimcilerini, ebeveynleri ve diğerlerini travma potansiyeli hakkında bilgilendirerek doğum odasına daha fazla farkındalık ve yumuşaklık getirebiliriz. Hatta nefes seansları ile kendi travmalarını nasıl iyileştireceklerini gösterebiliriz. En önemli şey, korkutucu doğum sıkıntısını güvenilir ve kutlanan bir olaya dönüştürme teknolojisine sahip olmamızdır. Ve bunu yapmamızın zamanıdır.

Doğumun kendisi sırasında, çocuğumuza pozitif bir deneyim verebiliriz. İlk adım çocukların doğum kanalındaki yolculuğu tam olarak deneyimlediklerini ve hissettiklerini fark etmektir, bu noktaya kadar deneyimledikleri her şeyden farklı ve inanılmaz uyarıcı bir yolculuk. Bu, bedenlerinde basınç hissettikleri ilk zamandır – santimetre kareye yirmi kilo basınç! Bilim insanları bu deneyimin belirli beyin aktivitesini başlattığına inanıyor. Taze yeni deri her şeyi hisseder; bilinçaltı zihin her şeyi kaydeder; ve gelen ruh odadaki hislerin her ince ayrıntısını fark eder. Doğum sırasında annenin zihin haline kadar olup biten her şey yeni gelen bebeğin bir bedende yaşama ilk göz atışıdır.

Doğum sırasında yapılabilecek çok yararlı bir şey, kasılmaların duygusal deneyimini pozitif şekilde tasarlamaktır. "Doğum sancılarından korkmak ve direnmek, her kasılmadan ürkmek ve bu ağrılardan kurtulmak için ağrı yönetimi nefes teknikleri uygulamak yerine, deneyime derin şekilde solumak için bilinçli nefes almayı kullanabiliriz ve her kasılmayı gevşeme ve yaratımın gücüne teslim olma fırsatı olarak algılamaya başlayabiliriz. Transformal Nefes uygulamasından gelen içsel bilgi ve inanç ile bu göründüğünden çok daha kolaydır.

Transformal Nefes teknikleri doğum sancısı sırasında kasılmaların şiddetini bütünleştirmek için çok etkili şekilde kullanılmaktadır. Çeşitli ilgi uyandıran nedenlerle, yaygın şekilde kullanılan Lamaze nefes alma yönteminden çok daha geniş kapsamlıdır.

Lamaze nefes alma, kuvvetli, zorlayıcı nefes verme tarzı nedeniyle aşırı hızlı nefes alıp vermeye neden olabilir. Bu üfleme tekniği karbondioksit – oksijen oranında dengesizlik yaratır, bu da tıbbi olarak arzulanmayan bedende alkali fazlalığı üretir. Kasılmaların ağrısına odaklanmamaya yardımcı olurken, doğumun kendisinin sürecine hiç bir katkısı olmaz.

Doğum sırasında zorlanmış nefes verme, solar pleksus ve karındaki kasların sıkıştırılmalarına neden olur, bu da nefes ve enerjinin sistemde serbestçe akmasını engeller. Lamaze nefes

alma yöntemi, kasılmalar sırasında çok kuvvetli olan Yaşam Gücü enerjisinin düzgün akışı için önemli olan gevşemeyi teşvik etmez. Aslında bu enerjiye dirence neden olur ve bu nedenle doğum sancısı sırasında gerilim deneyimini yoğunlaştırır.

Transformal Nefes'te, dikkatimiz nefes almaya odaklanmıştır. Bu, yorucu aktivite için gerekli olan ilave oksijen desteğini sağlar. Ve nefes alırken tam olarak gevşeyerek, aşırı hızlı nefes alıp vermeyi ve bedende alkali fazlalığını engelleriz ve işlemde daha özgürce akabilmesi için enerji akışının tıkanıklığını gideririz. Bunun tek anında olan yan etkisi zihin ve bedeni gevşetmesi, Yaşam Gücü enerjisini buyur etmesi ve hem annenin hem de bebeğin artan oksijen talebini karşılamasıdır.

İnanca dayanarak teslim olunduğunda, korkuya dayalı olan direnç yer değiştirir, ağrı azalır ve gerçekten hazza dönüşebilir. Aslında, doğum yaparken çok gevşemiş ve uyum halindeki annelerin orgazma benzer duyumsamalar deneyimlemesi işitilmedik değildir.

Basitçe yukarıdaki endişelere değinmek anne ve bebeğe muazzam şekilde fayda sağlar. Ayrıca bebeğin bu dünyada yeni olduğu ve azami derecede itinalı insaniyetle davranılmaya gereksinim duyduğunu hatırlamak önemlidir. Yeni doğan bebek ışığa ve sese aşırı derecede hassastır, çünkü bu noktaya kadar annenin rahminin karanlık sıcaklığı ve örtülü sessizliği yuva olmuştu. Doğum odasında yumuşak, nazik ışıklandırma, bebeği şok eden spot ışıklarının parlaklığına çok daha tercih edilir.

Söylenen şeylerin ve söylenen sözlerin ses yüksekliğinin ve tonunun farkında olmak önemlidir. Sözcükler ve hatta söylenmeyen düşünceler bebeğin aç olan bilinçaltında saklanır, o andan itibaren her bir deneyimi etkiler. Yüksek, rahatsız edici gürültü bebeğin minik kulaklarına ve narin sinir sistemine bir saldırıdır. Yumuşak müzik ve bebeğin gelmiş olmasından herkesin ne kadar mutlu ve heyecanlı olduğunun onaylanması ile birlikte, çocuğun güzelliğini ve görkemini anlatan sessizce söylenen cümleler faydalıdır.

Bir başka yaygın hastane uygulaması, annenin zührevi has-

talığı olması ihtimaline karşı olası enfeksiyonu önlemek için bebeğin gözlerine gümüş nitrat damlaları koymaktır. Çoğu insanın kavramadığı şey, bu damlaların bebek için yakıcı acıya ve geçici körlüğe neden olduğudur. Hastalık taşıyıp taşımadığını anlamak için anneye basit bir test yapmak daha nazik olmaz mıydı?

Bugün, çocuk doğumu çoğu hastaneler ve tıbbi uzmanlar tarafından tıbbi acil durum olarak sınıflandırılıyor. Bu, toplumumuz için üzücü bir ifadedir. Oysa gerçek ironi bebeğe yapılan muamele şeklinde yatmaktadır! Başka herhangi bir ameliyat prosedürü hastanın rahatı için daha fazla nezaket içerir.

Bir an için kendimizi bebeğin yerine koyalım. Çocuğun hissettiği her şeyin, yenilik olduğu için büyütüldüğünü hatırlamakta ihtiyatlı olmak önemlidir ve çocuk her şeyi hisseder ve hatırlar. Bu bilgi doğurulmanın canlı ve doğrulanabilir anılarını bildiren binlerce danışan ve öğrenciden gelmektedir.

Örneğin, kıskaçlar narin şakaklara dayanılmaz acı veren bir baskı uygulayabilir, bu büyük acıya, travmaya ve bazen bedensel sakatlıklara neden olur. Bebeği dışarı çekme gereksiniminden, yine doğal hünerli doğum işlemiyle işbirliği yapıp ona teslim olarak, zamanı ve parayı öncelik haline getirmeyerek kaçınılabilir.

Nefes uygulayıcısı Lois C., kendi çocuğu Angela'nın altı saat süren doğumunu "kırk beş dakika süren ıkınma haricinde şaşılacak derecede eğlenceli" olarak tanımladı. Her nefesle, gülümseyebiliyor ve bilinçli olarak rahim boynunu gevşetebiliyordum. Gerçekte, kendimin birden daha fazla şekillerde açıldığımı hissedebiliyordum. Ve bebeğimle birlikte deneyimi yaşarken onunla birlik duygusunu hissedebiliyordum. Hayatımın en değerli ve güçlendirici deneyimiydi ve nefesim vasıtasıyla Yaşam Enerjisine teslim olmasaydım, bu şekilde deneyimlenmiş olmayacağını biliyorum."

Ebeler çene ve leğen kemiği arasında direkt fizyolojik bir bağlantı olduğunun uzun süredir farkındalar. Daha spesifik olarak, nefes verirken çeneyi gevşettiğimiz zaman, pelvik tabanı

aynı anda yumuşar. Beş oğlanın annesi ve yirmi üç yıllık profesyonel ebe olan Massachusetts'ten Sushila Schwerin ebeliğin çok eski bilgeliğini söylüyor, "Gevşek, açık bir ağız ve açık boğaz, gevşek açık bir rahim ağzına neden olur."

O şunları da ekliyor, "Tonlama ve ses çıkarma da doğumun enerjisine pozitif bir şekilde kanallık için mükemmeldir. Daralma yerine açılmaya neden olur ve doğum kuvvetine direnmek yerine ona uymaya olanak sağlar. Kasıtlı açık ilksel seslerle yuvarlak bir ağız yararlıdır, oysa ağrıya tepki olarak daha tipik bir bağırma veya çığlık atma boğazın kapanmasının ve doğanın gücüne direnmenin sonucudur. Enerjinin sıkışıp kalması yerine, kasları daha işlevsel yapan bir şekilde salıverilebilir." Bir örnek olarak, halterciler omuzlarındaki ağırlığı iterken çıkardıkları ilksel sesleri düşünün.

Ancak Sushila, "çocuk doğurmanın ıkınma aşaması sırasında, enerjiden yararlanmak ve aşağıya doğru baskı yapmayı desteklemek için boğazı kapatmanın daha yararlı olduğuna" çabucak açıklık getiriyor.

Tam diyafram nefesini uygulamanın bir başka yararı olan kuvvetli bir karın diyaframına sahip olmak da burada yardımcıdır.

Eğer bebek boynuna dolanmış göbek kordonuyla doğarsa, – panikleyerek travmayı artırmanın tersine - kordonu çözerken nefes almanın kolay ve güvenli olduğunu ve her şeyin uygun olduğunu onaylayabiliriz. Çok sıkı dolanmış olmadıkça, bebeğin göbek kordonu ile rahimden hala oksijen alma şansı vardır.

Travmayı yatıştırmanın bir başka çok önemli yolu, kordonu kısa sürede kesmemektir. Yeni doğan bebeğe oksijen almanın yeni şekline alışması için zaman vermeliyiz ve akciğerlerin doğanın yasalarına göre açıldığı o değerli anlara izin vermeliyiz. Hayvan krallığında, annenin oksijen desteğinden bağımsız olarak nefes almaya kademeli geçiş yaygındır, göbek kordonu nabız atmaya devam ederken yeni doğan bebeğe yaklaşık bir saat oksijen sağlar. Hastane doğumları günlerinden önce, bu doğal işlem insanlık için de çok yaygındı.

"Küçük Angela göğsümün üzerinde yatarken, göbek kordonu hala bağlıydı" diye hatırlıyor Lois, "onun minik başı ilk merhabamız için gözlerimle buluşmak için fırlayıverdi. Kırpışan gözleri birkaç saniye benim gözlerime bakakaldı. Bu sonsuzluk gibi göründü ve sonra gülümsedi ve yanağını göğsüme yasladı. Hemşirelerin hepsi şaşırdı, çünkü yeni doğan bebekler genellikle birkaç gün veya daha fazla süreyle başlarını kaldıramazlar."

Bu geçiş periyodu bebeğin sıcaklığa, ışığın şiddetine, deriye ilk temasa, odadaki heyecana, anneye ve babanın sevgi dolu gözlerine ilk heyecanlı bakışa adapte olmasını sağlar. Ayrıca dokuz ay boyunca akciğerleri dolduran sıvının kalıntılarının zorla dışarı emilmek yerine doğal olarak dağılmasını sağlar.

Lois şunları hatırlıyor, "Angela'nın ilk hıçkırarak ağlamasının gözyaşları, aniden bir hemşirenin mukusu emmek için boğazına doğru bir şırınga gösterdiği zaman geldi. Kızarak onu durdurdum, ama zarar verilmişti. Buna çok kızmıştım. Daha sonra bir nefes seansında, kendi doğumumda mukus şırıngasından kaynaklanan travmayı hatırladım ve çözdüm. Tatsız bir saldırıydı ve fiziksel olarak da incitmişti! O seansta yıllar boyu tekrarlayan boğaz enfeksiyonunun bu olaydan kaynaklandığını kavradım. Artık boğaz enfeksiyonundan sıkıntı çekmiyorum, ama Angela çekiyor."

Yaratıcının en önemli geçişlerimizden biri için plan yapmakta başarısız olduğunu varsayacak kadar küstah veya inançsız mıyız? Eğer öyleyse, bir nefes seansında Tanrı'nın sevgisinin heybetli mükemmelliğini deneyimleyerek inancı tekrar kazanmanın zamanıdır. Yine bu, doğanın yasalarına güvenme ve teslim olma konusudur. Neşe ve uyum İlahi Planın parçasıdır. Doğal doğum işlemine direndiğimiz ve olayları kendi yapay gereksinimlerimize göre planladığımız zaman, kendimizde ve çocuklarımızda acı ve sıkıntıya neden oluruz.

Doğal süreci onurlandırmak ve izin vermek, bebeğin ilk yaşam nefesine bugün çoğu insanın sıkıntısını çektiği yaygın panik ataklara benzer, çaresiz korku ve panik hislerinin eşlik

etmemesini sağlar. Oksijen eksikliğinden kaynaklanan boğulma duyumsaması yaşam için ilk mücadeleye yol açar, bu yaşamının her yönünde çocuğu takip edebilir. Eğer kordonun artık gereksinim kalmayıncaya kadar sağlam kalmasına izin verilirse, en başından güvenlik ve rahatlık ilk nefes ile ilişkilendirilir, çocuğunuz Yaşam Enerjisinin sağlıklı benimsemesini oluşturur.

Acil durumlar olmadığı sürece, çocuk anne babasından ayırılmamalıdır. Çoğu bebekler doğumdan hemen sonra yeni doğan bebeklerin kaldığı servise götürülür ve hiç kimsenin onları kucaklamadığı veya rahatlatmadığı küçük plastik küvetlere konulurlar. Bu sadece geleneksel hastane uygulamasıdır. Bunun iyi bir nedeni yoktur.

Aynı doğum sancısı, doğum ve iyileşmeye izin veren doğal çocuk doğum programları gibi daha popüler oluyor, ama gelenek hala hüküm sürüyor. Çocuğun doğumdan hemen sonra mümkün olduğu kadar uzun süre ebeveynlerinin yanında kalması önemlidir. Bebeği tutmak, ona sarılıp yatmak ve emzirmek bu dünyaya geçişini kolaylaştırır ve yeni ortamında güvende ve değerli hissetmesini sağlar. İlaçlarla yatıştırılmadıkça, yorgun bir anne, annelik içgüdüsünün çocuğunun üzerine dönmesine izin vermeyeceğini bilerek, bebeğiyle birlikte güvenle uyuyabilir.

Annenin kollarından alındıktan sonra, oğlanların çoğu sünnet edilir, bu nefes almanın ilk gününde bedende katlanılan saldırıların uzun listesine bir tane daha çok şiddetli travmatik ameliyat prosedürü ekler. Bu "uygar" toplumda, en değer verilen organın en duyarlı kısmını uzaklaştırmak normal olarak düşünülse de, bu saldırıyı haklı göstermek için kullanıldığında sağlık nedenlerini destekleyecek kalan geçerli bir kanıt yoktur – aslında şimdi kanıtlar sünnet derisine dokunulmamanın daha sağlıklı olduğunu gösteriyor. Ve psişeye verilen zararın şu andaki standartlara ve çağdışı kalmış sağlık kurumlarına uymanın algılanan öneminden çok daha önemli olduğu, çoğu bilinçli nefes uygulayıcısı tarafından bilinmektedir. Buna rağmen, erkekler ve kadınlar çocukların acı ve ıstırabı hissettiğini

veya bunlardan etkilendiğini yadsımaya devam ediyorlar.

Kırklı yaşların ortasında bir adam olan Rick, hiç açıklayamadığı annesine karşı uzun süren içerlemeyi anlamaya ve çözmeye başladı. Bir nefes seansında kendi sünnetini canlı olarak hatırladı:

"Ona çok kızgındım. Bana nasıl böyle ihanet edebiliyordu? Bana bunu yapmalarına nasıl izin verebiliyordu? Neler olup bittiğini anlamıyordum, tüm bildiğim yakıcı ağrı ve saldırılma ve korunmama duygusu idi. Anneme karşı bu öfke, bir nefes seansı yapıp bunu farklı bir ışıkta görünceye kadar, tüm yaşamım boyunca devam etti. Annem asla beni incitmek istemezdi. Doğru olanı yaptığını düşünüyordu."

YENİLİKÇİ ÇOCUK DOĞUM PROGRAMI

Transformal Nefes'in gücünü keşfettikten sonra, Judith Taché sağlığa ve sıhhate bütünsel yaklaşımlar ile ilgili öğrendiklerini paylaşmaya başlamak için, geleneksel hemşirelikte yirmi beş yıldan fazla süren kariyerini bıraktı. 1994'ten bu yana, özel uygulaması New England ve Texas'ta kişisel dönüştürücü hizmetler sunmaktır. Yakın zamanlarda, çabalarını hamileliklerini, doğumlarını ve ebeveynlik deneyimlerini kolaylaştırmak ve zenginleştirmek için hamile kadınlar ile çalışmaya odaklamaktadır.

Judy, Sertifikalı Transformal Nefes Koçu, Reiki Master, Kayıtlı Hemşiredir ve huzur evi bakımı eğitimlidir. Hemşire olarak, iyileştirici, çocuk bakımı, doğum öncesi ve sonrası hemşireliğinde ve özel çocuk bakım evlerinde çalıştı. Ayrıca Polarite Terapisi ve Kranio Sakral Terapide deneyimlidir.

Judy, hamileliğin ilk zamanlarında anneleri ve partnerleri, Doğmamış Çocuğunuzu Destekleme adını verdiği iki saatlik atölye çalışmasına katılmaya teşvik ediyor. Bu akşam seansı Transformal Nefes'e girişi, korkuları ve kaygıları paylaşmayı

ve doğum sahnesini hayalinde canlandırmayı kapsıyor. Tüm bu süreç, katılımcıların sunduğu eşsiz sorunlara göre bir seanstan diğerine biraz değişebilir.

Judy'nin programına katılan bir psikolog şöyle bildiriyor: "Hamilelik başladığından bu yana yaklaşık iki aydır ilk kez kendim gibi hissettim – kuvvetli, sağlıklı ve kendinden emin. Günlerce kusma ve yorgun hissetmenin ardından bu olağanüstü bir vaha idi. Nefes egzersizleri sırasında hasta hissetmekten özgürdüm ve bunun yerine bebeğimin sevgisiyle doluydum."

Judy ekliyor, "Çalıştığım ofisteki hekimler programı daha fazla destekliyorlar, hastalarından stres seviyeleri, korku azalması ve o harikulade derinleşen huzur duygusu ile ilgili pozitif geri bildirimler alıyorlar."

Transformal Nefes'ten keyif alan Kadınların Bedenleri, Kadınların Bilgeliği kitabının yazarı Christiane Northrup, M.D., hamile kadınlar için programı takdir etmek için geldi. "Judy'nin nefes çalışmasına getirdiği armağanlardan kişisel olarak faydalandım ve hamile kadınlar için kursu son derece tavsiye ederim" diyor.

Judy annelerin bebek ile ve kendi içsel benlikleri ile çok daha berrak bir bağlantı duygusu sağladıklarını görüyor. Eğer partnerler gelirse, deneyimi paylaşıyorlar.

Judy, "Ebeveynlerin hamilelik ve bebek ile ilişkileri hususunda adım atabilmeleri bir kutsallıktır" diyor.

Sınıftaki bir katılımcı olan M.L.B.'ya göre, "Beş seansa gittim ve her deneyim kendi şekliyle eşsizdi. Altı aylık hamile iken ilk seansımı aldım. Transformal Nefes bölümünde, daha önce hiç deneyimlemediğim duyumsamaları hissettim. Önce biraz korkutucu idi, ama çok güvende, gevşemiş ve sakin hissettiğimi hatırlıyorum. Yönlendirilmiş imgeleme bölümünde, çocuğumu gerçekten gözümde canlandırdım. Onun bir oğlan olduğunu gördüm. Daha önce hiç hissetmediğim bir duyguya kapıldım. Bu duyguyu birkaç arkadaşıma açıkladığım zaman, çoğu aynı şeyi söyledi – bu çocuğuna olan koşulsuz sevgi duygusu! Ne kadar inanılmaz, huşu verici, karşı konulmaz bir

neşe ve sevgi duygusu! İlk seanstan çok berrak hissederek ayrıldım."

Nefes seanslarının sonucu olarak, annelerin ailelerinden, iş arkadaşlarından ve dostlarından gelen korku dolu enerjiyi, bir başka stres faktörü olarak almak yerine, çok daha fazla salıverebildikleri görülüyor. Hamile kadınların birçok kaynaktan tavsiye almaları çok yaygın görünüyor ve bu kendini güçlendirme süreci onların kendilerine neyin hizmet ettiğini çok daha kolayca titizlikle seçmelerini sağlıyor. Korkular yatışırken, sevgi ve güven çok daha tam olarak açılmaya başlıyor. Sanki bebek hamilelikte, sadece hamileliğin objesi olmaktan çok bir partner haline geliyor.

Judy ayrıca Transformal Nefes'i uygulayan kadınlar için, doğumun kendisi sırasında belirli avantajları bildiriyor, Lamaze yönteminin sınıflarına katılmış olsalar bile, onların nefes alması Transformal Nefes'e doğal olarak akıyor. Judy anlatıyor, "Karın daha fazla tam olarak açılırken, annenin sadece üst bedene nefes alarak doğum işleminden ayrı kalma girişimi yerine, doğum işleminin kasılma aşamasına girmesi artarak kolaylaşıyor. Bunun tüm süreci, ondan kaçınma yerine deneyimle birleşme ve kucaklama haline dönüştürdüğü görülüyor."

İlave olarak, çok daha az karmaşık doğum sonrası periyodu yaygındır. Anneler bebek ile çok derin bir bağlantı duygusu bildiriyorlar. Bebeklerin doğumdan sonra ve ötesinde çok daha kolayca alıştıkları görülüyor. Genelde, bir aşamadan diğerine daha akıcı bir geçiş vardır. Judy ekliyor, "Anne güçlenmiş benliğinin daha gerçek duygusunu somutlaştırırken, annenin genişleyen aile ile ilişkisi de gelişme ve dönüşüm sürecinden geçmeye eğilim gösteriyor".

Bir diğer katılımcının bildirdikleri; "Yönlendirilmiş nefes ile yalnızca negatif hislerimin çoğunu salıverebilmem değil, aynı zamanda seanslar sırasında birbirimizle gerçekten iletişim kurduğumuz noktaya kadar çocuğumla bağlantı kurabilmem şaşırtıcı. Bebek doğduktan sonra da bu gevşeme egzersizlerine devam etmeye niyet ediyorum, çünkü bu kendimi yaşamın

günlük streslerinden geçici olarak çıkarmanın ve aynı zamanda kendini geliştirme ve kendini gerçekleştirmeye odaklanmanın mükemmel bir yolu."

CAROL'UN DENEYİMİ

Otuz yaşında iki çocuk annesi olan Carol üçüncü hamileliğinde Transformal Nefes'i geniş ölçüde kullandı. On sekiz yaşında, ilk hamileliği sırasında, ne yapacağı ve ne bekleyeceği hakkında çok az desteğe veya bilgiye sahipti. İlk çocuğunun doğumu bir hastane kabusuydu. Uzun doğum sancıları sırasında, korku, acı ve en sonunda ilaçlarla doluydu. Ve tüm çabalarından sonra, yaşı ve maddi durumu nedeniyle bebeği evlatlık vermeye mecbur olduğunu hissetti.

İkinci hamilelik ve doğum sancısı biraz daha iyiydi, çünkü Carol ne bekleyeceğini daha fazla biliyordu. Bu kez evde doğum yapmayı seçti ve Lamaze nefes alma yöntemini kullandı, bu sancının başlarında yararlıydı, ama zor sancılar sırasında etkisizdi. On saatlik yoğun sancıdan sonra, ikinci çocuğunu, bir oğlan doğurdu.

Doğum yapmasından kısa süre sonra, Carol Transformal Nefes'i öğrendi ve uygulamaya başladı. Stres seviyelerindeki anlık etkileri ve küçük, aktif bir çocuğu büyütmenin en kötü anlarında bile merkezlenmiş ve sakin kalma yeteneğini hissetti. Uzun süre önce, Carol Koçluk Eğitimine çekildiğini hissetti ve bunu topluluğundaki diğerleriyle paylaşmaya başladı. Üçüncü kez hamile olduğunu keşfettiği zaman, Transformal Nefes'in hamilelik ve doğum sırasında değerli bir alet olacağını biliyordu.

Carol anlatıyor, "Doğum sırasında, o da koçluk eğitiminden mezun olan partnerim, kasılmalar sırasında Transformal Nefes ile bana koçluk yaptı. Bu, kasılmalarla başa çıkmayı çok daha kolaylaştırdı ve hatta keyifli hale getirdi. Doğum sancısı

çabucak ve itme zamanından uzun süre önce geçti. Bunu biliyordum çünkü bu üçüncü çocuğumdu, her şey daha kolay olacaktı. Ama ayrıca nefes almanın, her kasılmanın enerjisini doğum sancısı sürecine direnmek yerine onunla işbirliği yapabileceğim noktaya ne kadar çok bütünleştirdiğini hissedebiliyordum. Ebem, bunun şimdiye kadar katıldığı en yumuşak doğumlardan biri olduğunu söyledi. Daha sonra kendi işinde Transformal Nefes'i kullanmak hakkında daha fazla şey öğrenmekle ilgilendiğini söyledi."

CALEB'İN DOĞUMU

Bu kitabı yazdığım sırada ikinci torunum Caleb Hunter'ın doğumunun üzerinden dört yıl geçmişti. Annesi, yani kızım Rebecca o zamanlar on sekiz yaşındaydı ve doğum yapmak onu oldukça endişelendiriyordu. Bazı "doğum öncesi" sınıflarına katılmış ve kendisini neyin beklediği hakkında biraz fikir sahibi olmuştu. Sekiz çocuğun dördüncüsü olduğundan, küçük kardeşlerinin doğumlarına yakından tanık olmuştu. Bu doğumlardan ikisi evde gerçekleşmiş ve yaşı küçük olmakla birlikte Rebecca da orada bulunmuştu. Beklenmedik hamileliğinin başlangıcından itibaren, Rebecca heyecanıyla başa çıkmak amacıyla Transformal Nefes uyguladı.

Doğumu, bir Perşembe günü sabaha karşı saat beş sularında gerçek anlamda başladı. Saat on birden itibaren, sancılar onu gözyaşları içinde bırakacak kadar şiddetlendi. Hala on beş dakikada bir geldiklerinden, acilen hastaneye koşturmamız gerekmiyordu. Rebecca, gelen her sancıyla birlikte içgüdüsel olarak Transformal Nefes uygulamaya başladı. Nefes sayesinde, artık daha şiddetli gelmelerine rağmen, sancılarla daha kolay başa çıkıyordu. Kısa bir süre sonra, sancı aralıkları on dakikaya indi. Hastaneye gittiğimizde, Rebecca doğumun tam ortasındaydı. Sancının geldiğini hissettiğinde uygun nefesi uyguluyor,

bu da onun hem sakinleşmesine yardımcı oluyor hem de acısını hafifletiyordu.

Doğum, sorunsuzca devam etti. Öğleden sonra saat beş sularında, bebek kanalda ilerlemeye, kızım da onu dışarı itmeye hazırdı. Sonlara doğru, Rebecca ağrı kesici istemeye başladığında, onu dayanmaya ve nefes almaya devam etme konusunda cesaretlendirdik, o da öyle yaptı. Bu da doğumu ilaç almadan tamamlamasına yetti. Böylesi, hem anne hem de çocuk için çok daha sağlıklıydı.

Bebeğin gelişi, ilk doğum için çok kısa bir sürede gerçekleşmişti. Ikınma aşaması da çabucak tamamlandı ve akşam saat 5:28'de üç kilo sekiz yüz gram ağırlığındaki Caleb doğdu. Sonraları, Rebecca nefesin dikkatini odaklamasını ve sancılarla kontrolünü kaybetmeden başa çıkmasını kolaylaştırdığını söyleyecekti. " Hemşireler bile harika bir iş çıkardığımı düşündü ve biliyorum ki nefes bana yardım etti".

SUDA DOĞUM

Günümüzde birçok kadın, çok daha serin olan oda ortamına alınmadan önce bebeğe bir süreliğine yüzme olanağı veren sıcak suda doğumu seçiyor. Bebek sıvı ortamdan gelir, bu da suyu mükemmel bir geçiş elementi yapar. Bu yöntemle doğan bebeklerin büyük çoğunluğunun, normal yolla doğanların çok ötesinde huzurlu ve canlı oldukları bilinir. Suda doğum çok pratik ve fazla seçilen bir yol olmasa da, ılık ve rahatlatıcı banyo doğum esnasında annenin, doğumdan hemen sonra da bebeğin bir şekilde sakinleşmesi için mükemmel bir yardımcı olabilir.

Otuz beş yılı aşkın bir süredir profesyonel ebelik yapan ve New Hampshire Doğum Eğitmenleri Birliği'nin İdari Direktörü olan Molly Connelly'ye göre nefes, doğum deneyimine hazır olmak için temel bir öneme sahiptir. Önce kendisini son-

ra da meslektaşlarını özel ya da grup nefes seansları için yetiştirmiş olan Molly, kızı için benimle özel bir seans ayarladı. Massachusetts'li Deidre Connelly'nin dört yaşında bir oğlu vardı ve ikinci kere hamile kalmıştı.

Transformal Nefes, Deidre'ye bu kez farklı bir doğum yöntemi denemek için güven verdi. Kendisine, evrene ve ebe annesine duyduğu inançla, suda doğum yapmaya karar verdi. Jakuzi küvetinde otuz bir dakikalık bir doğum sancısından sonra, yaklaşık üç kilo ağırlığındaki bebeğini su altında dünyaya getirdi. Doğum video'sunda, bebek ortaya çıkıncaya kadar, gelen her sancıyla nefes alan ve sancı sonraları ses tonları yapan sakin ve tamamen gevşemiş bir Deidre görülüyor. Biz, çenesini göğsünden yukarıya kaldırıp su yüzeyinin üstüne çıkan bebeği ve onu oradan kucaklayarak alıp bağrına basan anneyi çıplak gözle izledik.

Daha sonra Deidre, Transformal Nefes sayesinde doğumu derin, dopdolu ve neşenin zirvesinde bir deneyim olarak yaşadığını ifade etti.

BEBEKLER İÇİN NEFES SEANSI

Her ne kadar doğum deneyiminin yarattığı travma tam olarak ortadan kaldırılamasa da, o anda bile bebeğe travmanın üstesinden gelmesi için yardım etmek için büyük bir fırsat bulunmaktadır. Sahneye, ne kadar şefkatli ve duyarlı bir doğum deneyimi koyarsak koyalım, muhtemelen süreç, onun için stresli olacaktır. Doğum ve ölüm, yüzleşmek zorunda olduğumuz en önemli iki geçiştir.

Doğum anına kadar, bütün ihtiyaçlarımız otomatik olarak karşılanır. Anneyle bir olma duygusunun yaşandığı rahmin güvenli ortamından plastik bir küvete alınarak ürkütülmek, korkudan çığlıklar atan diğer bebeklerin yanına konmak yeterince kötüdür. Birçok insanın terk edilme korkusundan kaynaklanan

sorunlar yaşamasına şaşmamak gerekir. Üşümek, ıslanmak, acıkmak, korkmak ve ihtiyaçlarımızı iletmek için ağlamaktan başka bütün olanaklardan yoksun olmak, tamamen yeni bir tecrübedir.

Bu nedenle, yenidoğana verilebilecek en güzel armağan, ona doğumundan ya da evine gelişinden kısa bir süre sonra yaptırılacak bir nefes seansıdır. Bu, bebeğe, onun doğum deneyiminden geriye kalan negatif duygularını temizleme fırsatı verecektir. Yenidoğan böylece bu yükün ağırlığını yıllar boyunca omuzlarında taşımak zorunda kalmayacaktır.

Bunu, kendi doğum travmalarını hiç değilse birkaç Transformal Nefes seansıyla temizlememiş olanlara tavsiye etmiyorum. Eğer mümkünse, bebeğin ilk seansını yaptırmak için kendinize sertifikalı bir nefes koçu bulun. Bununla beraber, Transformal Nefes konusunda yeterince deneyimli ve kendisine güvenen biri de pekala bu işin üstesinden gelebilir. Bir bebeğe (ya da başka herhangi birine) onunla birlikte nefes alarak zarar veremezsiniz. Açık bilinçle dünyaya getirilen bir yenidoğanın şifalandırılacak çok az travması olacağından, izlenecek yol oldukça açık ve basittir.

Öncelikle bebeğin ruhuyla irtibat kurun. Ona, doğum travmasını temizleme fırsatı bulunduğunu ve aklınıza gelen diğer şeyleri söyleyin. Eğer bunu seçerse, ona yardım edeceğinizi bilmesini sağlayın. Bebek söylediklerinize (gülümseyerek, heyecanlı hareketler yaparak, göz teması kurarak veya size içsel bir "evet" göndererek) onay verirse, kendinize oturacak rahat bir yer bulun (ki ideali sallanır bir koltuktur) ve bebeği kucağınıza yüzü dışarı bakacak şekilde oturtun.

Her iki elinizin parmaklarını bebeğin karnının iki yanına yerleştirin ve hafif bir baskı uygulayın. Ardından açık, nazik ve bağlantılı bir "döngü"yle nefes almaya başlayın. Az sonra bebeğin nefesi sizinkine uyumlanacak, onun karın ve alt karın bölgelerini rahatlatmaya başlayacaktır. Hafifçe inlemesi ve gerginleşmesi de beklenebilir, her ikisi de doğum travmasıyla bağlantılı belirtilerdir. Çok geçmeden bebek gevşek ve yumu-

şak bir ritimle içe ve dışa doğru dolu dolu nefesler alıp vermeye başlayacaktır.

Karın ağrısı çeken birçok bebek, kendilerini travmatik doğum anılarından korumak için nefeslerini kısıtlarlar; aslında, göbek bölgelerinde yeterince "Yaşam Enerjileri" bulunmadığından, sindirim sistemleri iyi çalışmamaktadır. Bu sıkıntı, nefes seansından sonra şaşırtıcı bir düzelme gösterir. Böyle bir durum yaşıyorsanız, bu tekniği hatırlayın. Canınızdan çok sevdiğiniz ufaklığa çok yardımı dokunabilir!





DOĞRU NEFES ALMAK, BEDENSEL
SAĞLIĞIMI VE FARKINDALIĞIMI ARTIRDI.
GÜNLÜK NEFES ALIŞTIRMALARI,
BAŞKA BİRÇOK ŞEYDE OLDUĞU GİBİ,
BİR UYUM SÜRECİ GEREKTİREBİLİR.
ARTIK SOLUMA ARACI KULLANMIYORUM,
SOLUMA ARACI BENİM.

COLORADO'DA YAŞIYORUM,
HER GÜN RAHATLIKLA YÜKSEK İRTİFA
YÜRÜYÜŞLERİNE ÇIKIYORUM.
NEFES, HAYATTIR. ÖYLEYSE,
YAŞASIN NEFES!
ONA ŞÜKRAN DUYUYORUM.

ELIGIO SALVATORE, 19





SOLUNUM SİSTEMİNİ ŞİFALANDIRMA

Modern tıbbın hala solunum sistemi sorunlarına ilişkin belirtilerin tedavisinde doğrudan solunum sisteminin kendisiyle çalışmanın değerini anlayamamış olmasını hayretle karşılıyorum. Bir solunum sistemi sorunu için tıbbi yardım istediğimizde, maalesef bize hastalık belirtilerini bir şekilde giderecek solunum açıcı araçlar ve ilaçlar veriliyor. Bunlar, şikayet nedenini ortadan kaldırmaya yönelik olmadıkları gibi, genellikle sorunu kesin olarak çözme umudu bile sunmuyorlar. Konuyu, içinde yaşadığımız ekonomi merkezli toplum açısından ele aldığımızda, bu durum çok da şaşırtıcı görünmüyor. Büyük ilaç firmaları tarafından patenti alınmayan tedavi yöntemleri, geniş kitlelere nadiren ulaşabiliyor.

Hayatlarının bir döneminde; astım, amfizem, kronik bronşit ve hatta çok daha seyrek rastlanan bazı akciğer ve solunum hastalıkları yaşayan birçok insan, Transformal Nefes'ten büyük yararlar gördüler. Onların nefes alma kapasitelerindeki büyük artışa defalarca tanık oldum. Birçoğu; pahalı, yan etkili ve kimi zaman güçten düşürücü ilaç ve oksijen destek sistemlerini hayat boyu kullanma zorunluluğundan kurtuldu.

Solunum sistemi rahatsızlıklarından şikayetçi olanlar için

Transformal Nefes uygulaması ve ona bağlı dönüşüm süreci, ortalama insandan biraz daha farklıdır. Bunun başlıca nedeni, solunum rahatsızlığı çeken insanların nefes ile ilgili sorunlarının yaşam boyu süren bir öyküye sahip olmasıdır. Başka bir deyişle, onların sorunu sadece nefes alma mekanizmalarının kendini kapatmış olması değil, buna ek olarak çoğu kez nefes alma ile doğrudan bağlantılı, derinlerde uyuyan birçok olumsuz inanç ve duyguya sahip olmalarıdır. Bir insan ile ona ait en hayati yaşam destek sistemi arasında böylesine karşıt bir ilişki kurulduğunda, bazı yanlış solunuma kalıpları derinlemesine yerleşir ve onların kolayca düzeltilmesi mümkün olmaz.

Bir astımlıyı nefes alışından teşhis etmek çok kolaydır. "Astımlı nefes kalıbı", basitçe göğüs kemiğinin (sternum) altındaki kasların sürekli kasılmış durumda kalmasının bir sonucudur. Bu kısıtlama, akciğerlerin özellikle üst kısmındaki nefesin dolu dolu salıverilmesine izin vermez.

Yetersiz dışa soluma, karbondioksitin (zehirli atık) dışarı atılamaması, dolayısıyla içeride; yeni, arındırıcı ve taze oksijen için ya az yer kalması ya da hiç yer kalmaması gibi bir netice yaratır. Bu döngü, astımlıda "yeterince hava alamıyorum" duygusuna sebep olur. Yaygın olan tıbbi inanışa göre, akciğerler iyi çalışmamaktadır, yapılacak pek fazla bir şey bulunmamaktadır. Aslında sorun, güven sorunudur. Güvensizlikleri nedeniyle tutunduklarını bırakamayanlar, nefeslerini de bırakamaz ve içlerinde bir sonraki nefes için yeterli alan açamazlar.

Doğal olarak bu kalıp, özellikle bedenin işlevlerini yerine getirebilmek amacıyla ekstra oksijene gereksinim duyulduğu fiziksel ve duygusal gerilim anlarında taze oksijen için umutsuz bir ihtiyaç doğurur.

Uzun yıllar boyunca, solunum sıkıntısı çeken yüzlerce insanla çalıştım. Bunların başında, astım belirtisi gösteren ya da astım teşhisi konmuş hastalar geliyordu. Hayat hikayelerinde solunum bozuklukları ile bağlantılı olabilecek olayları kaydetmek özellikle ilgimi çekiyordu. Onlarla yaptığım nefes

seanslarında, rahatsızlıklarının esas kaynaklarını, bebeklik ya da çocukluk yıllarından kalma travmaları sıklıkla hatırladılar. Transformal Nefes, bu anıların yüzeye çıkmasına ve tamir edilmesine olanak verir. Şifa, kendiliğinden gelir.

Astımlı danışanlarımın büyük bir yüzdesi çocukluk travmalarından muzdaripti. Kimi zaman doğuma, hatta daha da eskilere kadar gittiler ve orada anne tarafından terk edilme korkularıyla karşılaştıklarını dile getirdiler. Bir danışanın seans sırasında göbek kordonunun erken kesilmesinin, oksijen akışının ansızın durmasından ve nefes al ya da öl ikilemiyle karşı karşıya kalan bebek olarak karşı karşıya kaldığı ölüm kalım durumunun paniğini yeniden yaşaması olağan bir durumdur.

Eğer göbek kordonu bebeğin boynuna dolanmışsa, durum daha da beterdir. Bir anda doğum odasına korku hakim olur. Bebeğin nefes alma kalıpları bu korku tepkisine sıkı sıkıya bağlı hale gelir. En bariz terk edilme senaryosu ise, evlatlık verilmektir. Bu olay bebek tarafından mutlaka fark edilir. Bütün bu durumlarda, kendine has algılama boyutunda allak bullak olan bebek umutsuzca sorar: "Annem nerede? Niçin beni koruyup beslemiyor? Niye beni terk etti?"

Astımlılarda diğer bir tekrarlayan tema, nefes tıkanması, suda boğulma ya da buna benzer başka ciddi havasız kalma deneyimlerinden kaynaklanan korkudur.

Yaşam öyküsündeki bu tür tecrübeler, benim "astımlı nefes kalıbı" olarak adlandırdığım soluma biçimine neden olurken, onları yaşayanların içine "asla yeterli miktarda alamayacağım" şeklindeki inanç sistemini yerleştirirler. Bu bilinçaltı inanç, nefesi ciddi biçimde etkilemekle kalmaz, yaşamın birçok başka alanına da yansır. Böyle insanlar genellikle, hiçbir zaman yeterince sevgiye, ilgiye, yemeğe, paraya ve enerjiye sahip olamayacakları duygusunun girdabında yaşarlar.

Transformal Nefes seansları bize, hayatımızın erken dönemine ait bu anları, daha olgun bir yaşam anlayışı ve daha yüksek bir şefkat farkındalığına sahip olduğumuz bir dönemde

yeniden yaşama avantajını sunar. Her yöne hakim bu yüksek noktadan, ıstıraba neden olan yargı ve varsayımlar başka bir gözle yeniden görülebilir ve daha sevecen bir bakış açısıyla yenileriyle değiştirilebilirler. Ayrıca, bu inançlarla bağlantılı aşırı duygu yüklerinin tamamen ortadan kaldırılması da mümkün olabilir. Bu bir kez gerçekleştiğinde, kendi kendini kısıtlayıcı çağrışım kümeleri serbest bırakılır. Kişinin hem annesine hem de kendi bakış açısına yönelik bir affetmeye hatta bir onaylamaya dönüştürülürler. Affetme, solunum nöbetlerini tetikleyen stresin ardındaki korkunun salınmasını sağlar.

Örneğin Liz, ilk seansına devası olmayan bir derdi olduğuna inanarak gelmişti. Annesi Liz yedi yaşındayken evi terk etmişti. Babası ise kendi yaralarını sarmakla meşguldü, annesinin boşluğunu doldurmaya ayıracak zamanı yoktu. Bunun üzerine Liz, asla yeterincesine sahip olmayacağı inancını geliştirdi. Sahip olduğu şeylere - hatta sevimsiz düşünce ve deneyimlere bile - tutunmayı öğrendi. Böylelikle, en azından bir sürü bir şeyleri olabiliyordu. Aynı zamanda nefesini de tutuyordu çünkü bilinçaltında bir sonraki nefesin gelmeyebileceği inancını taşıyordu. Otuz üç yaşına geldiğinde Liz'in nefesi o kadar daraldı ki, apar topar acile kaldırıldığında kendisine astım tanısı kondu.

Liz'in astım atağı yaşadığı duygusal ve fiziksel stresin bir sonucuydu. Stres onun bedeninin oksijen ihtiyacını artırdı, o da kendisine yetecek miktarda havayı içe solumaktan aciz olduğu inancı nedeniyle paniğe kapıldı. Gerçek ise, dışa solumayı yani havayı dışarıya vermeyi gerektiği gibi yapamamasıydı. Oysa bu, yeni nefesin içeri girebilmesi için bir zorunluluktu. Yaşadığı nefes problemi, hayatındaki olumsuzlukları (yani zihinsel toksinleri) salıverme konusundaki gönülsüzlüğünü mükemmel bir biçimde ortaya koyuyordu.

Akciğerler dışarı atılması gereken toksinlerle dolu olduğunda, içlerinde sistemin ana besin kaynağının, yani taze oksijenin girmesi için yer kalmaz. Böylece, sistem kendi kendini zehirler, toksinler sistemin içinde yeni bir döngüye başlar. Bu durum, onu yaşayanı duygusal ve fiziksel olarak daha fazla strese

iter, en sonunda asla yeterli miktarda alamayacağım endişesini gerçeğe dönüştürür.

Böylece, Liz'in doğumundan beri davranışlarını yönetmiş olan birçok ürkütücü inanca, bir de astım nöbeti geçirme korkusu eklendi. Hastalığı, acıyı ve onlara bağlı birçok yan etkiyi yaşadı. Hayatı alt üst oldu. Ama, ne zaman ki kendi nefes kalıplarını değiştirme olasılığına bir şans verdi, ne zaman ki bunun için doğru rehberliği almayı kabul etti, o zaman hayatının yönü ani ve kesin bir biçimde değişiverdi.

Koçun bulunduğu nefes seanslarında, nefes alırken debelenmeye devam etmek yerine, nefes verirken tamamen gevşemeye başladı. Bu, onun akciğerlerinde taze hava için yer açılmasını sağladı. Yapılan uygulamalar sonucunda, çabalama döngüsü en nihayet kırıldı.

Liz, Transformal Nefes seansları sırasında uzun süredir taşıdığı "benim için asla yeterince yok ve olmayacak" inancını temizlemeyi başardı. Hoş olmayan düşünce ve deneyimlere tutunma alışkanlığının farkına vardı. Gerçekten istediği şeylere yer açmak için ihtiyaç duymadığı (ama sadece bir şeylere sahip olmak için sımsıkı sarıldığı) şeylerin gitmesine izin vermenin önemini kavradı ve bunu hayatında uygulamaya başladı. Ayrıca, eski korkularını salıvermenin birçok yeni yolunu keşfettiğinden hayata daha bir güvenle bakar oldu.

Liz, sözün hem gerçek hem mecazi anlamında gardrobunu bir kez temizlediğinde, gerçekten istediği şeyleri içeri alabileceğini gördü ve birçok sıkıntısı sona erdi. Davranışları ve hedefleri çabasızca - hatta kimi zaman otomatik olarak - değişti. Hayat hakkındaki bu yeni, ilgi çekici ve sorumlu tutum ve düşünceleri, başkalarından daha iyi niyetli tepkiler almasını sağladı. Kısa sürede kendisini yönü yukarıya doğru olan bir alma ve verme sarmalının içerisinde buldu.

"Bir nefes daha alma şansı bulamayacağım" korkusu nedeniyle aldığın son nefesten arta kalanlara umutsuzca tutunma eğiliminin tam da en çok korkulan sonucu yaratması, oldukça manidardır. Bir sonraki nefes engellenir, çünkü bir önceki ve-

rilmemiştir! Bu, kendisini gerçek kılan sinsi bir kehanete dönüşür ve kendi kendini sabote etme mekanizmamızın en yaygın örneğini oluşturur. Korktuğumuz şeyi yaratırız ve direndiğimiz şeyi sürekli kılarız.

Transformal Nefes seanslarında, doğrudan doğruya nefes verirken kasılı kalan adaleleri çalıştırarak eğitmeye odaklanırız. Böylece zehirli karbon dioksit dışarı çıkar, akciğerlerde yeni nefesin girmesi için alan açılır. Üzerinde durduğumuz bir başka konu da, nefes alma yetisini etkileyen olumsuz inançları değiştirmek için, bırakmanın güvenli olduğu ve herkesin bolluğu hak ettiği olumlamalarıyla zihni yeniden programlamaktır.

Süreç kendi kendini düzenler. Bir nefes kalıbını değiştirmek için gereken zaman, tıpkı diğer kalıplarda olduğu gibi büyük ölçüde – bizim örneğimizde, nefesimizi özgürce bırakmamıza engel olan - korkuya ne kadar sıkı sıkıya sarıldığımıza bağlıdır.

Astımlı nefes öğrencilerine ilk nefes seanslarında nefes verdikleri sırada deneyimlediklerinin gevşeme mi yoksa kasılma mı olduğunu ayırt etmeyi öğretiriz. Bu bilgi hiçbir işe yaramasa, en azından onların astım belirtilerini neyin yoğunlaştırdığını fark etmelerini sağlar ve nefes verirken gevşeme uygulaması yapmaya başlamalarına olanak verir. Çoğunlukla beşinci kişisel seanstan itibaren stres yaratan durumlarda bilinçli olarak nefesi bırakma yeteneklerinde belirgin bir gelişme gözlenir. Sizin de farkına varmış olacağınız gibi, astımlı biriyle aşama kaydetme süreci, herhangi bir solunum sorunu yaşamayan biriyle olduğundan daha yavaş gelişir. Ama yine de, Transformal Nefes tıbbi ilaç tedavisi ve cerrahi müdahaleler ile karşılaştırıldığında yeni bir umut ve yenilenmiş bir hayat anlamına gelmektedir.

ASTIM BELİRTİLERİNİ DİNDİRMEK

Aşağıdaki alıştırma, astım şikayeti olanların yaşadıkları be-

lirtileri ortadan kaldırmak amacıyla kullanılabilecek basit bir uygulamadır. Bu çalışma, Transformal Nefes'ten farklıdır ve onun yerine kullanılmak için tasarlanmamıştır. Solunum rahatsızlığı çekenlerin başlangıç aşamasında etkili ve aydınlatıcı bir rehberlik almak için sertifikalı bir Transformal Nefes koçundan destek almaları özellikle önemlidir. Aşağıdaki alıştırmayı "astım nefes kalıbı"nı zor kullanmadan kırmaya başlamak için kendi kendinize de uygulayabilirsiniz. Ayrıca aşağıdaki uygulama, koç eşliğinde yapacağınız nefes seanslarından en yüksek faydayı alabileceğiniz bir düzeye gelmenize de destek olacaktır.

Alıştırmaya, omuzlarınızın yerden kırk beş ila yetmiş beş derece arasında yüksekte kalacağı bir biçimde sırtüstü uzanarak başlayın. Bunun için, üzerinde gevşemenize ve kendinizi bırakmanıza yardımcı olacak dolgu yastıklar ya da sallanır bir koltuk kullanın.

Burnunuzdan yavaş ve derin bir nefes alın. Bir ya da iki parmağınızı tam göğüs kemiğinizin altında bulunan kasın üzerine koyun ve ona gevşeyebilmesi için yeterli bir basınç uygulayın. Bu bölge başlangıçta, birikmiş olan gerilim nedeniyle biraz katılaşmış olabilir. Ama kas gevşedikçe, kendisini daha iyi hissedecektir. Sonra, nefesinizi olabildiğince hızlı, özgür ve nazik bir biçimde verin. Tamamen gevşemiş bir dışa nefes, kolay ve çabuktur; kendinizi sanki büyük bir ağırlıktan kurtulmuşçasına ferahlamış hissedebilirsiniz. Bilinçli olarak bedeninizden gevşemesini isteyin ve diyafram kaslarınızı duyumsamaya devam edin. Nefes verdikçe üst göğüs bölgenizin içe çöktüğünü hissedin. Bu durum hemen gerçekleşmezse, cesaretiniz kırılmasın. Verimsiz nefes kalıbınızın üzerinde yıllardır çalıştığınızı hatırlayın. Yukarıda tarif edilen nefesi yaklaşık on dakika kadar uygulayın. Diyafram kaslarınızın yumuşak kalması koşuluyla, yapabildiğiniz kadar hızlı soluyun. İdeali, nefes alış ile nefes veriş arasında boşluk olmamasıdır.

Burundan nefes alıp vererek iyice gevşediğinizde, ağızdan solumaya geçin ve aynı şekilde devam edin.

MANDY'NİN YENİ YAŞAMI

Yıllar önce bir danışanım, son on iki yıldır ciddi astım rahatsızlığı çeken eşini bana getirdi. Tanıştığımız günlerde, birçok faaliyeti nefes alma zorluğu tarafından kısıtlanacak kadar ilerlemişti hastalığı. Otuzlu yaşlarının başlarında olmasına rağmen ne çalışabiliyor ne egzersiz yapabiliyor ne de yaşıtlarının kolayca gerçekleştirebildiği faaliyetlerde bulunabiliyordu. Nefesi artık o kadar daralmıştı ki, yaşamının tadını çıkartamıyordu. Astım, yaptığı her şeyde en öncelikli role sahipti.

Mandy son derece solgun ve inceydi, hırıltılar çıkartıyordu ve oldukça halsizdi. O güne kadar birlikte çalıştığım en ciddi vakaydı. Nefes almak için uzanmak bile neredeyse tüm enerjisini tüketiyor gibi görünüyordu. Güneş sinirağı (solar pleksus) bölgesine dokunduğumda, taş gibi sert olduğunu fark ettim. Bu bölgedeki sertlik kalıcıydı, hep oradaydı. Nefes verirken bile gevşemiyordu, bu da önemli bir şeye tutunduğunun başlıca işaretiydi.

Her nefeste nazikçe basınç uygulayarak ve masaj yaparak sabırla bu bölgedeki kasların üzerinde çalışmaya başladım. Onlara gevşemenin ve teslim olmanın güvenli olduğunu öğretmeye gayret ediyordum. Çalışmanın belli bir aşamasında, Mandy'den nefes almayı denemeyi bırakmasını istedim. Bunun yerine ona ciddi bir çaba harcamadan sadece nefesin içeri girmesine ve dışarı çıkmasına izin vermesini söyledim. Bu an, onun daha etkili bir şekilde nefes almaya başlaması yolunda önemli bir adım oldu.

İlk seansın sonuna doğru, denetimi elden bırakmayan bu kasları her dört-beş nefeste bir gevşetebilir hale geldi. Yanaklarına biraz renk gelmişti ve kendisini enerji dolu hissettiğini söylüyordu. Oldukça uzun bir zamandan sonra ilk kez sistemine daha büyük bir miktarda oksijen giriyor, o da bunun yararlarını hissediyordu.

Daha sonraları, bu nefes koçluğu tekniğinin birçok astımlıya iyi geldiğini öğrendim. Nefes almak için verilen zorlu

mücadelenin kendisinin, gerginliğin ve kasılmanın ilk ve ana sebebi olduğunu anlamıştım. Kendini bırakmak ve gevşemek, nefesin içe ve dışa akmasına izin vermek, solunumun alışılagelmiş katılıklar ve tutukluklar olmadan yapılmasını sağlar.

Hem Mandy, hem ben, ikimiz de cesaretlenmiştik. Bir sonraki randevuyu iki hafta sonraki bir tarihe ayarladık. Ondan, günde en azından on beş dakika gevşemiş ve bağlantılı nefes alıştırması yapmasını istedim.

İkinci seansta, çok sarsıcı bir şey oldu. Mandy'nin nefesi, onu harekete geçirmeye yeterli olacak kadar açıldı, böylece bilinçaltı zihniyle bağlantı kurdu. Kısa bir süre sonra, çılgınlar gibi ağlamaya başladı. Ona, ne olduğunu sordum. Ancak beş dakika sonra dinginliğine yeniden kavuşunca, bana yaşamını değiştiren trajik bir olayı hatırlamış olduğu cevabını verebildi. Bu olayın onu hala ne kadar üzdüğünü görmek onun için sürpriz olmuştu.

On iki yıl önce, genç bir çocuk koşarak arabasının önüne çıkmış, Mandy duramayarak onu ezmişti. Çocuk ölmüş, Mandy de vicdan azabıyla baş başa kalmıştı. O tarihten uzun zaman sonra bile bu duyguyu asla yenemeyeceğini düşünüyordu. Bilinçaltında, yaşamayı hak etmediğini hissediyordu.

O anda, bu kötü deneyim ve Mandy'nin onunla ilgili duyguları ile astımının başlangıcı arasındaki bağlantıyı kurdum. Mandy, nefes yoluyla sağladığı "Yaşam Enerjisi"ni almayı reddederek bilinçaltında kendi yaşamını yadsıyordu aslında. Daha bu içgörümü dile getiremeden, onun da aynı ilintiyi kurduğunu gördüm. Onu güçten düşüren nefes kalıbının duygusal kökenine inmiştik.

Ondan sonraki birkaç seansta, nefesi düzelmeye devam etti. Dördüncü seansta, eşi de onunla birlikte geldi. Hafta sonunda beraberce bisiklete bindiklerini anlatırken, gözlerinin içi gülüyordu. Mandy yokuş tırmanabiliyor ve kocasına ayak uydurabiliyordu. Bu ilişkilerinde daha önce hiç yaşamadıkları bir şeydi. Üstelik, Mandy'nin solunum açıcılara ihtiyacı neredeyse tamamen ortadan kalkmıştı. Nefes almakta zorluk çektiğinde,

onlara başvurmak yerine duruyor, on tane sakin ve derin nefes alıyordu. Bu alıştırma, solunum açıcılara gerek bırakmayacak bir nefes açılması sağlamıştı. Onlar şimdi daha önce imkansız olarak gördükleri bazı şeylerin planlamasını yapıyorlar, bunların arasında çocuklu bir aile olmak da var.

BETTY'NİN MUCİZEVİ İYİLEŞMESİ

Yıllarca önce, New York'ta eğlence sektöründen bazı genç erişkinler ile birlikte çalışırken, kadınlardan birinin nefes seansından sonra dağıldığına ve hıçkıra hıçkıra ağladığına tanık oldum. Bana annesinin az rastlanan bir solunum rahatsızlığından ölmekte olduğunu söyledi. Doktorlar, bu hastalığın çaresi olmadığını ve annesini öldüreceğini ifade etmiş. Bana umut dolu gözlerle baktı ve Transformal Nefes'in ona bir şekilde yardımcı olup olamayacağını sordu. O an, bu konuda en ufak bir fikrim bile yoktu. Ona, annesinin hastalığını duymamış olduğumu ve rahatsızlığın bizim çalışmamıza cevap verip vermeyeceğini bilmediğimi söyledim. En azından denemeye değer bir durum olduğunu hissettim. Eğer bu deneyimi yaşamayı arzu ediyorlarsa, ben vardım.

Ertesi gün, ellili yaşlarının ortasındaki Betty şehre benimle buluşmaya geldi. Onunla konuşurken, ölümcül prognoz'u* kabul etmeye yanaşmadığı izlenimini edindim. Ama olası diğer seçenekler konusunda kafası karışıktı. [*prognoz (prognosis, lat.): Bir hastalığın sonucuna ilişkin tıbbi tahmin]

Ona Transformal Nefes'in üç seviyesinden söz ettim ve bizim muhtemelen zamanımızın büyük kısmını seviye 1'de geçireceğimizi, yani onun nefesini açmaya çalışacağımızı belirttim. Her şeye hazır görünüyordu. Başının üstünde durmasını ve ıslık çalmasını önerseydim, onu bile deneyeceğinden emindim.

Nefes almaya başladığında, nefesinin bu kadar kapalı olmasından hayrete düştüm. Nefes aldığında, göğüs kafesinin geniş-

lemesi gözle görülemiyordu. Ona derin nefes almasını söylediğimde, hava içeriye gitti ama solunum sisteminde hiçbir hareket göremedim. Bu nefes kalıbı, genellikle değersizlik duygusu ve kendi iyiliğini isteme becerisindeki eksiklik ile bağlantılıdır. Ona, nefes almaya devam etmesini ve içinden "kendi iyiliğimi istiyorum, iyiliğe layığım" diye tekrar etmesini söyledim. Ona bu olumlamayı verir vermez, hıçkırıklara boğuldu. Hastalığın bam teline vurduğumu anlamıştım.

Ağlaması bittikten sonraki nefeslerinde gözle görülür bir açılma vardı. Kendi iyiliğini, kendi nefesini, kendi "Yaşam Enerjisi"ni kabul etmeye izin veriyordu kendisine. Seansa devam ettikçe, nefesi de genişlemeye devam etti. Bir insanın neredeyse var olmayan bir nefesten, açık ve sağlıklı bir nefes kalıbına bir saatten az bir sürede ulaştığını görüyor ve gözlerime inanamıyordum. Birlikte geçirdiğimiz bu kısa süreden sonra yaşamının çok değişeceğini biliyordum.

Seansın sonunda oturduğunda, tamamen dönüşmüş görünüyordu. Gözleri parlıyor, bedeni titreşiyor ve gülümseyişi bütün hikayeyi anlatıyordu. İkimiz de bir tür mucizenin gerçekleşmiş olduğunun farkındaydık. Ve ben orada bulunduğum ve buna tanık olduğum için çok talihliydim.

Betty yaşadığı deneyimi "bu kadar muhteşem, bu kadar berrak ve hafif bir duygu hissettiğimi hiç hatırlamıyorum. Sanki daha önce hiç nefes almamışım gibiydi" diye açıkladı.

Betty ile daha sonra konuştuğumuzda, onun istenmeyen bir çocuk olduğunu öğrendim. Hatta annesi onu aldırarak hamileliği sonlandırmaya bile karar vermiş. Betty dünyaya, istenmediği ve burada olmaya layık - hatta nefes almak için yeterince iyi - olmadığı duygusuyla gelmiş. Ömür boyu taşıdığı yaşama ve nefese layık olmadığı bilinçaltı inancı onun solunum sisteminin ciddi bir biçimde kapanmasına ve sağlığı üzerinde zararlı sonuçlar doğurmasına neden olmuş. Betty, ona verdiğim nefes alıştırmalarını bir ay boyunca uyguladıktan sonra, bana kendisini harika hissettiğini ve artık başka bir seansa ihtiyaç

duymadığını söylemek için telefon etti. Doktorlarının hiçbiri mucizevi iyileşmesine akıl erdirememiş.

Herkesin nefes terapisine verdiği cevap Betty'ninki kadar etkileyici olmuyor. Bir kişinin süreç içerisinde ne kadar hızlı ilerleyeceğini belirleyen birçok unsur var. Ayrıca, birinin alıştırma yapmaya kendisini ne kadar adadığı, iyileşmeye ne kadar hazır olduğu ve yaşamı seçmeye ne kadar etkin bir şekilde gönüllü olduğu faktörleri de iyileşmede kısmen rol oynuyor.

TAMAMEN İYİLEŞEN ASTIM

Daha önce bir dansçı olan Shelley Salvatore, on altı yıldır fitness hocalığı yapıyordu.

"Genç kızlığımda, bana astım tanısı kondu. İnatçı bir yapım olduğundan, hiç ilaç kullanmadan hayata gözüm kapalı daldım. Bu durum otuzlu yaşlarımın ortasına kadar sürdü. Birkaç yıl önce annem öldü ve ben on beş ile on altı yaşlarında tam delikanlı çağlarında iki oğlu olan bir bekar anneydim. Haftada on beş ila yirmi saat arasında dersim vardı ve bana, bedensel egzersizle tetiklenen astım teşhisi kondu. Stres sonunda bedenimi ele geçirmişti".

"Bana, midemi altüst eden, aynı zamanda da beni hiperaktifleştiren üç tip ilaç verdiler. Soluk açıcı ilaçları ve aparatları yanımda taşıdım ama problemin doğru cevabının onlar olmadığını biliyordum. Bundan kısa bir süre sonra (Tanrıya şükürler olsun ki) bir Transformal Nefes atölye çalışmasına katıldım. Bu çalışmanın dualarıma gönderilen yanıt olduğunu sezinliyordum. Eğitimimi aldım, koç oldum. Judith'in gençler için düzenlediği eğitim programına katılan büyük oğlum da benimle aynı yolu izledi. Küçük oğlum da artık nefes çalışıyor. Nefesim şimdi her zamankinden daha tam, ruhsal yaşamım daha derin ve ben - bilinçli nefes almak kadar basit olan! - bu armağan için minnettarım.

SOLUNUM AÇICILARI GERİDE BIRAKAN GENÇLER

19 yaşındaki Eligio Salvatore "Benim Transformal Nefes ile ilgili deneyimim, bulutlu bir havada güneş ışığına rastlamaya benzetilebilir. On yaşımdayken, ciddi bir bronşitten sonra bana astım tanısı kondu. İki tip solunum açıcı reçete ettiler. Biri streoid bazlıydı, diğeri de Ventolin'di. Hayatımın sonuna kadar bu ilaçları her gün (birden fazla kere) kullanmam söylendi".

"Doğam gereği bir asi olduğumdan, o genç yaşta nefesimi bu ilaçlara bağımlı olmadan kontrol edebileceğime karar verdim. Bununla beraber, hala zaman zaman astım nöbetlerinin geldiği oluyordu. 1996 sonbaharında, annemi bir "nefes inzivasına" götürdüm. Orada, ruhum, zihnim, bedenim ama hepsinden önemlisi nefesim ile yeniden tanıştırıldım. Doğru nefes almak, bedensel sağlığımı ve farkındalığımı artırdı. Günlük nefes alıştırmaları, başka birçok şeyde olduğu gibi bir uyum süreci gerektirebilir. Şimdi, her an nefesimin farkında olmak için gayret gösteriyorum. ŞİMDİnin içinde nefes alıp, nefes vermeyi öğrendim. Aynı zamanda, artık solunum aracı kullanmıyorum, solunum aracı BEN'İM. Colorado'da (bir mil rakımlı eyalet) yaşıyorum, her gün rahatlıkla yüksek irtifa yürüyüşlerine çıkıyorum. Nefes, hayattır. Öyleyse, yaşasın nefes! Ona şükran duyuyorum".

Transformal Nefes, solunum yollarının sağlığına katkıda bulunma konusunda bire bir yöntemdir. Hali hazırda uygulan tıbbi tedaviler sonuca yöneliktir ve yan etkileri oldukça fazladır. İlaçlar sadece belirtileri denetim altına almakta ve kalıcı değişim ya da iyileşme için pek az şey vaat etmektedirler. Transformal Nefes ise, solunum yolu hastalıklarının tedavisinde bütünsel ve kendine yeterli yeni bir yaklaşım sunmaktadır.

Nefes kalıplarına odaklanarak ve onları değiştirerek, bireylere kendi seçimlerini oluşturma becerisini kazandırmakta, onları kendi şifa süreçlerine katılmaya yüreklendirmektedir. Bastırılmış inançlar ile travmalara ulaşıp ortaya çıkartarak, derinde uyuyan nedenleri uyandırarak bedensel olduğu kadar duygusal bir onarım da sunmaktadır. Bu, hakiki iyileşmeye giden yoldur.





KENDİMİ BÜTÜNLE
TAM BİR BAĞLANTI İÇİNDE
VE MUTLU HİSSEDİYORUM.
İÇTİĞİM SON SİGARANIN
ÜZERİNDEN ON BEŞ AY GEÇTİ VE
ALKOLE OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMDEN
ESER KALMADI.

GELECEĞE YÜRÜME KONUSUNDA
KENDİME GÜVENİYORUM.

AJA SALVATORE, 18





DOĞAL SARHOŞLUK

Son yirmi yıl boyunca, çeşitli türden madde bağımlılıklarıyla mücadele eden birçok insana tanık oldum, bunlardan bazılarıyla çalıştım. Kimi bana özellikle uyuşturucuyu bırakmak için birlikte çalışmak üzere geldi, kimi de başka nedenlerle. Hepsi başarılı olamadı belki ama, bunların oldukça yüksek bir yüzdesi, gösterdikleri hızlı ve kalıcı başarıya şaşırmadan edemedi.

Aile evini on dört yaşında terk eden ve kendi evine geçmeden önce iki yıl boyunca manevi ailesinin yanında yaşayan Lorna Tobin, bu duruma iyi bir örnek oluşturuyor. Lorna; cinsel, fiziksel ve duygusal olarak tacize uğramış ve amfetamin, kokain ve sigara bağımlısı olmuştu. Evlenip çocuk yaptıktan hemen sonra, ciddi depresyon şikayetiyle bir ruh hekiminden danışmanlık almaya başlamıştı. Psikiyatrist ona, endişe giderici ilaçlar ve uyku haplarıyla desteklediği bir anti depresan ilaç tedavisi vermişti. Bunun sonucunda, onlara da bağımlı olmuştu. Psikiyatristi, terapi sırasında ona cinsel tacizde bulunmuş, bu da Lorna'nın eşinden ayrılmasında önemli rol oynamıştı.

Lorna 1994 yılında Charyl Özkaya ile özel nefes seanslarına başladı ve altı ay boyunca haftada bir çalışmaya devam ettiler:

Hayatımdaki dönüşüme hayret ediyordum. Kısa bir süre sonra kendimi sakinleşmiş hissediyordum, kendimi sevmeye başlamıştım. Sigarayı bıraktım. İlaç almayı da. İhtiyaç hissettiğimde kendime ağlama izni vermeye başladım. Bunu daha önce hiç yapamazdım. Tiroid bezimde her ay aspirasyon yöntemiyle temizlenmesi gereken kistler vardı. Artık orada değiller.

Nefese başladığımdan beri başka bir insana dönüştüm. Acı katmanlarımın gitmesine izin verdim, şimdi hayatım sevgi, huzur ve neşe dolu. Bu bana gerçek anlamda ve her düzeyde oğlumun yanında olma yetisini kazandırdı. Kendi çocukluk travmalarımı çözümlediğimden artık onu kendi acılarımın bir yansıması olarak görmüyorum, onu olduğu gibi görme yeteneğine sahip oldum.

Eğer bu yolu seçmeseydim bugün kim bilir nerelerde olacaktım? Muhtemelen ölmüş olurdum çünkü birçok kez intihara teşebbüs etmiştim. Yaşamımın o döneminin, şu anda olduğum insanın hayatının bir parçası olduğu gerçeği, hayal gücümün sırırlarını zorluyor. Transformal Nefes hayatımı kurtardı. Nefesin günümüzde sahip olunabilecek en etkili ve güçlü şifa aracı olduğuna tüm kalbimle inanıyorum.

Son derece bilgilendirici kitabı "Oxygen Therapies: A New Way of Approaching Desease* (Energy Publications, 1998)" adlı kitabında Edward McCabe, alkol ve uyuşturuculara karşı duyulan yoksunluk hissinin oksijen yüklemesiyle nasıl anlamlı bir biçimde azaltılabildiğini açıklamaktadır. [*Oksijen Tedavileri: Hastalığa Karşı Yeni Bir Yaklaşım]

Vücudun verdiği her tür yoksunluk belirtisi, hücrelerin içinde 'bir şeyden çok fazla' olduğu durumlara karşı verilen bir uyarı işaretidir. Yoksunluk hissi, o fazla olan şeyin karşıtının dengeyi sağlamak amacıyla alınması için duyulur. Şimdi bilim insanlarından, alkoliklerin birçoğunun kalı-

tımsal olarak onlara alkol yoksunluğu yaşatacak bazı bileşenlerin vücutlarında doğuşlarından itibaren bulunduğunu duyuyoruz. Bu bileşenler gelişip çoğalarak alkolü çözmeye hazır hale geliyor ve eğer alkol yoksa, sizden onu edinmenizi talep ediyorlar. Eğer hazır hale gelen bu bileşenleri depolayan hücreler oksijen yüklemesi yoluyla temizlenir ve çocukluktaki DNA'nın arınmışlık düzeyine döndürülürse, başka bir deyişle bedende dengesizlik yaratan bu bileşenlerden hiç kalmazsa, yoksunluk hissi nereden gelebilir?

Nefesin bazılarını tamamen iyileştiren etkili bir araç işlevi üstlenirken diğer bazıları için neden bunu yapmadığını hala anlamış değilim. Bu olgu, her bireyin kendini çalışmaya adama derecesini yansıtıyor olabilir. Belki de bu, sadece bir zamanlama meselesidir, kişinin değişime ne kadar hazır olduğuyla ilgilidir. Ya da belki, sorunun cevabı problemin kendisinin karmaşıklığında gizlidir. Ama genel olarak bakarsak, bağımlıları şifaya kavuşturma konusunda aldığımız sonuçların son derece cesaret verici olduğu söylenebilir.

Bağımlılarla çalışmaktaki en büyük zorluk, onları fiilen ve bedenen seansa getirebilmektir. Transformal Nefes, bağımlılıklarından samimi olarak kurtulmak isteyenlere dikkate değer sonuçlar sunmuştur. Yüzlercesi, yıllarca süren sigara tiryakiliği, ciddi alkol ve uyuşturucu bağımlığı, uzun süreli günlük marihuana kullanımı ve aşırı beslenme, kumar, seks bağımlılığı gibi diğer zararlı alışkanlık kalıplarının esaretinden kurtularak tatmin edici yaşamlara adım atmayı başarmıştır. Eğer bir kere gelir ve nefes almaya başlarlarsa, şifa çoğunlukla hızla gerçekleşir.

Benim kişisel deneyimim, uyuşturucu bağımlılarının çoğunun kendi içlerindeki aşkın zeka ile bağlantı kurmaya çalıştıklarını göstermektedir. Marihuana ve kimyasal uyuşturuculardan bazılarının, onları kullananlara bir içsel farkındalık duygusu yaşattıkları, en dünyevi faaliyet ve konulara derin bir mana kattıkları bilinmektedir. LSD'nin psikoaktif özellikleri

ruh bilimsel araştırmalara uzun yıllardan beri konu olmaktadır. Aslında bu araştırmalar, Dr. Stanislav Grof'un kozmik bilincin holotropik dünyasına giriş kapısını bulduğu yıllarda başlamıştır.

"Holotropic Mind"* isimli kitabında Grof, 1956 yılında kendi üzerinde yapılmasına izin verdiği bir LSD deneyinde edindiği kişisel tecrübeyi okurlarıyla şöyle paylaşıyor: [*Holotropik Zihin]

> *Farklı dalga boylarında birçok ışık gözlerimin etrafında çakarken beyin dalgalarımın bir elektroensefalogram (EEG)** ile kaydedilmesini kabul ettim. Bir atomik patlamanın merkezinde yer alan ya da Doğu kaynaklı kutsal metinlerde tarif edilen doğaüstü ışıkla karşılaştırılabilir gibi görünen bir ışıma tarafından çarpıldım. Bu yıldırım ışığı beni bedenimden dışarı fırlattı. Zihnimin bir köşesinde, o anda yaşamakta olduğum şeyin daha önce dünyanın büyük mistik metinlerinde rastladığım kozmik şuurluluk deneyimlerine çok yakın bir şey olduğuna emindim. Bu, olağan gerçekliğin ötesine anlık bir göz atıştı. [* Beyin Elektrosu]*

Ne mutlu bize ki, günlük gerçeklik ötesine bu tür anlık bakışları başarmak için LSD tek yol değildir. Bunun için ne marihuanaya ne de başka maddelere ihtiyaç var. Bir nefes seansı, uyuşturucuyla tetiklenmiş bir 'uçuş'tan çok daha yumuşaktır. Nefes koçu tarafından kolayca denetlenebilir ve uyuşturucularınkine benzer derinlikte farkındalık halleri yaşatabilir, yaşatır da. Doğal olmayan uyuşturucuların sisteme yaşattığı lunapark treni stresine benzer çakılmalar ve kendini akşamdan kalmış gibi hissetmeler, nefes çalışmasından sonra oluşmamaktadır. Nefesin başlıca fiziksel yan etkileri, mutlu kan hücreleri ve enerji bolluğudur.

Uyuşturucu bağımlılığı aynı zamanda, yüzeye çıkmaya çalışan rahatsız edici duyguları itme ya da örtbas etme çabasından kaynaklanabilir. Özellikle alkolün, içeni kendini bırakmaya ye-

tecek kadar rahatlattığı, onun iyi zaman geçirmesini sağladığı, kişiliğinin diğer parçalarını bir araya getirmesini kolaylaştırdığı bilinir. İçince yüksek sesle konuşan, sorun çıkartan ve coşan "pis sarhoş" olarak görülen birçok kişi, ayıkken çekingen, depresif ve içe kapanıktır. Onlar, kendilerine hiç nefes aldırmadan sürekli olarak duygularını bastırma eğilimindedir. Alkol, onlara kısıtlamaları gevşeterek ifade etmek istedikleri bastırılmış duyguları dışa vurma imkanını vermektedir.

Tabii ki bastırılmış duyguları ifade etmek için çok daha güvenli yerler, çok daha etkili yöntemler bulunmaktadır. En güvenli yer, yargısız ve nitelikli bir koç ile birlikte seans yapılan bir nefes odasıdır. Bir kere duygusal ve biyokimyasal denge onarıldığında, uyuşturucu gibi yapay anlamlarla onu yeniden kurmaya çalışmak artık gerekli olmaktan çıkar.

Transformal Nefes'in alkole karşı verdiği uzun savaştan galip ayrılmasında ona nasıl destek olduğunu nakleden aşağıdaki mektup, 'Bireysel ve Mesleki Eğitim Programı'mızdan mezun olan bir hanım tarafından kısa bir süre önce gönderildi.

Sevgili Judith,

Bu mektubu sana, Transformal Nefes'in bana bir problemimi çözmekte ne kadar büyük yardımı olduğunu bildirmek için yazıyorum. Neredeyse tüm hayatım boyunca – en azından otuz yıldır- başım alkolle dertteydi. Ayık gezdiğim zamanlar da oldu ama en nihayetinde tekrar alkole geri döndüm. İlk önce özel bir olay ya da gün nedeniyle başlıyordum, sonra sosyal içici olarak devam ediyordum, ardından yeniden kontrolü kaybediyordum.

Aslında nefes eğitimini astım sorunuma ve nefes darlığıma faydası dokunur diye aldım. Nefesim büyük gelişme gösterdi. Ama aynı zamanda, eğitim programının kursları boyunca hiç ummadığım gelişmeler de kaydettim. İçki içme arzumu yitirdim. Hiç de düşündüğüm gibi değildi. Sadece artık içimden içmek gelmiyordu. Ağzıma içki koymayalı - hatta koymak bile istemeyeli - tam iki sene oldu. Bu, ben

ve ailem için büyük bir lütuf. Ne kadar minnet duyduğumu ve şimdi hayatımın ne kadar farklı olduğunu ifade etmeye sözcükler yetmiyor.

Yaptığın çalışmalar ve bana böylesine yardım ettiğin için sana teşekkür ederim. Umarım bu mektup nefes programını deneme ve benim kadar büyük yararlar görme konusunda diğerleri için bir esin kaynağı olur.

Saygılarımla,
Barbara Jo McCormick

Endorfin'lerin,Enkefalin'lerin,Serotonin'in,Nöropeptid'lerin ve hormonların salgılanmasında ve kan dolaşımı yoluyla vücuda dağıtılmasında yani onların biyolojik salınımında ve dağıtımında oksijenin hayati bir rolü vardır. Bu organik kimyasallar aşkın mutluluk ve vecd halleri yaratırlar. Bunlardan bazıları, dansçıların ve sporcuların düzenli olarak deneyimledikleri bir tür sarhoşluktan sorumludur. Bu insanların çoğu, yarışlarda ya da yarışmalarda şu efsanevi "ikinci rüzgar"ın arkalarından eserek onları "uçurması" için, bu doğal kimyasallara bel bağlarlar. Masaj, günbatımı, yumuşak bir kucaklama ya da duyarlı bir bedensel birleşme gibi hoş deneyimler sırasında başka bazı kimyasallar da bolca salgılanır. Bu doğal salgılar, "kafa yapmak" için "yutulan" insan yapımı kimyasal ve organik maddelerden kesinlikle çok daha güçlü ve sağlıklıdır.

Birçok seferinde, kimi danışanlarımız ve atölye katılımcılarımız nefes seanslarını "vay canına, şimdiye kadar aldığım bütün uyuşturuculardan çok daha iyi" diyerek bitirirler. Nefes uygulayıcısının deneyimlediği 'kafa'nın güzel tarafı, onun, uyuşturucu kafasının tam tersine; vücudun kendi üretimine verdiği sağlıklı bir tepki ve çoğunlukla kalıcı olmasıdır. Torbacı ya da ilaç şirketine gerek yoktur. Ve "koşucu kafası"na ulaşmakta olduğu gibi büyük efor sarf etmeyi gerektirmez.

Zaten eğer alkol ya da uyuşturucu kullanıyorsanız, siz ayağınıza bir çift spor ayakkabı geçirip yola koyulmak için gereken iç disipline sahip olsanız bile, bedeniniz muhtemelen zorlu

egzersizlerin cefasını çekmeye uzun süre katlanamayacaktır. Bereket versin ki, Transformal Nefes yaşlı veya çok hasta olanların bile üstesinden gelebileceği, sırtüstü yatılarak yapılan bir spordur.

Birinin sisteminin aşırı oksijen yüklenmesi sonucu ortaya çıkan haz verici yükselişler de bağımlılık yaratabilir. Ancak burada madde bağımlılığında olduğu gibi olumsuz yan etkiler ya da sonuçlar yoktur. Nefes zehirsiz, yenileyici, ucuz, kapsamlı ve kendi kendini düzenleyicidir. Aynı zamanda o, kendi seanslarınızın koçu olmayı bir kez öğrendiğinizde, bedavadır da. Sağlık konusundaki yararlarına ek olarak, kısa sürede düzenli bir alıştırma programı oluşturacak kadar kendinizi sevmeye ve iç disiplin sahibi olmaya başlarsanız, sakın şaşırmayın.

Bağımlılık davranışları, onların nedeninin bulunduğu düzeyde aranmalı ve çözülmelidir. Birçoğumuz, içimizdeki küçük çocuğun doyurulmamış ihtiyaçları dönemini dolu dolu yaşayarak geçirmemiştir. Kendimize saygı ve kendimizi kollamanın - ki bunlar ideal olarak yetişkinliğe adım atarken gelişir - bazı önemli yönleri artık geride, bebeklik dönemimizde kilit altında kalmıştır. Bunun bir sonucu olarak, gelişim durmuş ve enerji, ihtiyaçlarımızın karşılanmadığı bastırılma bölgelerinde kapana kısılmıştır. Doyurulmamış bu ihtiyaçları tanımak, bize onları bir yetişkinin bakış açısıyla görme ve iyileştirme konusunda güç verir.

Otuz yaşlarının sonlarında bir kadın olan Shirley, bana özellikle sigarayı bırakmak için geldi. Yıllardan beri takıntılı bir sigara içme arzusuyla mücadele ediyordu. Üç genç çocuğu annelerini taklit edecek yaşlara yaklaşıyordu. Shirley yakında onların da sigara içmek isteyeceklerinden korkuyordu. İyi beslenmiş, spor yapmış ama yaşamının geri kalanıyla hiç uyuşmayan sigara alışkanlığı hala direnmeye devam etmişti. Hipnozdan nikotin bantlarına kadar mümkün olan her şeyi denemiş ancak hiçbiri birkaç günden fazla işe yaramamıştı.

Randevusuna geldiğinde bakışlarındaki umudu da, hiddeti de birlikte görebiliyordum. İlk nefes seansımıza başladıktan

kısa bir süre sonra dudaklarını bir şey emiyormuş gibi hareket ettirmeye başladı. Bu hareket giderek arttı ve bana neredeyse bütün odayı dolduruyormuş gibi gelecek kadar şiddetlendi. Shirley dudaklarını gözle görülür bir biçimde bir şey emiyormuşçasına oynatıyordu.

Bundan sonra olan şey beni daha da çok şaşırttı. Ben de aynı emme hareketini yapmak için güçlü bir dürtü hissetmeye başladım. Kendimi, içimden ağzımla emme hareketi yaparken buldum. O anda neyle bütünleşmekte olduğunu merak ettim. Belli bir aşamada, ağlamaya başladı. Bunu, ona neler olduğunu sormak için fırsat bildim. Gözlerini açtı ve bana emzirilmeye ihtiyacı olan bir bebek olmayı deneyimlediği için üzgün olduğunu söyledi. Annesinin bu konudaki gönülsüzlüğünden söz etti ve bu tatmin edilmemiş emme dürtüsünün şimdiye kadar hissettiği her şeyden daha güçlü olduğunu ekledi. Odayı dolduran emme enerjisinin yoğunluğunu hissedince, ona inandım!

Nefese devam edince, annesinin onu emzirmeme nedenlerini anlamaya başladı ve az sonra tatmin edilmemiş ihtiyaç yerini annesine karşı duyduğu sevgi dolu şefkate bıraktı. Çok geçmeden emme dürtüsü yatıştı ve Shirley nefes yapmayı yepyeni bir biçimde sürdürdü. Nefesi bir şekilde tamamen açılmıştı, hiç çabasız devam ediyor gibi görünüyordu. Seansın ilerleyen bölümünde öksürerek bol bol sümüksü salgı çıkardı, ben de aşağı yukarı kırk beş dakika boyunca onun akciğerlerinin yaptığı yoğun çalışmayı izledim. Göründüğü kadarıyla, sigara nedeniyle oluşmuş olabilecek herhangi bir hasarı onarmak için büyük çaba harcıyorlardı.

Seansın sonunda oturdu ve kendisini ne kadar harika hissettiğini söyledi. Neden sigarayı bırakmayı beceremediğini kendi kendine anlamıştı. Birkaç hafta sonra, ona bir basketbol maçında rastladım ve işlerin nasıl gittiğini sordum. Bana gözleri gururdan parlayarak baktı ve seans gününden sonra tek bir sigara bile içmediğini hatta bunu arzu dahi etmediğini ifade etti. Onu üç yıl sonra bir kere daha gördüm, hala sigara içmiyordu.

Sigaranın geçici bir yardım sağladığını fark etmek ilginçtir.

Bu yardım kısmidir, çünkü odak noktasını yükselmekte olan - özellikle korku ve öfke gibi - duygulardan başka yerlere kaydırır ve onları bastırır. Katran, bronşcukları (Alveol) geçici olarak uyuşturur, nikotin ise benzersiz bir tür 'kafa yapma' hissi yaratır. Bununla beraber, eğer dikkat ettiyseniz fark edeceksiniz ki, dumanı içeri çekmek genellikle derin bir nefesle birlikte olur. Bu, bir tiryakinin muhtemelen içine çektiği en derin, en özenli nefestir ve bunu sadece sigara içerken uygular. Sakın gerginliğin böylesine arzulanan salıverilişinden aslında bu derin nefes sorumlu olmasın?



Transformal Nefes, benliğin örtülü ve yanlış yönlerini ortaya çıkartarak, temizleyerek ve şifalandırarak; bize, kimi zaman zihin değiştirici maddelerin yaptığına benzer bir şekilde duygusal ve ruhsal zirvelerimize ulaşmak için sayısız içsel geçide sahip olduğumuzun deneysel kanıtlarını sunar. Bizi, uyuşturucular ve sağlıksız yan etkiler olmadan spiritüel doğamızın Kaynağına bağlar. Yüksek Amacımızı kendi gözlerimizle bir kez gördüğümüzde; gerçek tatminin sevgi verip sevgi almak, içsel gücümüzü geliştirmek, eşsiz yetenek ve niteliklerimizi takdir edip paylaşmak olduğunu bir kere anladığımızda, spritüel iflas artık tarih olur.

Geçmişte uzun bir kokain bağımlılığı hikayesi olan ama yıllardır temiz kalmayı başarmış bir danışanımı hatırlıyorum. İlk nefes seansından sonra bana gözlerinde yaşlarla o anda ilk gerçek Aşkın Güç deneyimini yaşamış olduğunu söylemişti. Yıllar boyunca tedavi programı uyarınca katıldığı bağımlılıktan kurtulma toplantılarında sözünü ettiği kendi Aşkın Gücü'nün ne olduğunu sonunda anlamıştı. Aşkın Güç artık onun için belirsiz bir kavram değil, kesin bir gerçeklikti. Bu muhteşem deneyim aslında oldukça tipiktir.

Aşkın Güç, Tanrı, Kutsal Ruh, Evrensel Şuur, Yaratıcı - ya da siz İlahi olanı ne şekilde adlandırıyorsanız - ile kendi dolay-

sız ve berrak bağlantımızı ne kadar çok deneyimlersek, içimize dolan ve yaşamımıza nüfuz eden iman o kadar büyür. Gerçek iman, gerçek huzur ve gerçek neşeye yol açar. Çünkü iman her şeyin Tanrı'dan oluştuğunu, yaşamın bir ödül ve kutsama olduğunu anlamaktır. Uyuşturucuların etkisi, bu bilişin etkisiyle karşılaştırılamaz bile. İçimizde bu bilginin verdiği tatminin doğmasına izin verdiğimizde, dışsal uyaranlara karşı duyulan arzu kendiliğinden diner.



16

GENÇLERLE BİRLİKTE NEFES ALMAK

Çocukların Transformal Nefes seanslarını yönetirken bazı inanılmaz deneyimler yaşadım. Çocuklarla birlikte nefes çalışmak, birçok bakımdan yetişkinlerle nefes çalışmaya benzer. Yine de bazı belirgin farklılıklar vardır. Çocukların bastırılmış duyguları çok çabuk çözülür, çünkü öncelikle bastırılmış malzemenin üzerine üst üste katmanlar inşa etmek için yetişkinlerden daha az zamanları olmuştur. İçsel manzaranın görülmesini engelleyen yapılaşmanın görece azlığına bağlı olarak, çocuklar bilinçaltı zihinleri ve içsel dünyaları ile temas etmeye daha yatkın görünmektedir.

Çocukları nefes seanslarında başarılı olmaya yönlendirmenin püf noktası, motivasyondur. Başlangıçta kaldıraç etkisi yaratacak bir şey ortaya konulmadığı takdirde, çocukların nefese odaklı kalmasını sağlamak zor olabilir. Çocuklar; kabus, kardeşlerine karşı duydukları öfke ve şiddetli korku gibi olumsuz duygu ve deneyimlerden kurtulma arzusuyla, bazen kendiliğinden motive olurlar. Daha iyi nefes almanın; daha çok sportif başarı, daha çok enerji daha iyi sağlık ve daha mutlu ilişkiler gibi gözle görülür faydaları ise bazı çocuklara esin kaynağı olabilir. Kimi durumlarda iyi nefes almayı ödüllendirmek de etkili bir yöntemdir.

Anne babalar çocukların nefes seanslarında önemli bir rol oynar. Kimi durumlarda ebeveynlerin orada olması hayati önem taşır, bazı durumlarda ise orada bulunmamaları daha iyidir. Onlarla çalışırken, gençlerin anne babalarının oradaki varlığının uygun olup olmadığı konusunda çoğunlukla kafalarının çok net olduğunu fark ettim. Öyleyse, en iyisi tercihlerinin ne olduğunu onlara sormaktır. Çocukların çoğunluğu ebeveynlerinin seans sırasında orada olmasını ister, ama anne babalar her durumda çocuklarının tercihlerine saygı göstermeye arzulu olmalıdır.

Çocuklarla çalışmanın en keyifli yanlarından biri, eğer gençken açık ve etkili nefes almayı öğrenirlerse, yanlış nefes almaktan kaynaklanan birçok problemin tüm hayatları boyunca ortaya çıkmasının önüne geçileceğini bilmektir. Erken eğitilen bilinçli nefes uygulayıcıları olarak, kötü nefes almaya bağlı yaygın rahatsızların birçoğundan kaçınabilir ve sağlıklı bir yaşamın tadını çıkartabilirler. Bir başka harika avantaj da, duygusal kalıplar çözüldüğünden, daha önce görmüş olduğumuz gibi, olumsuzluğun giderek büyüme eğilimindeki zehirli kaynağının kurutulmasıdır. Bilinçli nefes alma gibi paha biçilmez bir araca sahip olduklarından, bu çocuklar hayatlarının geri kalanı boyunca olumsuzlukları temizlemeye devam etmekte özgür ve donanımlı olurlar. Bilinçaltını erken yaşlarda temizlemek, yaşam kalitesini müthiş bir şekilde artırır.

On çocuk annesi (sekizinin gerçek, ikisinin ise manevi annesi), beş çocuk büyükannesi ve yirmi beş yılı aşkın bir süredir çocuklarla çalışma konusunda uzmanlaşmış biri olarak, genç danışanlarımla yaptığım nefes seansları sırasında şaşırtıcı bazı şeylere tanık oldum. İşte size bu unutmaz deneyimlerden bazıları.

SAVAŞ ANILARINA KARŞI SAVAŞMAK

Dokuz yaşındaki Katie, daha yeni emeklediği yaşlarda

Kore'den evlat edinilmişti. Manevi ailesinin tek çocuğuydu, aile onu bağrına basıyor ve aşırı derecede seviyordu. Annesi benim daha önceki eğitim programlarımdan birine katılmıştı ve birçok metafizik sınıfına devam ediyordu. Bir gün bana geldi ve Katie ile ilgili derin bazı kaygılarını paylaştı. Küçük kız düzenli olarak korkunç kabuslar görüyordu. Katie'nin gerçek anne babası Kore Savaşı'nda ölmüştü, ama Katie ne onlar ne Kore hakkında bilinçli anılara sahipti. Görünen oydu ki, hayatının savaş bölgesinde geçen ilk birkaç yılında ağır bir travmaya maruz kalmıştı. Annesi hüsrana uğramıştı. Acaba Transformal Nefes, oradaki ne tür bir travmaysa artık, onun yüzeye çıkartılmasına yardımcı olabilir miydi?

Katie ile ilk sohbetimizde ona annesinin orada bulunmasını isteyip istemediğini sordum, istediğini söyledi. Nefes analizi, Katie'nin derin nefesler aldığını ama nefes sırasında göbek bölgesini hiç mi hiç kullanmadığını gösterdi. Elimi hafifçe göbeğinin üzerine koydum ve oraya nefes alması konusunda onu nazikçe cesaretlendirdim.

Solunumu alt nefes sistemine doğru yönelince, Katie şiddetli bir korkuya kapıldı ve hıçkıra hıçkıra ağlamaya başladı. Savaş anılarından bazıları yüzeye çıkıyordu ve sonunda kendini, onların tamamıyla yüzleşecek kadar güvende hissetti. Hepimiz bu dışavurumda onun özgürlüğünün yattığını biliyorduk. İzleyen kırk dakika boyunca, dehşet ve üzüntü verici birçok anının içinden geçti. Annesi, kızının acısının derinliği karşısında şaşırmış görünmüyordu. Seansın sonunda Katie'nin gözlerinde parlayan huzur ve neşeyi görmek bizi rahatlattı. Katie'nin annesi ile birlikte nefese devam etmesi konusunda fikir birliğine vardık. Birkaç hafta sonra, bir telefon çağrısı aldım. İlk seansından o ana kadar Katie kabus görmemişti, evde ve okulda çok daha mutluydu. Ayrıca, nefes ev ödevlerini ve seanslarını dört gözle beklediğini söylüyordu.



DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞU

Bir başka danışanım, doğumu zor gerçekleşen kızı hakkında kaygılıydı. On yaşındaki küçük Simone, zeki, cıvıl cıvıl ve hareketli bir çocuktu. Ona, Dikkat Eksikliği Bozukluğu tanısı konmuştu ve okulda zorluklar yaşıyordu. Simone okulunda daha başarılı olmayı arzu ediyordu, bu da nefes seansı istemesi için geçerli bir nedendi.

Katie'nin aksine, Simone göbek bölgesine iyi nefes alıyordu ancak üst göğüs bölgesinde hiç hareket yoktu. Ona ikili içe nefes uygulattık, bu da nefesini anında üst göğüs bölgesine taşıdı. Kısa sürede ikili nefesler yerlerini derin tam nefeslere bıraktı.

Nefes alırken, Simone'un bedeni oldukça hareketliydi, kıpırdanıp duruyordu. Ayrıca, kafasında ve göğüs kafesinde karıncalanmalar hissettiğini söylüyordu. Bunun dışında, seans olaysız geçiyor gibi görünüyordu. Kızın nefes alış verişleri yoğun bir biçimde devam ediyordu ama görünüşe bakılırsa, Katie'nin aksine Simone heyecandan yoksundu. Seansın sonunda, yavaş bir bağlantılı nefes ritmi tutturan Simone, gayet huzurlu bir şekilde uzanmış yatıyordu.

Her Transformal Nefes seansının sonuna doğru, nefes uygulayıcısının huzurlu ve açık olduğu bir an bulunur. Bu aşamada, danışanımızın Yüksek Benliğinden, o kişiye açık bir bağlantı işareti göndermesini isteriz. Gençlerle çalıştığımda ise, onların meleklerinden çocuklarla bağlantı kurmalarını isterim. Simone ile de aynı şeyi yaptım. Bundan sonra gerçekleşen şey inanılmazdı. Annesinin tanık olarak yanımızda bulunmasına sadece şükran duyabilirim. Kızın alnının tam ortasında, kırmızıya çalan turuncu renkte, tıpa tıp melek şeklinde bir leke oluştu.

Simone'un annesi daha sonra bana melek sembolünün kızın alnında seanstan sonraki üç gün boyunca kaldığını söyledi. Ayrıca, Simone'un nefes ev ödevlerini yaptığını ve bunu okula ya da eve odaklanmaktan daha kolay bulduğunu eklemekten mut-

lu olduğunu belirtti. Her ikisi de Transformal Nefes'in Dikkat Eksikliği Bozukluğu belirtilerini yatıştırmakta son derece etkili olduğu konusunda aynı fikirdeydi.

SOLOMON'UN HATIRLADIKLARI

Oğlum Solomon Maine'deki derme çatma evimizde, tipik bir ev doğumuyla dünyaya gelmişti. Temmuz'un ortasıydı ve kardeşlerinin yedisi (beşi kendi çocuğum, ikisi eşimin oğullarıydı) etrafta dolanıp duruyordu. Çocuklar yatağa oturuyor, içeri girip çıkıyor, şok ve eğlencenin çeşitli aşamalarını deneyimliyorlardı.

Tam anlamıyla doğal ve keyifli bir vakaydı. Bütün ailenin bu yakışıklı, parlak gözlü yeni bebeğe hoş geldin demek için toplanmış olması ne kadar da yerindeydi. Bütün bu sevgiyi ve desteği sezen Solomon'un buna ne bir itirazı oldu ne de bir üzgünlük belirtisi gösterdi. Sonunda hepimize kavuşmaktan fazlasıyla mutluydu.

Solomon sekiz yaşındayken, Anneler Günü'nde, ben gevşeyerek uzanıp geleneksel yatak kahvaltımı beklerken yanıma tırmandı. Heyecansız bir sesle, "Anne, seninle nefes yapmak istiyorum" dedi.

Hiçbir zaman çocuklarımdan biriyle nefes yapma fırsatını kaçırmadığımdan, elimi göbeğinin üstüne koydum ve başladık. Aşağı yukarı on dakika sonra, yüzünü buruşturdu ve karnının ağrıdığını belirtti. Ona yeniden güven verdim ve nefese devam etmesini söyledim. Birkaç dakika sonra, yüzünde olabilecek en büyük gülümseme oluştu. Ağzı kulaklarına varmıştı, bana baktı ve "göbeğim öylesine hoş bir şekilde ürperiyor ve kendisini öyle iyi hissediyor ki. Bana hoş geldin diyen bütün ağabey ve ablalarımı görüyorum. Burada olmaktan çok mutluyum".

Sonra yataktan dışarı atladı ve gözleme yemek için mutfağa gitti. Bu olaydan kısa bir süre sonra, gelip yeniden nefes yapıp

yapamayacağımızı sordu. İşte ben buna müşteri memnuniyeti derim!

KÜÇÜK TEDDY "NEFES YAPIYOR"

İki yaşındaki Teddy, bütün fertleri çalışan ve benim danışanım olan bir ailenin en genç üyesiydi. Anne ve babası kiropraktör, büyük babası psikolog ve büyük annesi okul yöneticisiydi. Onları düzenli olarak ziyaret eder, ailenin sadece yetişkin üyeleri ile değil, Teddy'nin doğumundan sonra feci öfke ve kıskançlık nöbetleri yaşayan beş yaşındaki kızları ile de çalışırdım.

Onlara her gidişimde Teddy gelir ve sorardı, "Şimdi nefeş yapıyoyum mu?", ben de "Bir dahaki sefere Teddy" diyerek onu bozmazdım. Sonra günün birinde farkına vardım ki, onun içinde bir şey samimi olarak nefes çalışmak istiyordu. Böylece, o günün sonunda sıranın onda olduğunu söyledim.

Küçük güzel yüzü gururla ışıldadı ve benimle nefes odasına doğru yürüdü. Yanımda yere uzandı, kolyemin ucuna yapışarak onunla oynamaya başladı. Ona döngüsel nefes kalıbını öğrettim, bunu neredeyse kırk beş dakika boyunca kolaylıkla sürdürdü. Odaklanma ve nefesin içinde kalma yeteneğine hayran kalmıştım. Sonra, neredeyse başladığı kadar hızlı bir şekilde durdu. İşimizin bittiğini anlamıştım. Hiçbir duygusal çözülme yaşamamıştı ama seans sırasında gerginliğin ve stresin biriktiği bazı bölgelerinin rahatladığını görmüştüm.

Odadan çıktığımızda anne babası ve ablası bizi bekliyordu. Teddy'nin bakışları yanlış anlaşılması mümkün olmayan bir zafer ışıltısıyla parlıyordu. Hep birlikte öbür odaya doğru yöneldiğimizde, iki çocuk karşımızda duruyordu. Ablası elini Teddy'nin omuzuna doladı, dosdoğru gözlerinin içine baktı ve "Nasıldı bakalım nefes seansın?" diye sordu. Bu hayatımda yaşadığım en hoş anlardan biriydi ve kesinlikle yaşadığımız çağı

simgeliyordu. Üç jenerasyonun beraberce aralarındaki kuşak farkını eritme ve şifalandırma çalışmasının bir parçası olmaktan gurur duydum.

HAPSE DÜŞMEK ÜZERE OLAN GENÇ ADAM

Danny'nin üvey annesi bizim Maryland'deki eğitim programımıza kayıt olmuştu. Babası -ki onunla tanışmamıştım - beni bir gece evden aradı. Çaresiz bir sesle, annesiyle Boston bölgesinde yaşayan Danny'nin (gerçek adı bu değil) başının belada olduğunu, zaten uzun zamanlara dayanan bir zihinsel ve duygusal rahatsızlık hikayesi bulunduğunu söyledi. Nefesin yardımı olup olmayacağını öğrenmek istiyordu. Eşiyle birlikte mümkün olan her yolu denemişler ve hiçbir şeyden umdukları yararı görememişlerdi. Danny'ye şizofreni şüphesiyle bir sürü ilaç reçete edilmişti. Gençler arasında karıştığı bir kavgada diğer çocuklardan biri kötü şekilde yaralandığından, Danny'nin bir yetişkin gibi değerlendirilerek 16 yaşında yargılanıp hüküm giymesinden korkuyorlardı.

Nefes çalışmayı kendisinin istemesi koşuluyla Danny'yi görmeyi kabul ettim. Boston'daki ofisime geldiklerinde, en iyimser ifadeyle gözle görülür bir şekilde stresliydi. Ofisimde kafese kapatılmış bir hayvan gibi bir aşağı bir yukarı yürüyordu. Onunla göz teması kurmak ve oturmasını sağlamak imkansızdı. Ona soru sorduğumda verdiği cevaplar kısa ve dağınıktı. Gözleri her yöne oklar fırlatıyor fakat asla benimkilerle buluşmuyordu.

Bu genç adamın ciddi sorunları olduğu apaçıktı. Nefese ne kadar çabuk başlarsak, o anda içinde bulunduğu durumda ulaşılmaz bir halde olan Danny için o kadar iyi olacağını biliyordum.

Danny sürece balıklama daldı ve çabucak derinlere indi. Yüzünde oluşan ıstırap ifadesinden çok yoğun bazı duygular yaşadığını görebiliyordum. Seans, sanki bir parçası bu arınma

ve iyileşme fırsatını olabildiğince iyi değerlendirmek istiyormuşçasına, neredeyse iki saat kadar sürdü.

Yönettiğim bütün seanslar içinde, Danny'nin ilk seansı kadar köklü bir dönüşüm yaratanına hiç rastlamadım. Bitirdiğinde, gözlerinde yaşlarla oturdu. Gözlerimin içine bakarak ve gülümseyerek seans boyunca edindiği bütün içgörüleri benimle paylaştı. Bu iki saat içinde büyük bir anlayış ve bağışlayıcılık kazandığını ve artık bambaşka biri olduğunu bildiğini söyledi. İçini bir huzur hissi kaplamıştı.

Danny ile birkaç seans daha yaptık ve babasından gelen haberler içimi sevinçle doldurdu. Danny'nin bütün varlığı daha huzurluydu ve manevi değerlerinin farkındalığını yansıtıyordu. Üçüncü seansın sonunda babasına, o sıralar okula devam etme olanağından yoksun olan Danny'nin eğitim programımıza katılmasını önerdim.

Danny, bireysel ve profesyonel TBF*eğitim programına kayıt yaptırdı ve onun ilk genç mezunlarından biri oldu. Hemen arkadaşlarıyla Transformal Nefes seansları yapmaya başladı ve kısa sürede verebileceği, paylaşabileceği harika bir şeye sahip olduğunu anladı. [*TBF: Transformational Breathing Facilitator/Transformal Nefes Koçu]

Eğitim programına devam ettiği sırada, Danny tutuksuz olarak yargılandı. Çocuk statüsünde yargılanmasına karar verildi, çünkü tutum ve davranışları çok değişmişti. Cezası tecil edildi ve göz hapsiyle kurtuldu. Bu, kendi rızasıyla nefes uygulamanın bir gencin yaşamının yönünü nasıl tamamen değiştirebileceğinin, onu yıkıcı toplum dışı davranışlar gösteren birinden nasıl dünya için olumlu bir güce dönüştürebileceğinin en çarpıcı kanıtıydı.

ORTAYA ÇIKAN CİNSEL TACİZ

Arkadaşlarımdan biri, sorunlu bir çocuk olan torununu büyütmeye yardımcı oluyordu. Sherry ulu orta cinsel davra-

nışlarda bulunuyor, yatağını ıslatıyor ve durmaksızın başparmağını emiyordu. Çocuk özellikle annesine yaptığı ziyaretlerden her dönüşünde keyfi kaçmış bir durumda oluyor ve can sıkıcı davranışlarıyla daha fazla meşgul görünüyordu. Yeniden annesini ziyaret etme zamanı geldiğinde ise, Sherry mutlaka direnç gösteriyordu. Arkadaşım bir tür cinsel istismardan kuşkulanıyordu ama Sherry konu kendisine sorulduğunda sadece ağlamakla yetiniyordu. Arkadaşım, çocuğun velayetini almak için, kızının uyuşturucu müptelalığını ve hayatına giren erkeklerin haddi hesabı olmamasını gerekçe göstererek mahkemeye başvurmuştu.

Arkadaşım benden, bir yararı dokunur umuduyla Sherry ile Transformal Nefes yapmamı istedi. Hem belki de ne olup bittiği hakkında bir ipucuna ulaşabilirdik. Benden ayrıca, Sherry'nin durumunu açıklayacak bir şeyler söylemesi halinde elimizde bulunsun diye, nefes seanslarını kayıt etmemi rica etti.

Aramızda yıllardır süren gerçek bir sevgi ilişkisi kurmuş olduğumuzdan, Sherry söylediklerimi aynen yaptı. Seansın henüz başlarında, Sherry titremeye başladı. Oldukça korkmuş bir hali vardı. Ona ne olduğunu sorduk. "Beni rahat bırak!" diye bağırıyor ve hiç durmadan "Hayır!" diyordu. Deneyimini bizimle paylaşması konusunda cesaret kazanması için ona adil bir süre tanıdıktan sonra, bazı cinsel taciz sahneleri tarif etmeye başladı. Yaşadığımız şok ve dehşet büyüktü. Sherry'yi taciz eden, annesiydi.

Kayıt mahkemede delil olarak kabul edilmese de, arkadaşım onu Sherry'nin yasal koruyucusuna dinletti. O da mahkemeye, velayetin büyükanneye verilmesini ve annenin kızı sadece gözetim altında ziyaret edebileceğine karar vermesini tavsiye etti. Sherry'nin davranışları, bilinçli nefesin ve hayatındaki olumlu değişikliklerin birbirini destekleyen etkileri sayesinde düzelmeye başladı. Küçük kız artık daha mutluydu.



GENÇ NEFES KOÇLARI

Danny ve kızım Madonna'nın eğitim programını 16 yaşlarında başarıyla tamamlamasından sonra, genç insanların bu programda kesinlikle bir yerinin olması gerektiğini kavradım. Bu noktada, eğitim programlarımıza katılmak isteyen gençlere açık bir müfredat oluşturmaya yönlendirildim. O zamandan beri, aşağı yukarı her eğitim programımızda en azından bir ya da iki genç yer alıyor.

Dört hafta sonu boyunca devam eden bu yolculuk sırasında genç insanların gösterdikleri değişimleri ve kaydettikleri aşamaları izlemek tüm çalışma hayatım boyunca aldığım en büyük armağanlar oluyor. Onların yetişkinlerle aynı düzeydeki katılımcılıklarına ve anda kalma yetilerine hala hayranlık duyuyorum. Sanki bu küçük bedenlerin içindeki yüce ruhlar kim olduklarını hatırlamaya başlıyorlar. Her seansta, geçen ay hayatlarının ne kadar değiştiğini duymak, içimi coşkuyla dolduruyor. Onların nasıl açıldıklarını, birer şifacı olarak bulundukları yere nasıl sahip çıktıklarını ve orayı nasıl bir güçle doldurduklarını görmek beni inanılmaz derecede yüreklendiriyor.

Aşağıda, Transformal Nefes'in onları nasıl etkilediğini paylaşan genç mezunlarımızdan gelen birçok mektuptan sadece bir kaçını bulacaksınız.

Aja Salvatore on yedi yaşındayken, hem arkadaşım hem de Connecticut'tan sertifikalı bir nefes koçu olan annesi, oğlunun uyuşturucuya bulaşmış olması ve resmi makamlarla sorun yaşaması nedeniyle kaygılıydı. Hikayesini, Aja'nın kendi sözcüklerinden izleyelim:

> *On iki ya da on üç yaşlarımdayken, mutlak karanlık diye adlandırabileceğim bir döneme girdim. Öğretmenlerim bana yalan söylüyormuş gibi hissediyordum. Sınıf arkadaşlarımın çoğu daha şimdiden kurumsal Amerika ile ömür boyu sürecek bir materyalizm sarmalına kendini kaptırmış gibi geliyordu bana.*

Bekar bir anne tarafından büyütüldüğümden, hayatımda gerçek bir erkek rol modelin eksikliği yüzünden birçok acı ve düş kırıklığı yaşadım. Erkek olmanın anlamı sandığım şeyin peşindeydim. Kendimi daha büyük çocuklara ve adamlara benzemeye çalışırken buldum. Çoğu siyahtı ve muhtemelen hayat onlara daha beter şeyler yaşatmıştı. Elimiz kolumuz yoksulluk dediğimiz şey tarafından bağlanmıştı ve Connecticut'un varlıklı Greenwich'inde bizi kuşatan materyalizm şehveti tarafından dışlanmıştık.

Benim gerçekliğimde söylemek istediğini dolandırmadan söyleyen kaya gibi sert gerçek erkekler vardı. Bunun kesin ve açık göstergesi kaba güçtü. On dört yaşında erkeklerin birlikte kaldığı bir evde kendimden küçük ve büyük hemcinslerimle on ay geçirdim. Çoğu Bridgeport, New Haven, Hartford gibi şehirlerin korkunç mahallelerinden gelmişti. Orada geçirdiğim zaman öfkemi ve düş kırıklığımı katlamaktan başka bir amaca hizmet etmedi. Bir de, suç konusunda ihtisas yapmamı sağladı.

Izdırabımı dindirmek için içtikçe içtim. Aynı zamanda sıradışı şuur durumları yaratan uyuşturucular denemeye başladım. Bu deneyimlerde, ektiğimi biçtim. Asit kafasıyla, dünya nasıl olması gerektiğini düşünüyorsam öyleydi, inanılmaz derecede güzeldi. En büyük eksiklik, bu kafanın sadece altı saat sürüyor olmasıydı. Ondan sonraki iki senemi hayatla ve yasalarla - ki bunlar uyuşturucu yüzünden bir kere daha yakama yapışmıştı - başa çıkmak için çalışarak ve küp gibi içerek geçirdim.

Kısa bir süre sonra kendimi, bana hayatın koşullarını dikte eder gibi görünen oldukça asabi bir kadın şartlı tahliye görevlisinin ellerinde buldum. Her zaman otoriteyle başı dertte olan benim gibi birini, bu durum oldukça frenledi. Gerçek bir spritüel anlamı olan alternatif bir yaşam tarzı istediğimi biliyordum. Aynı dönemde, annem kendi katıldığı bir nefes eğitim programına dahil olabileceğimden bahsetti. Beni, bir kerecik olsun bir seans denemeye teşvik etti.

On dakikalık nefes çalışması ters nefes aldığımı ortaya çıkardı ve beni kasılıp kaldığım bir duruma (tetani) soktu. Bu on dakika aynı zamanda bana Transformal Nefes hakkında daha çok şey öğrenmek istediğimi gösterdi. Judith ile böyle tanıştım, beni eğitime yönelten yaşam şartları oluşmuştu ve o dört ay bugüne kadar hayatımda yaşadığım en yoğun dönem oldu.

Söylemeye bile gerek yok, çalışma müthiş bir etkiye sahipti, bunu inkar edecek değilim. Her şeyi dikkatle dinledim, özellikle Judith'in keşfe açıklığına bayılıyordum. Bana, kendi bilinçliliğimi keşfetmem için verdiği araçları kullanmayı öğrendim. Eğitimin sonundan itibaren, yaşamı bambaşka bir gerçeklik olarak görüyordum.

Bunun yanı sıra, işler de kesinlikle olumlu yönde gelişiyordu. Şartlı tahliye memurum taşınmamı onayladı ve davamın düşmesi için girişimde bulundu. Evden ayrılmak ve çıkmaya can attığım seyahatlerin bazılarını gerçekleştirmek için planlar yaptım. Son dört ay boyunca süren yoğunlaştırılmış hafta sonu kurslarının sevgi dolu ve güvenli ortamından ayrılma düşüncesi, bana kendimi rahimden çekilip alınmış hastanedeki bir yenidoğan gibi hissettiriyordu. Artık geri adım atamaz, eski yaşamıma geri dönemezdim, kendi hayatımı sürmeliydim. Ama mutluluğumun tek sorumlusunun ben olduğum düşüncesi boyumu aşıyordu.

Geçen altı ay boyunca tekrardan nefes çalışmak, gerçekliğimi yeniden şekillendirdi. Sonunda dünyayı mükemmeliyet çerçevesinden görmeye başladım. Sadece nefes almam ve mutlu olmam, mutluluk için çaba göstermem gerekli, böylece her şey daha iyiye gidecek. İnsanlara yardım etmek için, sözleri bu enerjinin içinde eriyip giden bir vaiz değil, bir örnek olabilirim ancak. Kendimi bütünle tam bir bağlantı içinde ve mutlu hissediyorum. İçtiğim son sigarının üzerinden on beş ay geçti ve alkole olan düşkünlüğümden eser kalmadı. Geleceğe yürüme ve birçok bakımdan bir önder olma konusunda kendime güveniyorum. Hepimiz

bunu yapma kapasitesine sahibiz. Ben sevgiyim, ben sevgi doluyum.

Hala arada sırada nefes seanslarına koçluk yapıyorum. Bu insanlar, başkalarının kendilerini şifalandırmalarına yardım etme yeteneğim hakkında bana çok olumlu geri dönüşlerde bulunuyorlar.

Sana tüm kalbimle teşekkür ettiğimi söylemeliyim Judith. Nefes yaşamımı değiştirmeye devam ediyor ve hep edecek. Dünya değişiyor ve ben bunu hissediyorum!

Cindy Merrit, Aja'nın koçluğunu yaptığı ilk Transformal Nefes seansı sırasında on sekiz yaşındaydı. Bana, eğitim programına katılmaya ne kadar istekli olduğunu belirten bir mektup yazdı. Talebini kabul ettik. Long Island'daki eğitime katıldı. Bir yıl sonra, şunları yazdı:

Transformal Nefes ile tanıştıktan sonra yaşamımda büyük yön değişimleri oldu. Bunlardan ilki, hiçbir zaman yanımda olmayan babama tutunduğum için kendimi affetmemdi. Onu zihnimde serbest bıraktıktan sonra, aslında ona ne kadar müteşekkir olmam gerektiğini anladım. Bu bağışlama ve bırakma dersini bir kere alınca, muazzam miktarda sevgi ve şefkat bana doğru sınırsızca akmaya başladı.

Daha önce hiç böyle bir yükseliş ve kendimle bir oluş duygusu yaşamamıştım. Kendimle bütünleşmem sayesinde bilinçliliğim arttı. Şimdi geçmişi kendime mesken tutmak yerine anda yaşıyorum. Artık dış etmenler hakkında endişelenmiyor, strese girmiyorum çünkü her şey yolunda gidiyor gibi görünüyor. Yapmam gereken tek şey, güvenmek. Şimdi nefesim tamamen açık, tıpkı zihnim gibi. Artık, akıştayım.

Üzerinde on dört yaşının kırılganlığını taşıyan Carolyne La-Certe eğitim programımıza annesiyle birlikte katılmıştı. Eva, Carolyn'i doğumundan beri bekar bir anne olarak büyütüyordu. Aralarındaki yakınlık ve bağlılığın eğitim sırasında zirveye

çıkışı hayranlık uyandırıcıydı. Paylaşımları sırasında ebeveyn -çocuk rollerinin değişimini defalarca gözlemleyebiliyorlardı. Bunun sonucu ise, ilişkilerinin daha da derinleşmesiydi.

Carolyne'in küçük yaşı, onun eğitim sırasındaki katılımını ve koçluk becerisini bir an için bile olumsuz etkilemedi. Nitekim, mezuniyete yönelik bu sınıftan on beş yaşında sertifika almayı başaran ilk kişi Carolyne oldu. O zamandan beri okuldaki arkadaşları için nefes seansları ve atölyeleri düzenliyor. Ayrıca o, bu çalışmaların yaşamını çarpıcı bir şekilde değiştirdiğini vurgulayan ilk genç mezunumuz. Nefes yolculuğu ile ilgili olarak bizimle paylaştıkları ise şöyle:

Transformal Nefes, gözünüzün önünde duran bir mucize. Nefes beni daha yüksek bir bilinç seviyesine taşıyarak, depresyonumu aşmamı, intihar eğilimimi yenmemi ve ergenliğin getirdiği günü gün etme alışkanlığımı değiştirmemi sağladı. Tanrı'nın ışığını içime taşıdı ve hayatı - özellikle benimkini - bütün yönleriyle farklı bakış açılarından görmeme yardım etti.

Nefes bedenimi daha çok Prana'yla (Yaşam Enerjisi'yle) doldurdu, bu da içimdeki bastırılmış duyguları serbest bırakmama ve ruh ile daha güçlü bir bağlantı kurmama olanak verdi. Nefes, sahip olduğum her şeye neşe ve sevinç getirdi. Şimdi daha bir bütün olmaya başladığımı hissediyorum.

Fiziksel görünümümün içimde olup bitenlerin bir yansıması olduğunu fark ediyorum. Birçok insanla nefesi paylaşmak harika bir duygu. Ben, vermek için buradayım ve Transformal Nefes bu amaçla seçtiğim, kişiliğime en uygun olan yol. O, sözcüklere ihtiyaç duymayan ve hiç bitmeyecek olan bir neşe armağanı, o başıma şimdiye kadar gelen en iyi şey. Beni bu sağlıklı yola soktukları için bütün öğretmenlerime teşekkür ediyorum.

Belirli bir yaşa kadar (genellikle on iki), çocuklar ebeveyn-

lerinin nefes kalıplarını benimserler. Bu kalıplar anne - babaların sorunlarını yansıtır, çocuklar kendilerininkilere ek olarak bir de onları yüklenirler. Bu nedenle, nefese başlayan çocukların ebeveynlerinin de onlarla alıştırma yapması iyi bir fikirdir. Anne - babalar kendi sorunlarını temizledikçe, bundan çocukları da yararlanır.

Bana, öfke sorununu çözmesine yardım etmem için oğlunu getiren bir anne buna mükemmel bir örnektir. Öfke nöbetlerine kapılan çocuk okulda sürekli sorunlar yaşıyor, evde de sık sık çileden çıkıyordu. Onunla birçok nefes seansı yaptık.

Nefesini aktive etmek (harekete geçirmek) ve bastırılmış öfkesini güvenli bir şekilde ifade etmesini sağlamak için onu yastıkları dövmeye ve yumruklamaya yönlendirdim. Sonunda, birkaç yıl önce evi terk eden ve o günden sonra ona az zaman ayıran babasına çok kızgın olduğunu itiraf etti.

Çocukların ebeveynlerinin sorunlarını içselleştirip daha sonra onları yansıttıklarını bildiğimden, anneyi de birkaç nefes seansı yapmak için yüreklendirdim. Oğluna yardım etmek için ne gerekiyorsa yapmayı arzu ediyordu. Gayet akıllıca davrandı ve oğlunun duygusal durumunu düzeltme konusunda sorumluluk almaktan kaçınmadı.

Anneyle ilk seans sırasında, oğluyla tıpatıp aynı nefes kalıbına sahip olduğunu gördüm. Sadece anneninki çocuğunkinden birazcık daha vurgulu ve sabitti. İkisi de göğüs kafesinin üst bölümünde, yani öfkenin depolandığı başlıca yerde nefeslerini tutuyordu. Nefes verme sırasında her ikisi de pelvik bölgelerini (alt karın bölgesi) sarsıyordu. Bu da, vücut dilinde geçmiş bir travmaya tutundukları anlamına geliyordu.

Anne bana, seans boyunca eski kocasına ne kadar büyük bir öfke hissettiği için şaşırdığını itiraf etti, oysa bu meseleyi uzun zaman önce hallettiğini sanıyordu. Seansın sonuna doğru, kendisini çok daha iyi hissettiğini söyledi. Duygusal olarak özgürleşmişti.

Oğluyla yaptığımız bir sonraki seansta, çocuğun üst göğüs bölgesi tutulu değildi ve artık hiç öfke hissetmiyordu. Bir şekil-

de annenin öfke duygusunu iyileştirmesi oğluna aktarılmış ve çocuk da şifa bulmuştu.

Çocuklarım küçükken, kendileriyle ya da kardeşleriyle ilgili bir sorun yaşadıklarında, mola vermek onlar için sessiz bir köşe bulup nefese başlamak anlamına geliyordu. Neşeye Giden 100 Nefes adını verdiğimiz çalışmayı yaptıktan sonra tutumlarının ne kadar çabuk değiştiğini görmek hayranlık uyandırıcıydı. Kimi zaman nefesi yaptıklarını söyleyerek bizi atlamayı denedikleri olurdu ama her zaman ses tonlarından nefesi yapıp yapmadıklarını anlardık. Başlangıçta nefes yapmak zorunda olmayı olumsuz davranışlarının bir sonucu olarak algılıyorlardı. Ama bir zaman sonra bu, bazı bilinçdışı olumsuz davranışlardan kurtuluşu davet etme anlamına gelmeye başladı.

Aile toplantılarımızda, çocuklarımıza kızgınlıkla tepki vermeden önce birkaç nefes alıp ona kadar saymayı hatırlatırdık. Onları, nefes alırken ortaya çıkan duygularını dışavurma ihtiyacı hissetmeden kabul etmeleri konusunda yüreklendirdik. O zamanlardan bu yana, okullardaki çocuk programlarında, grup evlerinde ve tedavi merkezlerinde öfke yönetimi ve öfkenin sağlıklı ifadesi konularında aynı yöntemlerin kullanıldığını görmekteyim.

Eğitim programızın mezunlarından bir kısmı, kamu eğitim kurumlarında ve özel okullarda öğretmen olarak görev yapıyor ve kendi işlerinde bilinçli nefes almanın yararlarını paylaşıyor. Yeni bir okulun kaygan zeminine adım attıklarında, hepsi sakin ve dikkatlice davranmayı başarıyor. Tümü bize, çocuklarla birlikte çok daha huzurlu, kendi merkezlerinde ve odaklanmış kalabildiklerini belirtiyor. Nefesi göz korkutmayacak bir biçimde sunmak ve geçmişi uzun yıllara dayanan bürokratik öğretim geleneğini tedirgin etmemek işin anahtarıdır.

Şevki kırılmış bazı öğretmenler yola devam edemiyor olabilirler ama diğerleri kamu eğitim sisteminin kısıtlayıcı atmosferini sabırla temizlemekteler.



ALTIN YILLAR: YAŞLANMA VE UZUN ÖMÜR

Ona doksan birinci doğum günü hediyesi olarak yaptırdığım dördüncü Transformal Nefes seansından sonra, Dr. Benjamin Spock bana "Kendimi o kadar iyi hissediyorum ki, çok daha sakin ve çok daha canlıyım" dedi. Gözleri ışıl ışıl parlıyordu ve her zaman olduğundan çok daha coşkuluydu. Dr. Spock ile yaptığımız seanslar gayet zorlamasız geçiyordu ama güç doluydular, çünkü sürece her zaman büyük bir istek ve içtenlikle veriyordu kendini.

Onunla, Ben'in kendisine gönülden bağlı eşi Mary'nin birilerinin kendi nefes seanslarından hoşnutlukla söz ettiklerini duyduğu Deepak Chopra'nın San Diego'daki merkezinde tanışmıştık. Cin gibi bir kadın olan Mary, kalan yıllarını olabildiğince sağlıklı ve enerji dolu geçirebilmesi için Ben'den Transformal Nefes'i denemesini istemişti. Benjamin bundan o kadar keyif aldı ki, beni Maine'deki evlerine davet etti. Burada, her ikisini de son derece mutlu eden birçok seans daha yaptık. Ben de en az onlar kadar iyi vakit geçiriyor ve bu derece bilge ve nazik ruhlarla böylesine ilahi bir birlikteliği paylaştığım için kendimi kutsanmış hissediyordum.

Nefes çalışmalarından; ağrılarının azalması, sağlıklarının

toparlanması, enerji seviyelerinin yükselmesi, tutumlarının düzelmesi gibi çok geniş bir alanda sayısız yararlar gören yaşlı insanlarla çalışmak benim için her zaman benzersiz bir mutluluk kaynağı olmuştur. Bu şifalanmayı gözlemek olağanüstü yüceltici bir deneyimdir. Yaşlandıkça bazı öz nitelikler gerilediğinden, olumlu yüklemeler yaşlılarda son derece dikkat çekici ve çarpıcı değişimler olarak ortaya çıkar.

The Nutritional and Dietary Consultant (Beslenme ve Diyet Danışmanı) isimli kitabında New York'lu Sonya C. Star, B.S**.,"Oksijen yetersizliği durumunda, beden C vitaminini gerektiği gibi özümseyemez ve kolajen doku parçalanmaya başlar. Atar ve toplardamarların sertleşmesine izin veren oksijen yetersizliği, organların yaşlanmasının ana nedenidir. O aynı zamanda, inmelerin ve beyin dejenerasyonlarının başlıca sebebidir" diye yazmaktadır. (**Fen Bilimlerinde Lisans Derecesi)

Birçok yaşlı insan sadece tıp doktorlarının tavsiyelerine güvenmektedir. Onlar ise, ilaçlara güvenmek üzere eğilmişlerdir. Tıp ve ilaç bilimi çevreleri, hastalıkları tedavi etmek için oksijen reçete etmenin karlı yollarını ancak çok kısa bir zaman önce keşfetmeye başlamışlardır.

Hiperbarik (Yüksek Basınçlı) Oksijen Odası, A.B.D.'de denenmeye ve seyrek olarak da olsa kullanılmaya başlanan yeni ve pahalı bir teknolojidir. Bütün doğal olmayan tedavi yaklaşımlarında olduğu gibi, onun da yan etkileri, güvenlik sorunları ve etkinliği hakkında soru işaretleri bulunmaktadır, ama gelen haberler yine de cesaret vericidir.

Çok daha hesaplı ve güvenli olan ise, bilinçli nefes bilimidir. Bu böyle olsa da, bazı yaşlı insanlar artık değişmek için çok geç olduğuna inanmakta ya da belki geçmişi eşelemenin kendileri için zor olacağını düşünmektedirler. Yılların getirdiği tecrübe, kesinlikle iki tarafı keskin bıçak gibidir. Bastırılmış duyguların ve kendi kendine yeterli inanç sisteminin yıllar ve yıllar boyu sağlamlaştırılmış olması, kişide kendisinin tırmanılması imkansız bir dağ olduğu yanılsamasını doğurabilir.

Oysa olgunlukla birlikte gelen bir kendini kabul düzeyi vardır ki, bu hızlı değişimin anahtarıdır.

İyi bir nefes seansı her türlü derinlikteki acıyı, elemi ve benzeri kökleşmiş kalıpları dönüştürebilir. Bununla beraber, hızlı başarının anahtarı serbest bırakmaya gönüllü olmak ve sürecin dirençsiz gerçekleşmesine -kendimizi ya da olmakta olan şeyi yargılamadan- izin vermektir. İşte bu noktada, yaşlılar gençlere göre daha avantajlıdır.

Gençlerin örneğin, içlerinde yaşlılar kadar çok katman bulunmayabilir ama başarmak için eşit düzeyde baskıya maruz kaldıkları bu kendi kendinin bilincinde olma hali onların kendilerini bırakmalarını zorlaştırabilir. Onlar, saçlarının bozulmasını önlemekle içsel huzuru bulmaktan daha fazla ilgili olabilirler. Ama olgun yetişkinlerde böyle olmaz. Onların odak noktası çoktan "Nasıl görünüyorum?"dan "Nasıl hissediyorum?"a doğru değişmiştir. Ve bu, birini Transformal Nefes'le hızlı sonuç almaya en açık kılan bakış açısıdır. Nasıl göründüğünüzü boşverin, nasıl hissettiğinize bakın. Derin ve dolu dolu nefesler alın, böylece yakında hem daha genç ve mutlu görüneceksiniz, hem de kendinizi daha genç ve mutlu hissedeceksiniz.

ReHanna Rich, yetmişlerinin sonlarında bir hanımdır, uzunca bir zamandır ne yaşını göstermekte ne de yaşlı biri gibi davranmaktadır. Yıllarca Transformal Nefes uyguladıktan ve bir nefes koçu olarak onu başkalarıyla paylaştıktan sonra "Nefes alış biçimimin hayatımı nasıl yaşadığımın barometresi olduğunu öğreniyorum" demektedir. "Sanıyorum kendi arka bahçemde Gençlik Pınarı'nı buldum" diye de eklemektedir.

Bilinçli olarak ölçülü nefesler aldığımız sürece, yaşamlarımızı dönüştürebiliriz. Bazıları ilerlemiş yaşlarında başlarına iş açmaya değmeyeceği şeklinde bir tutum benimserler. Bu sadece eski bir kendini kısıtlama inancının yüzeye çıkışıdır, sizden bunu göz önüne almanızı istiyorum. Edindiğiniz bunca yaşam tecrübesinden, eğitimden ve birikimden sonra, kendinize daha fazla değer vermenizin zamanı gelmedi mi? Neşeyi ertelemeye bir son vermenin vakti gelmedi mi?

Sadece bir günlüğüne saf huzur ve saf sevgiyi deneyimlerseniz, oraya ulaşmak için harcamış olduğunuz bütün bir ömre değdiğini göreceksiniz. Transformal Nefes, kaçırılmaması gereken bir etkinliktir. Yaş ya da fiziksel durum ne olursa olsun, daha derin nefes alabilirsiniz ve bunu hak ediyorsunuz!

"Ölüm korkumun hemen hemen tamamını bıraktım ve yaşamla yeni ve daha derin bir bağ kurdum. İnancım ve güvenim her gün biraz daha büyüyor" diyor Kaliforniya'da yaşayan Re-Hanna. "Sağlığım şimdi çok daha iyi ve günlük faaliyetlerimi çok daha kolayca ve stressiz yürütecek enerjiye sahibim".

National Institute of Aging'in (Ulusal Yaşlanma Enstitüsü) düzenlediği bir toplantıyı konu edinen bir makale bize bu olgunun ardında yatan bilimsel nedenleri sunuyor. Bu makaleye göre, 1981 yılında, Science News (Bilim haberleri) dergisi 5200 kişilik bir denek grubunun Massachusetts'de otuz yıl süreyle gözlendiği meşhur Framingham Kalp Araştırması'nın bulgularını yayınladı. Bu araştırma, akciğer fonksiyonu ölçümünün genel sağlık durumunun ve dinçliğin bir göstergesi olduğunu ve olası yaşam süresini tahmin etmenin abartısız en öncelikli yöntemini oluşturduğunu gösterdi.

Yaş ilerledikçe, hayati önemi olan akciğer kapasitesi düşer. Eğer bozulmayı durdurmak ya da süreci geri çevirmek için gereken adımlar atılmazsa, nefes kapasitesinin yüzde yetmiş beşinden fazlası yirmi beş ila yetmiş beş yaşları arasında (cinsiyete ve testin yapıldığı yaşa bağlı olarak) kaybedilir. Beklenen bu kaybın şüphe götürür bir tarafı yoktur. Hem farklı yaşlardaki insanların karşılaştırılmasında hem de bir grup insanın yaşlanma süreçleri takip edildiğinde aynı sonuç çıkmaktadır.

Yaşamsal nefes kapasitenin bu uzun vadeli tahmin gücü, onu yaşlanma ölçütü olarak iyi bir aday haline getirmektedir. Bir insan hastalık nedeniyle ölüm döşeğine düşmeden çok önce, nefes kapasitesi onun yaşam beklentisini ölçebilir. Kimin şu andan itibaren on, kimin yirmi, kimin otuz yıl sonra öleceğini tahmin edebilir. Bu oyunda, yaşamsal nefes kapasitesi düşük

biri, yüksek olan birinden daha iyi bir skor yapamaz.

Makine mühendisi ve oksijenlenme araştırmacısı Michael Brown, yaşlanma ve oksijenlenme arasındaki ilişkiyi harika bir şekilde tarif etmektedir:

Oksitlenme (paslanma); besinlerin dağıtılması, yemeğimizin sindirilmesi ve enerjinin açığa çıkarılması sürecidir. Oksijen bu süreçten sonra temizlik yapar. Oksijenlenme teorik olarak yaşlanma sürecini, hücrelerimizi onları ancak çok yavaş eskiyecekleri şekilde temiz tutarak yavaşlatır. Böylece toksinler tarafından yaşlandırılmak yerine, sadece kozmik radyasyonun bilim tarafından kabul edilen etkilerine karşı mücadele etmek zorunda kalırız".

Yaşlandıkça, giderek artan bir şekilde nefes alma mekanizmamızı kapatmaya ve sıkı sıkıya sarıldığımız işlevsiz nefes kalıpları geliştirmeye eğilim gösteririz. Eğer günlük hayatın stresinden kaynaklanan bastırılmış enerjinin birikimini azaltmak ya da yönünü tersine çevirmek için bir şeyler yapmamışsak, en sonunda enerji yollarını tıkamış ve Yaşam Enerjisi'ni vücudun dışına doğru sürmeye başlamış oluruz. Bu yıkıcı süreç, genellikle fiziksel formumuzun içinde kalan ruhu topyekun tahliye etmemize kadar sürer. Ortaya çıkan sonuç yaygın olarak ölüm olarak adlandırılır.

Transformal Nefes çalışarak, yaşam özünü farkında olmadan bedenlerimizin dışına iten süreci tersine çeviririz. Böylece artık kendimizi ne rastlantısallığın ne de atalarımızın gen havuzunun merhametine bırakmış hissederiz. Nefes mekanizmamızı açarak ve ömür boyu sürmüş bastırmaları dönüştürerek, büyük bir enerji yenilenmesi ve gençlere özgü bir canlılık sağlayan Yaşam Enerjisi'ni bedenlerimize yeniden davet ederiz.

Yıllar boyunca birçok yaşlı insanla yaptığım çalışmalar sırasında, hayranlık uyandırıcı birçok geri dönüşe ve iyileşmeye tanık oldum. Aşağıdaki kişisel öyküler, zihinlerinin kalıplarının dışına çıkmayı ve kendi nefeslerinin gücünü gençlik ve canlılığa dönüştürmeyi arzu edenler için büyük bir imkan çeşitliliği olduğunu göstermek amacıyla sunulmuştur.

Yaşadığım en unutulmaz deneyimlerden birine, yine Deepak Chopra Merkezi'nde eğitim verdiğim sırasında tanıştığım, şimdi adına Gloria diyeceğim bir hanımla birlikte çalışırken tanık oldum. Gloria Dr. Chopra'nın bir haftalık programlarından birinin katılımcısıydı. Connecticut'taki sabit danışanlarımdan biri Gloria'ya Transformal nefes ile kendi büyüleyici deneyimini anlatmıştı.

İlk görüşmemiz sırasında, Gloria'nın ne kadar stresli ve mutsuz hissettiğini görebiliyordum. Ensesinde bir şişlik fark etmişti ve bunun geçmişteki bir kanser hikayesinin yeni bölümü olabileceği konusunda kaygılıydı. İlk seansımız sırasında yüzeye muazzam miktarda duygusal travma çıktı. Sonunda nefes aracılığıyla geçmişiyle yüzleşmiş ve kendisiyle bütünleşmişti. Seansı enerji dolu bir coşkuyla tamamladı.

Daha sonra Gloria bana, kendisini böylesine capcanlı hissediyor olmasının ve bu kadar büyük miktarda eski kızgınlık ve acının peşini bırakmamış olduğunu görmenin onu şaşkına çevirdiğini söyledi. Ancak onu en çok etkileyen şey, onların bu kadar çabuk gitmesiydi. Ensesindeki yumru çok daha küçük gibi görünüyordu ve artık acı vermiyordu. Daha sonra birkaç ilave seans daha planladık.

Bir sonraki yıl boyunca, hem Gloria'yla hem de eşi ve kızıyla ayda bir düzenli olarak çalıştım. Çalışmalarımız sürerken, bana her gün evde en az yarım saat, kimi zaman ise bir saat nefes uyguladığını söylüyordu. Her seansta, bana nefesin yaşamında yaptığı etkilerden söz ediyordu. Ailesi de nefese başladığından beri onun nasıl daha mutlu göründüğünü, ruh halinin ne kadar düzeldiğini doğruluyordu. Kendisini yaşamı boyunca hiç hissetmediği kadar iyi hissetmesinin yanı sıra, birçok fiziksel rahatsızlığı da düzeliyordu. Bunların en önemlisi ise tabii ki tehditkar yumrunun kaybolmasıydı.

Nefese başladıktan dört ay kadar sonra, Gloria bana geçtiğimiz on yıl boyunca osteoporoz (kemik erimesi) ile birlikte seyreden, izlenmesi gereken ve ilaç alınımını gerektiren az rastlanır bir kan hastalığından çektiğini dile getirdi. Son tıbbi

kontrol, osteporoz'un gerilediğini ve kan hastalığının artık var olmadığını ortaya koyuyordu.

Gloria'nın bana aktardığı en ilginç bilgi ise şuydu: O ve kırk yıllık eşi birlikte her gün nefes yapmaya başladıklarından beri, sadece bununla yetinmiyorlar, her gün aşk da yapıyorlardı! Bu da onlara kendilerini daha genç ve yaşama sevinciyle dolu hissettiriyordu.

ALTIN YOGA NEFES PROGRAMI

Övgü ve umut dolu benzer öyküler, lisanslı bir yoga eğitmeni, sertifikalı bir nefes koçu ve bizim kişisel gelişim eğitmenlerimizden biri olan Carol Hawk cephesinden de geliyor. Doğu Yakası'nda yaşayan Carol, kendi Altın Yoga™ programına devam eden yaşlılardan oluşan gruplarla yoğun bir çalışma sürdürüyor. Altın Yoga sınıfı, yumuşak esnemeler ile beden hareketlerini Transformal Nefes uygulamaları ve başka nefes alıştırmalarıyla bir araya getiriyor.

Carol bu programı 1993'te, 840.000 yoga duruşundan (asana) hiç değilse bazılarını herkesin yapabileceğine olan inancına dayanarak oluşturdu. Herkesin nefes aldığını da biliyordu. İşe yoga esnemeleriyle başladı ve çalışmalarında nefese ayırdığı yeri kademeli olarak artırdı. Kısa sürede yaşlılar için en etkili olan şeyin Pranayama (nefes alma) olduğunu fark etti.

Onun öğrencilerinden biri, tekerlekli sandalyeye bağımlı bir huzurevi sakini olan Terry Lister şu tanıklığı yapıyor: "Nefes kendimi daha canlı hissetmemi sağlıyor. Şimdi daha güçlüyüm".

Carol 1993'ten bu yana, yaşlılara bakım hizmeti sunan on iki kuruluşta yirmi dört Altın Yoga programı düzenledi ve binden fazla yaşlı insanla çalıştı. Katılımcıların yaşları 55 ile 104 arasında değişiyordu. Carol, yaşın ille de bir insanın nefes alma yeteneğini kısıtlamak zorunda olmadığı olgusunun altını çiz-

di. Birçok bakımdan, bu herkesin kazanma şansının olduğu bir oyundu.

Hatta Carol, nefes almak için cihazlara gereksimin duyan ve buna rağmen çalışmaya katılmayı başaran yaklaşık bir düzine yaşlıcıkla bile çalıştı. Onlar, nefes alıştırmaları sırasında oksijen akışını düzenleyerek nefeslerini kontrol edebildiklerinin farkına vardılar. Bu onların biraz güç kazanmalarına yardım etti ve akciğerleri ile diyaframlarının hareket kabiliyetinin artmasına destek oldu. Çalışma aynı zamanda yaşamları üzerinde daha çok denetime sahip olmaları için onları kuvvetlendirdi.

Carol programının başlangıcını şöyle anlatıyor:

Dikkatimi çeken ilk şey, nefesi ön plana çıkarmadan Altın Yoga uygulattığımda, öğrencilerimin yoga duruşları sırasında çalışmayı başından sonuna sürdüremeyecek kadar çabuk yorulmaları oldu. Eşzamanlı olarak nefeslerinin ciddi bir biçimde kapalı olduğunu fark ettim.

Bunun üzerine programı üç aşamaya ayırdım. 'Derin Nefes Al' isimli ilk aşama onları; yavaş ve derin nefes almayı ve bir iç geçirişle birlikte nefes vermeyi içeren basit teknikle tanıştırdı. Bu teknik bir süre sonra sesler ve hareketler eşliğinde ritmik nefeslere dönüşerek, çalışmanın ikinci ve üçüncü aşamalarını oluşturdu. Birden bire dersler kırk beş dakikadan bir saate uzadı. Öğrenciler dersten sonra kendilerini her zamankinden daha yenilenmiş ve tazelenmiş hissediyordu. Verdiğim ilk birkaç ders ile üç aşamalı dersler arasındaki fark şok ediciydi.

Carol'un tipik bir dersi, yavaş ve tam nefes alıştırmaları eşliğinde yumuşak esneme hareketleri ile başlıyor. Buradan, yirmi ila kırk dakika süren Transformal Nefes'e geçiş yapıyor. Çalışmanın büyük bir kısmında öğrenciler iskemle ya da tekerlekli sandalyede oturuyorlar. "Yaşlılarla bilinçli nefes yapmanın farklarından biri, ağız yerine burundan solumanın (standart prosedür) onlar için önemli olmasıdır. Bunun nedeni, onların zatürreye karşı çok hassas olmalarıdır. Burundan nefes onların solunum sistemi enfeksiyonlarından korunmalarına yardımcı olur".

Genellikle öğrencilerimden çoğu acı/ağrı, kaygı ve depresyonla gelirler. Aşağı yukarı on nefes sonra gözleri kocaman açılmaya başlar, daha uyanık olurlar ve daha kolay hareket ederler. Onlarda gülümsemeler ve başka mutluluk belirtileri görürüm. Düşük, cansız, yaşayan ölüleri çağrıştıran bir enerji seviyesiyle başlarlar. Nefesle birlikte yanaklarına renk gelir, ayaklarını yere vura vura gülerler. İçlerinden birçoğu tekerlekli sandalyelerinden kalkar ve onları iterek etrafta dolaşır. Hatta birbirlerine dokunmaya ve aralarında daha farklı ilişkiler kurmaya başlarlar. Sadece bunu izlemek bile benim için büyük bir mükafat olmuştur!

Carol'ün programının katılımcılarından Hilda Adams'a göre, "nefes onun ağrılarını dindiriyor ve sakinleşmesine yardım ediyor". Sözü yine Carol'e bırakalım:

Görünüşe göre birçok yaşlı insan kollarındaki ve ellerindeki kalıcı kasılma ve sertleşmeden şikayetçidir. "Tetani" adı verilen buna benzer geçici bir durum bazen Transformal Nefes seansları sırasında da meydana gelir. Tetani çoğunlukla biriktirilmiş gerginlik ve korkuya işaret eder. Bütünleşme gerçekleşirken, eller ve kollar bir süre için felç olmuş gibi hissedilir. Nefes sihirini sergilemeye devam edince, gerginlik serbest bırakılır ve uzuvlar hiçbir zaman olmadıkları kadar gevşer.

Gerçekte ne kadar çok sayıda yaşlı insanın korku ve stres kalıbına sıkışıp kalmış oldukları, ne kadar çoğu için bunun bir varoluş biçimi haline gelmiş olduğunu görmek beni şaşırtmıştır. Onlar, duygusal olarak da korku tepkisi kalıbının mahkumu durumundadırlar. Yani, olası stres durumlarına karşı korku tepkisi verirler bu da stresin bir olasılık olmaktan çıkıp gerçeğe dönüşmesini garantiler.

Nefese devam ettikçe, kollarındaki kronik hareket kaybı düzelmeye başlar ve sakinleşirler. Hatta bazılarının tam olarak iyileştiğine, kollarının ve bacaklarının yeniden esnekliklerine kavuştuğuna ve gevşemeyi başardıklarına ta-

nık oldum. Nefes onlara, yaşama karşı stres tepkisi verme alışkanlığının yerine sakin olma tepkisini yerleştirme konusunda yardım eder. Ayrıca, bu değişime paralel davranış değişiklikleri de gözlenir.

Yaşlı insanlardan aldığım bir başka harika ödül de, bir yıl ya da daha fazla zamandan beri devam eden gruplarımda, öğrencilerimin beni kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan diğer faaliyetlerle ilişkilendirmeleri nedeniyle beni her gördüklerinde girdikleri "sevinçten uçma tepkisi" diye adlandırabileceğim ruh halidir. Otomatik olarak daha derin nefesler almaya başlarlar ve ben ufukta göründükten az sonra sevinç ve coşkuyla dolmuş olurlar. Bu da kesinlikle benim neşeme neşe katar!

Ray Thomas "Yüksek tansiyon rahatsızlığım düzene girdi" dedi.

Ve Bayan Jimmy Ewell nefesten "bana kendimi daha mutlu ve canlı hissettiriyor" şeklinde söz ediyor.

Ama yaşlıların şifası bunlardan çok daha ötelere gidebiliyor. Carol'un daha önce çalışma yaptığı Doğu Yakası'nda yaşlılara hizmet veren kuruluşların birçoğu, kaygı bozuklukları ve panik ataklar konusunda başka herkes çuvalladığında onu yardıma çağırıyor.

"Atak geçiren kişiye mümkün olduğunca yaklaşır, Transformal Nefesi uygulamalı olarak gösterir ve onu benimle birlikte nefes almaya yönlendiririm. Çok geçmeden, hasta sakinleşmeye ve kendisini daha iyi hissetmeye başlar. Bu her zaman işe yarar".

Carol'ün Parkinson belirtilerinin kontrolüne yardım etmeye çağrıldığı bazı zamanlar da olmuştur. Birkaç dakika Transformal Nefes'ten sonra, denetlenemez titreme ya azalmış ya da uzun süreliğine ortadan kaybolmuştur.

Carol, yaşlıların seanslar sırasında yüksek sesle ve berrak tonlamalar yapmayı sevdiklerini belirtmektedir. "Bunu çok yaparız, bu hemen onların duruşlarını dikleştirir. Onca yıl kendi-

lerini dile getirememenin ve işitilmemenin etkileri temizlenir. İşitilmeyi ve dokunulmayı ne kadar çok sevdiklerini görmek, her zaman çok sevimli bir deneyim olmuştur. Ve nefes sırasında onlara dokunma fırsatına sahip olmak ne kadar da hoştur".

Carol'ün öğrencilerinden bir diğeri, Ruby Lee Anson "Nefes her seferinde kendimi daha genç hissetmemi sağlıyor" diyor.

Carol üç huzurevinin personelini eğitmiştir. Bu eğitim onlara, Carol'un ziyaretleri arasında kalan zamanda onun başlattığı işi kurumlarında kalan yaşlılarla devam ettirme olanağını vermiştir. Bu gruplara dair en unutulmaz anısını sorduğumuzda, Carol bizimle aşağıdaki öyküyü paylaştı:

> *Üç günden beri yatağında karnı çok ağrıdığı için iki büklüm vaziyette yatan seksen yedi yaşındaki bir hanıma yardım etmek için çağrıldım. Sonuç olarak, kadıncağız tamamen halsiz düşmüştü. Ellerimi göbeğinin ve göğsünün üzerine koydum, ona nasıl nefes alacağını gösterdim. Sadece birkaç dakikalık nefesten sonra, konuşmaya sonra da hıçkırarak ağlamaya başladı. Aşağı yukarı bir saat boyunca nefesler arasında hıçkırdı. Sonra durumu büyük ölçüde düzeldi ve daha sonra, kendi başına nefes alıştırmaları yapma gücüne ve hevesine kavuştu.*

Dr. Deepak Chopra, Dr. Andrew Weil ve Nathaniel Altman gibi vizyon sahibi modern tıp insanları, son eserlerinde yaşlanma ve hastalıkla en çok hücresel yenilenme yoluyla başa çıkılabileceği fikrini ileri sürmüşlerdir. Hücresel beslenmenin en önemli kaynağının sisteme artırılmış oksijen tedarik edilmesi, bunun en idealinin de doğal yolla, yani etkili nefes yoluyla yapılması olduğu hakkında hepsi fikir birliğine varmıştır.

Hücreler kendilerini 30 ila 90 günlük döngülerle yenilerler ve sağlıklı hücre yapısının başlıca bileşenleri oksijen ile karbon dioksit'tir. Bütün bunlar bilinmese bile, bakmayı seçen herhangi biri dinç ve sağlıklı bir yaşamın anahtarının kendi nefesimizin gücünde saklı olduğunu görebilir.



"MUTLU VE MÜMİN KİŞİLER,
YUVALARINI NEFESTE BULANLARDIR;
CENNETİN İÇSEL KRALLIĞI VE
KRALİÇELİĞİ ONLARA AİTTİR".

İSA'NIN ARAMİCE DEYİŞLERİ
KOZMOS'UN YAKARIŞLARI





SON GEÇİŞE NEFES ALMAK

Uzun yıllar boyunca, bu dünyayı terk etmeye hazır olan bazı insanlara, geçişlerini daha kolay ve neşeli bir hale getirme konusunda yardım ettim. Nihai teslim oluşa sıkça eşlik eden korku ve direncin bile, bilinçli nefes ile dönüştürülebileceğini bu deneyimler sırasında öğrendim.

Hayatta tutunduğumuz her şey nefesimize, genellikle nefes verişimiz sırasında solar pleksus (güneş sinirağı) bölgemizde oluşan bir gerginlik şeklinde yansır. Ölüm, son bırakışı temsil eder. Solar pleksus'a nefes almaya yönlendirilmek, oradaki tutulu kasların gevşemesine yardım eder. Sonunda tutunma kalıbı çözülür, böylece kişi kendisini yaşamın bütün alanlarına, en nihayetinde de geçişe teslim eder.

Bu konuda yaşadığım en anlamlı deneyim, on yılı aşkın bir süre önce gerçekleşen kendi annemin geçişi oldu. Annem, altı aydan beri tiroid kanseri nedeniyle ağır hastaydı ve aldığı yoğun kemoterapi yüzünden öylesine rahatsızdı ki, hastalığı boyunca Transformal Nefes'e kendisini açabilecek durumda olamadı. Hastaneye üçüncü kaldırılışından sonra, evinde daha huzurlu bir şekilde ölebilmesi için bize teslim edildi (sadece kırk iki kilo geliyordu). Sürekli acı çekiyordu ve gözlerinde

daimi bir dehşet ifadesi vardı.

Haziran ortasında, güzel bir Pazartesi sabahı yatağının kenarında oturuyordum ki, şuuru yarı kapalı bir durumdayken birden bire bilinçli bağlantılı nefese geçti. Bütün hastalığı süresinde tam da ona yalvardığım biçimde nefes almaya başladı.

Kitabımı bir yana bıraktım ve nefesimi onunkiyle uyumlamaya koyuldum. Gözleri kocaman açıldı, ruhuna açılan pencere benimkiyle tam bir bağlantı kurdu. Yolculuğunun bir sonraki durağına ulaşmak için bilinçli nefesi kullanarak kendine yardım ettiğini görmek içimi rahatlattı.

Yaklaşık yarım saat kadar birlikte tam bir uyum içinde nefes almaya devam ettik. Kimi zaman, bir ya da iki dakika boyunca nefes almayı tamamen bırakıyordu. Gittiğini sanıyordum. Ama nefesi kaldığı yerden devam ediyor ve tıpkı bir nefes seansında olduğu gibi, her geri dönüşünde daha da huzurlu görünüyordu. Dokunaklı bir anda, gözlerini iri iri açtı, onları kendi arkasına doğru döndürdü ve büyük bir takdir ve heyecan dolu bakışlarla boşluğa doğru dikkatle baktı. Ağzımdan dökülüveren sözlere kendim bile şaşırmıştım: "Babam o, değil mi? O orada, değil mi?".

Babam on bir ay önce vefat etmişti. Başıyla onayladı ve gözlerim yaşardı. Sonra, oda inanılmaz bir enerjinin varlığıyla doldu. Şimdiye kadar deneyimlediğim buna benzer tek şey çocuklarımın doğumunda hissettiğim enerjiydi. Yoğun bir sevinç ve minnet hissi gibiydi. Bütün apartman dairesi çok parlak bir ışıkla dolmuştu sanki. Artık gitmeye çok yakın olduğunu seziyordum ve benim için büyük sürprizdi ama bu çok güzel bir histi.

Annem on iki nefes daha aldı ve durdu. Sonra bir nefes daha, sonra kusursuz ve dingin bir iç geçirme ve her şey bitti. Ona bir süredir artık hizmet etmeyen bedeninden kurtulmuş olmasından kaynaklanan muazzam bir huzur ve özgürlük duygusu deneyimledim. Yeniden mutlu ve özgürdü.

Bundan sonra olan şey beni şoke etti. Yas ve üzüntü yerine, müthiş bir sevinç ve hafifleme hissediyordum. Ve bir şekilde,

benim de annemin hissettiklerini hissettiğimi biliyordum. Bu değerli anları onunla paylaşmış olduğum için bir kutsanmışlık duygusu yaşıyordum. Geride bıraktığı bunca acı ve cefa dolu aydan sonra bana ne armağan vermişti ama! Ölüme geçişin yaşama geçiş kadar enfes bir deneyim olabileceği bilgisini hediye etmişti bana.

Yaşamımın daha erken yıllarında; nefes almayı, gevşemeyi ve olmasına izin vermeyi başarabildiğinde, doğum yapmanın neşe ve sevinç dolu bir deneyim olabileceğini öğrenmiştim. Şimdi aynı nefes annemi, bir yanında ben bir yanında babam bulunurken başka bir boyuta taşımıştı.

Bu boyut değiştirme deneyiminden sonra, Transformal Nefes'in desteğiyle birçok başka insana kendi benzersiz geçişlerinde yardımcı olma konusunda olağanüstü fırsatlara sahip oldum. Ayrıca, kendi konuklarının Eve dönüş yolculuklarına daha huzurlu çıkmalarına yardım edebilmeleri için birçok düşkünler ve yaşlılar evi çalışanını eğitme olanağı buldum.

Transformal Nefes annemin ölümü gibi yıkıcı olma potansiyeli taşıyan bir olayı hayatın lütufkar ve harikulade güzelliklerine dair bir deneyimine dönüştürebilse bile, benim tercihim onun daha uzun yaşaması olurdu. İnanıyorum ki, eğer ona daha önce kucak açabilmiş olsaydı, nefes bunu mümkün kılabilirdi. Benim burada bırakılma nedenim ise, son nefesiniz bedeninizi ve ailenizi geride bırakıp sonsuzluğa karışmadan önce sizi nefes almaya ve dolu dolu yaşamaya yüreklendirmek.



"TRANSFORMAL NEFES,
GÖZÜNÜZÜN ÖNÜNDE DURAN
BİR MUCİZE.
NEFES BENİ DAHA YÜKSEK BİR
BİLİNÇ SEVİYESİNE TAŞIYARAK,
DEPRESYONUMU AŞMAMI,
İNTİHAR EĞİLİMİMİ YENMEMİ VE
ERGENLİĞİN GETİRDİĞİ
GÜNÜ GÜN ETME ALIŞKANLIĞIMI
DEĞİŞTİRMEMİ SAĞLADI."

CAROLYNE LACERTE, 14 YAŞINDA



19

PSİKOTERAPİ, PROZAC VEYA NEFES

Massachusetts Cape Cod'dan Dr. Henry Smith Rohrberg, birkaç yıl önce Transformal Nefes koçluğu eğitimini tamamlayan seçkin bir psikoterapi uzmanıydı. Transformal Nefes'i kullanmaya başlamadan önce, yirmi yılı aşkın bir süredir geleneksel psikoterapi uyguluyordu. Dr. Rohrberg, hastalarının birçoğunun sorununun nefes yoluyla bu kadar çabuk çözümlenmesine hayret etmişti. Tekrar tekrar "Bir Transformal Nefes seansı iki yıllık geleneksel terapinin sağladığı yararı sağlayabilir" demekten kendisini alıkoyamıyordu.

Geleneksel psikoterapi öncelikli olarak bilinçli zihni ele alır, hastalığa neden olan kalıpları gözden geçirerek ve analiz ederek geçmişten kaynaklanan sorunları sözel yoldan çözmeye çalışır. Transformal Nefes gibi o da geçmişteki yaşam deneyimlerine dayanarak zihni kişinin kendi yarattığı kısıtlamalardan kurtarmayı amaçlar. Bireyin gelişimine zararlı hale gelmiş olan inanç ve kabulleri ortadan kaldırmaya veya değiştirmeye uğraşır.

Bununla beraber, en derin inanç ve davranışlardan bazılarının konuşma terapileriyle, olumlu düşünmelerle, vizüalizasyonlarla (görselleştirme çalışmaları), olumlamalarla ve diğer

katışıksız açık bilinç teknikleriyle öyle kolay kolay değişmedikleri apaçık bir gerçektir. Bu sorunları çözmek için yıllar boyunca seans üstüne seans yapılmasına ihtiyaç duyulabilir, çünkü problemlerimiz bilinçli zihinden çok daha derinlerdeki bir zemine kök salmış durumdadır. Kimi bilinçsiz ve yönetilmesi zor kalıpların hücresel enerjilerinin dönüştürülmesi için en derin düzeylere inmemiz gerekir.

Bağımlılık tedavisi konusunda dünyaca ünlü bir öğretmen ve terapist olan John Bradshaw sayısız çok satarında, duygusal problemlerin çekirdek halinde oldukları seviyelere ulaşma ve onları orada değiştirme girişiminden, bozuk davranış kalıplarımızın "özgün nedenlerini iyileştirme" olarak söz eder. Bu özgün nedenler gelişimimizin çok erken evrelerinde bilinçaltımıza yerleşmiştir ve tedavi edilmeden bırakıldıklarında hayatlarımızı yönetmeye devam ederler. Birçok vakada, bunlar psikolojik hastalık şeklinde ortaya çıkar ve en temel işlevlerin bile yerine getirilmesi ilaç alınmadığı takdirde zor ya da imkansız hale gelir.

Depresyona karşı Prozac, kaygı bozukluğuna karşı Xanax kullanan insanların sayısı beni hayrete düşürüyor. Ve bu ilaçlar kimi zaman kullanıcılarına çabuk bir rahatlama sağlasalar da, söz konusu ilaçların üreticileri bile onlara birkaç yıldan fazla bel bağlanmamasını tavsiye ediyor. Maalesef ilaçlar sadece belirtileri geçici olarak hafifletebilir ve yan etkilerinin verdiği hasara bir de hastalığın asıl nedenin arka planda kartopu gibi büyümeye devam etmesi eklenir. Basitçe yapılması gereken, bastırılmış malzemeyi bir şekilde ifade etmek ve onunla yüzleşmektir.

Fiziksel, duygusal ve ruhsal bedenler tarafından ödenen bedel bir yana, bu ilaçların fiyatları birçok insanı sosyal yardım aramaya itmektedir. Diğer bazılarının sıkıntıları ise finansal stresin yarattığı ek baskı yüzünden katlanmaktadır. Çareyi kendi dışımızda arama denemelerinin hepsinde olduğu gibi, ilaçlara başvurmak da en iyi olasılıkla yetersiz çözümler yaratır. Ama çoğunlukla ilaçlar, kazanma ihtimali sunmayan tekliflerdir.

Şükürler olsun ki, Transformal Nefes güvenli ve etkili bir alternatif sunmaktadır. Nefes çalışması sayesinde birçok insan psikiyatrik ilaçlardan başarıyla vazgeçmektedir. Sosyal hizmet uzmanı Elisabeth B. "Antidepresanları ve reçeteli alerji ilaçlarını ilk Transformal Nefes seansımı izleyen iki ay içerisinde bıraktım" derken, bu gerçeğe tanıklık etmektedir.

Pek az tedavi tekniği bilinçaltı zihin seviyesinde etkili olur. Hipnoz, inançları olumlamalarla yeniden programlamak için bilinçaltına ulaşılmasına yardımcı olabilir. Ama, uygulayıcı danışanın bastırılmış malzemesine seslenmediği sürece, o hala kişinin ruhsal alanında kalarak onun davranışlarını yönetmeye devam eder. Transformal Nefes ise, sorunun enerjetik özüne iner ve onu daha yüksek titreşimli bir duruma getirir, böylece olumsuz kalıpları ve onların hayatımızdaki etkilerini değiştirir.

Transformal Nefes'in psikoterapinin yerini alabileceğini ya da alması gerektiğini söylemiyorum. Yaşamımızdaki sorunları bilinçli zihin seviyesinde anlamamız ve onlarla orada hesaplaşmamız önemlidir. Ama, sorunların enerjetik köklerini sökmek için nefesin arındırıcı gücünü kullanabileceğimiz daha derin seviyelere inmek de aynı derecede önemlidir.

İzleyen bölümde, Transformal Nefes sertifikası almış olan ve onu kendi danışanları ve hastalarıyla yaptıkları çalışmalarda kullanan birçok ruh ve zihin sağlığı profesyonelinden sadece birkaçının aktardığı öyküleri bulacaksınız.

YATILI BİR PSİKİYATRİK TEDAVİ KURUMU

Sosyal bilimlerden yüksek lisanslı Kevin Makarewicz, Well Spring'de yürütülen dışavurumcu terapi programının eski yöneticisidir. Bethlehem Connecticut'ta bulunan Wall Spring, yetişkinler ve gençler için yatılı bir psikiyatrik tedavi kurumudur. Kevin Makarewicz, Transformal Nefes profesyonel eğitimini tamamladıktan sonra, danışan ve hastalarının tedavi planlarına

yıllarca önce nefes seanslarını da eklemiş ve etkileyici bazı sonuçlara ulaşmıştır.

Kevin'e göre, "Transformal Nefes'in en önemli yararlarından biri, insanlara kendi sağlıklı enerjileri ile temas etmenin yolunu göstermesidir. Nefes bedenin savunma bloklarını yıkarak ve yaşama gücünü onararak, kişinin sağlıklı özüne ulaşmak için fiziksel, psikolojik ve duygusal sorunların ötesine geçer".

Kevin Makarewics, her iki cinsiyetten ve farklı yaşlardan otuz civarında kronik depresyonlu insanla çalıştı. On ila on iki seanstan sonra her biri Transformal Nefes'e olumlu cevap verdi. Kevin'in gözlemi, seanslarda daha çok gayret gösterenlerin daha çok gelişme gösterdikleri yönündeydi. Belirtiler düzelme gösterdi, bazı vakalarda belirgin bir şekilde azaldılar ya da tamamıyla yok oldular.

Kevin, bazı aile içi sorun vakalarıyla da ilgilendi. Bütün vakalarda, hem ebeveynlerin hem çocukların nefes sayesinde daha sorumlu bir tutum kazandıklarını gördü. "Ayrıca birbirleriyle daha olumlu ve sevgi dolu bir iletişim kurmaya başladılar. Nefes, kişisel sorunlarını daha açık bir şekilde görmeleri ve kendi problemlerini aile dinamikleri ile karıştırmamaları konularında onlara yardımcı oldu".

Akut kaygı bozukluklarıyla ilgili vakalarda, Kevin Transformal Nefes'in anlamlı bir yardım sağladığını bulguladı. "Bu vakalarda, hastalardan çoğu, kaygılarını yönetmek ya da gidermek amacıyla nefesi kendi başlarına kullanma becerisini kazandı".

PTSD (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) hastaları da çok tatminkar tepkiler verdiler. Kevin'e göre, "travmatik bir anıya dönme eğilimdeki hastalar, o anın içinde nefes yaptıklarında, sonunda o anın gerçekliğinin dışına çıkıyor ve bu ana çok daha sakinleşmiş bir şekilde dönüyorlar".

Kevin, bu nefes tekniğini geleneksel psikoterapi ile karşılaştırırken, "Nefes, daha bütünseldir. Sadece zihne odaklanan sözel terapinin aksine, kişinin tüm varoluşuna ulaşır. Transformal Nefes bir insanın yaşamında ne olup bittiğini görmeye ve

onu harekete geçirmeye giden bir yoldur ve sözel terapiden çok daha öteye uzanan bir süreçtir. Benim defalarca gördüğüm şey, nefesin çaresizlik ve umutsuzluk hisseden insanlara bir umut ve yaşama sevinci deneyimi sunduğudur" demektedir.

BOSTON'LU DOKTORUN BÜYÜK BAŞARISI

Diplomalı klinik psikolog Dr. Abraham Sussman, Boston Massachusetts'te sürdürdüğü özel çalışmaların bir parçası olarak 1994'ten beri Transformal Nefes'i kullanmaktadır. Bu tekniği birçok rahatsızlığın tedavisinde kullanmış ve hastalarında büyük ilerlemeler gözlemiştir.

Dr. Sussman, "kendi hayatiyetlerinin farkındalığını yitirmiş, temelinde düşük enerjili ve kafalarının içinde yaşar gibi görünen" insanlardan iyi geri dönüşler aldığını belirtmektedir. Klinik depresyon, bu tanıma uyan en yaygın teşhislerden biridir.

Dr. Sussman'a göre Transformal Nefes böyle insanlara kendi içsel akışlarını ve canlılıklarını deneyimletmektedir. Onun gözlemine göre, nefes sonuçta enerjiyi ve iyimserliği artırmaktadır. "Transformal Nefes'in karşılıklı ilişkiye dayanan terapiye getirdiği ek avantaj, onun bize enerji dolu, aktif, capcanlı bir deneyim sunmasındadır. İnsanoğlunun birçok boyutta uyanmasını sağlar. Bizi böylece iç dünyalarımıza açabilir. Kendi derinliklerimizle ilgili bir deneyim yaşamak, bize genellikle birçok duygusal katmanın varlığını kabul ettirir. Bu da, varlığımızın birçok farklı tezahürüyle barışmamızı ve yüzeye çıkan şeyle bütünleşmemizi sağlar".

Başkalarının kendilerini nasıl gördüğüyle aşırı ilgili kişiler de iyi sonuçlar almaktadır. Dr. Sussman böyle insanları çok "başkasal" güdümlü şeklinde tanımlamaktadır. "Nefes seansını yaşadıktan sonra kendi içsel deneyimlerine ulaşmak için iyi bir dayanak noktası buldular. Bu onlara kendi değerlerini bilme

konusunda bağımsız bir yetenek geliştirmekte ve kendi iç dünyalarıyla temasa geçmekte yardımcı oldu".

Aşırı aktif iç dünyalarına kapanmış olan 'kopmuş' insanlarda (disosyatif) Transformal Nefes, yine Dr. Sussman'a göre "riskli kabul edilen vakalarda, hastalarla güvenli ve iyi ilişkiler kurulmasında etkili oldu". Bu çerçeve içinde değerlendirildiğinde, "nefes terapisi huzur, denge ve uyum yaratmıştır".

Dr. Sussman, korku ve endişe kaynaklı somatik (yani fizik bedende yansıma yapan) rahatsızlıkların, nefes ile en kolay tedavi edilenler olduğunu belirtmektedir. Dr. Sussman'a göre "Nefes, bireylere yalnız olma, ardından da kendini bulma deneyimlerini sunar. Bu, korkuların azalmasına yardım eder". Dr. Sussman görüşünü, "Transformal Nefes'i psikoterapi için değerli bir araç olarak görüyorum" diye özetlemektedir.

GENİŞ BİR UYGULAMA ALANI

Diplomalı akıl sağlığı danışmanı Samvedam Randless bir diplomat, bir psikolog ve Reich ekolüne bağlı bir terapisttir. Buna ek olarak Postüral Entegrasyon (Bedenin içsel zekasından yola çıkan alternatif bir psikoterapi yöntemi) eğitimi ve deneyimine sahiptir. Sommerville Massachusetts'teki Beden Güdümlü Psikoterapi Merkezi'nin eş kurucusu olan Samvedam, Transformal Nefes'i özel hayatında hem kendisi, hem aile üyeleri; profesyonel kariyerinde ise danışanları için gerçekleştirdiği çalışmalarda yoğun bir biçimde kullanmıştır.

Samvedam, 'İçsel Nefes Sanatı' adını verdiği aylık nefes kursları ve yoğunlaştırılmış haftasonu atölye çalışmaları düzenlemektedir. 2500'den fazla insana, toplu veya bireysel seanslarla olağanüstü bir dönüşüm ve iyileşme yolculuğunda rehberlik etmiştir. Yaşamındaki en belirleyici anın, hasta annesinin acılı bir sondan göksel huzura geçişine nefes sayesinde yardım edebildiği an olduğunu belirtmektedir.

Samvedam, Transformal Nefes'i kullanma konusunda duyduğu coşku ve hevesi, aşağıdaki satırlarda açıkça ve yüksek sesle dile getirmektedir:

"Onu seviyorum. Meydana getirdiği enerjetik değişikliklerden - ki bu seviyede önemli şeyler olur - keyif alıyorum. Zihinsel düzeylere sıkışıp kalmıyoruz, insanlar ipuçlarını verir vermez, doğruca orada olup biteni görmek için daha derin seviyelere iniyoruz. Hazır olan herkesle nefes yapıyorum. Bazı danışanlar başlangıçta konuşmak istiyor, nefesin içine sonra giriyorlar".

Örneğin, Transformal Nefes'in travmalardan sağ çıkanlar için kullanılması konusunda karşıt görüşler vardır, çünkü nefes onları geçmiş travma deneyimlerinin tam ortasına geri döndürebilir. Bununla birlikte, benim gözlemim, bir daha bu sömürücü kalıpları tekrarlamamaları için onların başka bir rotaya geçmeyi öğrenmeye gereksinim duydukları doğrultusundadır. Ayrıca bir terapist, travma hikayesi olan biriyle çalışma konusunda donanımlı olmalıdır. Onların bir daha benzer kalıpları tekrarlamalarını önleyebilmek için, onlarla birlikte orada olmaya tahammül etmeyi başarmalıyız. Çünkü her şey çok çabuk gelişebilir, danışanlar çok hızlı gittiklerini hissederlerse sonuçları sabote edebilir. Önce, belirli bir karşılıklı güvenin geliştirilmesi gereklidir.

Samvedam, Tranformal Nefes seanslarının depresyonlu danışanlarında çok etkili olduğunu "Nefes onlara yeniden hissetmeye başlama ve depresyonun verdiği takatsizliği atlatma konusunda yardım ediyor" sözleriyle ifade etmektedir. Ayrıca, aşırı beslenmeyi ve sigara içmeyi bırakmak isteyen danışanlarıyla da iyi sonuçlar aldığını söylemektedir.

Samvedam nefes çalışmasını, aynı zamanda Çoklu Kişilik Bozukluğu ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu hastalıklarının tedavisinde de kullanmaktadır. Samvedam'a göre, "Bu insanlar yaygın bir şekilde; ışıklar görmek, derin bir iç huzuru hissetmek gibi "yükseliş" deneyimleri yaşadıklarını ve sürekli olarak neşeyle dolup taştıklarını belirtiyorlar".

Samvedam'ın deneyimlerine göre, Transformal Nefes en çok genelleşmiş kaygı bozukluklarında (panik ataklar) etkili olmaktadır. Samvedam tecrübesini, "Nefes insanlara öncelikle onları en çok korkutan ya da endişelendiren şeyin ne olduğunu anlamalarında yardımcı oluyor. Sonra da onları gözlemek ya da çözmek konusunda bir yol sunuyor" sözleriyle paylaşmaktadır.

Samvedam panik atak yaşayan ve duygularını hissedemeyen yetmiş yaşındaki bir danışanını hatırlıyor. Bir dizi nefes seansından sonra, hasta büyük ilerleme kaydetmiş. Panik ataklarının sıklığı azalmış ve nefes alıştırmaları ile dizginlenebilir hale gelmişler. Hasta aynı zamanda, kendini bildi bileli başaramadığını söylediği şeyi başardığını, duyguları ile bağlantı kurabildiğini belirtmiş.

Samvedam, nefes tekniklerini kullanmaya başladığından beri işinin çok daha keyif verici ve tatmin edici bir biçim aldığını söylüyor. Danışanları çok daha "burada"lar ve sorunlarını çok daha çabuk aşıyorlar. Samvedam'a göre, "Önümüze koyduğumuz hedeflere ulaşmamız için gereken her şeyi, nefes çok daha ulaşılabilir kılıyor".

BÜTÜNLEŞEN ÇOKLU KİŞİLİKLER

Transformal Nefes, kişiliğin farklı görünümlerini bir araya getirme ve kaybolmuş, korkmuş, aidiyetini yitirmiş benliği toparlama konularında çok etkilidir. Transformal Nefes bize, Jung'un 'gölge benliğimiz' diye adlandırdığı şey de aralarında olmak üzere, kendi doğamızın bütün veçhelerini kucaklama ve bütünleştirme olanağını verir. Süreç bir tür kayıp ruhun kurtarılması sürecine dönüşür. Ruh asla gerçek anlamda kaybolmasa da, biz kişiliğimizin 'kabul edilemez' tezahürlerini bilinçli varlığımızın geri kalanından ayırırız. Transformal Nefes'in bütünleştirici müdahalesi bize, bir zamanlar reddedilen bu deneyimlerle barışma, varlığımızın kaybolmuş ve tedavi edilmemiş

parçalarını kabullenme, affetme ve eve geri getirme olanağını sunar.

Çoklu Kişilik Bozukluğu vakalarının büyük bir bölümüne, bütüne yeniden katılmanın uygun bir yolunu bulamayan kişiliğin parçalara ayrılmış veçheleri yol açar. Bazen meslekten olmayanların bölünmüş kişilik olarak da isimlendirdiği Çoklu Kişilik Bozukluğu hastalığının en tanınmış vakası, Flora Rheta tarafından Sybil adlı çığır açan kitabında yoğun biçimde ele alınmıştır.

Ben, ÇKB hastası birçok insanın hayret verici ve kalıcı gelişmeler gösterdiğine bizzat tanık oldum. Ağır psikolojik rahatsızları olan birçok kişi bile, Transformal Nefes'e çok etkileyici olumlu tepkiler verdi. Çoklu Kişilik Bozukluğu tanısıyla gelen, kırk yaşlarının başlarındaki Susan buna iyi bir örnektir. Tıp ve psikiyatri çevreleri Susan'ın hastalığını tedavi etmekten umudunu kesmişti. Ona, bu hastalıkla yaşamayı öğrenmesi ve elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışması gerektiğini söylemişlerdi. Geldiğinde çalışacak halde değildi, yakın zamanda yirmi kilodan fazla almıştı ve neredeyse tam anlamıyla dağılmış bir durumdaydı. İçinde yaşayan ve kendilerini onun aracılığıyla ifade eden birçok kişiliğin neden olduğu sayısız sorun, yaşamında dayanılmaz bir kaos yaratmıştı. Hayatının önceki dönemlerinde, on yılı aşkın bir süreyle kariyerini sürdürmüştü. Ama, öbür kişiliklerinin denetlenemez ortaya çıkışlarını en olmayacak zamanlarda ve giderek artan bir sıklıkla deneyimliyordu.

Susan'ın nefes yapacak kadar gevşemesi ve güven kazanması için birkaç kez bir araya gelmemiz gerekti. Seans dizilerine başladığımızda, içindeki varlıkların yarattığı karmaşa, nefesinde belirgin olarak görülebilir hale geldi. Onunki o güne kadar gördüğüm en ilginç nefes kalıbıydı. Solunum sisteminin birçok yerini aynı anda genişletiyor, tek seferde şişiriyordu. Bilerek, isteyerek taklit edilmesi imkansız bir kalıptı.

İlk seanslarından birinde, Susan on altı yaşında olduğu bir zamana geri döndü. Kendi rızası olmadan hipnotize edildiğini

ve hipnotik transtayken kendisinden cinsel olarak yararlanıldığını hatırladığında büyük bir korkuya kapıldı. Bu olay, besbelli ki kişiliğinde ve bilincinde önemli bir bölünmeyi tetiklemişti, çoklu kişiliğinin altında yatan nedenlerden birinin o olduğu apaçıktı. Nefese devam ettikçe korku Susan'ın içinden dışına doğru hareket etti ve kademeli olarak çözüldü.

Susan, altı aylık bir dönem boyunca düzenli olarak nefes seanslarına geldi. Varlığının parçalanmış görünümleri yüzeye çıktıkça, her biriyle çalıştık. Onların, Susan isimli bilinçli ana kimlikle bütünleştiklerine tanık oldum. Bir dizi duygusal iyileşmeden sonra, nihayet kendisinin ırzına geçen genç adamı affetmeyi başardı.

Bir yıl içinde, senelerden beri başına dert olan belirtiler tarihe karıştı. İlaçları bıraktı, kendisini yeniden çok yönlü, çok renkli bir kişilik olarak hissetmeye ve öyle davranmaya başladı. İkinci yılın sonunda, Susan Transformal Nefes koçluğu eğitimi almak için yeterli özgüveni topladı. Okula geri döndü ve şimdi nefes terapisti ve danışmanı olarak çalışıyor.

ANTİDEPRESANLARDAN KURTULMAK

Yaşamının çok stresli bir döneminde, doktoru John'a kısa süreli bir önlem olarak antidepresan ilaçlar yazmıştı. Altı yıl sonra, hala bu ilaçları kullanan John, stres ve heyecan ile mücadele etmek için başka yöntemler aramaya başladı. Yaşam kalitesini olumsuz etkileyen antidepresanlar, eşiyle cinsel yaşamlarını mahvediyor ve kendisini "ne tam canlı ne tam ölü, bir yaşayan ölü" gibi hissetmesine neden oluyordu.

John, bir zamanlar yaşamında tutkular ve hedefler olduğunu hatırlıyordu. Ama gücü de motivasyonu da bitmişti, umudu ise giderek azalmaktaydı.

Nefes seanslarına başladığımızda, John erken çocukluk günlerindeki bazı travmalarla, özellikle de ebeveynlerinden birisini

kaybetmekten duyduğu yoğun kederle temasa geçti. Bu olaylarla bağlantılı duygularını savuşturmaya ya da gömmeye de bu zor dönemde başlamıştı.

Rehberli bir nefes seansının güvenli ortamında, bu anılar ve duygularla yüzleşecek içsel gücü ve cesareti kendinde buldu. Onların yüzeye çıkmalarına izin vererek, kendini acıyı olduğu gibi hissetmeye teslim etti. Böylece sonunda onu ifade etti ve serbest bıraktı. Duygularımızı bir kez sürgüne göndermekten, bir kez onları ruhumuzun zindanlarına hapsetmekten vazgeçersek, ortaya çıkan deneyimin sandığımız kadar acı verici olmadığını keşfederiz.

Üç seans sonra, artık ilaca ihtiyacı olmadığını sezgisel olarak biliyordu. Stresinin ve endişelerinin kaynağı olan gömülü duygular artık orada değildi. Doktoruyla çalışmaya başladı ve birkaç ay sonra antidepresanlardan kurtulmayı başardı. Kendisini her zamankinden daha iyi hissettiğini söyleyerek, bir daha onlara geri dönme ihtiyacını duymadı.

Benzer bir durumu, başarılı bir iç mimar olan, üç yıldan beri antidepresan kullanan ve buna rağmen kaygılarla boğuşmaktan kurtulamayan Amy isimli bir hanımla yaşadık. Bu durumdan, ilişkileri etkileniyordu ve birçok arkadaşına karşı paranoyak (aşırı şüpheci) bir tutum izliyordu. Kendisini "yaşama ve heyecana karşı uyuşmuş" olarak tarif ediyordu.

Amy, nefes seanslarında eskiden kalma birçok duyguyla çalıştı, en çok da müthiş bir korku duygusuyla yüzleşti. Beni en fazla şaşırtan şey, ilaçların bu kadar yoğun duyguları nasıl bu kadar uzun süreyle baskılayabildiğiydi. İlaçlar tarafından sürekli olarak yapay yoldan baskı altında tutulmaları halinde, bastırılmış duyguların çok daha çabuk istiflendiğini böylece keşfettim. Reçeteli ilaçlar da, kendi kendine aldığımız ilaçlar gibi duygularımız için gerçek bir çözüm önermezler; onlar olsa olsa duygularımızla hesaplaşmamızı ertelerler.

Altıncı seansına kadar Amy, muazzam miktarda korku, dehşet ve direnci bütünleştirdi. İlişkileri düzeliyordu ve paranoyakça duyguları yok olmuştu. Bana duygularının her zaman-

kinden daha barışçı olduğunu ve yeni bir güven düzeyini deneyimlediğini söyledi. İzleyen birkaç ay boyunca terapistiyle çalıştılar ve kısa sürede antidepresanları tamamen bıraktı.

Ruh halini düzenleyen ilaç kullanan insanlarla çalışırken, nefesin istikrarlı olarak hem ilaçları bırakma hem de ilaca başlanmasına neden olan duyguları şifalandırma konularında bir fırsat sunduğunu gördüm. Transformal Nefes bu duyguları gün ışığına çıkartır, onları hızlı ve güvenli bir biçimde yaratıcı enerjiye dönüştürür.

UZUN VADELİ DEPRESYON

Ellili yaşlarının başındaki Angie, son üç yıldır hüzün ve çaresizlik duygusu içinde yaşamaktan bezmişti. Kendini bu duyguların boyunduruğundan kurtarmak için yıllarca bütünsel şifa çalışmalarına katılmış, bildiği bütün teknikleri denemişti. Aradığı iyileşmeyi hiçbir şeyde bulamamıştı. Depresyondan çıkmak için ne kadar uğraştıysa o kadar hayal kırıklığına uğramış, sorunu çözme konusundaki yetersizliği nedeniyle daha çok depresyona girmişti. İlk seans için geldiğinde, söz konusu duygularla başa çıkmaktan ümidi kestiğini, ama kendini algılayış biçiminde en küçük bir değişiklik yapabilecek her şeyi denemeye hevesli olduğunu söylüyordu.

Angie'nin ilk seansı çok etkiliydi. Ağlarken birçok bastırılmış duygu ve travmayı dışavurdu. Seanstan sonra kendini o kadar hafiflemiş ve açık hissediyordu ki, içinde doğan yeni umut bu kez de sevinç gözyaşları dökmesine neden oldu. Nefes seanslarına devam etti ve hayatında öyle değişimler deneyimledi ki, Transformal Nefes Koçluğu Bireysel ve Profesyonel Eğitimi'ni almaya karar verdi. Programı tamamladıktan kısa süre sonra külfetli işini bırakarak ona inanılmaz bir neşe ve tatmin sunan yeni yaşamına ve yeni işine başladı. Angie şimdi, bir zamanlar yaşadığı umutsuzluk ve çaresizlik duygularını hatırlamıyor bile.

ANKSİYİTE ATAKLARI

Ailesi tarafından terk edilen ve büyükannesi tarafından büyütülen Diane, yaşamı boyunca hep istismara uğramıştı. Kırklı yaşlarının sonuna geldiğinde, öncelik mide ve bağırsak bölgelerinde olmak üzere bedeninde birçok acı verici fiziksel belirti deneyimliyordu. Yıllarca kullanılan ilaçlardan ve yarım düzine ameliyattan sonra, hala endişe ve halsizlik hissediyordu.

Onunla çalışmaya başladığımda, Diana zihinsel yetilerini etkileyen ve kafasını bulandıran en az üç reçeteli ilaç kullanıyordu. Transformal Nefes seanslarına başladık ve o hemencecik bir değişiklik hissetti.

Nefes alırken solunum sisteminin alt bölümünü kullanmadığını görmek beni şaşırtmadı. Mide ve alt karın bölgesine nefes almaya başlamaz Pandora'nın kutusu açıldı. Ortaya çıkan çocukluktan kalma travmatik ve ürkünç duygular çabucak çözümlendiler. Geçmişteki en büyük travmalarından biri, büyük annesinin yani kendisini büyüten kadının kaybını gerçekten büyük bir kederle karşılamamış olmasıyla ilgiliydi.

Nefes seanslarına düzenli olarak devam ettikçe, Diane kendisini gittikçe daha iyi hissetmeye başladı. Artık onları içinde tutabildiğinden, sıvı gıda rejiminden, katı gıda rejimine terfi etti. Doktorunun yardımıyla, ilaçlarının birçoğundan kurtulmaya başladı. Bir süredir, endişenin gelmeye başladığını hissettiğinde durup, bağlantılı nefes egzersizleri yapabiliyordu. Bunun sonucu olarak da panik atakların hem sıklıkları hem de şiddetleri azaldı.

MANİK DEPRESYON VEYA BİPOLAR RAHATSIZLIK

Nefes çalışmaları, manik depresyon belirtileri üzerinde de yararlı sonuçlar doğurmuştur. Ailesinin "zihinsel çöküşler"

olarak adlandırdığı durumlara giren on dokuz yaşında genç bir adam olan Tom ile paylaştığımız, bu türden bir deneyimdir. Tom, bu çöküşler sırasında bütün kimlik duygusunu yitiriyor ve son derece tuhaf davranışlarda bulunuyordu. Sanki sanrılar (halüsinasyonlar) görüyor ve hayata başka zamanlardaki başka insanlar olarak devam ediyor gibi görünüyordu. Ona başlangıçta şizofreni teşhisi konmuş, üç kere hastaneye kaldırıldıktan sonra teşhis bipolar rahatsızlık olarak düzeltilmişti.

Ayırt edici özelliği ruh halinde ve davranışlarda ani ve aşırı değişimler olan bipolar rahatsızlık manik depresyon için en yaygın kullanılan tıbbi terimdir. Hastalık tipik olarak ağır depresyon dönemlerinden sonra gelen manik faaliyet dönemleri döngüsüyle seyreder.

Tom ve eşi bu hastalığın tedavisi olmadığı ama süreçlerin Lityum alınarak denetlenebileceği şeklinde bilgilendirilmişlerdi. İlaç onu sersemletmiş ve uyuşturmuş, daha önce yapmaktan keyif aldığı sportif faaliyetleri yapamaz hale getirmişti.

Üçüncü kere hastaneye kaldırıldıktan sonra onunla nefes terapisine başladık. O sırada neredeyse bir yıldır Lityum kullanmaktaydı. Seanslar esnasında Tom, kişiliğinin reddettiği ve bilinçaltına bastırdığı görünümlerini ifade ettiği, benim 'ayrışmış kişiliğin dışavurumu' diye adlandıracağım bir yerden geçti. Nefes, psişe'sinin bu parçalarını şifalandırılmak ve ana kimliğiyle bütünleştirilmek üzere Tom'un bilincine taşıdı. Ayrıca onun, sisteminde birikmiş ilaçların zehirinden büyük ölçüde arındığına da tanık oldum.

Seanslarımızdan sonra Tom kendisini daha yaşam dolu, daha açık ve odaklanmış hissetmeye başladı ve kısa süre sonra da durumunu ağırlaştıran alkol, marihuana gibi maddelerden uzak durması gerektiğini kavradı. Tom bugünlerde küçük bir doz Lityum almaya devam ediyor, ama nefes seanslarından bu zamana kadar hiç çöküş yaşamadı. Hatta nefesin sonuçlarından öylesine cesaret buldu ki, Nefes Koçluğu eğitimini aldı ve tecrübesini başkalarıyla paylaşmaya başladı.

İNTİHAR EĞİLİMLERİ

Jeremy kendisini "her zaman acılar içinde olan" biri olarak tanımlayan yirmili yaşlarının başlarında genç bir adamdı. Acılarıyla başa çıkma yolu olarak kendisine zarar vermeyi seçmişti. Jeremy ile tanıştığımda, kendisine kötü davranma eğilimi yükselişteydi, kendisine karşı düzenlediği son saldırı girişimi önemli fiziksel yaralar alması ve hastaneye kaldırılmasıyla sonuçlanmıştı. Aile fertlerinden biri tarafından yönlendirilen Jeremy Transformal Nefes'i denemeyi kabul etmişti. İlk seansından sonra, günler boyunca kendisini çok iyi hissetti ve kendisine zarar verme hakkında düşünmeyi bıraktı. İkinci seanstan sonra, eskiden kalma birçok duygu yüzeye çıktı ve Jeremy kendisini büyük bir duygusal özgürlük içinde buldu. Üçüncü seans onu daha önce hiç deneyimlemediği bir genel huzur ve dinginlik duygusuna açtı. O şimdi, gelişimine devam etmek ve hem kendisini hem de yaşamı daha iyi hissetmek için Transformal Nefes'i günlük olarak kullanmaya devam ediyor.

BESLENME BOZUKLUĞU

Marcia, yaşamının büyük bir bölümünde beslenme bozukluğundan çeken ve Transformal Nefes'e başladığında otuza yakın kilo fazlası olan otuzlu yaşlarının ortasında bir kadındı. İçine sıkıştığı kalıp, "kendini aç bırak-aşırı beslen-yediklerini çıkar" şeklindeydi.

Marcia kendisini her zaman ya yemekten yoksun bıraktığını ya da suçluluk hissettiğini, ya yemek yiyişinden ya da kendisinden nefret ettiğini itiraf etti. Kısır bir döngüye girmiş, önüne çıkan bütün diyetleri ve kürleri denemişti. Bazıları kısa süreliğine işe yaramıştı ama yavaş yavaş eski alışkanlıkları geri dönüyor ve kendisini daha berbat bir durumda ve her zamankinden daha fazla utanç içinde buluyordu.

Marcia, benim Transformal Nefes'e başlamamın ardından on beş kilo verdiğimi duyduktan sonra randevu aldı.

Marcia'nın seans sırasında farkına vardığı şeylerden ilki, küçükken ne kadar az beslendiği ve yemek yemeyi kendisine itina göstermenin bir yolu olarak kabul ettiği oldu. Nefes seansında, insanın kendisini beslemesinin daha sağlıklı yolları olduğunu, bu yolların onu kendisiyle ve yaşamla büyük bir uyuma götürebileceğini kavradı. İkinci seansında, yemek yeme alışkanlıklarını ve gıda seçimlerini kendisi için daha hayırlı olacak şekilde değiştirme konusunda bazı içgörülere ulaştı. Bu değişiklikleri bu kadar kolayca uygulayabilmesi onu şaşırttı. Kısa süre sonra, daha iyi besleniyor, daha iyi hissediyor ve daha iyi görünüyordu. Bir yıl boyunca istikrarlı olarak nefes seanslarına katıldıktan sonra, Marcia yirmi kilo kadar zayıfladı, artık ne aşırı besleniyor ne de müshil alıyor.

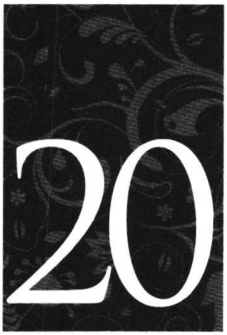




"YOZLAŞMAYA DİRENMEK, BÜTÜNLÜĞE
SAHİP OLMAK NEFESLERİ IŞILTILI BİR
KÜRE OLUŞTURANLARDIR:
ONLAR KENDİ ELLERİYLE BUNU
GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN
EVRENSEL SÖZÜ İŞİTİR VE
YERKÜRENİ N GÜCÜNÜ HİSSEDER."

İSA'NIN ARAMİCE DEYİŞLERİ
KOZMOS'UN YAKARIŞLARI





İÇSEL TUTSAĞIN KİLİDİNİ AÇMAK

1970'den bu yana ABD federal cezaevlerinde hapsedilen insan sayısı %500 arttı. Bu gerçeği düşünün. 1998'de, cezaevlerinde sadece otuz yıl öncesinden beş kat fazla insan vardı. Ve şok edici bölüm, hapse mahkum edilmiş olan mahkumların yaklaşık %59'unun uyuşturucu suçları için hapis cezası çekmeleridir, 1970'te uyuşturucu suçu oranı sadece %16.3 idi (Cezaevleri İstatistikleri Federal Bürosu). Bu gerçeğin temsil ettiği muazzam yetenek, enerji ve para kaybını düşünün!

Hiç hapse düşmediyseniz, bunu sıkça düşünmüyor olabilirsiniz, ama bu probleme harcanan ödediğiniz vergilerin miktarını düşünün. Hapisteki birey başına ortalama maliyet yılda $20,000'dan fazladır (!), buna rağmen çoğunlukla tek sonuç daha fazla problemdir: hapisten çıkanların en azından %47'si üç yıl içinde cezaevine geri dönüyor. Açıkçası, şu andaki sistemimiz yalnızca durumu daha da kötüleştiriyor.

Cezaevlerindeki suçlu rehabilitasyon programlarında nefesin kullanılmasının kapsamlı olasılıklarını keşfetmeye henüz başladık ve sonuçlar ilham verici oldu. Transformal Nefes'i içeren bir kaç kısa vadeli program, maksimum ve minimum güvenlikli cezaevlerinde tamamlandı. Her yerdeki cezaevleri

için bir model olarak hizmet edecek olan daha derin uzun vadeli bir program gerçekleştirmek için planlar yapılıyor.

İçsel değişim yapma kuvvetli motivasyonuna, bireyin bunu yapmaya odaklanması için zaman bolluğunun eşlik ettiği şartlar nadirdir. Birçoğumuz kendi iyileşmemize odaklanma arzusuyla yarışan zaman kısıtlamalarıyla karşılaşırken, hükümlüler şifa ve dönüşümün ideal formülü olabilecek şeyin ortasındalar. Onlar kendi yaşamlarını düşünüp taşınmak için bol bol zamana sahipler ve ilk nefes seanslarında umudun parıltısı bir kez deneyimlendiğinde, çoğu hükümlü büyük ölçüde motivasyon kazanır.

Bilinçaltı zihindeki yıkıcı kalıplar ve derin yaralar tipik olarak ciddi suç davranışının nedenlerini oluşturuyor. Psişe içinde derinlerde gizlenen bu kalıplar ve bunların neden olduğu acı ve gerilim en sonunda şiddet ve diğer saldırgan hareketler şeklinde ifade ediliyor. Can yakıcı davranış nadiren dikkatli, bilinçli düşünce ile yapılıyor, daha çok yaratılıştan gelen sevme ve sevilme arzumuzu etkisiz hale getiren bilinçaltı kalıplar ile yapılıyor. Yaralı oluşumuza dayanan tepki verme güdüsünü elimine etmenin tek yolu, yaraları iyileştirmektir.

Zor mahkumiyetler vermek ve daha fazla yasa çıkarmak açıkçası duruma yardımcı olmuyor. Eğer olsaydı, ABD dünyadaki en yüksek hapsedilme oranına sahip olmazdı. Şu andaki ıslah etme sistemi hiç bir şeyi düzeltmiyor. Gerçekte ilk yerinde suç davranışına yol açan çirkin korkuları ve inançları güçlendiriyor.

Eğer mahkumlara yaralarını iyileştirme ve kendi potansiyelleri ile ilgili yeni bir perspektif kazanma fırsatı vermezsek, uzun vadede hepimizi incitecek olan yıkıcı davranışlara devam edeceklerdir. Hepimiz kendini devam ettiren bir sistemin mahpusları haline gelirken bu, sizden ve benden daha çok korku verici düşünce ve maddi fedakarlık talep ederek büyümeye devam edecektir.

Transformal Nefes programları için en zor meydan okuma bu karanlık, kapalı kurumların bazılarına erişim sağlamaktı. Şu

ana kadar yaptıklarımızın çoğu gönüllü olarak yapıldı.

Cynthia Van Savage hükümlü rehabilitasyonuna kapıları açma sürecinde adanmış bir lider oldu. Profesyonel bir sanatçı ve Sertifikalı bir Transformal Nefes Koçu olarak, hapishane sisteminde özenli ve özverili çalışması, çocukluk suistimalinden iyileşme, umut ve neşe dolu bir yaşama kendi derin dönüşümünü paylaşmanın sonucu olarak başladı.

Yirmili yaşlarında ve sonrasında, Cynthia madde bağımlılığı ile mücadele etti. O yılların son birkaçında, yaşamını korku doldurdu. Açık alandan korkar hale geldi, panik ataklar başına bela oldu ve endişeden dolayı nefes almakta zorluk yaşıyordu.

En sonunda kendinin farkındalığını geliştirmek için okumaya ve meditasyon yapmaya başladı. Otuz dört yaşında, Cynthia içmeye son verdi. Birkaç yıl sonra ensest anılar ortaya çıkmaya başladığında, endişe ve panik geri döndü. Transformal Nefes yıkıcı korkuyu yenmek için kullandığı başlıca alet idi.

Kendi iyileşme sürecinin bir parçası olarak, Cynthia Umudun Ağaçları: Yaşamın Kutlanması isimli tek kişilik bir kadın müzikali yarattı. Şovu paylaşırken, sağaltıcı rahatlamaya gereksinimin farkında olan dinleyicilere çekildiğini hissetti ve en kuvvetli tepki cezaevlerinden geldi. Hem erkek hem de kadın mahkumların Umudun Ağaçlarını görmek için izinli olarak tiyatroya gelmelerine izin verildi. Tepkileri çok açık ve coşkulu olduğu için, erkekler ile bir deney programı yapmak için izin istedi.

1995'ten bu yana, Cynthia Kendini Güçlendirme Eğitim programları geliştirdi ve birçok ıslahevinde çeşitli topluluklara sundu. Birkaç iletişim tekniği ve özgüven egzersizi kullanıldı, ancak programın özü Transformal Nefes idi.

Cynthia Newtown, Connecticut'taki Garner Islahevinde yapılan on iki haftalık ilk programını aşağıda anlatıyor:

İlk grup yirmi adamdan oluşuyordu. Başlangıçta, onlara tam bir nefes seansı vermek ile ilgili endişeli hissettim. İlk üç toplantıda, biraz Kundalini Yoga nefes egzersizleri

yaptık. Adamlar gerçekten buna hemen başladılar.

Dördüncü sınıfta, odada çok fazla öfke ve gerilim hissettim. Bunun tam bir seans ile ilerlemek için mükemmel zaman olduğunu biliyordum. Sessiz bir dua okudum ve başladık. Yaklaşık otuz dakika hareket ve nefes ile başladık. Sonra adamlar sandalyelerine oturdular ve tam, döngüsel Transformal Nefes ile devam ettiler. Normalde o ortamda yasak olan ışıkların azaltılmasına bile izin verildi. Bir oda dolusu başka mahkumlar varken, birçok adam için gözlerini kapatmaları bile zordu. Onların çoğu için, kendi incinebilirliklerini korumak için bir zamanlar inşa ettikleri duvarları parçalamanın uzun zaman alacağına inanıyorum. Buna rağmen nefes alma işleminin onların çoğunu açtığına ve dönüştürdüğüne tanık oldum. Tüm on iki haftalık programdan sonra, sonuçlar muhteşemdi.

Bir hükümlü şunları söyledi, "Bu daha fazla gevşememi ve başka insanlara karşı duygularımın ve hislerimin farkında varmamı sağladı. Gruptaki mahkumların daha fazla saygısı. İçimdeki problemin daha fazla farkına vardım ve hatta hislerim ve duygularım hakkında konuşabiliyorum."

Bir diğeri şunları anlattı, "Nefes beladan uzak durmama yardımcı oluyor. Kolayca patlayıverirdim. Şimdi gevşemiş durumdayım ve insanların yaptıklarını umursamıyorum. Daha iyi uyuyorum, çünkü üzülmüyorum. 120 yıllık mahkumiyetimin on dört yılını tamamladım ve durumum beni hayal kırıklığına uğratmıyor. Bunu düzenli bir program olarak görmek istiyorum."

"Paylaşabileceğim birçok hikaye var" diyor Cynthia, "ama benim için en büyük ödül, hükümlülerin çoğunun ilk kez deneyimlediklerini bildirdikleri koşulsuz sevgi hissini paylaşmaktır. Bunu direkt olarak nefes almaya bağlıyorum. Nefesin haklarından en çok yoksun olan hükümlüleri bile ne kadar uzağa götürebildiğine şaşırdım. Adamların çoğu tavırlarında ve davranışlarında çok derin pozitif değişimler deneyimlediler."

Aşağıdaki yorumlar kendileri adına konuşuyor:

Kavgalara karışmakla ün salmış olan bir hükümlü şöyle söyledi: "Birine yumruk atmayı isteyeli uzun zaman oldu. Bir meydan okuma ile karşılaşmıştım ve o kadar kızdım ki tek yapmak istediğim ona yumruk atmaktı. Bunun yerine yürüyüp uzaklaşıyorum. Daha sonra bunun nedeninin sınıfta yaptığımız nefes çalışmasına başlamak olduğunu kavradım."

Bir başka adam, bir seansta hatırladığı çocukluk suistimali nedeniyle programın başında çok öfkeliydi. Şunları anlattı, "Çalıştığım mutfakta her sabah nefesi uygulamaktayım ve artık insanlara ve onların tavırlarına tepki göstermiyorum." Ayrıca hücreye kapatılmaktan nasıl kaçınacağını öğrendiği için minnettardı: "Son günlerde ıslahevi memuru ile tartıştım ve beni çok kızdırdı. Hücreme gittim ve biraz derin nefes uyguladım ve aniden daha iyi hissettim."

Cynthia kendini kontrol etmedeki bu değişimin, nefes deneyiminden kaynaklanan kendini kabullenmenin sonucu olduğunu açıklıyor:

> *Kendi hislerimizden korkmak bizi gücümüzü başkalarına vermeye zorlar. Sizin saldırınıza tepki gösterdiğim zaman, size gücümü veriyorum, çünkü sizin eylemleriniz benimkini tahrik ediyor. Gerçek güç içeriden gelir – kendi en derin hislerimizi kabul etmek ve onurlandırmaktan, korkmamaktan gelir. Hislerimi yadsıdığım zaman, kendimi incitiyorum ve başkaları bunu hissediyor ve buna katılıyor. Size kancalarını atıyorlar. Kendi hislerimi kabullendiğim zaman, kendimi severim ve bu nedenle başka birilerinin kabullenmesine gereksinim duymam. Kendimle tamam olduğum zaman, savunacak hiç bir şeyim olmaz.*

Çoğu mahkumların yorumları kendinin farkındalığının yeni bir seviyesini yansıttı. Bir tanesi şöyle bildirdi, "Bu sınıfa kaydolmamdan bu yana, içsel duygularıma spiritüel olarak uyumlandım. Programın günlük yaşantımda büyük faydaları olduğunu görüyorum."

Bir diğeri şunları söyledi, "İçsel benliğimin ve duygularımın üstesinden gelmemi sağladı. Kontrolümü kaybetmek üzere olduğumda bunu farketme yeteneğine sahibim ve gerçekleşmeden önce bunu durdurabiliyorum."

Başka bir mahkum şunları anlattı. "Kim ve ne olduğumu ve suçlunun kim olduğunu şimdi biliyorum – yalnızca benim."

Cynthia çoğunlukla mahkumların davranış değişimleri hakkında personelden onaylama alıyor. Bir öğleden sonra, bir danışman onu kenara çekti ve bir mahkumun öfke patlamalarının sona ermesine minnettar olduğunu fısıldadı. Mahkum daha sonra programın sonunda dağıtılmış olan geri bildirim formuna şunları yazdı:

> *Bana şimdiye kadar hiç kimsenin vermediği bir şey verdiniz: zihin huzuru. Sınıfta yaşadığım nefes deneyiminden önce, babamla ilgili çılgına dönerdim. Uyuyamadığım, yemek yiyemediğim veya hatta ondan bahsedemediğim zamanlar olmuştu. Şimdi onun beni sevdiğini biliyorum ve o da benim onu sevdiğimi biliyor. Bana öyle söyledi. Ve o zamandan beri aynı kişi değilim.*

Psikolojik faydalara ilave olarak, birçok mahkum fiziksel sağlık gelişmeleri de bildirdi. "Nefese başladığımdan bu yana, başkalarıyla başa çıkma yollarında daha anlayışlıyım. Amfizemden sıkıntı çekmeme rağmen, nefes almak daha kolay. Akciğerlerimin daha fazla rahatladığını hissediyorum."

Astım rahatsızlığı olan biri benzer sonuçları tekrarladı, "Akciğerlerim daha iyi hissediyor ve daha iyi nefes alıyorum."

Bir diğeri şunları bildirdi, "Beni gevşetiyor. Kaba şiddeti azaltıyor. Artık ilaç kullanmıyorum – ve artrit ağrılarımı hafifletiyor."

Ciddi migren baş ağrıları nedeniyle düzenli olarak revire gitmekte olan bir hükümlü şunları söyledi, "Nefesi tartışmaları durdurmak ve migrenime son vermek için kullanıyorum."

Bu tür sağlık faydaları sadece mahkumların kendileri için

değil, vergi ödeyenler için de değerlidir.

En sonunda, Cynthia'nın uzatılmış bir program yapmasına izin verildi; bu kez spor salonunda zihinsel sağlık danışmanın bulunmasıyla birlikte matları da kullanıyordu. Bu, otururken gevşemekte zorlanan bazı mahkumlar için çok daha etkiliydi.

Kendini grubun lideri olarak tayin ettiği için ilk seanslarda gözlerini kapatmaya isteksiz olan orta yaşlı bir kabadayıyı – azılı suçluyu - hatırlıyor. Ancak, spor salonunda gruptan uzak bir köşeye bir mat çekti.

Cynthia anlatıyor, "Uzandı ve gözlerini kapatabildiğini görmekten memnundum. Dördüncü spor salonu seansında, ilk kez aktivasyona ulaştı. Sınıftan erken çıkmak zorundaydı ve o ayağa kalkarken, ben bir mahkumdan diğerine giderken tökezledim. İyi olup olmadığımı sorarken, gözlerinden yayılan samimi ilgi ve şefkat ifadesine şaşırdım. Anında onun dönüştürücü bir deneyim yaşadığını anladım, bu seansı sorduğumda o da bunu onayladı. Büyük bir dönüm noktası gibi hissettim."

Cynthia'ya ayrıca tüm zihinsel sağlık personeline Transformal Nefes'i takdim etme fırsatı da verildi. Grup seansına psikiyatristler, danışmanlar ve hemşireler katıldı – onların çoğu hapishane spor salonunda matların üzerinde sırt üstü yatmayı zor buldu. Ancak, birçok personel nefes çalışmasında gevşeyebildi ve bir terapist çok derin mistik bir deneyim yaşadı ve ayrıca bazı çocukluk sorunlarını çözdü. Seanstan sonra, kendini toplaması ve neler olduğunu düşünmesi on dakika sürdü. Daha sonra öfkeyle söylendi, "Aldığımız tüm bu eğitimler. Hiç bir şey bilmiyoruz!"

Cynthia anlatıyor, "Bir gün, Bağımlılık Servisinin Yöneticisi, adamlardan birinde görmüş olduğu muazzam değişimi bana anlatmak için aradı. Onun görünüşündeki ve seyrindeki farka inanamıyordu. Onu yıllardır rahatsız eden bir sürü duyguyu çözmeye yardımcı olması için Transformal Nefes'i kullandı. 1998'in başlarında hapishaneden salıverildikten sonra, bu dönüşümün nedeninin Garner'daki grup deneyimimiz olduğunu hissettiğini söylemek için benimle temas kurdu. Salıverildikten

sonra, sadece kazançlı bir iş bulmadı, aynı zamanda AA ağında çok aktiftir, çocuklarına karşı sorumlu bir babadır ve son zamanlarda bir rehabilitasyon merkezinde zehirlerini arındıran diğer bağımlılarla birlikte çalışmaya başladı."

On altı ile yirmi bir yaş arasındaki erkekler için maksimum güvenlikli bir tesis olan J.R. Manson Gençlik Enstitüsü'nde benzer cesaret verici tepkilerle Kendini – Güçlendirme Eğitimi de sunuldu. Cynthia anlatıyor:

Bir defasında, güçlü bir grup seansı sırasında, genç bir hükümlü duygusal acısıyla ağladı. Sonraki toplantıya gelmeyince, zihinsel sağlık personelinden, kendisinin bu kadar incinebilir olmasına izin verdiği için küçük düşmüş hissettiğini öğrendim. Ancak deneyimin kendisinin daha önce var olduğunu hiç kavramadığı yanlarını hissetmesine yardımcı olduğunu benimle özel olarak paylaştı.

Programın sonunda, bu grup Cynthia'ya kendilerinin yaptıkları bir sertifika sundu. Her birinin sertifikanın arkasına yazdığı yorumlar deneyimin onlara nasıl derinden dokunduğunu ve birçok seviyelerde nasıl yardımcı olduğunu yansıtıyordu.

Şiddetli tacizlerle dolu bir çocukluktan gelmiş olan genç bir adam, çok şiddet içeren bir suç işlediğinden uzun süredir hapisteydi. Sertifikaya, grubun onu çok etkilediğini ve bir daha asla aynı olmayacağını yazdı. Cynthia'ya nefes seanslarında deneyimlediği değişimlerin tüm yaşamı boyunca süreceğini anlattı.

Aşağıdaki mektup "saf ışığa nefes alma" deneyimini bildiren genç bir adam tarafından cezaevi müdürüne gönderildi.

Sevgili Cezaevi Müdürü,

Kendini Güçlendirme Programının bir parçası olmama izin verdiğin için sana teşekkür etmek istiyorum. Bu eşsiz bir grup. Durup yaşamın baskılarını düşünmeme yardımcı oldu ve tüm bunların dayanılabilir olduğunu kavramama yardım ediyor. Hapse kapatılmış olmak, bazen geçmişim

nedeniyle gerçekten başka biri olma şansına asla sahip olamayacakmışım gibi hissettiriyor. Ama bu grup yaşamımın kontrolünün hala bende olduğunu ve eğer gerçekten istersem ilerlemeler yapma şansına sahip olduğumu kavramama yardımcı oldu. Bu gruba ve yardımcı olmak ve önemsediklerini göstermek için gönüllü olarak dahil olan herkese gerçekten minnettarım.

Teşekkür ederim,

T.G.

Cynthia anlatıyor, "Bu adamın nefes seansından sonra, gözlerimiz buluştu ve o gülümsedi. Gülümseyen gözlerinde bu sevgiyi görmek güzeldi. Onun grubun kendini en çok adayan üyesi olduğunu her zaman hissetmiştim, ama son seansa kadar kendini tuttu. Transformal Nefes ile iyileşme yolculuğuna koymuş olduğu şeylerin karşılığında çok fazlasını aldığını görmek çok sevindiriciydi."

Bu aynı grubun bir başka üyesi olan J.D. on dört yaşındayken katıldığı çete nedeniyle on üç yıl hapse mahkum edilmişti. J.R. Manson tesisinde Cynthia'nın ilk sınıfına geldiği gün on sekiz yaşındaydı, gözlerinde koyu renkli bir güneş gözlüğü vardı ve küstah, kibirli bir tavıra sahipti. Kafasını toplamış ve sadece zaman öldürmek için oradaymış gibi davranıyordu. Cynthia, onun herkesin gitmesini bekleyip katılıp katılamayacağını sorduğu zaman şaşırdı. "Başkalarının ilerlemelerine müdahale etmediği sürece, istediği gibi tavırlara sahip olabileceğini söyledim."

Üçüncü sınıftan sonra, J.D. başını belaya soktu ve iki haftalığına hücreye konuldu. Sınıfa döndüğünde, farkedilir şekilde daha rahattı. Cynthia'ya, hücredeyken her gün, bazen saatlerce nefes çalıştığını ve ağladığını anlattı. Uzun zamandır taşımakta olduğu öfkenin çözülmüş olduğuna emin hissediyordu. Program yarıda bırakıldığı zaman, J.D. cezaevi müdürüne bunun devam etmesini istediğini yazdı. Şöyle yazmıştı, "Bu bana gerçekten yardımcı olan tek programdı. Diğer hükümlüler bu

grubun parçası olma fırsatına sahip olmalı, çünkü gerçekten işe yarıyor."

Bu aynı genç adam o zamandan beri yaşamını perde arkasından yapabildiği kadarıyla çetelerle ilgili gerçekleri ortaya çıkarmaya adadı. Amacı toplumların "çetelerin çocukları etkilemesine bırakmak yerine, onları pozitif bir şekilde etkilemenin" yollarını bulmaya yardım etmektir.

Cynthia, J.D.'nin yazdığı, toplumun çetelerin cazibesine bu kadar kolayca kapılmamaları için genç çocukların içlerindeki gücü bulmalarına destek olmalarını rica eden makaleyi gururla gösteriyor. Aşağıdaki açıklayıcı bir alıntıdır:

> *Genç bir delikanlı için çok fazla güce sahip olmak, bunun kafalarına girmesine izin vermeden çoğunun başa çıkamayacağı bir rağbettir. Birilerini incitebilme veya hatta öldürebilme, çoğu çocuğun direnemeyeceği bir çekimdir, özellikle on dört yaşında. Parayı, güzel altını, kötü çocuk tavrından hoşlanan kızları görürsünüz ve bunun bir parçası olmak istersiniz. Bu o kadar kolaydır ki, gözlerinize inanamazsınız. Kısa süre sonra boynunuzda çetenin üyesi olmanızın bir sembolü olan o siyah ve altın renkler olur. Hiç kimse, kafaları kesilmeden size dokunamaz, saygısızlık yapamaz, vuramaz veya sizinle alay edemez.*
>
> *Renklerinizi almak için yapmak zorunda olduğunuz her şeyi yaptıktan ve para kazandıktan, kızlarınız olduktan ve çetenizdeki herkes tarafından saygı gördükten sonra, size can alıcı noktayı söylerler: Bir kez girdiğinizde, çıkamazsınız. Sonra size söyledikleri birini dövmek veya vurmak zorunda olduğunuz misyonlar almaya başlarsınız. [J.D.'nin en iyi arkadaşı çete liderine itaat etmediği için on dört yaşında öldürüldü.] Bugün çocuklar öldürüyor ve ölüyorlar ve bunda gülünecek bir şey yok. Hala, hiç kimse bunları durdurmak için bir şeyler yapmıyor. Polis onları tutukluyor, ama bu işe yaramıyor çünkü, hapishaneye koydukları her üyenin yerini alacak iki kişi var.*

Haziran 1998'de, J.D. Cynthia'ya mutlu bir şekilde bildirerek yazdı, "Nefes egzersizlerini hala yapıyorum. Gerçekten günlük rutinimin parçası oldu. Ve benim için çok telaşlı olduğu her seferinde, nefesimi yapıyorum ve kendimi gevşetmemi sağlıyorum. Grubunuza katıldığımdan beri, bir kez bile hücreye kapatılmadım."

Kendini yıkıcı davranışlar nedeniyle cezaevine girmiş insanlarla konuşurken ve çalışırken, Cynthia'nın amacı her bir insanın şunları söyleyebilmesi ve inanabilmesidir, "Bir seçime sahibim. Geçmişin bir ürünü olmak zorunda değilim. Şimdide olabilirim. Suç, şiddet ve suistimal kapısını kapatabilirim. Sorumluluk, olgunluk ve pozitif değişime açılan kapıyı açabilirim."

Bu çok zor ortamlardaki cesaretli ve insancıl çalışması için Cynthia'ya gerçekten minnettarım ve onun sunduğu değerli armağanı almak için kendilerine izin veren o hükümlüleri alkışlıyorum. Söylemeye gerek yok, hapishanelerde yapılacak çok fazla nefes çalışması var ve bunun her birimize faydası olacak.





SONSUZLUĞA AÇILMAK

Doğu yarım küresinin büyük öğretmenleri, yüzyıllar boyunca nefesin içimizdeki sonsuz imkanları uyandırmanın anahtarı olduğunu dile getirdiler. Yoga üstadı Babaji bir keresinde "Nefes görünen ve görünmeyen dünyalar arasındaki geçittir" demişti.

İsa Aramice dualarından birinde "Tanrı'nın sevgili kulları nefeste billurlaşanlardır: onlar hüküm ve ülkülerini Tanrı'nın nurunun rehberliğiyle bulacaktır" buyurmuştur.

Ölü Deniz Parşömenleri'nde İsa nefesin kutsiyetini şöyle dile getirir: "Uzun ve derin nefesler al ki, hava meleği senin içine getirilsin. Sana hakikati söylüyorum, hava meleği vücudunun içini ve dışını kirleten bütün pisliği ondan uzaklaştıracaktır. Hava meleğinin geçmesine izin vermediği hiç kimse, Tanrı'nın huzuruna çıkamaz. Gerçekte, her şey hava ve hakikat tarafından yeniden doğurulmalıdır, çünkü bedenin Dünya Ana'nın havasını ve ruhun Göksel Baba'nın hakikatini solur".

Modern Hristiyan öğretisi de Kutsal Ruh'tan Yaşamın Nefesi olarak söz eder.

Yakın geçmişte yapılan araştırmalar ile kadim ruhsal prensipler bilinçaltı zihnin, varoluşun spiritüel tezahürlerine açılan

geçit olduğunda hemfikirdir. Bu bilinçaltı zihin bizim günlük farkındalık durumumuzun ötesindeki bütün bilinçliliği içerir, nefesimiz de bu bilinçdışı alemin giriş kapısıdır. Nefesin söz konusu benzersiz özelliği – yani aynı zamanda hem bütünüyle bilinçli hem de bütünüyle bilinçsiz bir süreç oluşu - bize bu bilinçdışı halleri olağan farkındalık alanımıza taşıma ve onların inanılmaz gücünü kullanma olanağı verir.

Bazıları için Transformal Nefes hayranlık verici içsel bir yolculuğun başlangıcı olur. İlk iki aşama ya da seviyede, nefesimizi açtığımız bilinçaltımızda bastırılmış enerjiyi temizlediğimizden yavaş yavaş gelişiriz. Üçüncü seviyede, Ruhumuzla daha bütünsel bir bağlantı kurarak genişlemeye devam ederiz. Birçoğu için bu aşamada deneyim spiritüel bir keşfe dönüşür.

Eğitim programımızın mezunlarından biri olan Jeann Marie, çalışma haftasonlarımızdan birinde yaşadığı böyle bir deneyimi aşağıdaki gibi paylaşıyor:

> *Işık varlıklar belirdi, etrafımı çevirdiler, beni tuttular ve ellerini bacaklarımın altına ve üstüne koydular, kollarıyla vücuduma sardılar. Fizik bedenden çok ışığa yakındılar, çok belirgin hatları yoktu, kolları ve bacakları belli belirsizdi ve iç içe geçiyor gibi görünüyorlardı. Onlara bana bütün seanslarda gelmeleri söyledim, cevapları "Zamanın başlangıcından beri seninleyiz" oldu.*
>
> *Seans bitiminde, varlıklar kaldı ve ben ayağa kalkınca benimle birlikte ayağa kalktılar. Bir sürü varlık bana yaklaştı, beraberce bir daire oluşturmaya başladık ve daire tamamlanınca, ışık varlıklar dairedeki insanlara dönüştü.*

Katılımcıların içsel yolculuklarına ve mistik tecrübelerine yıllar boyunca tanıklık etmek benim için gerçek bir sevinç kaynağı oldu. Bu deneyimlerin çeşitliliğinden ve kapsadıkları alanın enginliğinden duyduğum şaşkınlık hiç azalmadı. Bu uyanışların her biri, her seferinde paha biçilmez ve eşsiz görünüyorlardı, çünkü yaşamın sonsuz olanaklarını yansıtıyorlardı.

Aşağıdaki hikayede, Dennis Straub ilk Transformal Nefes seansı sırasında yaşadığı bir deneyimi aktarıyor:

Transformal Nefes hakkında çok az şey duymuştum. Tabi ki o gün beni bekleyen armağanın ne olduğu hakkında en ufak bir fikrim yoktu. Bu, bir yıl önce kaybettiğim on yaşındaki kızım Lauren ile birlikte geçireceğim zamandı.

Uzanıp bağlantılı nefese başladığımda bir müzik çalıyordu. Az sonra gözlerimin önünden son derece etkileyici bazı görüntüler geçmeye başladı. Bir dizi heyecan verici yolculuğa çıkmıştım, birinden diğerine geçiyordum ve her macerada varış noktama ulaşmamın önüne bir engel çıkıyordu.

En sonunda bana, yolculuklarımı tamamladığım ve şimdi kızım Lauren ile buluşacağım söylendi. Yine karnımın üzerinde - eskiden sık sık yaptığı gibi - oturan bedeninin ağırlığını hissettim. Yukardan bana baktığını, gülümseyip ağladığını görebiliyordum. Gözlerindeki bakışlar, bana onun babası olduğum için duyduğu gerçek sevgiden, gerçek mutluluktan oluşmuştu. Başlangıçta tek yapabildiğimiz, birbirimizin gözlerinin içine derin derin bakmak oldu.

Sonra, onu kaybettiğimden beri beni yiyip bitiren biricik soruyu sormayı başarabildim. "Niye gittin Lauren? Senin büyüyüşünü izleme deneyimini öylesine özledim ki. Seninle Baba Kız Dansı'nı yapma fırsatını kaçırdığım için kendimi aldatılmış hissediyorum". Verdiği cevap, herkesin Baba Kız Dansı'nı yapabileceği ama bizim yaptığımız şeyin Yaşam Dansı olduğu şeklindeydi.

Daha sonra, kendilerine ayrılmış bölümdeki Melekler tarafından çalınan müziğin yankılandığı devasa bir balo salonundaydık. Salonun tavanı inciden yapılmış gibiydi, bir deniz kabuğunun içindeydik sanki. Lauren açık mavi bir tuvalet giymişti. Sapsarı doğal bukleli saçları sırtının yarısına kadar iniyordu, tıpkı kemoterapi tedavisi sırasında olduğu gibi. Bütün balo salonu bizimdi. Dans ettik, konuştuk ve

birbirimizin gözlerinin içine bakarak en aşkın boyutlarda sözsüz iletişim kurduk.

Erken yaşta geçiş yapan bir çocuğun babası olarak, Transformal Nefes'in yas sürecimden sağlıklı bir şekilde çıkmamda ne kadar etkili bir rol oynadığını sözcüklerle ifade etmem olanaksız. Nefes seansları sırasında sorularım yanıtlandı, huzur buldum. Sanki yeryüzüne inen ve on kısa yılda görevini tamamlayan yüce ve güçlü bir Meleğin babasıymışım gibi hissettim kendimi. Çok kısa bir süre için bile olsa, sadece onunla yeniden birlikte olmak benim için tarifsiz ölçüde değerliydi.

North Carolina'dan Henry Orion, Transformal Nefes uygularken Kızılderili Benliği ile ilk karşılaşmasını öyküsünü şöyle anlatıyor:

Eşim Janet ve ben, batı North Carolina dağlarının eteklerinde gizlenen el değmemiş muhteşem vahşi doğaya kolayca ulaşabildiğimiz için çok şanslıyız. Orada, olağanüstü güzel bir gecede kendimi tamamen açılmış bir nefesle Transformal Nefes yaparken, bir anda Kızılderili ruhsal rehberlerimle derin bir spiritüel bağlantı kurdum.

İçime uzun ve dolu dolu bir nefes aldıktan sonra, çok uzak geçmişten gelen, yaşlı ve bilge bir ruhun gökyüzünden inmiş varlığını hissettim. Hayranlıkla hayretim, dehşetle şaşkınlığım birbirine karıştı. Bir parçam o varlıkla birlikte göğe yükseldi ve on ila on iki yaşlı Kızılderilinin daire şeklinde toplandığı bir yere götürüldüm. Kurula yaklaştığımda, çember kısmen açıldı. Ortada dev bir ateş vardı. Daha yakından incelediğimde, kurul üyelerinin aslında ortadaki yoğun parlak beyaz ışıktan yapılma alevin birer parçası olduklarını gördüm. Vücutları ile ateş arasında bir mesafe yoktu, ama yanmıyorlardı. O ilahi enerjinin doğal birer parçasıydılar. İçim, beni alt üst eden bir tevazu duygusuyla doldu. Onları selamlamak için öne eğildiğimde, beni İlahi

huzurlarına kabul ettikleri için sonsuz bir şükran duydum.

Nefese devam ediyor ve kendimi bu muhteşem varlıkların bana verebileceği her türden bilgeliği ve derin kavrayışı almaya açık hissediyordum. Benimle, Kızılderili dilinden dilimize "Bütün İlişkilerim" şeklinde çevrilebilecek "Mitakuye Oyasin" cümlesinin manasını paylaştılar. Bu bana anlamadığım bir dille açıklanıyordu ama ben bedenim aracılığıyla anlamı doğrudan hissediyordum. Dünyanın içindeki ve üstündeki bütün yaşam formlarına ait olağanüstü görüntüler içimden geçiyor ve ben dünyadaki her hayvanın, bitkinin, mineralin, böceğin, balığın, gölün, akarsuyun ve okyanusun spritüel enerjilerinin içimden akarak göklere doğru yükselişini hissediyordum. Birden, kendiliğimden sözleri kulağıma Kızılderili dilinde gibi gelen bir şarkı söylemeye başladım. İçimde hayret verici bir güç oluştu. Janet daha sonra, o sırada göğsüme doğru düşen uzun saç örgüleri görür gibi olduğunu söyledi.

Gökyüzüne doğru bakarken, ilk yaşlı ruhun varlığını yeniden hissettim. Son ve güçlü bir nefesin ardından yüzü parlak bir ışık topu şeklinde bana doğru indi. Kendimi "Mitakuye Oyasin" in manasını anlayabilecek kadar yaşlı, bilge ve yükseltilmiş öz farkındalığım ile öz kavrayışıma geçmeye hazır hissettim. Bedenim kademe kademe yere indi, çok yavaşça Janet'in yanına düştü. O sırada hala, katıldığım Ruh ve derin kavrayış töreninde bana verilen cümlelerin şarkısını usulca mırıldanıyordum. Ruhla bu bağlantı, her zaman Janet ve benimle kalacak.

Benim kendi seanslarımdaki İlahi deneyimler öncelikle vecd duyguları ve ışık vizyonları şeklinde gerçekleşir. Birçok insan melekler ve spiritüel öğretmenlerle temasa geçerler. Bazıları kendilerini katışıksız enerjinin birçok farklı tezahürü biçiminde deneyimledikleri saf enerji durumlarına girer. Çoğunun 'gerçekliğin tanımlanamaz düzeyi' diye adlandırdığı, varoluşun ve hakiki doğamızın veçhelerinin sınırsızlığını kanıtlayan

şeyi tarif etmek oldukça zordur. Sadece sevinç gözyaşlarıyla karşılanabilecek sevecen enerjilerle dolu alemlere yolculuğa da yaygın olarak rastlanır.

İşte size, böyle bir başka deneyim:

Transformal Nefes hayatımı; zihinsel, duygusal, ruhsal ve fiziksel her düzeyde, gerçekten ama gerçekten dönüştürdü. Başkalarıyla ve özellikle kendimle olan ilişkilerimin de dönüşmesini sağladı. Bir Ruh olarak içinde bulunduğum uzayı keşfetmeme ve kendimi içerden tanımama yardım etti. 'Ben buyum' ve bu gerçeği tüm var olana doğru genişletiyorum. Şimdiye kadar asla mümkün olabileceğini düşünmediğim kadar neşeyle, rüyalarımda bile göremediğim kadar sevgiyle doluyum. Şimdi yaşamı, yaşamın tamamını, bütün yaşam formlarını kucaklıyorum. Sevgiye ihtiyacım yok, çünkü ben sevgiyim. Bu eğitim bana hayal edebileceklerimin çok ötesinde şeyler verdi. Bunu layıkıyla açıklayacak sözcükleri bulamıyorum".

Sizi, binlerce başkasının daha önce yaptığı gibi, Transformal Nefes terapisini deneyimlemek ve kucaklamak için bir adım öne çıkmaya davet ediyorum. Zor ve acı dolu bir yaşamı, kesinlikle kolay ve neşe dolu bir yaşama dönüştüreceksiniz. Güneş kadar bereketli doğal bir enerji kaynağı haline geleceksiniz. Yolda önderlik edeceksiniz. Tıpkı içindeki Ruh'un alevini ışıtarak karanlığı aydınlatan bir yol gösterici gibi.





"JUDITH KRAVITZ,
HEM DOĞU'DA HEM DE BATI'DA
ŞİMDİYE KADAR KARŞILAŞTIĞIM
EN ETKİLEYİCİ NEFES EĞİTMENİ.
ÖĞRETTİĞİ TEKNİKLER BİR KİMSEYİ
HER DÜZEYDE DOĞRUDAN ÖZGÜRLEŞME
DENEYİMİNE YÖNLENDİRME
GÜCÜNE SAHİP. BUNA,
AYDINLANMAYA GİDEN
KESTİRME YOL DİYEBİLİRSİNİZ".

TULKU RIMPOCHE THUBTEN,
TİBETLİ BUDİST RAHİP



EK A

NEFES ANALİZİ KONTROL LİSTESİ

Aşağıda, bedenin kilit bölgelerinin, bu bölgelerin neyi temsil ettiklerinin ve nefesle ne şekilde bağlantılı olduklarının özet bir listesini bulacaksınız.

AĞIZ VE ÇENE

Nefes verirken ağzı kapatmak toksik negatiflere, yani bastırılmış enerji ve duygulara tutunmanın bir yoludur. Gergin ya da kilitlenmiş çene, dışavurumun denetlenmesi ve baskılanmasının en etkili biçimlerinden biridir. Kendimizi ve özellikle keder ve öfke gibi en güçlü duygularımızı bastırdığımız anlamına gelir.

Olumlamalar: Kendi iyiliğimi kabul ediyorum. Bütün korkularımı ve öfkelerimi serbest bırakıyorum. Duygularımı ifade etmek güvenlidir. Kendime neşeyi kabul etme izni veriyorum.

BOĞAZ

Bu bölge kendini ifade etmek ile ilgilidir. Gergin gırtlak kasları kendini ifade etme yetisindeki yetersizliğe işaret eder.

Bu kalıbı sergileyen insanlar, büyük bir olasılıkla çocukken kendilerini dışa vurmalarına izin verilmemiş olan kişilerdir, belki de hala kendilerine bunu yapma izni vermiyorlardır. Bunlar nefes sırasında öğürebilir, öksürebilir ve salıverilmek için çırpınan duygularını frenlemeye çalışabilir. Bu içsel çatışma daha çok stres yaratır. Bu bölgeye kolayca nefes almayı başarmak kendini ifade etme yeteneğinde büyük bir artış ile birlikte genişlemiş bir özgürlük ve ferahlık duygusu yaratır.

Olumlamalar: Nefes almak kolaydır. Kendimi olduğum gibi ve tam olarak ifade etmek güvenlidir. Kendimi özgürce ve açıkça ifade ediyorum.

ÜST GÖĞÜS BÖLGESİ (TİMÜS BEZİ)

Yüksek Niyet ya da Tanrı'nın birer ruh olarak bizler için İlahi niyeti burada bulunur. Bu Niyet, fizik dünyadaki kişisel niyetlerimizden çok daha kapsamlı, bilge ve sevecendir. Bu bölgeyi açmak bizi bu hayattaki biricik amacımızın daha büyük bir farkındalığına ve ona karşı daha büyük bir tutkuya götürür. Üfüren ve katılaşmış bir üst göğüs bölgesi, kişinin yüksek niyetinin dışavurumunun engellenmiş olduğunu gösterir. Bu tür insanlar, nefeslerini tam olarak bırakamazlar.

Olumlamalar: Niyetimi ifade etmek güvenlidir. Benim ve Tanrı'nın niyeti birdir.

KALP BÖLGESİ

Nefesin bu bölgeye gitmemesi kalbin kapalı olduğunun ve sevgi ile şefkatin ifade kanallarının tıkalı bulunduğunun göstergesidir. Böyle kişiler çoğunlukla dediğim dedik anne babaların çocuklarıdır ve talepler savaşında sağ kalabilmek için kalp enerjilerini devre dışı bırakmışlardır. Bu gibi durumlarda çoğu zaman bağışlama çalışması gereklidir. Bu çalışmaya bastırılmış öfkeyi, kırgınlığı ve kederi kucaklayarak ve onlara

doğru nefes alarak başlarız. Kişi yaralanmış ya da kırılmıştır ve kalbini açabilmek için bir güvenlik ve iyi niyet duygusu oluşturmaya ihtiyaç duymaktadır. Bu bölge bir kez açıldığında, insan sevgiyi çok daha özgürce ve akıcı bir biçimde alıp vermeyi başarır.

Olumlamalar: Kalbimi açmak güvenlidir. Seviyorum. Sevilmeye layığım. Sevgiyi kabul / ifade etmek güvenlidir. Duygularımı şimdi ve her zaman ifade etmek güvenlidir. Sevgiyi hak ediyorum. Ben sadece sevgiyim.

ORTA GÖĞÜS BÖLGESİ (SOLAR PLEKSUS / GÜNEŞ SİNİRAĞI)

Göğüs kemiğinin (sternum) altındaki kasın gerginliği korkuya işaret eder. Korku kemeri diyaframın ve kaburgaların alt kısmının etrafını çepeçevre sarar. Üst solar pleksus bölgesi kendini ya da başka bir şeyi serbest bırakma, güvenme ve kendini teslim etme korkusuyla bağlantılıdır. Nefes sırasında alt karın bölgesinin (abdomen) üst bölümün sarsılması ya da titremesi korku kalıpları ile bütünleşmeyi gösterir. Nefes yaparken bu bölgeyi şişiren insanlar çoğunlukla "her şeyin doğru olması" için bütün işleri kendileri yapma alışkanlığını edinen ve bu yüzden taşıyabileceklerinden daha çok yükün altına giren mükemmelliyetçilerdir.

Olumlamalar: Gitmesine izin veriyorum ve onu Tanrı'ya havale ediyorum. Kalbim ve niyetim birdir. Olmasına ve sonlanmasına izin veriyorum. Her zaman güvendeyim.

ALT KARIN BÖLGESİ

Göbeğin altındaki bölgede kişisel arzular ve yaratıcılık bulunur. Bu nedenle, alt karın bölgelerine ya da diyaframlarına nefes alanlar iradeli, ne istediğini bilen, kararlı ve yaratıcı insanlardır. Bunlar, aynı zamanda ayakları yere basan (topraklanmış) ve kendi bedenleri içinde rahat eden kişilerdir. Nefes

sırasında solunum sisteminin bu alt bölgesini kullanmayanlar ise ne istediklerini bilmeyen, kolayca hükmedilen ya da kendisinden yararlanılan insanlardır. Onlar, kendilerini yargılama ve suçluluk duyma eğilimlerine tutunurlar. Bunun yanı sıra, bu tür kişiler dikkatlerini odaklamakta güçlük çekerler ve genellikle tam olarak bedenlerinde değildirler. Bu durumu çoğu zaman 'kendilerini bedenleriyle bağlantısız, uzayda gibi hissettikleri' şeklinde tarif ederler.

Olumlamalar: Bedenimin içinde kendimi güvende hissediyorum. Nefes almak kolaydır. Kendimi tamamen affediyorum. Ben mükemmel yaratıcılığım.



EK B

NEFESİN FİZİĞİ
SCOTT KWIATKOWSKI, D.O.

Hastalıklar bedensel fonksiyonlarımızda bir şeylerin yanlış gittiği, vücutlarımız her zaman yaptığı işi yapmayı başaramadığı zamanlarda ortaya çıkar. Bedenimizin çalışma sistematiğini değiştirerek ona zarar verebilecek birçok şey vardır. Enfeksiyonlar, listenin başında yer alır. Bir enfeksiyon, bedenin içinde asalak organizmaların çoğalması anlamına gelir. Yani, vücuda bakteriler, virüsler ya da parazitler girdiği zaman bir enfeksiyon var demektir. Bunlar bedenin iş görme yeteneğini yavaşlatacak kadar geliştiklerinde oluşan durum ise, hastalıktır. Biz burada, enfeksiyona sebep olan çeşitli bakterilerden ve onların yol açtığı enfeksiyonlarla neden bedenin oksijen seviyesini artırarak mücadele edebileceğimizden söz edeceğiz.

Bakteriler, hayvan hücrelerinden daha küçük ve daha ilkel olan tek hücreli organizmalardır. Bakteriler daha ilkeldir çünkü daha az karmaşık bir DNA'ları vardır; hayvan hücrelerinde bulunan birçok kimyasal onlarda bulunmaz ve hücreleri bir hücre duvarınca şekillendirilmiştir.

Birçok bakteri vücutta doğal olarak bulunur. Bunlar bah-

çedeki otlar gibidir, nadiren sorun yaratırlar. Yeter ki aşırı çoğalmasınlar ya da olmamaları gereken bir yerde yetişmesinler. Başka tür bazı bakteriler, insanların içine her girişlerinde hastalığa neden olurlar. Bunlara patolojik bakteriler denir.

Bakteriler, enerji sağlamak için oksijeni nasıl kullandıkları ya da kullanmadıklarına bağlı olarak birçok farklı gruba ayrılabilirler. Bazı bakteriler enerji üretmek için havayı kullanırlar, bunlar aerobik bakteriler olarak adlandırılır. Bazıları havadan hiç mi hiç hoşlanmaz, onlara anaerobik ismi verilir. Birçok bakteri oksijenle ya da oksijensiz büyüyüp serpilebilir, bunlar da seçiçi anaerob'lar olarak anılır.

Aerobik bakteriler bazı enzimler (kimyasallar) üretirler ve böylelikle oksijen olan ortamda konforlu bir yaşam sürerler. Bu enzimler bakterilerin enerji üretmek için oksijeni kullanmalarına, aynı zamanda da oksijenin ortaya çıkardığı hoşlarına gitmeyen bazı kimyasalları parçalamalarına yardım eder. Anaerobik bakteriler, enerji üretiminde mayalanmayı (fermantasyon) kullanırlar ve söz konusu enzimlerden yoksundurlar. Tam aksine, oksijenle temasa geçtiklerinde ölürler. Mikroaerofilik bakteriler ise sadece bir tek tür koruyucu enzime sahiptirler, yani düşük oksijen miktarlarına dayanabilirler.

Oksijen molekülleri son derece tepkiseldir, böylelikle hidrojen ve başka oksijen molekülleri gibi diğer moleküllerle kolayca bağlanabilirler. Yani, bir oksijen molekülü (O_2) elektrik yükünün bir bölümünü kaybederek bir süperoksit radikaline (O_2) dönüşebilir. Ya da hidrojenle birleşerek bir hidroksit radikali (OH) haline gelebilir veya iki hidrojen molekülüyle birleşerek hidrojen peroksit (H_2O_2) oluşturabilir. Oksijen radikalleri (serbest radikaller - ç.n.) diye adlandırılan bu kimyasallar, hücreler - insan, hayvan ya da bakteri - için son derece toksik etkilidir. Bu radikaller, hücre zarını ya da duvarını onları bir arada tutan molekülleri çekip alarak parçalara ayırıp koparırlar. Bu süreç, bir oksidasyon türüdür ve aerobik hücrelerin tahrip edilmemesinin nedeni içerdikleri antioksidanlar ve enzimlerdir. Katalaz ve peroksidaz enzimleri hidrojen peroksit molekülünü

parçalar. Süperoksit dismütaz enzimi (SOD adıyla da bilinir) oksijen radikalini iki hidrojen molekülüne bağlayarak hidrojen peroksit ve bir kararlı oksijen molekülü oluşturur.

Hayvan hücreleri, aerobik bakteriler ve seçici Anaerob'lar üç enzimi de üretebilir. Mikroaerofilik bakteriler sadece Süperoksit Dismütaz'ı üretebilir ve yalnızca az miktarda oksijene tahammül edebilirler. Anaerobik bakterilerin ise hiç enzimi yoktur, bu nedenle oksijenin varlığı onları yok eder.

İşte size muhtemelen dokularda oksijen miktarının artmasından etkilenecek yaygın rastlanan bazı bakterilerin isimleri: Streptococcus (bazı türleri), Spirochetes, Campylobacter ve Helicobacter gibi mikroaerofilik bakteriler. Peptostreptococcus, Bacteroides ve Clostridium gibi anaerobik bakteri türleri.

Campylobacter jejuni: Ani ishal, karın ağrısı, vücutta ağrı ve kırıklığa neden olur. İnsanlara hayvanlarla temastan ve sağlıksız koşullarda hazırlanmış gıdalardan geçer.

Helicobacter pylori: İnsanlarda mide ülserine sebep olur. Bulaşma şekli bilinmiyor.

Streptococcus viridans: Strep ile başlayan bakterilerin en geniş gruplarından biridir. Kırmızı kan hücrelerine hafif hasar verir. Normal koşullarda, ağız, vajina ve bağırsaklarda bulunurlar. Bununla birlikte ağzı terk ettiklerinde ve – özellikle yemekle - birlikte yutulduklarında kapalı iltihap keseciklerinden ya da zatürreden sorumlu olabilirler.

Peptostreptococcus: Streptococcus viridans ile aynı özelliklere sahiptir.

Bacteroides fragelis: Bağırsaklardaki bakterilerin %99'u bunlardan oluşur. Bağırsaklar bir travma sonucu yırtılmadığı takdirde gayet barışçıdırlar. Böyle bir durumda ise bağırsakların dışındaki dokularda apse oluştururlar.

Bacteroides melanogenicus: Normalde ağızda yaşarlar ama solunduklarında akciğer dokularını öldürürler.

Bu organizmalara yaygın olarak rastlanır ama hastalığa neden olmalarına pek rastlanmaz. Nadiren hastalığa sebep olurlar çünkü beden, yukarıda açıkladığımız gibi enfeksiyonlara karşı gayet donanımlıdır. Bununla birlikte, hikayenin bir de devamı vardır.

Bildiğiniz üzere, vücudun zayıf düşmesinin ve sonuçta hasta olmasının tek nedeni sadece dışarıdan gelen işgalciler değildir, bunun başka birçok sebebi daha olabilir. Bağışıklık sistemi hastalıkları, psikiyatrik rahatsızlıklar ve kanser bunlara iyi birer örnektir. Neden ne olursa olsun, tedavi aynı kalır. Bedensel hareketliliğin artırılması, dolaşımın hızlandırılması ve oksijen miktarının yükseltilmesi bütün hastalıklara iyi gelir. Bu hedeflerin tümüne nefes alma eylemiyle kolayca ulaşılır ama en ideali, Transformal Nefes'tir.

Şimdi size biraz da neden bedensel hareketin, dolaşımın ve oksijenlenmenin bu kadar önemli olduğundan söz edelim. Vücudunuzdaki her şey ya hareket etmeye gereksinim duyar ya da içinde hareket eden bir şey barındırır. Bu ihtiyaç, hücrelerinizin hem içindeki hem de dışındaki sıvı akışı tarafından gerçekleştirilir. Her bir hücrenizin gereksindiği besini ve oksijeni almasını ve hasarları onarmak, enfeksiyonları yok etmek ve atıklardan kurtulmak için ihtiyaç duyduğu kimyasallara ulaşmasını sağlamanız ancak yeterli miktarda sıvı almanız ve hareket etmenizle mümkün olabilir. Mutfak lavabonuzu düşünün. Eğer su onun içinden akamazsa, içinde yapışkan bir sıvı birikir. Ve yapış yapış bir sıvı rahatsız edicidir. Lavabonun içindeki suyun hareketini artırırsanız, yapışkan sıvı atılır. Rahatsızlık da ortadan kalkar.

Oksijen ve diğer besin maddeleri bedeninizin hücrelerine kanınızın içinde atardamarlar tarafından taşınır. Bu leziz şeyler atardamarlardan hücreleri saran sıvıya boşaltılır. Oksijen ve besinler bu sıvının içindeyken hücrelerin üzerinde yüzerler.

Hücreleriniz buradan atıştırır ve atıkları sıvıya bırakır. Böylece toplardamarlarınız ve lenf kanallarınız atıkları dışarı gönderir. Bu sürecin herhangi bir aşaması aksadığında ya hücreleriniz yeterince beslenemez ya da atıklarından gerektiği şekilde kurtulamaz. Bu, bazen hücreler açlıktan kırılıyorlar, bazen kendi pisliklerinde yüzüyorlar anlamına gelir. Kimi zaman her ikisi birden gerçekleşir. Bu, bir restoranda olanla aynı şeydir. Garsonunuz yemeğinizi getiriyor ve masaya koyuyor. Yemeğinizi yiyorsunuz ve kirli çatalı - bıçağı, tabağı-çanağı ve yemediğiniz şeyleri masada bırakıyorsunuz. Garson ya da komi geri geliyor ve bıraktığınız şeyleri topluyor. Eğer bu insanlardan birini yavaşlatır ya da kovarsanız, ya can sıkıcı bir şekilde acıkırsınız, ya bulaşıklara boğulursunuz ya da ikisi birden olur. Aynı şekilde, bedeninizin içindeki sıvı hareketi, vücudunuzun hayatta kalması için kritik bir öneme sahiptir. Şimdi hareketin ve dolaşımın gerçekleştirdiği önemli işleri biliyorsunuz, ama bunun nefesle ne alakası olabilir?

Oksijen havanın temel bileşenlerinden biridir. Sizin de bildiğiniz gibi, metabolizmanın işleyiş süreçlerinde hem yapı taşı hem de katalizör (bir tepkimeyi kolaylaştıran unsur) olarak vazgeçilmezdir. Yine bildiğiniz gibi oksijen radikalleri de oksijenden türerler ve hastalıklarla savaşmak için gereklidirler. Yani, vücudunuza olabildiğince çok oksijen almak yararlıdır ve bunu yapabilmek için bedeniniz hareket etmelidir. Havayı akciğerlerinizin içine almak için, adalelerinizi kasmalı, kaburgalarınızı yukarı çekmeli ve omurganızı düzleştirmelisiniz. Sekiz diyaframın hepsini kullanarak yapılan tam nefes, her solukta bütün vücudunuzu hareket ettirecektir. Bu nefes, sağlıklı bir beden için gereken hareketi, dolaşımı ve oksijenlenmeyi sağlar.

Peki, oksijen bizim için tam olarak ne yapar ve bedenlerimiz neden ona bu kadar çok ihtiyaç duyar? Vücut, enerji üretmek için oksijene gereksinir. Beden enerjiyi kimyasal bir formda, çoğunlukla da ATP (adenosin tri - fosfat) diye adlandırılan bir molekül halinde üretir ve depolar. ATP kullanıldığında, fosfat-

lardan biri dışarı salınır ve çok fazla ısı enerjisine neden olur. Bu reaksiyon ATP'yi ADP'ye (adenosin di - fosfat) dönüştürür. Açığa çıkan enerji bedenin bütün kimyasal reaksiyonlarını beslemek amacıyla kullanılır. ATP otomobilinizin yakıtı - onun gitmesini sağlar - gibidir ama ondan daha fazlasını yapar. Aynı zamanda aracınızı üretir/geliştirir, tamir eder ve ona yeni yakıt sağlar. Şimdi oksijenin neden bedenin olmazsa olmazı olduğunu görebilirsiniz. "Nasıl"ı ise şöyledir:

Beden enerji (ATP) üretmek için yeniden oksijene ihtiyaç duyar. Bu enerjiyi oksijenle yapılandırma sürecine aerobik solunum denir. Beden aynı zamanda oksijen kullanmadan (anaerobik solunum) ve şekeri parçalayarak da enerji üretebilir. Bununla birlikte, nefesimizi tuttuğumuz zaman hissettiğimiz rahatsızlığın kanıtladığı gibi, bu son ikisi bedenin enerji ihtiyacını karşılamaktan uzaktır.

Peki, beden oksijenle nasıl enerji üretir? Oksijen akciğerlere nefes yoluyla taşınır ve orada kana nüfuz eder. Kırmızı kan hücreleri içinde bedenin her yerine taşınan oksijen dokuların içine salınır. Oksijen buradan tek tek hücrelerin içine girer ve orada mitokondri diye isimlendirilen minik enerji santrallerini bulur. Hücrenin mitokondri'sinin içinde, oksijen elektron nakil zincirinin bir halkası haline gelir.

Elektron nakil zinciri, montaj hattı gibi işlev gören bir grup kimyasaldan oluşur. Bu montaj hattının üzerinde, oksijen elektrik yükünün akıntı yönünde aktarılmasına yardım eder. Yükün hareketi güç üretir ve bu güç ADP'ye bir fosfat molekülü ekleyerek onu yeniden ATP'ye dönüştürmek için işe koşulur. Yani oksijen, montaj hattında bedenin enerjisini yeniden doldurmak, vücuda yakıt ikmali yapmak amacıyla kullanılır. Gerçekte, bedendeki oksijenin %90'ından fazlası bunun için sarf edilir.

Bazı kimyasallar bu süreci doğrudan baltalarlar ve bu nedenle zehir olarak kabul edilirler. Sürece elektron nakil zincirini yavaşlatarak ve kırmızı kan hücrelerinin yeni oksijen yüklenmesini engelleyerek zarar veren karbon monoksit, bunlara iyi bir örnektir. Karbon monoksit zehirlenmesi sonucu ölüm

hızlı bir süreçtir. Siyanür de aynı şekilde elektron nakil zincirini bozar. Elektron akışını kesen Siyanür zinciri soğutarak durdurur ve ölüm çabucak gerçekleşir.

Yani eğer hipoksiya (hücrelere oksijen dağıtımının aksaması) ciddiyse, hücre ölümüne neden olabilir. Peki, eğer vücut yeterince oksijen alamıyorsa ya da daha az dramatik ama daha kronik bir şekilde, aldığı oksijeni kullanmakta aciz kalıyorsa ne olur? Bu durumda zihinsel faaliyette bir düşüş, kasların iş görme yetilerinde bir azalma olacaktır.

Beden, daha çok oksijen alarak daha çok enerji üretebilir. Daha çok enerji, vücuttaki her şeyin daha büyük ve daha iyi olmasına yol açar. Daha çok oksijen, vücudunuzun daha iyi çalışması anlamına gelir, bu da kolaylıkla daha enerjik ve daha tutkulu bir yaşamınız olacak şeklinde okunabilir.

HAVADA BİR ŞEYLER VAR

Havanın bedenin dışından akciğerlere nefes yoluyla getirildiğini daha önce belirttik. Hava bir kez akciğerlere ulaştığında, üst solunum yollarından hava geçişlerinin sonuna yani Alveol ismi verilen küçük zarsı keseciklere doğru hareket eder. Alveol'lerin, kendi etraflarında örgüler oluşturan kılcal damarları bulunur. Havanın Alveol'lere varmasından sonra, içindeki oksijen Alveol'lerin kılcal damarlarına nüfuz etmelidir. (difüzyon ya da nüfuz etme bir maddenin yüksek yoğunluktan düşük yoğunluğa geçmesine denir). Oksijen Alveol'lerdeki yüksek yoğunluktan, kandaki daha düşük yoğunluğa doğru hareket eder, böylelikle bedenin diğer dokularına taşınabilir ve hücresel solunum yoluyla enerji üretiminde kullanılabilir.

Şimdiye kadar havanın ne kadar önemli olduğunu konuşmaya ve onu almanın en iyi yollarının neler olduğunu tartışmaya çok zaman ayırdık ama aslında havanın ne olduğuna hiç değinmedik. Havanın içinde birçok gaz vardır. Oksijen en popüler olanıdır ama orada sadece o yoktur. Enerjiyi yükseltmek için bedenlerimize daha çok oksijen alma meselesine ikna olduğumuz andan itibaren, "Orada ondan ne kadar var ve buraya

ne kadarını alabilirim?" sorusunu sormamız gerekir. Bir diğer dikkate değer önemli soru da, çok fazla oksijen alıp alamayacağımız ve alırsak ne olacağı hakkındadır.

Hava; %21 oranında oksijen, %78 oranında azot, %0.93 oranında argon, %0.03 oranında karbondioksit ve içlerinde değişken miktarlardaki su buharının (nem) da yer aldığı diğer az miktardaki gazlardan oluşur (1). Burada bizi ilgilendirenler; oksijen, azot, karbon dioksit ve sudur.

Guyton ve Hall'un Medikal Fizyoloji Ders Kitabının 9. baskısında belirtildiği gibi, havadaki gazlar akciğerin dışında, içinde olduklarından farklı yoğunluklara sahiptir. Akciğerin dışındaki yoğunluklarını yukarda verdik. Akciğerin içinde ise, hava bu organın en uç noktaları olan Alveol'lere giderken nemlendirilir ve buradaki su buharı diğer gazları seyreltir. Gaz yoğunluklarındaki değişiklikler aynı zamanda, Alveol'lerin içindeki havanın sadece bir bölümünün her nefeste yenisiyle değiştirildiği bilgisiyle açıklanabilir. Oksijen sabit bir şekilde Alveol'lerdeki hava tarafından emilir, karbon dioksit sabit bir şeklide Alveol'lere nüfuz eder. Yani, fazladan su buharına, oksijen emilimine ve karbon dioksit boşaltımına bağlı olarak, Alveol'lerin içindeki gaz yoğunlukları atmosferdeki havadan farklıdır. Alveol'lerin içindeki hava; %14 oranında oksijen, %75 oranında azot, %5 karbondioksit ve %6 su buharı içerir.

Alveol'lerin içindeki %14'lük oksijen yoğunluğunu, %21'lik atmosferik yoğunluğa ancak Transformal Nefes seanslarında olduğu gibi nefesi artırarak ve etkinleştirerek yaklaştırabilirsiniz. Nefes hacmi ve ritmi artınca, oksijen tedariği artar. Bu böyle olur çünkü Alveol'lerin içine kan tarafından alınıp götürülebileceğinden daha fazla O_2 alırsınız. Bu O_2'nin Alveol'lerin kılcal zarına doğru nüfuz edişini artırır ve kandaki oranının çoğalmasıyla sonuçlanır. O_2'nin kandaki yoğunluğundaki artış, dokulardaki ve hücrelerin içindeki oksijen oranının da artışına yol açar.

Kan akışındaki hızlanma, hücrelere daha çok besin ve oksijen taşınmasına; hücrelerden daha çok karbondioksit ve diğer

metabolik atığın toplanmasına neden olur. Yüksek miktarda O_2 dağıtımı, hücrelere metabolizma hızlarını artırma ve daha çok enerji (ATP) üretme olanağı verir. Böylece, dokularda daha çok O_2 olur ve daha fazla enerji üretimi gerçekleşir.

Peki O_2'nin dokularda daha fazla olmasının genel sağlık üzerindeki olumlu etkisinden başka etkileri de var mıdır? Kesinlikle. Bakterileri ele aldığımız daha önceki bölümde değindiğimiz gibi, oksijen etken formunda son derece tepkiseldir çünkü hidrojen ve diğer oksijen molekülleri ile birleşmeye her an hazır ve nazırdır (1) Bir oksijen molekülü (O_2) biraz elektrik yükü kaybederek bir süperoksit radikal'e (O_2-), bir hidrojenle birleşerek bir hidroksi radikal'e (OH-) dönüşebilir ya da iki hidrojen molekülü ile bütünleşerek hidrojen peroksit şekline bürünebilir (2)

Bu kimyasallar; bir hücre, hayvan ya da bakteri için son derece toksiktir. Oksijen ve radikalleri tıpkı bir tahterevallide olduğu gibi dengededir. Birbirleriyle serbestçe bir araya gelirler ve istikrarlı oranlarda bölünebilirler. (1) Daha fazla oksijen ekleyerek süreci dengeyi korumak için daha fazla oksijen radikal'i üretmeye doğru yönlendirebiliriz. Böylece, daha fazla hidrojen peroksit, süperoksit radikal'leri ve hidroksi radikal'leri O_2 artışına neden olur. (2) Peki ama radikaller zararlı değil miydi? Evet ama, sadece aşırı miktarlarda olduklarında.

Radikallerin üretiminin ve parçalanışının dengesi bozulunca, sağlık da bozulur. Çok fazla oksijenin yıkıcı etkileri vardır ve bu etkilerin yarattığı sürece oksijen zehirlenmesi denir. Oksijen zehirlenmesi süreci iyi anlaşılamamıştır ve kötü tanımlanmıştır ama yine de bazı parametreler belirlenebilmiştir. (2) Oksijenle ilgili üç değişken bulunmaktadır. Bunlar yüzde, basınç ve maruz kalma süresidir. Bunlardaki yükselişler, zehirlenme riskini artırır.

Oksijen zehirlenmesi belirtileri kendilerini en çok sinir sistemi üzerinde gösterir. Yaygın belirtiler; titreme (tremor), seğirme, kasılma ve çırpınmalardır. Bunlar normal atmosfer basıncında hava (bir gaz bileşimi olduğunu hatırlayın) solurken

gerçekleşmez. Bu zehirlenme, %50 ya da daha fazla oksijen içeren havayı, normal atmosfer basıncının iki katı ya da daha yüksek basınçlarda soluyan insanlarda görülür. (2) (3)

Maruz kaldığınız atmosferik basıncı 2 atmosfer artırmak için, su seviyesinin yaklaşık 10 metre altına dalmalı ya da basınç odasına girmelisiniz. Hava %20 civarında oranında oksijen içerdiğinden, normal atmosferik basınçlar altında nefes alarak havadan %20'den fazla oksijen almanıza olanak yoktur. Yani, Transformal Nefes sırasında oksijen zehirlenmesi gerçekleşebilecek bir şey değildir. Bedenlerimizdeki normal sağlıklı hücreler, radikallerin yapabileceği tahribata karşı onları koruyacak enzimlere sahiptir. Sadece bu enzimlerin işleri başlarından aşkınsa, sorun yaşanabilir.

Yani, O_2'nin nefes hacminin ve hızının yükseltilmesi yoluyla artırılması aynı zamanda radikal oluşumunu da artırır. Bununla birlikte, hücrelerimiz koruyucu enzimlere sahiptir. Ayrıca, bunları birçok bakteri ve kanser hücresinden daha başarılı bir şekilde üretirler. Katalaz ve peroksidaz enzimlerinin hidrojen peroksit molekülünü parçaladığını hatırlayın. Süperoksit dismütaz enzimi oksijen radikalini iki hidrojen molekülüyle birleştirerek hidrojen peroksit oluşturur ve açığa kararlı bir oksijen molekülü çıkarır. O_2'nin dokulardaki bu artışı kendi hücrelerimizin ve bedenlerimizin sağlığını geliştirirken, bakterilerin ve kanser hücrelerinin yok edilmesine yardım eder.

AKTİVASYONUN (NEFESİN ETKİNLEŞMESİNİN) FİZYOLOJİSİ

Kulakların ısınması, bazen kasılmalarla (tetani) devam eden avuç içlerinin ve ayak tabanlarının karıncalanması, nefesin aktivasyonun bazı belirtileridir. Kas kramplarına çok benzeyen tetani, kolayca çözülmeyen bir kasılmadır. Bunlar çoğunlukla avuç içleri, ayak tabanları ve ağız çevresinde oluşur.

Aktivasyonun belirtileri oksijen zehirlenmesinin ve hipervantilasyon'un (aşırı hava solumanın) belirtilerini andır-

sa da, bunlardan hiçbiri aktivasyon sırasında gerçekleşmez. Transformal Nefes sürecinde hipervantilasyon meydana gelmesi mümkündür ama nefes koçu bunu önlemek için vardır. Nefes uygulayıcıları, nefes verişlerini rahatlatarak oldukça kolay bir şekilde bundan kaçınabilirler. Hipervantilasyon, Steadman Tıp Sözlüğünde tanımlandığı şekliyle, kandaki karbon dioksit yoğunluğunun solunum hızındaki artışa bağlı olarak düşmesidir. Bununla beraber, nefes hızı hipervantilasyon'un en önemli parçası değildir, önemli olan nefesle birlikte verilen gazın hacmidir. Hipervantilasyon'da nefes veriş nefes alıştan daha uzun ya da daha güçlüdür. Bunun sonucu da, kandan daha fazla CO_2'nin dışarı çıkması olur. CO_2 bir asit rolü oynadığından, azalması kanın pH değerini yükseltir, onu daha alkali (bazik) bir sıvıya dönüştürür. pH, normal aralığı olan 7.35 - 7.44'ün dışında bir değer gösterdiğinde bedensel fonksiyonlar bozulmaya başlar.

Hipervantilasyon'un daha sonraki belirtileri muhtemelen CO_2'nin düşüşünden çok, N_2'nin yükselişine bağlı olmalıdır ama bu konu hala tam olarak araştırılmamıştır. Solunum yaparken nefes verişleri nefes alışlarına göre daha güçlü ve daha hacimli olan ve bu nedenle hipervantilasyona girenlerin aksine, Transformal Nefes uygulayıcıları, bilinçli ve amaçlı nefes alır ve nefes verişlerinde sakinliklerini korurlar, nefesin genişlemiş akciğerlerinin doğal tepkisiyle kendiliğinden boşalmasına izin verirler. Doğru nefes tekniği kullanıldığında, CO_2 gerektiği gibi atılır, pH değeri değişmez ve hipervantilasyon oluşmaz. Peki, aktivasyona neden olan şey bir O_2 yükselişi ya da CO_2 düşüşü değilse, ondan sorumlu olan nedir? En akla yakın cevap, bunun kandaki azot yoğunluğunun değişmesine bağlı olduğudur.

Spor ya da Transformal Nefes yaparken olduğu gibi bol bol hava soluma, Alveol'lerin içindeki O_2 yoğunluğunu neredeyse atmosferdeki O_2 yoğunluğu seviyesine kadar yükseltir. Alveol'lerin içindeki O_2 moleküllerinin çoğalması N_2 moleküllerini yerinden eder. Orada çok sayıda bulunan O_2 molekülleri

kana da çok miktarda geçer, kanda da çok fazla N_2 molekülü yer değiştirir. Azot gazı, anestezik (uyuşturma niteliği olan) özelliklere sahiptir. Bu gaz ne kadar çoğalırsa, nöronlar (sinir hücresi) o kadar az uyarılabilir hale gelir. (2) (3) Bu durum en yaygın olarak derin deniz dalgıçlığında görülür ve azot narkozu (derinlik sarhoşluğu) olarak adlandırılır. Dalgıç derinlere indikçe, kanındaki N_2 miktarı da derinlikle doğru orantılı olarak artar. N_2 miktarı normal sınırı geçtiğinde, nörolojik belirtiler meydana gelir. (1) Maruz kalınan miktara ve süreye bağlı olarak baş dönmesi ve sarsaklıktan, kas güçsüzlüğü ve kısmi bilinç kaybına kadar çeşitli belirtiler görülür. (1)

N_2 anestezik / yatıştırıcı bir etki yarattığından, sinir hücreleri üzerinde sakinleştirici etkisi olan bir şeyin azalmasının sinir hücrelerinin uyarılabilirliğini (hassasiyetini) artırmasına yol açabilecek iki neden kalmaktadır. Bu şu anlama gelmektedir. Alveol'lerin içinde, kanda ve dokularda O_2'nin yoğunluğunun artması, N_2 yoğunluğunun buralarda düşmesine dolayısıyla N_2'nin anestezik baskısından kurtulan dokuların daha kolay enerji dolmasına ve uyarılmasına sebep olmaktadır. Aktivasyon sırasında olan budur. Dokular daha duyarlı hale gelir. Kas dokuları uyarılmaya daha açık durumdadır, böylece kasılmalar daha kolayca gerçekleşir ve kimi zaman "tetani" oluşabilir. Sinir liflerinin de uyarılabilirliği artar, daha kolay "tutuşurlar", dolayısıyla bedende yanmalar ve karıncalanmalar algılanabilir.

Nöronların uyuşmasına ilişkin iyi araştırılmış modele bakarak (derin deniz dalışlarındaki N_2 yoğunluğu artışı) sinir hücrelerinin hassasiyetinin N_2 yoğunlukları azaltılarak nasıl yükseltilebileceğini kolayca anlamak mümkündür. O_2'nin artması ya da CO_2'nin azalmasından çok N_2 yoğunluğunun düşmesi, Transformal Nefes sırasında yaşanan aktivasyonun mekanizmasını oluşturur.

Olasıdır ki, bu teori bütün resmi göstermemektedir ama aktivasyon olgusuna sağlam bir fizyolojik açıklama getirdiği kuşkusuzdur. Aktivasyon için daha metafizik nitelikte başka

açıklamalar da bulunmaktadır, muhtemelen onlar da aynı ölçüde geçerlidir. Bunlardan biri, yoğun nefes ile birlikte daha çok Prana (Yaşam Enerjisi) alınması ile ilgilidir. Prana'daki bu artış, Transformal Nefesin diğer sağlıklı etkilerinden olduğu gibi, aktivasyondan da sorumlu olabilir.

Dr. Kwiatkowski'nin uzmanlığı, fonksiyonel anatomi - beden nasıl çalışır, nasıl hastalanır gibi konuları inceler - ve uygulamalı manipülatif tedaviler yoluyla insanlara sağlıklarını yeniden kazandırmaktır. Dr. Kwiatkowski, Potsdam College'e devam etti ve nöro-anatomi konusunda araştırma ağırlıklı bir program olan Honors Psychology'yi başarıyla bitirdi. Daha sonra, beyin ve retinadaki nörotransmiterleri (sinir hücreleri arasındaki haberleşmeyi sağlayan kimyasalları) inceleyen bir araştırma ekibinin üyesi olarak Albany Üniversitesi'nde çalıştı. Tıp okulundan hemen önce Stillpoint Masaj Merkezi'ne devam etti ve lisanslı bir masaj terapisti oldu. Eğitimi sırasında yoğun olarak fonksiyonel anatomi, miyoloji (kas bilimi) ve kinesiyoloji (hareket eden kaslardaki enerji akışını inceleyen bilim dalı) konularını inceledi. Dr. Kwiatkowski tıp diplomasını New York Osteopatik Tıp Koleji'nden 1958 yılında aldı ve St. Barnabas Hastanesi Tıbbi Manipülatif Osteopati Bölümü'nde görev yaptı. İhtisasını tamamladıktan sonra Nöro-Müsküloskeletal Tıp ve Osteopatik Manipülasyon uzmanı oldu. Bugün, bütünsel tıp çalışmalarına yaşamını sürdürdüğü Marryland Bethesda'da devam ediyor.

Ek B için kaynakça

1. Guyton, Hall; Textbook of Medical Physiology, 9th Ed.; WB Saunders Co., Philadelphia, 1996, pp. 501-513, 557-559.

2. Scanlon, CL., Spearman, CB., Sheldon, RL; Egan's Fundamentals of Respiratory Care, 6th Ed.; Mosby, St. Louis, 1995, pp. 704-707.

3. Murray, JF., Nadel, JA.; Textbook of Respiratory Medicine, 2nd Ed.; WB Saunders Co., Philadelphia, 1996, pp. 2108-2109.

4. Miller-Keane; Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health, 6th Ed.; WB Saunders Co., Philadelphia, 1997, pg. 785.



EK C
KAYNAKÇA

Altman, Nathaniel: Optimum Sağlık ve Canlılık için Oksijen Şifası Terapileri; Healing Ars Pres, Vermont, 1995.

Bradshaw, John: Sizi Bağlayan Utancı İyileştirmek

Cousins, Norman: Bir Hastalığın Anatomisi; Hastanın Algıladığı Şekliyle; W.W. Norton and Company, Inc., New York, 1979.

Douglas – Klotz, Neil: Kozmosun Yakarışları, Thorsons/ Harper San Francisco.

Dyer, Wayne M.D.; Hatalı Bölgeleriniz

Ellis, George; Yaşamın Nefesi, Pranayama Nefes Tekniklerinde Ustalaşmak, Newcastle Publishing, California, 1993.

Farhi, Donna; Nefes Kitabı: Esaslı Nefes Çalışmasıyla İyi Sağlık ve Canlılık; Henry Holt and Company, Inc., New York, 1996.

Grof, Stanislav, MD; Holotropik Zihin; İnsan Bilincinin Üç Seviyesi ve Bunların Yaşamlarımızı Nasıl Şekillendirdiği. Harper Collins, New York, 1990.

İçsel Huzur Vakfı; Mucizeler Kursu, 1971.

Keyes, Ken Jr.; Yüzüncü Maymun, Vision Boks. Kentucky, 1981.

McCabe, Edward; Oksijen Terapileri; Hastalığa Yaklaşımın Yeni Bir Şekli, Energy Publications, New York, 1988.

Milanovich, Dr. Norma J.; Arkturuslular: Gerçek Bir Deneyim, Athena Publishing, 1990.

Rama, Ballantine and Hymes; Nefesin Bilimi: Pratik Bir Rehber, Himalayan Institute Press, Pennsylvania, 1979.

Szekely, Edmond Bordeaux; Essene Barış İncili, International Biogenic Society, B.C. Canada, 1981.

Schreiber, Flora Rheta; Sybil, Warner Books, 1995.

EK D
TAVSİYE EDİLEN KİTAPLAR

Baba, Prem Raja; The God Book: Create Your Own Miracles, Prem Raja Baba, CA, 1998.

Baba, Prem Raja; The Joy Book: Ascension, Life Mastery, Unconditional Love, Prem Raja Baba, CA, 1991.

Byron, Katie, with Steven Michael; Loving What Is, Harmony Books, New York, NY, 2002.

Chopra, Deepak, M.D.; Ageless Body Timeless Mind: A Quantum Alternative To Growing Old, Harmony Books, a division of Crown Publishers, Inc., NY, 1993.

Clark and Martine: Health, Youth and Beauty Through Color Breathing, Berkley Medallion Books, California, 1977.

Epstein, Donald M., with Nathaniel Altman; The 12 Stages of Healing: A Network Approach To Wholeness, co – published by Amber-Allen Publishing and New World Library, CA, 1994.

Hay, Louise L.; You Can Heal Your Life, Hay House, Inc., CA, 1984.

Jasmuheen; Living On Light: The Source of Nourishment for the New Millennium, KOHA Publishing, Germany, 1998.

Johari, Harish; Breath, Mind and Consciousness, Destiny Books, Vermont, 1989.

Jon, Shahan: Receiving The Cosmic Christ: The Experience of Global Community, Karuna Foundation,CA, 1990.

Jones, Laurie Beth; Jesus CEO: Using Ancient Wisdom for Visionary Leadership, Hyperion, NY, 1992.

Kelder, Peter; Ancient Secret of the Foundation of Youth, Doubleday, New York, 1985.

Lewis, Dennis; The Tao Of Natural Breathing: For Health, Well – Being and Inner Growth, Mountain Wind Publishing, California, 1997.

Matheson, Richard; What Dreams May Come, Tom Doherty Associates, Inc., NY, 1978.

Nhat Hanh, Thich; Breathe! You Are Alive: Sutra on the Full Awareness of Breathing, Parallax Press, 1996.

Nishino, Kozo; The Breath Of Life, Using the Power of Ki for Maximum Vitality, Kodansha International, New York, 1997.

Price, John Randolph; The Abundance Book, Hay House, Inc., CA, 1987.

Ramacharaka, Yogi; The Hindu Yogi: Science Of Breath, D. B. Taraporevala Sons and Co., Private Ltd., Bombay, India, 1966.

Ray, Sondra, with Bob Mandel; Birth and Relationship; How Your Birth Affects Your Relationships, Celestial Arts, CA, 1987.

Redfield, James; The Tenth Insight: Holding The Vision, Warner Books, Inc., NY, 1996.

Sieczka, Helmut G.; Chakra Breathing, Pathway to Energy, Harmony and Self-Healing, published by Life Rhythm, California, 1993.

Sky, Michael; Breathing: Expanding Your Power and Energy, Bear and Company, Inc., New Mexico, 1990.

Walsch, Neale Donald; Conversations With God: An Uncommon Dialogue, Book 2, Hampton Roads Publishing Com-

pany, Inc., VA, 1997.

Weil, M.D., Andrew; Spontaneous Healing: How To Discover and Enhance Your Body's Natural Ability to Maintain and Heal Itself, Alfred A. Knopf, Inc., NY, 1995.

Weil, M.D., Andrew; Breathing, The Master Key to Self Healing, Audio, Sounds True, Boulder, CO., 1999

Ford, Debbie: The Dark Side of The Light Chasers, Reclaiming Your Power, Creativity, Brilliance and Dreams, Riverhead Books, New York, 1998.



EK E

TRANSFORMAL NEFES KOÇLARI

Nilgül TAVSEL - *İSTANBUL*
www.transformalnefes.net - info@transfromalnefes.net

Umay KARABECE - *İZMİR*
www.nefeslehayat.com - umay.karabece@hotmail.com

Semra BAKİOĞLU - *İZMİR*
www.nefeslehayat.com - info@nefeslehayat.com

Ceyda GÖÇMEN - *İZMİR*
ceydago@gmail.com

Melda AKANLAR - *İZMİR*
akanlarm@gmail.com

Sibel KAVUNOĞLU - *İSTANBUL*
sibel@yourwishisyourreality.com
www.yourwishisyourreality.com

Alev ÖZERK - *İSTANBUL*
alevozerk@gmail.com

Neşe DİMLİ - *İSTANBUL*
www.neseli-nefes.com

Ayça TÜLÜCE - *İSTANBUL* - *KONYA* - *KAYSERİ*
info@nefesterapisi.com



TRANSFORMAL NEFES KOÇLARI İÇİN;
www.transformalnefesturkiye.com
www.transformationalbreathing.com
www.breathe2000.com
sayfalarını ziyaret edebilirsiniz.