Zeynep Aksoy ve
David Cornwell'in
önsözüyle

nefesin şifa veren gücü

Stresi ve Kaygıyı Azaltmak, Konsantrasyonu Artırmak
ve Duyguları Dengelemek İçin Nefes Çalışmaları

Dr. Richard P. Brown
Dr. Patricia L. Gerbarg

OMEGA

Dr. Richard P. Brown

Dr. Richard P. Brown, Columbia Üniversitesi Psikiyatri Bölümü öğretim üyesidir. 1977'de Columbia Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra ihtisasını Psikiyatri alanında tamamlayan Brown, New York Hastanesi Psikobiyoloji ve Psikofarmakoloji Bölümü'nde çalışmıştır. Psikiyatride farmakolojik tedaviler, klinik çalışmalar, tamamlayıcı ve bütünleştirici tedaviler üzerine 100'den fazla bilimsel makale ve kitap yazmış, bu alanlardaki çok sayıda kitaba katkı sunmuştur.
Dr. Brown, 30 yıldan aşkın zamandır özellikle kompleks durumda ve dirençli hastaları tedavi etmek için yardıma ihtiyaç duyan diğer doktorlar ve sağlık hizmeti sağlayıcılarına destek olarak bu alanda çalışmıştır. Yıllar boyunca, geleneksel ilaçlara yanıt veremeyen birçok kişi için şifalı bitkiler, besinler, zihin-beden çalışmaları ve yeni gelişen teknolojileri de dahil ettiği yeni tedaviler geliştirmiştir.

Dr. Patricia L. Gerbarg

Dr. Patricia L. Gerbarg, New York Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü öğretim üyesidir. 1971 yılında Brown Üniversitesi'nden mezun olan Gerbarg, 1975'te Harvard Tıp Okulu'nu, 1979'da Boston'daki Beth Israil Psikiyatri Lisans programını ve 1992'de Boston Psikoanalitik Derneği ve Enstitüsü'ndeki eğitimini tamamlamıştır
Dr. Gerbarg psikiyatri, psikoanaliz, travma, nörobiyoloji, doğal tedaviler (bitkiler, gıdalar) gibi geniş bir alanda konferanslar ve eğitimler vermiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) toplantılarında ve başka pek çok konferans, akademi merkezi ve dernek organizasyonlarında zihin-beden çalışmaları ve uygulamalarını anlatmıştır. APA Yönetim Kurulu'nda Bütünleyici ve Birleştirici Psikiyatri konusunda hizmet vermektedir.

Funda Sezer

1976 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi Amerikan Kültürü ve Edebiyatı bölümünü dereceyle bitirdikten sonra iki yıl serbest çevirmenlik yaptı. Bir dönem öğretmenlik yaptıktan ve uzun yıllar özel sektörde çalıştıktan sonra çevirmenliğe geri döndü. Yaklaşık on yıldır devam ettirdiği çevirmenlik hayatında Türkçeye kazandırdığı eserlerden en önemlileri arasında Bertrand Russell'ın Etik, Toplum, Siyaset; Felsefe Yazıları ve Bilimsel Bakış isimli eserleri ve Prof. Dr. Libby Kumin'in Down Sendromlu Çocuklarda Erken İletişim Becerileri isimli referans kitabı sayılabilir. Aynı zamanda çeşitli caz projeleriyle ünlü mekanlarda şarkıcı olarak sahne alan Funda Sezer, Prof. Dr. Donovan Mixon'dan uzun yıllar kulak, solfej ve armoni dersleri almış, Berklee School of Music'in Umbria'da düzenlediği atölyeden sertifika almıştır.

Nefesin Şifa Veren Gücü

Stresi ve Kaygıyı Azaltmak, Konsantrasyonu Artırmak ve Duyguları Dengelemek İçin Nefes Çalışmaları

Dr. Richard P. Brown
Dr. Patricia L. Gerbarg

İngilizceden çeviren:
Funda Sezer

Ω

1. Baskı: Omega Yayınları, 2021
2. Baskı: Omega Yayınları, 2021



NEFESİN ŞİFA VEREN GÜCÜ *Stresi ve Kaygıyı Azaltmak, Konsantrasyonu Artırmak ve Duyguları Dengelemek İçin Nefes Çalışmaları* / Dr. Richard P. Brown, Dr. Patricia L. Gerbarg
Özgün adı: *The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration, and Balance Your Emotions*

© 2012, Dr. Richard P. Brown ve Dr. Patricia Gerbarg

Türkçe yayın hakları © Omega Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-74482-0-0
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Funda Sezer
Yayıma hazırlayan: Özge Uysal
Kayıtları seslendiren: Zeynep Aksoy

Baskı:
Dörtel Matbaacılık
Zafer Mah. 147. Sk. 9-13A
Esenyurt / İstanbul
Tel.: (0212) 565 11 66
Matbaa sertifika no: 40970

Omega Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.omegayayincilik.com • e-posta: omega@omegayayincilik.com
www.facebook.com/omegayayincilik
www.twitter.com/@omegaYAYINCILIK
www.instagram.com/omegayayinlari

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İçindekiler

Önsöz 7

Giriş 13

1. En Tatlı Nokta 23

Senkron Nefes ve Beden Taraması

2. Kediler Neden Mırlar? 51

Dirençli Nefes

3. Dengeleme İşi 63

Nefesi Bedende Gezdirme, Bütünsel Nefes ve Tüm Çalışma

4. Değişim Rüzgârları 81

Stres, Uykusuzluk, Kaygı, Fobiler, Tükenmişlik, Depresyon, Travma ve Kitlesel Felaketlere Yönelik Nefes Çalışmaları

5. İyi Titreşimler 117

"Ha" Nefesi, 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması, Tüm Çalışma, Om-Song-Kong-Tong-Dong ile Titreşim Nefesi

6. Hakiki Benlik 141

İlişkileri, Sevgi ve Bağlanmayı Güçlendirme, Travmaları İyileştirme ve Bağlılık Hissini Desteklemeye Yönelik Nefes Çalışmaları

7. En Yüksek Performans 161

Hayatınızı Değiştirmek İçin Nefesinizden Faydalanın

8. Sonuç ve Nefes Çalışmalarının Gözden Geçirilmesi 175

Teşekkür 181

Ekler 185

Notlar 195

Kaynakça 201

Önsöz

Zeynep Aksoy - David Cornwell

Nefesin Şifa Veren Gücü, kadim nefes çalışmalarını modern bir bağlama yerleştiriyor. Böylece bu çalışmalar kolayca öğrenilebilir ve etkileri ölçülebilir hale geliyorlar.

Nefesin Şifa Veren Gücü'nün en değerli tarafı, psikoloji, terapi ve tıp dünyasında geleneksel olarak yeri olmayan nefes çalışmalarının, sinir sistemini nasıl hızlı ve kolay şekilde dönüştürebildiğini anlatması. Yoga merkezlerinin dört duvarı arasında kalmış, yoga pratiği adı altında öğretilen nefes çalışmaları bu kitapta, herkesin gündelik hayatına dahil olabilecek şekilde sunuluyor. Kitapta, farklı kültürlerde de aynı nefes çalışmalarının yapıldığı ve nefes çalışmalarının global bir bilincin ürünü olduğu açıklanıyor. Aynı zamanda, kısa sürede stres seviyelerini etkileyen nefes çalışmalarının bir hoca eşliğinde öğrenilmeleri gerekmediğine de dikkat çekiliyor.

"Ujjai nefes" ve "Şuşumna Meditasyonu" gibi ezoterik tanımlarla hayatıma giren nefes çalışmalarının ne kadar etkili olduklarına dair insanları ikna etmemin sadece iki yolu vardı: "Bana iyi geliyorlar" diyerek kişisel deneyimimden bahsetmek ya da yüzlerce yıldır yoga dünyasında uygulandıklarını hatırlatmak.

Ancak bu iki açıklama, bilim dünyası karşısında zayıf argümanlar olarak kalır. Üstelik, kişisel deneyimimin herkes

için geçerli olacağı ve bunun üzerinden genelleme yapabileceğim fikrine de ikna olmuyordum. Nefes çalışmaları mı beni rahatlatıyordu gerçekten? Yoksa başka bir sürü unsur stres azaltmada etkili olabilir miydi? Genetik yapım, hayat deneyimlerim de bu rahatlamada rol oynuyor olabilirdi ve ben bunları karıştırıp nefes çalışmalarına bağlıyor olabilirdim.

Kapalı grup araştırmaları çok önemli, çok zaman alıyorlar ve masraflılar. Ancak sonuçları ortaya çıktığında çalışmalara daha çok güvenebiliyoruz ve "Evet, bu çalışma stres seviyelerini düşürmek için etkili, hatta günde sadece 20 dakika yapmanız yeterlidir," diyebiliyoruz.

Bu açıdan baktığımızda, ezoterik spiritüel çalışmaları bilim ile birleştirecek kişiler yoga eğitmenleri değil, doktorlar ve biliminsanlarıdır. Bilimsel çalışmaların sonuçları, en yüksek otorite pozisyonlardaki kişileri ikna edecek unsur olduğu için de bu kitabın önemi çok büyük.

Amerikan Hastanesi'nde doktorlara yaptığım Mindfulness ile ilgili sunumumda, başka doktorların nasıl Mindfulness çalışmaları ile başarılı olduklarını açıklamama rağmen, yine de karşılarında bir yoga hocası olarak durduğum için anlattıklarımın çok ikna edici olamadığını düşünmüştüm. Amerikan Hastanesi, Code Lotus Merkezi olarak kendi çalışanlarına ve hastalarına Mindfulness ve türlü nefes pratiklerini sunmaya devam etmekte. Bu kitabın bu misyona destek olacağından eminim.

Nefesin Şifa Veren Gücü'nün vurguladığı başka bir unsur, bu etkili çalışmaların bir kitaptan da öğrenebileceğini açıklaması ve göstermesi. Yoga dünyası, bu çalışmaların "guru" ya da "yetkili eğitmen" eşliğinde öğrenilmesi gerektiğini vurgulandığında, çok kişi bu pratiklerden uzaklaşır. Kişilerde hem korku oluşur hem de ders alma isteği ya da imkânı olmayanlar, hiçbir zaman pratiklere ulaşamayacaklarını zannedebilirler. Yoga dünyasında Hoca'ya verilen önemin bir sebebi, yoga

gibi spiritüel hedefli pratiklerin stres seviyelerini düşürmek amacıyla yapılmaması, yüksek spiritüel hallere ulaşmak için yapılmasındandır. Oysaki günümüzde çoğu kişi gündelik hayatının kalitesini artırmak için bu çalışmalara başvurmaktadır. *Nefesin Şifa Veren Gücü* kitabı bu varsayımın da tersini kanıtlayıp stres seviyelerini düşüren, basit, evde yapılabilecek çalışmaların rahatlıkla bir kitaptan öğrenilebileceğini söylüyor ve hem dünyaya hem de kitabın çevirisi sayesinde Türk toplumuna şifalanma imkânı sunuyor.

Bir uçta madde diğer uçta "uçuşan bir ruh" anlayışımızın ortada bir yerde birleşmeye başlamasının asıl "sağlık" ve asıl "spiritüellik" olduğu kanısındayım. Uçlarda yaşamak, paradoks olarak hayatımızda "ruh ve beden"i ayırmak, varacağımız son nokta değil. Hâlâ evrilecek bir yerimiz var: Bunun da ikisinin bir arada olduğu yere doğru olduğunu düşünüyorum. Spiritüel yaşamımız, hayatın ta kendisi. Sağlık da sadece biyoloji ve kimyasal halimizi değil, düşüncelerimizi ve ilişkilerimizi, inançlarımızı içeriyor.

Zeynep Aksoy Reset isimli Youtube kanalımda şifa, travma, Mindfulness ve meditasyon ile ilgili birçok yayın bulabilirsiniz.

Bu "bir araya getirme" yolculuğumuzda sizinle "arada bir yerde" buluşmak üzere!

Zeynep Aksoy

Dr. Richard P. Brown ile Dr. Patricia L. Gerbarg bu kitap - ta, çağdaş terapötik ve bilimsel çalışmalarla şekillenen, stresi ve kaygıyı azaltmaya, konsantrasyonu artırmaya ve duyguları dengelemeye yardımcı olma amacı taşıyan, günlük yaşama

kolayca entegre edilebilecek kadim nefes alma çalışmalarını tanıtıyor.

Nefes alma bilinci, bir terapist ve meditasyon öğretmeni olarak çalışmamın merkezinde yer alıyor. Hayatımız, nefes alma ile başlar ve bir nefes verme ile biter. Nefes alma şeklimiz zihnimizin kalitesini, bedenimizdeki stresi, duygularımızı, çevremizi ve duygusal süreçlerimizi yansıtır. Duygusal, zihinsel kargaşa veya kronik ağrı yaşıyorsak, bu süreçler nasıl nefes aldığımızı etkiler ve nefes almayı zorlaştırır. Kronik stres, duygudurum bozuklukları veya TSSB'den muzdarip olursak bu, nefes alma alışkanlıklarının altında yatan otonomik düzensizliği devam ettirebilir ve hatta belirginleştirebilir. Nasıl nefes aldığımıza dair farkındalık geliştirmemiz önemlidir, böylece doğal, zahmetsiz ve uyumlu nefes kalıpları sisteme geri yüklenebilir. Tehdit altındayken hızlı ve sığ nefes almak doğaldır. Aynı şekilde rahatladığımızda da yavaş ve derin nefes almak doğaldır. Sağlığın bir göstergesi de nefes alma hareketlerimizin an be an değişen ortama ve bedenimizin ihtiyaçlarına uyum sağlama yeteneğidir. Bununla birlikte, kronik stresli nefes alma alışkanlıklarının bir sonucu olarak nefes daha az uyumlu, daha sabit hale gelir. Örneğin, rahat bir ortamda olsak bile hızlı stresli anımızdaki ritimlerle nefes almaya devam edebiliriz. Hatta yine bunun sonucunda sinirlendiğimizde de "rahat" bir şekilde nefes alabiliriz. Halbuki sistemimiz, tehdide yanıt olarak durumu okumalı ve buna göre nefesin ritmine karar verebilmelidir.

Nefesle ilgili farkındalık, beden, zihin, duygular ve çevre arasındaki karmaşık ilişkiye yeniden denge kazandırmanın anahtarıdır. İçerideki nefes bilinçsiz bir süreçtir ancak bilinçli olarak kontrol altına alınabilir. Yani nefes, bilinçli ve bilinçsiz süreçleri keşfedebileceğimiz, bedenimizi ve zihnimizi dönüştürebileceğimiz ve iyileştirebileceğimiz eşsiz bir portaldır.

Bu kitaptaki nefes alma çalışmalarının amacı, belirli bir

şekilde nefes almamızı sağlamak değil, nasıl nefes aldığımıza dair farkındalık yaratmak ve her yeni anda özgürce nefes alma kapasitemizi kullanmamızı engelleyen tutma ve gerginlik kalıplarını serbest bırakmaya yardımcı olmaktır.

Kitaptaki basit çalışmalar ve ses kayıtları, çağdaş nörobilimsel bağlamda sunulur ve aynı zamanda eski yoga ve meditasyon uygulamalarındaki kökleri de onurlandırılır. Bu çalışmalar, nefes almanın otonom sinir sistemini nasıl etkilediği veya uzun süreli meditasyon yapanların nefes alma kalıplarının sakinleşmiş otonomik durumlarını yansıtan belirli ritimlere doğal olarak nasıl uyum sağladıkları gibi araştırmalarla açıklanmaktadır. Günlük uygulama yoluyla biz de nefesin iyileştirici gücünü deneyimleyebiliriz.

Süreç, bir ödüldür.

David Cornwell

Giriş

Nefesin Şifa Veren Gücü

Acı çekenler acıdan azat olsun
Korkudan titreyenler korkusuz olsun
Kederlilerin tüm kederi akıp gitsin
Tüm varlıklar huzur bulsun

—Muhterem U Vimalaramsi

Tarih boyunca, nefesin, insanların fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığını iyileştiren gücünü keşfetmiş pek çok büyük şifacı olmuştur. Bir zamanlar sır olarak saklanan ve kutsal sayılan nefes uygulamaları, artık herkesin erişimine açıktır. Sizleri, *Nefesin Şifa Veren Gücü* kitabı ve kayıtları vasıtasıyla stresin üstesinden gelmeniz, enerjinizi artırmanız, zihninizi odaklamanız, fiziksel formunuzu kazanmanız, huzurla uyumanız ve kendinizi sevdiklerinize daha yakın hissetmeniz için sakinleşmenize yönelik doğal yöntemleri öğreneceğiniz bir yolculuğa davet ediyoruz. Size en temel nefes çalışmalarını, bunların ne işe yaradığını öğretecek ve karşılaştığınız birçok zorlukla baş etmeye çalışırken bunları nasıl kullanabileceğinizi göstereceğiz.

İnsan bedeni, hücresel düzeyden başlayarak tepeden tırnağa kendisini iyileştirme gücüne sahiptir. Bedenimizdeki dokuların hepsi her gün yenilenir. Sentetik ilaçlar ortaya çık-

madan evvel şamanlar, keşişler, rahipler ve kabile liderleri, hastalıkların önlenmesi ve iyileştirilmesi için bedenin doğal yetilerinin nasıl devreye sokulacağını öğrenirlerdi. Nefes çalışmaları (*pranayama*), yoganın klasik sekiz uzvundan ya da taç yaprağından biridir ve dünyanın dört bir yanındaki modern yoga stüdyolarında uygulanmaktadır. Yoga yapanlar ve dövüş sanatları ustaları, nefes çalışmalarını zaten kullanırlar; öte yandan modern nefes bilimi, insanın solunum sisteminin engin şifa potansiyelini araştırmaktadır.

Yürütülen çeşitli araştırmalar, nefes düzeninin değiştirilmesiyle stres tepkisi sistemlerinin dengesinin sağlanması, endişeli durumdaki zihnin dinginleştirmesi, kaygı ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtilerinin giderilmesi, fiziksel sağlığın ve dayanıklılığın güçlendirilmesi, performansın artırılması ve ilişkilerin iyileştirilmesinin mümkün olduğunu göstermektedir. Sizlere nefes çalışmalarının bu güçlü etkilerini günlük yaşamınızın pek çok boyutunda nasıl kullanacağınızı gösterirken, bunların dayandırıldığı bilimsel temelleri de sunacağız.

Mahatma Gandhi, dövüş sanatları ustası Bruce Lee, Budist meditasyoncular, Hıristiyan keşişler, Hawaiili *kahunalar* ve Rus Özel Kuvvetleri'nin ortak özelliği nedir? Saydıklarımızın hepsi, fiziksel, zihinsel ve manevi sağlıklarını iyileştirmek için nefesten faydalanmışlardır. Örneğin, pasif direniş ve şiddetsizlik ilkelerinin simgesi Mahatma Gandhi, her sabah Hindu ilahileri söyleyerek ibadet etmekten hoşlanırdı. Barışçıl direniş vasıtasıyla Britanya'dan bağımsızlıklarını kazanma mücadelesinde Hindistan halkına liderlik ederken Gandhi'nin göğüs gerdiği zorluklar, çoğumuzun yaşadığı gündelik gerilimlere kıyasla kesinlikle çok daha büyüktü. İlahi söylemek, tehlikeli zamanlarda halkına kılavuzluk etmesinde Gandhi'ye nasıl yardımcı olduysa, nefes uygulamaları da her ne zorlukla karşılaşırsanız karşılaşın bunu aşarken stres tepkisi sistemlerinizi dengede tutmanıza yardımcı olabilir. Ünlü dövüş sanatları ustası ve aktör Bruce Lee, ölümcül bir darbe indirmeden evvel bağırdığında,

amacı gürültü çıkarıp rakibini korkutmak değildi. Bu haykırışın ardındaki büyük nefes, onun duyularını bıçak gibi biliyor ve bedenini o vuruşa hazırlıyordu. Nefesi Bedende Gezdirme adını verdiğimiz uygulama, ortaçağ Rus Ortodoks Hıristiyan keşişlerinin İsa Duası'nı okumadan evvel daha yüksek ruhani hallere erişebilmek için kullandıkları, oldukça gelişmiş bir yöntemdi. Keşişler, bu nefes yönteminin sırlarını, Rusya'yı işgal dalgalarından koruyan kutsal Hıristiyan şövalyelerini güçlendirmek için paylaşmışlardır ve günümüzde Rus Özel Kuvvetleri'nin eğitiminde bunun izlerine rastlamak mümkündür. Nefes uygulamalarıyla ilgili bilgiler, Hawaii'nin dağlarındaki büyük *kahunalar* arasında da nesilden nesle aktarılmıştır; günümüzün Hawaii nefes çalışmaları, Hindistan ve Çin'de kullanılan çalışmalara birçok bakımdan benzemektedir.

Dünyanın pek çok farklı yerinde birbirileriyle benzeşen antik nefes biçimlerinin mevcut olması, bunların kökenlerinin çok eskilere, hatta on bin yıldan da öncesine dayandığını göstermektedir. Örneğin, yogada, çigongta ve Budist meditasyonunda, dakikada beş ila altı nefes almak suretiyle nefesin yavaşlatılması tekniğine rastlamak mümkündür.

Bu kitapta, çok eski zamanlarda olduğu gibi modern yaşamda da sağlıkla ilintisini koruyan nefes çalışmaları vasıtasıyla stresin azaltılması üzerine bilgilerle ve modern araştırmalarla tanışacaksınız. Modern yaşamın gerilimleri, kaygı, hüsran, öfke ve sinizm (kuşkuculuk) gibi olumsuz duyguları tetiklemektedir. Stres ayrıca, kalp damar hastalıklarına, obeziteye, iltihaplanmaya neden olmakta ve bağışıklık sisteminde işlev bozukluğuna bağlı olarak fiziksel sağlığın gerilemesini de hızlandırmaktadır. Nefes çalışmalarının günlük olarak uygulanması, stresin gelgitini terse çevirebilir, hastalığın seyrine karşı savaşabilir ve genel yaşam kalitesini iyileştirebilir. Stresin fiziksel bilançosunun yanında, ruh üzerinde de yıpratıcı etkileri vardır, zira sevme, şefkat ve yakınlık kapasitemize ket vuran duygusal savunma sistemlerinin oluşmasına yol

açabilir. Nefes çalışmaları özdüşünümle birleştiğinde kalbin etrafındaki metal kasanın kilidini açabilir, böylece hem kendi içimizde hem de ilişkilerimizde var olan sevgi dolu hisler ve olumlu duygularla yeniden bağ kurmamız mümkün olur.

Bu kitabı ve kayıtlarını nasıl kullanacaksınız?

Bu kitabın çok büyük bir kısmı, temel nefes çalışmalarının ve tamamlayıcı çalışmaların öğrenilebilmesi için kitapla birlikte sunulan *Nefesin Şifa Veren Gücü* kayıtlarıyla birlikte kullanılmak üzere tasarlandı. Birinci, ikinci ve üçüncü bölümlerde, temel bir nefes çalışması dizisi öğreneceksiniz: Senkron Nefes, Dirençli Nefes, Nefesi Bedende Gezdirme ve Beden Taraması. En baştan başlamaya ve çalışmalarınızda bölümleri sırayla takip ederek ilerlemeye özen gösterin, çünkü her bölüm sonraki bölüme temel oluşturmaktadır. Öncelikle, nefes çalışmasının nasıl yapılacağıyla ilgili talimatları baştan sona okuyun. Sonra bu çalışmayla ilgili ses kaydını bulun. Kaydın nefesinizin hızını ayarlamasına ve çalışma sırasında size kılavuzluk etmesine izin verin. Hiç acele etmeyin, bir sonraki bölüme geçme endişesiyle hareket etmeden, her bir tekniği sorunsuzca ve rahatlıkla uygulayabildiğinizden emin olun. Mesela Dirençli Nefes tekniğine geçmeden evvel, Senkron Nefes adını verdiğimiz tekniği birkaç gün, günde bir veya iki kez, on dakika boyunca uygulamayı tercih edebilirsiniz.

Nefes çalışmalarını uygularken ilk başlarda tüm dikkatinizi onlara vermeniz ve dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirgemeniz iyi olur. Kendinize sessiz bir yer bulun. Arkadaşlarınızdan ve ailenizden sizi rahatsız etmemelerini rica edin. Telefonunuzu veya her türlü dijital cihazı kapatın. Çok rahat bir koltuğa oturun veya bir yere uzanın.

Birbirinden farklı yüzlerce nefes çalışması vardır ve bunların hepsinin de kendine has faydaları bulunmaktadır. Biz bu kitapta, en faydalı, en hızlı etki eden ve öğrenilmesi kolay

olan birkaç tanesine odaklanmayı tercih ettik. Diğer bir kriterimiz de güvenlikti. Binlerce insana nefes çalışmalarını öğretmiş kişiler olarak, bazı insanların ters reaksiyon göstermeye yatkın olduklarını öğrendik. Bu sebeple, yalnızca herkesin güvenle yapabileceği çalışmaları sunuyoruz. İlk dört çalışmaya "temel çalışmalar" adını verdik ama aslına bakılırsa bunlar oldukça ileri seviye uygulamalardır. Örneğin, geleneksel yoga eğitiminde, bir kişinin bu çalışmalarından bazılarını öğrenmeye başlamadan evvel yıllarca eğitim alması gerekebilir.

Çok eski zamanlarda yoga öğrencilerinden günlük olarak, uzun saatler boyu ve uzun yıllar boyu çalışmalar yapmaları beklenirdi. Yoganın hedefleri çok kapsamlı ve ulvidir, zira yogada zihin, beden ve ruhun birliği ve en nihayetinde manevi aydınlanma hedeflenir. Çok ileri seviye uygulamalar, yalnızca kendilerini bu işe en fazla adamış olan öğrencilere ayrılmıştır. Günümüzde kendilerini çalışmalarına adayan çok ciddi yoga öğrencileri olsa da insanların büyük bir çoğunluğunun, özellikle de Batı kültürünün içinde yaşayanların, yoga yapmayı tercih etmelerinin sebebi, yoğun bir manevi veya dini disiplin arayışı değildir. Batılıların çoğu, yogaya bir fiziksel egzersiz veya bir rahatlama yöntemi olarak ilgi duymaktadır. Bu sınırlı hedefler de özel nefes çalışmalarından faydalanılarak ve zamansal açıdan daha makul bir yatırımla çok daha hızlı erişilebilecek hedeflerdir. Biz, deneyimli yoga öğrencileri kadar, bu işte acemi olan kişiler tarafından da öğrenilebilecek yumuşak nefes çalışmalarından odaklanıyoruz. Daha yoğun nefes çalışmalarının peşinde koşmak için daha fazla zaman ve öğretmen eşliğinde bir hazırlık süreci gerekir.

İlk üç temel nefes çalışmasında ustalaştığınız anda, zihinsel ve fiziksel sıkıntılarınızı pek çok yönden hafifletmek için kullanabileceğiniz ve çok hassas, güçlü ve çok yönlü bir uygulama olan Bütünsel Nefes uygulamasını yapabilir hâle geleceksiniz. Gün içinde kendinize yalnızca yirmi dakika ayırabiliyorsanız, o zaman bu zamanı Bütünsel Nefes uygulaması için kullanmanızı tavsiye ederiz. İlaveten, dördüncü ve beşinci bölümlerde,

"Ha" Nefesi, Nefesi Sayma Çalışması ve Titreşim Nefesi de dâhil olmak üzere birçok tekniği keşfedeceksiniz.

Beşinci, altıncı ve yedinci bölümlerde ise önceki bölümlerde öğrendiğiniz çalışmaları stres, uykusuzluk (insomnia), kaygı, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, ilişkilerde yaşanan zorluklar, fiziksel acı, sanatsal ifade ve atletik performans gibi konularla baş edebilmek için kullanmanın birçok şekli anlatılmaktadır. Nefes çalışmalarının beyin, duygu düzenleme, stres tepkisi sistemleri, hormonlar, olumlu ve olumsuz duygular ve sevgiyi hissetme kapasitesi üzerindeki etkileri ele alınacak ve bunları destekleyen bazı bilimsel kanıtlara yer verilecektir. Nefes çalışmalarının insanların yaşamlarında ne gibi farklar yaratabildiğini gösterebilmek için, öğrencilerimizle, hastalarımızla ve kendimizle ilgili öyküleri sizlerle paylaşacağız. Öykülerini cömertçe bizlerle paylaşan hastalarımızın mahremiyetlerinin korunması açısından vaka öykülerinde bazı ayrıntılar değiştirildi. İnsanların bu çalışmaları öğrenirken akıllarına takılan sorular, ilgili bölümde ele alınmaktadır. Bölümün içinde sorunuzun cevabını bulamazsanız, www.breath-body-mind.com sitesi üzerinden bizimle iletişime geçebilirsiniz; uygulamalarla ilgili sorularınızı yanıtlamak için elimizden geleni yaparız. Ekler bölümündeki tablolar, bu kitapta öğretilen çalışmaların ne zaman ve nasıl kullanılacağına dair kısa bir özet sunmaktadır. Kitabın sonunda ayrıca, sağlık ve zindeliğe yönelik zihin-beden yaklaşımlarına duyduğunuz ilgi doğrultusunda takip edebileceğiniz eğitmenlerin, çalıştayların, CD'lerin, DVD'lerin, kitapların ve diğer bilgi kaynaklarının belirtildiği bir kaynakça listesi bulunmaktadır.

Astım, Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH), Reaktif Solunum Yolu Hastalığı

Astım, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), reaktif solunum yolu hastalığı, toksik inhalasyon maruziyeti veya

başka herhangi bir ciddi sağlık sorununuz varsa, nefes çalışmalarına başlamadan evvel astım konusunu ele alan üçüncü bölümü okumaya mutlaka vakit ayırın. Ayrıca bu nefes çalışmalarını yapmanızın sizin için güvenli olduğundan emin olabilmeniz için doktorunuza da danışmanızı tavsiye ederiz. Nefes çalışmaları uzun vadede çoğu solunum sistemi hastalığında iyileşme sağlar. Ancak ilk başta genellikle çalışmaların biraz değiştirilmesi gerekir. Birinci bölümde, "nefes tedavisi"ni güvenli şekilde kullanabilmeniz için gerekli değişikliklerin nasıl yapılacağı anlatılmaktadır.

Nefes Çalışmaları Ses Kayıtları

Bu kitapta *Nefesin Şifa Veren Gücü* ses kayıtlarını indirebileceğiniz bir QR kodu bulacaksınız. Bu kitabın bölümlerinde, ses kayıtlarının nefes çalışmalarında nasıl kullanılacağı açıklanmaktadır. İndireceğiniz ses kayıtlarının listesi aşağıdadır:

Kayıt 1	*Giriş*
Kayıt 2	*Senkron Nefes için Gong Sesi Kaydı*
Kayıt 3	*Dirençli Nefes*
Kayıt 4	*Senkron Nefes ile birlikte Nefesi Bedende Gezdirme*
Kayıt 5	*"Ha" Nefesi*
Kayıt 6	*Nefesi Sayma Çalışması, 4-4-6-2 Nefesi*
Kayıt 7	*Om ve Song, Kong, Tong, Dong*
Kayıt 8	*5 bpm hızında gong sesiyle Bütünsel Nefes*
Kayıt 9	*Beden Tarama*
Kayıt 10	*6 bpm hızında gong sesiyle Bütünsel Nefes*

Ses kayıtlarına ulaşmak için karekodu okutun.



https://omegayayincilik.com/NefesinSifaVerenGucu

Nefes Çalışmaları için Tavsiye Edilen Yardımcı Kaynaklar

Stephen Elliot Senkron Nefes'in öğrenilmesine yönelik birtakım ek yardımcı kaynaklar yarattı. Ses kayıtlarında çeşitlilik arayanlar, ilave ritimlere ihtiyaç duyanlar veya işitme bozukluğu olanlar onun sitesini ziyaret edebilirler: www.coherentbreathing.com.

1. *Slow Down!* (Yavaşla!), bu kitapta bizim yönlendirdiğimiz gibi nefesini çabucak dakikada beş sefere indirecek kadar yavaşlatmakta zorluk çekenlere tavsiye ettiğimiz bir CD'dir. Akciğer hastalığı olan veya solunumu kısıtlı olan kişilerin bunu yapmaları biraz daha zaman alabilir. Ayrıca kaygı düzeyi çok yüksek olan bazı insanların nefeslerini ayarlayabilmeleri için daha fazla zamana ihtiyacı olabilir. Birinci bölüm üzerinde çalışırken, birkaç gün denedikten sonra nefesinizi dakikada beş veya altı kez soluk alacak kadar yavaşlatmakta güçlük çektiğinizi görürseniz, o zaman sizin Slow Down! CD'siyle başlamanız daha iyi olabilir. Bu CD'ye, www.coherentbreathing.com sitesinden ulaşabilirsiniz. Bu, sizi kademeli şekilde rahatlatacak ve uygulamaya alışmanızı sağlayacaktır. *Slow Down!* normal nefes hızınızda başlamanıza ve dakika başına on dokuz ila beş nefes arasında değişen hızdaki ritimlerden faydalanarak solunumunuzu giderek yavaşlatmanıza yardımcı olur. Daha fazla yönerge için birinci bölüme bakınız.

2. Coherent Clock (Senkron Nefes) Saati, bir nevi "nefes sayar" gibi işleyen görsel ve işitsel bir bilgisayar uygulamasıdır. Ekranda görünen saatin, nefes verme için 12'den 6'ya doğru ilerleyen bir kolu, nefes alma için 6'dan 12'ye ilerleyen başka bir kolu vardır. Kolun her ilerlemesinde bir "tik" sesi duyulur. Bu uygulama, işitme engelli kişilerin sesi değil de saatin görsel ipuçlarını izleyebilmesini sağlamaktadır. Bu uygulamayı www.coherentbreathing.com sitesinde bulabilirsiniz.

3. Stephen Elliot'ın web sitesinde (www.coherentbreathing.com) nefes çalışmalarında ilerlerken kullanabileceğiniz başka ses kaynakları da sunuyor. Farklı ses kayıtları arayanlar, ilave ritimlere ihtiyaç duyanlar veya işitme engelli kişiler, bu sitede bulunan *Respire-1* CD'sinin içinde Tibet çanağı kayıtlarına ve sayımın insan sesiyle yapıldığı kayıtlara ulaşabilirler. Gong sesleri çoğu insanın hoşuna gidiyor ama beyin sarsıntısı veya başka türde beyin hasarları yaşamış olan insanlar da dâhil olmak üzere gongların titreşimlerinden pek de hoşlanmayan insanlar olabiliyor. Bu durumda, insan sesi kaydının faydalı olacağını düşünerek tavsiye ediyoruz.

Şifalı nefes çalışmaları herkes için uygundur. Onları öğrenmeniz pek fazla zamanınızı almayacaktır. Aslına bakılırsa, birçok insan ilk nefes çalışması olan Senkron Nefesi sadece yarım saat ya da daha kısa sürede öğrenebilir. Ancak sizin öğrenmeniz daha uzun süre alıyorsa, sabırlı olun, çalıştıkça ve uyguladıkça gitgide kolaylaştığını göreceksiniz. Nefes çalışmaları her ne kadar şifa verme gücüne sahip olsa da etkili olabilmeleri için sizin aktif katılımınız gereklidir. Bazı insanlara çabucak bir hap yutuvermek, her gün yirmi dakikalarını nefes çalışmalarına ayırmaktan daha kolay gelir. Ancak bedeninizin içinde doğal bir iyileşme süreci başlatmak, hakiki benliğinizle yeniden temas kurmak ve daha anlamlı ilişkiler yaşamak istiyorsanız, o zaman bu kitap tam size göre. Biraz zaman ve çabayla, daha sağlıklı ve mutlu olabilmeniz için nefesinizin gücünden faydalanmayı kısa sürede öğrenebilirsiniz.

1. En Tatlı Nokta

Senkron Nefes ve Beden Taraması

Yeni doğmuş bir bebeğinki gibi esnek ve yumuşak hale gelene kadar yaşam nefesine odaklanabilir misin?

—Laozi, Tao-te Ching.

Bebekler inanılmaz esnektirler. Ayak parmaklarından birini, sanki el parmaklarından birini ağızlarına sokuyormuş gibi kolayca ağızlarına alabilirler. Bebeklerin sadece eklemleri değil, bedenlerinin çok büyük bir kısmı ergenlerinkinden daha esnektir. Bizler yaş aldıkça, hem fiziksel hem de zihinsel olarak gitgide daha az esnek hâle gelir, daha fazla katılaşırız. Bebeklerin kan damarlarının duvarları, ileri bir yaşta "arterlerinde sertleşme" meydana gelmiş olabilecek bir yetişkinden çok daha esnektir. Bebeklerin sinir sistemlerinin duyarlılığı da yüksektir. İşte bebeklerin ve çocukların her türlü çevresel değişime bu kadar çabuk tepki verebilmelerini ve uyum sağlayabilmelerini mümkün kılan da bu özellikleridir. Bir insan, yeni koşullara kolay uyum sağlayabilen bir kişi olduğunda, sistemi, günlük yaşamın zorlukları ve gerilimleri karşısında daha az yıpranır. Strese dayanıklılık, müşkül durumların altından kalkabilme ve duygusal anlamda iyileşebilme yetisidir. Tek yapmamız gereken sinir sistemimizin parçalarını yeniden şarj etmek ve sistemin aşırı aktifleşmiş olan kısımla-

rını dinginleştirmek suretiyle iyileşme sürecini başlatmaktır. Nefes çalışmaları, gerektiği hallerde stres tepkisi sistemimize çabucak ince ayar yapabilmemizi sağlar.

Bir insan, sisteminin baş edebileceğinden çok daha fazla stres yaşadığında, özellikle de tekrarlanan veya uzun süreli strese maruz kaldığında bu, onun duygusal ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratır. Kişi ilk başta sadece bir miktar gerilim, biraz daha fazla endişe yaşayabilir ve uyumakta bir miktar zorlanabilir. Bu, ilerleyen safhada, kaygıya, takıntılı endişeye, uykusuzluğa, gündüz yorgunluğuna, asabiyete ve kas ağrılarına yol açabilir. Aslında bu sırada stres tepki sistemi, muhtemelen daha fazla kortizol, daha fazla adrenalin, daha fazla eksitatör (uyarıcı) nörotransmitter salarak bununla baş edebilmek için elinden geleni yapıyor ve tüm bunlar da daha fazla enerji tüketilmesine, daha fazla serbest radikal salınmasına ve enflamasyonun artmasına yol açıyor. Ancak bu çok uzun sürerse, stres tepki sistemi bitip tükenebilir ve bu da bir depresyon haline, kronik bitkinliğe, aşırı tepkilere, bunalma veya çaresizlik hissine ve kalp ve damar hastalıkları gibi fiziksel rahatsızlıkların oluşmasına veya ilerlemesine sebep olabilir. Denge, güç ve stres tepki sisteminin dayanıklılığı arttırılarak bunun olmasını engellemek, hatta tersine çevirmek mümkündür.

Senkron Nefes ve Kalp Hızı Değişkenliği

Strese dayanıklılığın artırılması için, sinir sistemindeki savunmacı ve enerji tüketen kısımları sakinleştiren, sinir sistemini yeniden şarj ederek şifa gücünü devreye sokan ve bu sayede stres tepki sistemini daha sağlıklı bir dengeye getiren çalışmalarından olan Karın Nefesi ve Senkron Nefes ile başlayacağız. Senkron Nefes tekniği öğrenildikten sonra, kalp ve damar sisteminizin esnekliğinde fark edilebilir bir artış yaratan bir rahatlama tekniği öğrenmiş olacaksınız. Senkron Nefes'in şi-

falı etkileri, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme gibi çalışmaların eklenmesiyle ivme kazanır. Çoğu insan, zihin ve beden çalışmalarına saatler harcayamayacak kadar yoğundur. Bu yüzden biz de üç nefes çalışmalarını Bütünsel Nefes adını verdiğimiz tek bir çalışma altında toplayarak, nefes çalışmalarının etkisini en üst seviyeye taşıyıp çalışma süresini en aza indirdik.

Sinir sisteminin iyileştiren ve dinginleştiren kısmı, parasempatik sinir sistemi olarak bilinir. Bu sistemin faaliyet düzeyi, nefesle bağlantılı olan kalp hızındaki doğal dalgalanmalardan faydalanılarak ölçülebilir; bu dalgalanmalar kalp hızı değişkenliğinin (KHD) hesaplanması için kullanılır. Nefes hızının veya düzeninin değiştirilmesi, sinir sistemindeki değişiklikleri yansıtan KHD'yi de değiştirir. Biz bunu sadece bilimsel çalışmalardan değil, aynı zamanda şahsi deneyimlerimizden ve hastalarımız ile öğrencilerimiz üzerindeki etkilerine dair gözlemlerimizden de biliyoruz. Siz de basit bir testle bunu deneyebilirsiniz. Rahatça oturun ve iki parmağınızı nabzınızın üzerine koyun; parmaklarınızı boynunuza veya bileğinize koyabilirsiniz, hangisi kolaysa... Şimdi yavaş ve derin bir nefes alın. Nabız atışlarınızı sayarken yavaş ve derin nefesler almaya devam edin. Nefes aldığınız sırada nabız atışlarınızı sayın ve nefes verirkenki nabız atış sayınızla bunu kıyaslayın. Ne fark ettiniz? Nefes aldığınız sırada, nefes verirkenkine kıyasla kalbinizin daha hızlı attığını gördüyseniz, o zaman haklısınız. Aldığınızın her nefesin kalp atış hızınızı etkilediğini keşfetmiş oldunuz. Kalp hızı değişkenliği yalnızca nefes alıp vermeye tepki vermekle kalmaz, aynı zamanda genel nefes hızıyla birlikte de değişir. Örneğin, solunumun yavaş olması KHD'yi arttırır. Peki bu iyi bir şey midir? KHD'deki değişimler, otonom sinir sistemi aracılığıyla gerçekleştirilir ve KHD yüksek olduğunda, siz nefes alıp verdikçe kalp hızını ayarlayan sistem, solunumdaki değişikliklere daha güçlü ve daha esnek bir şekilde karşılık verir. KHD düşük olduğunda

bu, ya bir şeylerin bozulduğu ya da sistemin yaşlandığı ve gitgide daha katı hâle geldiği mânâsına gelir. Bu sebeple sorduğumuz sorunun cevabı evettir, yani KHD'nin artması iyi bir şeydir çünkü onun yüksek olması daha sağlıklı, daha esnek bir kalp damar sistemi, daha dengeli ve dayanıklı bir stres tepki sistemi ve genel olarak çok daha sağlıklı ve uzun ömürlü olmakla ilintilidir. Aslına bakılırsa, biliminsanları KHD'yi stres tepki sisteminin dengesini ölçümlemenin bir aracı olarak kullanırlar ve dengeli bir stres tepkisi de bedenin daha az yıpranması anlamına gelir. Kaygı bozuklukları, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, dikkat eksikliği bozukluğu, aşırı agresyon, kalp damar hastalığı ve hassas bağırsak sendromu gibi rahatsızlıkları olan kişilerin KHD'leri düşüktür ve stres tepki sistemlerinde işlev bozukluğu söz konusudur.[1] Senkron Nefesi öğrendikten sonra, size aynı zamanda kalp damar sisteminizdeki esnekliğin arttığını uygulamalı olarak gösterecek olan bir rahatlama çalışması öğreteceğiz.

Senkron Nefes, kalp hızı değişkenliğini artırmanın ve stres tepki sistemlerini dengelemenin basit bir yoludur. Biliminsanları, insanlar üzerinde olası her türlü nefes hızıyla testler yaptıkları zaman, her insan için ideal bir hız olduğunu gördüler. Bu ideal nefes hızı, yetişkinlerde, nefes alma ve verme süreleri için eşit zaman ayrıldığı zaman, dakikada üç buçuk ile altı nefes arasında değişiyordu, ki bu da KHD'nin en üst düzeye çıktığı ve kalbin, akciğerlerin ve beynin elektriksel ritimlerinin senkronize olduğu tatlı bir noktaydı. Modern araştırmacılar buna "titreşim hızı"[2] adını verdiler ama bu olgu aslında birçok kültürde dini üstatlar tarafından asırlardır biliniyordu. Mesela Zen Budist keşişleri *zazen* adı verilen derin bir meditasyona girdiklerinde dakikada üç nefes alırlar.[3] İtalyan kardiyolog Luciano Bernardi, "Selam Ey Meryem" duasının Latincesinin geleneksel ilahi şeklinde söylenişinde dakikada altı nefes alındığını keşfetmişti.[4] Yedinci bölümde Bernardi'nin, titreşim nefesinin yüksek irtifa performansının

artırılmasında etkili olan, büyüleyici çalışmaları hakkında daha fazla şey öğreneceksiniz.

Senkron Nefes dakikada beş nefeslik hızıyla, titreşim nefes hızı aralığının hemen hemen ortasında kalmaktadır. *Nefesin Şifa Veren Gücü* kitabıyla birlikte sunulan sekizinci ve onuncu ses kayıtları, sırasıyla beş ve altı nefese göre çalınan bir gong sesiyle nefes hızınızı ayarlayacaktır. Biz bu sayıları kullanıyoruz, çünkü bunlar çoğu insanın KHD'sini en üst düzeye çıkartmaktadır. Kişinin ideal titreşim hızına yakın bir hızla nefes alıp vermesi, KHD'de on misli gelişime yol açabilir.[5] Boyu 1.80'den uzun olan kişiler için ideal titreşim hızı dakikada üç ila üç buçuk nefestir. 10 yaşından küçük çocuklar için rahat aralık dakikada altı ile on nefes arasında değişmektedir. Çoğu ergen ve yetişkin, dakikada beş nefes almayı kolaylıkla öğrenebilse de bazı insanlar astım veya obstrüktif akciğer hastalığı gibi fiziksel sorunlardan ötürü bunda biraz zorlanabilir. Tansiyon yüksekliği de nefesin yavaşlatılması yönündeki çabaları sekteye uğratabilir. Yavaş nefes almaya alışabilmek için daha fazla zamana ihtiyaç duyan kişiler için bunu kolaylaştırmak adına onuncu ses kaydı, solunumu dakikada altı nefese göre ayarlamaktadır.

Sayıları ve çeşitleri gittikçe artan, görsel ipuçlarının yer aldığı ticari cihazlar da dâhil olmak üzere, Senkron Nefesi öğrenmenin birçok yolu bulunuyor. Ama biz rahatlatıcı ve her zaman, her yerde kullanılabilecek bir yöntemi tercih ediyoruz. Araştırmalar, çalışma sırasında gözleri kapalı ve elleri hareketsiz tutmanın daha büyük bir rahatlama sağladığına işaret ediyor ve bunun, beyin dalgaları üzerinde dikkate değer etkileri olduğunu gösteriyor. İnsanlar bilgisayar ekranına baktıklarında, gözlerini hareket ettirdiklerinde ya da bir klavyenin tuşlarına bastıklarında, bu faaliyet en ideal rahatlama haline erişilmesine ket vurabilir. Halbuki nefesi kullanmamızın sebeplerinden biri budur. Yani gözlerimiz

kapalı ve ellerimiz hareketsiz hâldeyken nefes alıp verebilmemiz mümkündür.

Nefes çalışmalarını öğrenirken hatırlanması gereken en önemli şey rahatlamaktır. Bu belki kulağa çok bariz gelebilir ama aslında hiç de öyle değildir. Yeni bir nefes çalışmasını öğrenirken, bu size ilk başta biraz tuhaf veya yapay gelebilir. Doğru yapıp yapmadığınız, işe yarayıp yaramadığı, daha fazla gayret etmeniz gerekip gerekmediği konusunda endişelenmeye başlayabilirsiniz. Tüm bu düşünceler ve endişeler gerilmenize sebep olur. Kendini yargılama ise, bu strese bir katman daha ekler. Kendinizi ne kadar az yargılarsanız, o kadar kolay rahatlayabilir ve Senkron Nefes'in faydalarını o kadar çok tecrübe edebilirsiniz. Bu kitabı okurken tek yapmanız gereken, talimatları elinizden geldiğince izlemek ve uygulamayı iyice öğrenebilmek için kendinize zaman tanımaktır: Bir bakmışsınız hiç takılmadan ilerliyorsunuz. Olup bitenleri değerlendirmeye veya yargılamaya çalışmayın. Yapın gitsin.

Nefes Farkındalığı veya Nefes Bilinci

Antik bir Budist metni olan Anapanasati Sutra'da Buddha, nefes farkındalığının aydınlanmaya giden yolun başlangıcı ve sonu olduğunu söyler. Nefesinizin farkına varmanızın en iyi yolu, bir yere rahatça oturmak, ağzınızı kapatıp sadece burnunuzdan nefes almaktır. Eğer burnunuzdan nefes alamıyorsanız, tüm Çalışmaları dudaklarınızı hafif aralık hâlde tutup, ağzınızdan nefes alarak da yapabilirsiniz. Eğer kendinizi rahat hissediyorsanız gözlerinizi kapatın. Havanın burnunuzdan içeri girişini ve dışarı çıkışını hissedin. Yavaş ve derin nefesler alın. Havanın aşağıya, akciğerlerinize doğru inişini ve sonra yukarı tırmanarak dışarı çıkışını hissedin. Karnınızın ve göğsünüzün şişip inişini, kaburgalarınızın hareketini duyumsayın. Şimdi nefesinizin farkına varıyorsunuz.

Karın Nefesi

Bu kısmı uzanarak yapmak daha kolaydır. Boynunuzun ve sırtınızın rahat ettiğinden emin olun. İhtiyacınız varsa birkaç yastık veya minder kullanabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın, ağzınızı kapatın ve burnunuzdan nefes alın. Derin bir nefes alın, her nefes alışınızda karnınızın şişmesine imkân sağlayacak şekilde karın kaslarınızı rahatlatın. Karnınızı aktif şekilde dışa doğru itmenize gerek yok. Bırakın nefes içinize dolsun ve karnınızın, tıpkı havayla şişirilen bir balon gibi, doğal şekilde şişmesini sağlasın. Sonra nefes verirken, bırakın karnınız doğal bir şekilde sönsün. Bunu birkaç kez tekrarlayın. Nefeslerinizin hepsi yavaş ve nazik olmalı, hiçbir gerginlik yaratmamalı. Karnınıza derin nefesler alırken yüzünüzdeki kaslar gevşesin, bırakın bütün bedeniniz rahatlasın.

Karnınızın hangi yöne doğru hareket ettiğinden emin olamıyorsanız, üzerine küçük bir nesne koyarak, siz nefes alırken onun iniş çıkışını gözlemleyin. Bunun için bir ayakkabı, bir mendil kutusu veya sevdiğiniz bir peluş oyuncak kullanabilirsiniz. Gözleriniz kapalı olarak karnınızdan nefes alıp vermek size kolay gelmeye başladığında Senkron Nefes tekniğine geçin.

Senkron Nefes

Rahat ettiğiniz ve sırtınızı yaslayabileceğiniz bir pozisyonda oturun veya uzanın. Gözlerinizi ve ağzınızı kapatın, burnunuzdan nefes alıp verin. Dikkatinizi nefesin, burnunuzdan akciğerlere doğru giden hava yollarından girip çıkışına odaklayın. Zihninize başka düşünceler girdiği zaman, onları bırakın ve izin verin. Siz dikkatinizi yine nefes alıp verişlerinizden doğan hislere odaklayın. Nefesleriniz yavaş, nazik, rahat olmalı ve hiçbir zorlama olmamalıdır.

Senkron Nefesi ilk başta dakikada beş nefes ile öğrenirken, nefes hızınızı yavaşlatabilmeniz için adım adım başlamanız gerekecektir. Dakikada beş nefes alıp vermeyi öğrendiğinizde, bu başlangıç adımlarına ihtiyacınız kalmayacaktır. *Nefesin Şifa Veren Gücü* ses kaydını açıp çalışmaya başladığınızda, sadece birkaç nefes sonra doğru ritme girdiğinizi göreceksiniz. Fakat ilk birkaç sefer, aşağıda sıralanmış olan başlangıç adımlarını izleyin.

Beş bpm'de[6] nefes alıp vermeye çalışmak size zor gelirse, o zaman alternatif olarak, son ses kaydından faydalanarak altı bpm ile başlayabilirsiniz. Altı bpm'de nefes alıp vermekte ustalaştığınızda, bunu beş bpm'e indirmek size daha kolay gelecektir veya daha hızlı bir bpm'de kalmayı da tercih edebilirsiniz.

Nefes alıp verişinizi altı bpm'e indiremiyorsanız, Steve Elliot'un Slow Down! CD'siyle çalışarak işe başlamanız gerekebilir. (Giriş bölümündeki ek bilgilere bkz.) Bu CD, doğal nefes hızında başlamakta ve giderek nefesinizi yavaşlatmaktadır.

Senkron Nefes için Başlangıç Adımları

- Gözleriniz kapalı hâlde burnunuzdan nefes alıp verin.
- Hiç acele etmeden, içinizden yavaşça ve sessizce sayın:
  Nefes al.... iki.... Nefes ver... iki.... Bunu iki nefes boyunca tekrarlayın.
- Hiç acele etmeden yavaş yavaş sayın: Nefes al... iki... üç... Nefes ver... iki...üç.... Bunu üç nefes boyu tekrarlayın.
- Hiç acele etmeden yavaş yavaş sayın: Nefes al... iki... üç... dört... Nefes verirken... iki... üç... dört... Bunu dört nefes boyunca tekrarlayın.

- Yine hiç acele etmeden, biraz daha yavaş sayın: Nefes al . . . iki . . . üç . . . dört . . . Nefes ver . . . iki . . . üç . . . dört . . . Bunu dört nefes boyunca tekrarlayın.

Dakikada beş nefes tekniğini öğrendiğiniz zaman, bu öğrenme adımlarına ihtiyacınız olmayacak. *Nefesin Şifa Veren Gücü* ikinci ses kaydını açtıktan sonra sadece birkaç nefesin ardından doğru ritme gireceksiniz.

Şimdi ikinci kaydı dinleyin. İlk önce ses kaydında yönlendirme yapan kişinin sesini dinleyerek, sonra iki gongun çınlamasına ayak uydurarak yavaşça nefes alıp vermeye devam edin. Birinci gong sesinde yavaşça nefes alın. İkinci gong sesini duyduğunuzda yavaşça nefes verin. Nefesinizi birinci gong sesinden ikinci gong sesine kadar sürdürmek zor geliyorsa, bunun sebebi çok güçlü nefes alıp vermeniz veya havayı çok hızlı içinize çekip dışarı vermeniz olabilir. Havayı içeri ve dışarıya doğru daha yavaş hareket ettirmeye çalışın. Bu, solunumunuzu yavaşlatacak ve bir sonraki gong sesine kadar nefesi uzatabilmeniz için gerekli havayı muhafaza etmenize imkân sağlayacaktır. Ne kadar yavaş ve nazikçe nefes alıp verirseniz, bu da o kadar kolaylaşacaktır.

Eski gerilimler sistemimizin içinde depolanırlar. Gerilimin bedeninizin içinde nerede olduğunu bulun. Gerilimi karnınızda, göğsünüzde, boğazınızda veya boynunuzda hissedebilirsiniz. Her nefes verişinizde bu gerilimi biraz ve biraz daha bırakın gitsin. Nefesin, ağaçlarla dolu bir ormanda gezinen bir rüzgâr olduğunu hayal edin.

Senkron Nefes çalışmasına beş dakika devam edin. Eğer her şey sorunsuz ve rahatlıkla ilerliyorsa, bunu on dakika boyunca yapabilirsiniz. Fakat zorlanıyorsanız durup dinlenin. Biraz dinlendikten sonra yeniden deneyin. Sabırlı olun ve herhangi bir yargılamada bulunmadan, alışabilmek için kendinize zaman tanıyın. Eğer hâlen zorlanıyorsanız, aşağı-

da yer alan "Senkron Nefes'te Yaşanan Zorluklarla Nasıl Baş Edilir?" kısmını okuyun.

Nefesin Şifa Veren Gücü ses kaydındaki gongların yumuşak sesleri çoğu insana hoş gelir. İnsan sesini daha rahatlatıcı bulanlar da vardır. Üçüncü kayıtta, nefes hızının ayarlanması için yönergeler insan sesiyle verilmektedir. Baş travması yaşamış kişiler, genellikle insan sesi yönergeli kayıtları daha rahatlatıcı ve teskin edici bulurlar. Nefesinizi insan sesiyle yapılmış bir kayıtla ayarlamayı tercih ederseniz, Stephen Elliot tarafından kaydedilmiş olan *Respire-1* CD'sinden faydalanmanızı tavsiye ederiz. Bu CD, www.coherencebreathing.com sitesinde mevcuttur.

Günlük Senkron Nefes Çalışması

Senkron Nefes çalışmalarına günde bir veya iki kez, beş ila on dakika ile başlayın. Bu sırada uzanabilir veya rahat bir koltuğa oturabilirsiniz. Bu süreyi giderek yirmi dakikaya çıkartın. Çoğu insan nefes çalışmasının faydalarını hemen görmeye başlar. Zihninizin dinginleştiğini, artık eskisi kadar gevezelik etmediğini fark edeceksiniz; bedeniniz iyice rahatlayacak. İlk başta bu iyi hisler, kalkıp her zamanki baskıların altında bir şeyler yapmaya başladıktan sonra sadece kısa bir süre devam edebilir. Fakat zaman ve çabayla, çalışmanın faydaları gitgide daha sürekli hâle gelecek, dingin bir uyanıklık hissi gelişecek ve gerilim hisleri silinip gidecektir. Bu çalışmayı her gün yapmasanız bile faydasını bir miktar görebilirsiniz ama her gün çalıştığınızda, çok daha hızlı ve sağlam bir ilerleme kaydedersiniz. Senkron Nefes çalışmasında ustalaştığınızda, yukarıda yeni başlayanlar için tarif ettiğimiz şekilde, nefesi dört aşamada yavaşlatmanıza gerek kalmadan hemen başlayabilirsiniz.

Senkron Nefes birçok yerde kullanılabilir:

1. *Kaygı ve uyumakta güçlük çekme için Senkron Nefes*
   Kendinizi gergin veya kaygılı hissettiğinizde Senkron Nefesi uygulayın. Bunu beş kez bile tekrarlasanız, endişe duymayı bırakmanızda ve rahatlamanızda size yardımcı olacaktır. Uykuya dalmakta zorlanıyorsanız yatağa yatın, gong kaydını açın, ışıkları söndürün ve nefes alarak uykuya dalın.

2. *Günlük faaliyetler sırasında Senkron Nefes*
   Gözleriniz kapalı olarak üç ay düzenli şekilde çalıştıktan sonra, Senkron Nefesi gözleriniz açıkken de uygulamaya başlayabilirsiniz. Sadece gong kaydını çalın, evde ufak tefek işlerinizi yaparken, trende yolculuk ederken veya yürüyüş yaparken nefes alın. Senkron Nefes yürüyüş sırasında yapılabilir ama jogging veya fiziksel egzersiz yapıyorsanız daha hızlı nefes alıp vermeniz gerekecektir. Zamanla gong kaydına ihtiyaç duymadan da Senkron Nefes'in hızını ayarlayıp nefes çalışmasını sürdürebilir hâle geleceksiniz. Bilgisayarda çalışırken, evrak işleri yaparken, sınava girerken veya sizi kaygıya sürükleyen herhangi bir anda bile Senkron Nefes alıp verebilirsiniz. Gong kaydını cihazlarınıza yükleyebilir ve onu istediğiniz her yere götürebilirsiniz. Mesela her gün evden işe metroyla giden birisiyseniz, bunu rahatlamak ve kendinizi güne hazırlamak için kullanabilirsiniz. Senkron Nefesi işte de uygulayabilirsiniz. Herkes çıldırmışken, sizin ne kadar yavaş nefes aldığınızı ve nasıl sakin kalabildiğinizi kimse anlamayacaktır. Senkron Nefesi uygulamayı en nihayetinde gong kaydı olmadan da yapabilir hâle geleceksiniz. O noktada sizlere tüm gün boyunca Senkron Nefes haline girip çıkmanızı tavsiye ederiz. Bu çok sağlıklıdır ve sisteminizi daha da güçlendirip dengelemenize yardımcı olacaktır.

Senkron Nefes'te ustalaştıktan sonra bile, en güçlü etkilerini yaşayabilmek için onu daha odaklı bir şekilde yapmayı sürdürmek çok faydalıdır. Nefes çalışmasını gözleriniz kapalı olarak, *Nefesin Şifa Veren Gücü* ses kaydından faydalanarak, günde bir kez yirmi dakika kadar yapmaya çalışın. Dördüncü bölümde de açıklandığı gibi, kaygı bozukluğunuz veya depresyonunuz varsa çalışmayı günde iki kez, yirmişer dakika yapmanız gerekebilir.

Çapanız

Tıpkı denizde yüzen gemiler gibi biz de isteklerimizin rüzgârları ve arzularımızın akıntılarıyla farklı yönlere çekiliyoruz. Zihin, heyecan, uyarılma, meydan okuma, başarı, yeni fikirler ve değişim peşinde koşar. Beden ise rahatlığı, hazzı, düzenli yeme ve uyuma saatlerinin öngörülebilirliğini tercih eder. Peki kalp ne arzular? Sevgi, şefkat, yakınlık ve güvenlik. Sizce zihin, beden ve kalp ne sıklıkla aynı şeyi ister? Bu, pek sık olmaz. Üstelik bizler sürekli dışarıdan gelen taleplere, başkalarının ihtiyaçlarına maruz kalırız. Bunca talep ve arzunun ortasında dengemizi nasıl koruyabiliriz ki? Senkron Nefesi çapa olarak kullanmak bunun yollarından biridir. Bu, kalp ve beyin ritimleriniz arasında titreşim yaratacaktır. Bundan uzaklaştığınız anı fark edin ve kendinizi tekrar o yöne döndürün. Zihninizi, bedeninizi ve kalbinizi birleştirmekte o kadar da zorlanmadığınızı göreceksiniz. Gerek eylem halinde gerekse durağanlıkta özgün benliğinizle temasta kalabilmeniz için onu her gün ziyaret edin; zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu hizalayın.

Senkron Nefes'te Yaşanan Zorluklarla Nasıl Baş Edilir?

Ne zaman yeni bir şeyler denemeye kalkışsanız bir sorunla karşılaşırsınız. İşte karşılaşabileceğiniz sorunlardan bazıları ve onların üstesinden gelmek için yapabileceğiniz şeyler:

Tıkanmak

Tam nefes aldığınız sırada tıkandığınızı hissederseniz ne olur? Nefesin tıkanması, muhtemelen stres ve gerilimden kaynaklanmaktadır. Bunu dert etmeyin. Nefes çalışmasını yapmaya devam edin. Nefesinizde bir tıkanıklık olsun ya da olmasın Senkron Nefes'in faydalarını göreceksiniz. Zihin ve beden çalışmaları vasıtasıyla gerilimin büyük bir kısmı atıldığında, kendinizi gitgide daha fazla bırakabilecek ve pürüzsüz şekilde nefes alabilir hâle geleceksiniz. O ana dek, nefesinizdeki bu tıkanıklığın üzerinde durmadan çalışmayı yapmayı sürdürün. Onu düşünmezseniz, kendi kendine kaybolup gider.

Nefessiz kalmak

Diyelim ki pek çok kez denediniz ama gonglarla aynı ritmi tutturacak kadar yavaş nefes alamadığınızı gördünüz. Sanki nefesiniz tükeniyor gibi hissediyorsunuz. İlk başlarda, nefes aldığınız sırada bir sonraki gong sesi gelmeden önce nefesi bitirmiş olduğunuzu görebilirsiniz. Böyle bir şey olduğu zaman, aldığınız nefesi tutup gong çaldığınızda yavaşça nefes verin. Zaman ve çabayla, her bir nefesi yavaş ve nazikçe almayı öğrenecek ve nefesinizi, gong sesine yetişecek kadar uzatabilmeyi başaracaksınız. Daha nazikçe nefes alıp vermeyi ve havayı gittikçe daha yavaş içeri ve dışarı hareket ettirmeyi kendinize hatırlatın.

Bazı insanlar nefes verirken nefeslerini yettirirler ama nefes alırken bunu yapamayabilirler. İnsanların birçoğuna verdiği nefesi uzatmak aldığı nefesi uzatmaktan daha kolay gelir. Acemiler havayı çok hızlı alma eğilimi gösterirler. Genellikle zaman içinde daha nazikçe nefes almayı, havayı daha yavaş hareket ettirmeyi öğrendikçe, bu durum kendi kendine düzelir. Bazıları ise vermek ve yine vermek isterler ama almakta zorlanırlar. Nefes alışınızı yavaşlattıkça, kendinizi nefesin size vereceği her şeye almaya açabileceksiniz.

Dakikada Beş Nefes Size Çok Hızlı Geliyorsa

Bazı insanlara dakikada beş nefes alıp vermek çok hızlı gelir ve daha yavaş nefes alıp vermek isterler. Koşucular ya da yüzücüler gibi idmanlı insanlar bu şekilde hissedebilirler. Yoga yapanlar da tıpkı derin meditasyon sırasında yaptıkları gibi, bazen nefeslerini dakikada dört, üç ve hatta ikiye indirmek isterler.

Derin meditasyon gibi başka çalışmalar yaparken daha yavaş nefes hızlarını tercih ediyorsanız bunda sorun yok. Ancak Senkron Nefesi dakikada beş nefes hızıyla öğrenmeniz ve bizim öğrettiğimiz çalışmalarda bu hızda kalmanız önemlidir.

Neden yavaşlamayalım? Daha yavaş daha iyi olmaz mı? Pek de öyle değil. Bu tamamen niyetinize bağlıdır. Eğer amacınız derinlemesine rahat bir meditatif hâle erişmek, hatta belki de tüm bilinçli farkındalığı bir kenara bıraktığınız bir hâle girmekse, o zaman hızın daha yavaş olması uygun olabilir. Ancak bu tür bir hâlde, dikkat gerektiren görevleri yerine getiremezsiniz. Ayrıca, hızın daha yavaş olması parasempatik sistemin egemen olmasına yol açarak, parasempatik ve sempatik sistemler arasında ideal bir denge kurulmasının önüne geçer.

Senkron Nefes'in eşsiz faydaları, zihinsel dinginlikle bir arada farkındalık hâlini, yani evde, işte veya oyun oynarken

yapılan birçok faaliyet için ideal hâli teşvik eden belirli hızların kullanılması ile bağlantılıdır. Dakikada beş nefesi, altı nefese kıyasla biraz daha rahatlatıcı buluyoruz; zira bu hız, kılcal damarları azami ölçüde açarak, kol ve bacaklarda kan dolaşımını ve oksijenizasyonu en ideal hâle getirmektedir. Amacınız özellikle oksijenin düşük olduğu koşullar altında (yüksek irtifa faaliyetleri gibi) fiziksel performansınızı iyileştirmekse, o zaman dakikada altı nefes muhteşem bir hazırlık çalışması olacaktır. Dakikada beş nefes size çok yavaş gelse bile, eğer boyunuz 1.80'in üzerinde değilse, gong seslerinin Senkron Nefes için dakikada beş nefese göre nefes hızınızı ayarlamasına izin verin ve tarif ettiğimiz çalışmaları yapın. (Daha önce de belirttiğimiz gibi, boyunuz 1.80'den uzunsa, sizin için ideal titreşim hızı daha yavaştır, yani dakikada üç ila üç buçuk nefestir). Bu şekilde Senkron Nefes'in özel faydalarını bizzat keşfedebilirsiniz.

Burnunuz Tıkalı Olduğunda

Burnunuz tıkalıysa Senkron Nefes çalışmasını nasıl yapacaksınız? Geniz yollarınız açılana kadar ağzınız hafif kapalı hâlde nefes alıp verebilirsiniz. Ağzınız tam açık olarak nefes alıp verdiğiniz zaman nefes hızınızı yavaşlatmakta biraz daha zorlanabilirsiniz ve boğazınız kuruyup sizi rahatsız edebilir. Burun tıkanıklığı, alerjiden mustarip kişilerde olduğu gibi sıkça yaşadığınız bir sorunsa, o zaman Senkron Nefes çalışmasını dudaklarınızı büzerek yapabilirsiniz. İkinci bölümde, dudaklarınız büzülü olarak nasıl doğru nefes alıp vereceğinizi anlatacağız. Dudaklarınız büzülü olarak etkili bir şekilde hem nefes alabilir hem de nefes verebilir hâle geleceksiniz.

Geniz yollarınızı açmak için birtakım doğal yöntemleri deneyebilirsiniz. Mesela, iki elinizi de yumruk yapın. İki dakika

boyunca sağ yumruğunuzu sol koltuk altınıza, sol yumruğunuzu sağ koltuk altınıza doğru bastırın. Bu şekilde duyu sinirleri uyarıldığından, sol koltuk altınıza uyguladığınız baskı sağ burun deliğinizin açılmasını, sağ koltuk altınıza uyguladığınız baskı sol burun delinizin açılmasını sağlayacaktır. Alternatif olarak mentollü öksürük pastili, inhalatör, burun spreyi veya neti kabı gibi geniz yıkama aletleri kullanmanız gerekebilir.

Sırnaşık Evcil Hayvanlar

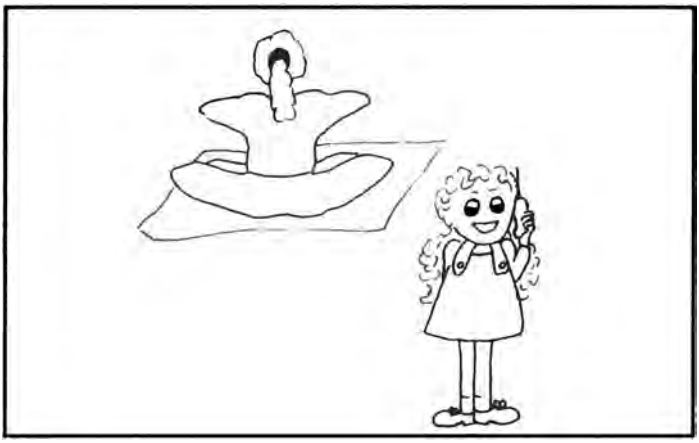
Evcil hayvanınız sizden ilgi beklerken nasıl çalışabilirsiniz ki? Nefes çalışması yaptığınız sırada kedinizle ve köpeğinizle ilgili alacağınız önlem tamamen onun huyuna bağlıdır. Mesela köpeğinizin sizi rahatsız etmek, havlamak, dikkatinizi çekmek için dürtmek veya oyun oynamak için üzerinize atlamak gibi huyları varsa, bu tip şeyler fazlasıyla dikkat dağıtıcı olduklarından onu odadan dışarı çıkarmanız gerekebilir. Ama yanı başınızda sakince yatacak bir köpeğiniz varsa, köpeğiniz çalışmanız bittikten sonra kucaklamayı ve sevilmeyi sessizce bekleyebilir. Hayvanlar, nefes de dahil olmak üzere insani fiziksel işaretlere tepki verirler. Siz gitgide rahatladıkça evcil hayvanlarınız da daha sakinleşme eğilimi gösterecektir.

Ailenizin İhtiyaçları

Hiç kimse kendisine şifa veren çalışmalarla ailesinin ihtiyaçlarını karşılamak arasında seçim yapmak zorunda kalmış gibi hissetmek istemez. Çok küçük yaştaki çocuklar size yakın olma ihtiyaçlarını kontrol edemeyebilirler. Mesela bir anne bize küçük çocuklarının, Senkron Nefes çalışması sırasında onun yanında sessizce uzandıklarını anlatmıştı ve onun ne-

fes alıp verişlerini hissederek ve işiterek onların da daha sakinleştiklerine inanıyordu. Anne ve babalara, genellikle yoga çalışmalarını herkesten kendilerini yalıtarak yapmaları söylense de eğer çocuklarınız kıpır kıpır veya çok hareketli değillerse, o zaman onlar etrafınızdayken de nefes çalışmalarınıza odaklanabilirsiniz. Aksi takdirde, bu çalışmaları onların uyuduğu veya başka birisi tarafından meşgul edildikleri bir sırada yapmanız gerekebilir.

Siz çalışmalarınızı yaparken çocuklarınızla olumsuz etkileşimlerden kaçınmanın en iyi yollarından biri, onlarla açıkça konuşmaktır. Stresinizi azaltabilmek, daha enerjik olabilmek, daha iyi bir ruh halinde olabilmek ve onlar için yaptığınız her şey de dahil olmak üzere sorumluluklarınızı daha iyi yerine getirebilmek için bu nefes çalışmalarını yapmaya ihtiyacınız olduğunu onlara anlatarak, ailenizin gönüllü desteğini alabilirsiniz. Bunun size özel bir vakit olduğunu ve rahatsız edilmemeniz gerektiğini ailenizin anlamasını sağlayın. Siz nefes çalışması yaptığınız sırada onların zaman geçirebilecekleri faaliyetleri planlamalarına yardımcı olun. Sizin daha sakin, daha az sinirli, daha sabırlı ve onlara karşı daha duyarlı olduğunuzu ilk fark edecek olanlar çocuklarınızdır. Sizin daha sakin, daha mutlu ve daha şefkatli bir ebeveyn haline gelmenizle nefes çalışmaları arasındaki bağlantıyı fark ettikleri anda, en hevesli destekçileriniz onlar olacaklardır. Hatta sizden bazı çalışmaları onlara da öğretmenizi bile isteyebilirler. Dr. Gerbarg'ın ergenlik dönemindeki oğlu, "Anne, şu anda çok sakinsin. Bahse varım, senden bir Porsche istesem, olur derdin," diyerek bir keresinde ona şaka yollu sataşmıştı. Çocuklar aşağıdaki karikatürde de görüldüğü gibi anne ve babalarına yardımcı olmanın yollarını bulabilirler.



"Annem nefes alıp vermeyi bitirene kadar telefona cevap veremez."

Soluklanacak Bir Vakit Bulmak

Bazen yoğun bir günde soluklanacak vakit bulmak o kadar da kolay olmaz. Nefes çalışmaları için ne zaman vakit ayırabiliyorsanız, doğru zaman odur. Sabah çalışmaları sizi dinçleştirip dinginleştirir, akşam çalışmaları enerjinizi tazelemenizi ve uyabilmeniz için rahatlamanızı sağlar. Mesela hastalarımızdan biri olan Alison, gün boyu kendisini yorgun hissetmekten, işte aşırı strese girdiğinden akşam eve geldiğinde darmadağın ve aksi olmaktan şikâyetçiydi. İşte çok fazla hata yapıyordu ve işini kaybetmekten korkuyordu. Ona, şirket toplantıları sırasında Senkron Nefesi uygulamayı öğrettik ve bunun rahatlatıcı ve tazeleyici etkilerini yaşayabildi.

Alison her ne kadar nefes çalışmalarının işe yaradığını fark etmiş olsa da, sabahları nefes çalışması yapmak için yirmi dakika erken kalkmak istemiyordu. Bir hafta boyunca, sabahları on dakika, günün sonunda on dakika nefes çalışması yapmayı kabul ederek fedakârlık yaptı. Sabah çalışmasının onu, feda ettiği on dakikalık uykuya kıyasla daha fazla taze-

lediğini ve yorgunluk hissini daha iyi önlediğini gördü. Ayrıca, gün boyu kendisini rahat hissettiğinden, detaylara daha fazla dikkat sarf ederek, daha az hatayla ve iş arkadaşlarıyla etkileşimlerinde daha az sorun yaşayarak daha fazla iş halledebiliyordu. Günün sonunda işten yenilgiye uğramışlık hissiyle çıkmak yerine, başardıklarıyla ilgili kendisini daha iyi hissederek ve ailesiyle keyif yapmaya hazır hâlde eve geldiğini gördü. Alison'ın ailesi onun için çok ama çok önemliydi. İlk ayın sonuna doğru, nefes çalışmalarını sabah rutininin kalıcı bir parçası haline getirmeyi seçti ve mucizevi bir şekilde buna ayırabileceği yirmi dakikayı buldu.

Uyanık Kalmak İsterken Uyumak

Nefes çalışmaları sırasında o kadar rahatlayıp gevşeyebilirsiniz ki uyanık kalmak isterken uyuyakalabilirsiniz. Bu, muhtemelen geceleri uykunuzu iyi alamadığınız anlamına gelir. İşe koşuşturmak zorunda olmadığınızda ve buna ayıracak vaktiniz olduğunda, kendinize bu ekstra dinlenme için zaman tanıyın. Sisteminizin buna ihtiyacı olabilir. Ancak uyumaya vaktiniz olmadığında, uyanık kalabilmeniz için nefes çalışmalarını dik oturarak ve Nefesi Bedende Gezdirme (bkz. üçüncü bölüm) çalışmalarından faydalanarak yapmanız gerekebilir.

Ciddi düzeyde uyku yoksunluğu sorunu olan insanların, dik otursalar bile Senkron Nefes çalışması sırasında uyuyakaldıklarını, hatta bazen gürültülü bir şekilde horladıklarını da gördük. Eğer tekrarlıyorsa bu, tıbbi değerlendirme gerektiren bir sağlık sorununun, mesela obstrüktif uyku apnesi sendrumu (OSAS) gibi bir sorunun belirtisi olabilir. Obstrüktif uyku apnesi, bitkinlik, araba sürerken uyuyakalma, obezite ve pulmoner hipertansiyonun sebeplerinden biri olabilir.

Kendini Güvende Hissetmeme

Çalıştaylarımıza katılan yüzlerce insan arasında genellikle ciddi istismar ve travmadan kurtulabilmiş birkaç kişi olur. Güvensiz, istismarcı bir ortamda büyümüş olan bir insanın, savaşa birkaç kez gitmiş ve geri dönmüş olan savaş gazileriyle pek çok ortak noktası olabilir çünkü bu kişiler *kendilerini asla güvende hissedemezler*. Travma sonrası stres bozukluğunun belirtilenden biri de aşırı uyanıklık, yani bir tehlikeye karşı daima tetikte olma hâlidir. Bu sebeple, travma geçirmiş olan kişi, başka insanlar etraftayken gözlerini kapatamayabilir.

Düzenlediğimiz *Nefes~Beden~Zihin* çalıştaylarına genellikle birimiz liderlik ederken, diğerimiz çalışmalarla ilgili yardıma ihtiyacı olan insanlarla ilgilenmek için odada sessizce gezinir. Sabah düzenlendiğimiz bir çalıştayda, gözleri sonuna kadar açık hâlde dimdik oturan, incecik, koyu renk saçlı bir kadın olan Bianca dikkatimizi çekmişti. Dr. Gerbarg, ona, nefes Çalışmalarını öğrenirken gözlerini kapatırsa kendisini daha iyi hissedip hissetmeyeceğini sordu. Bianca başını hayır anlamında salladı. O, etrafta başkaları varken gözlerini asla kapatmazdı. İstismarın yaşandığı bir evde büyümüş biri olarak Bianca kendisini hiçbir zaman güvende hissetmiyordu. Aşırı uyanıklık halinden mustaripti ve olası tehditleri tespit edebilmek için sürekli etrafını kolaçan ediyordu. Dr. Gerbarg, Bianca'ya gözlerini kapatması için baskı yapmak yerine, dikkatini içe doğru odaklayarak daha güç algılanan deneyimlerinin farkına varabilmesi için gözlerini yarı kapalı tutmayı denemesini önerdi. Bianca altı ay sonra başka bir çalıştaya katılmak üzere yine geldi. Panik hisleri baş gösterdiği zaman Senkron Nefesi Dirençli Nefesle birlikte kullanmayı öğrendiğini söyledi bize. Kaydettiği diğer bir ilerleme ise, ikinci çalıştayında artık gözleri kapalı olarak nefes alıp verebiliyor olmasıydı.

Ne kadar Çok O Kadar İyi: Ailece Nefes Almak

İki kız çocuğu annesi Candace'in on bir yaşındaki kızı, nefes çalışmalarını onunla birlikte yapmak istiyordu. Ona, on yaşından büyük çocukların bir ebeveynle birlikte nefes çalışmalarını öğrenebileceklerini söyledik ama ilk başta bunu sadece birkaç dakika veya çocuğun doğal dikkat süresi boyunca yapmalıydılar. Bir çocuğu hareketsiz durup uzun süre nefes çalışması yapması için zorlamak pek faydalı değildir. Hüsran ve yerinde duramama hâli, çalışmanın amacına galip gelecektir. Çocuk ilgisini koruduğu takdirde çalışma daha uzun süreyle yapılabilir ama süre, onun hislerine göre belirlenmelidir.

"Peki ya altı yaşındaki kızım?" diye sordu Candace. Daha küçük yaştaki çocukların, yetişkinlerden daha hızlı nefes almaya ihtiyaçları olduğunu söyledik ona. Beş ila on yaş arasındaki çocuklar için en basit nefes çalışması yöntemi, dakikada on nefes alıp verme hızında olmalıdır. Bu hızda tam bir nefesi, yani nefes alışı ve verişi her gong sesinden sonra gerçekleştirirler. Başka bir deyişle, her gong sesinde bir sonraki sese kadar nefes alıp, nefes verirler. Bu da çocuğun nefes ritmini dakikada on nefese ayarlar, halbuki anne babası dakikada beş nefes hızında çalışmaktadır. Küçük çocuklar bunu yalnızca birkaç dakika veya doğal dikkat süresi elverdiği müddetçe yapmalıdır. Nefes çalışmaları, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar ve yetişkinler açısından çok faydalıdır. *Non-Drug Treatments for ADHD* (DEHB için İlaçsız Tedaviler) isimli kitabımızda, bu soruna yönelik nefes ve diğer zihin-beden çalışmalarını anlattık.

Nasıl Yavaşlayacağız?

Diyelim ki Senkron Nefes çalışmasını dakikada beş nefes, hatta altı nefes hızıyla yapmayı gerçekten de denediniz ama bir

türlü nefesinizi yavaşlatamıyorsunuz. Solunumuzu o kadar yavaşlattığınızda nefesiniz yetmiyormuş gibi hissediyorsunuz. Sakın moralinizi bozmayın. Demek ki sizin nefesinizi kademeli olarak yavaşlatmanız gerekiyor. Stephen Elliot'ın *Slow Down!* CD'si bunu rahatça yapabilmeniz için size yardımcı olacaktır. Web sitemizden bu CD'yi satın alabilir ve bunu dinlediğiniz sırada aşağıda yer alan "Yavaşlamak için Özel Yönergeleri" takip edebilirsiniz.

Slow Down! CD'sinin içinde, dakikada yirmi nefes ile dakikada beş nefes arasında değişen on altı adet ardışık nefes ritmi bulunmaktadır. Kayıtların her biri, tüm kayıt boyunca defalarca tekrarlayan bir tiz nota ve onun ardından işitilen bir pes notadan oluşur. Tiz notada nefes almanızı, pes notada nefes vermenizi tavsiye ediyoruz. Her notanın süresinin sonuna doğru bir gong sesi duyacaksınız. Bu gong sesi notanın sona ermek üzere olduğunun işaretini verir ve nefes almadan nefes vermeye ya da nefes vermeden nefes almaya geçişin yaklaştığını belirtir.

Yavaşlamak için Özel Yönergeler

1. Adım: Başlamadan evvel, bir süre rahatça oturun. Bir kol saati veya herhangi bir saat vasıtasıyla normalde dakikada kaç nefes alıp verdiğinizi sayın. Mevcut nefes düzeninizi değiştirmemeye gayret göstererek sadece nefes alış ve verişlerinizi sayın. Bu sayıyı kaydedin. Buna, "Mevcut nefes hızı" adını vereceğiz.
2. Adım: *Slow Down!* CD'sini açın. Mevcut nefes hızınıza uygun olan kaydı bulun. Diyelim ki dakikada on beş nefes alıp veriyorsunuz. O zaman bu kaydın süresi boyunca, yaklaşık dört dakika kadar, bu hızla nefes çalışmalarını yapın. Bu size, mevcut nefes hı-

zınızda kesintisiz, ritmik bir nefes döngüsü geliştirmenizde yardımcı olacaktır.

3. Adım: Kayıt sona erince otomatik olarak bir sonraki kayda geçecektir. Bu olduğunda, bu kaydın süresi boyunca bu daha yavaş hızda nefes alıp vermeye başlayın. Sonraki iki veya üç kayıt boyunca bu şekilde çalışmayı sürdürün. Yani dakikada on beş, on dört ve on üç nefesle devam edin.
4. Adım: Ertesi gün, mevcut nefes hızınızdan bir eksi sayıda başlayın ve yine iki veya üç kayıt boyunca böyle devam edin. Yani bu seferinde dakikada on dört nefesle başladınız ve on üç, on iki diye devam ettiniz. Nihai hedefiniz olan dakikada beş nefese rahatça erişecek şekilde böyle devam edin.

Mevcut nefes hızınız dakikada on sekiz nefes ise, işte nefesinizi nasıl yavaşlatabileceğinize dair bir örnek:

1. Gün: Dakikada on sekiz, on yedi ve on altı nefeslik kayıtları kullanın.
2. Gün: Dakikada on yedi, on altı ve on beş nefeslik kayıtları kullanın.
3. Gün: Dakikada on altı, on beş ve on dört nefeslik kayıtları kullanın.
4. Gün: Dakikada on beş, on dört ve on üç nefesli kayıtları kullanın.

Dakikada beş veya altı nefeslik çalışmayı rahatça yapana dek her gün dakika başına bir nefes azaltmak suretiyle çalışmaya devam edin. Birtakım fiziksel kısıtlar sebebiyle dakikada beş nefese kadar inemiyorsanız, sorun yok. Örneğin, olabilecek en düşük nefes hızınız dakikada sekiz nefesse, stres tepki sisteminizi dengelemeyi yine de başarabilirsiniz.

Zamanla, her gün çalışarak, nefes hızınızı daha da düşürmeyi muhtemelen başaracaksınız.

Beden Taramayla Gevşeme

Senkron Nefes'te artık ustalaştığınıza göre, beden tarama çalışmasını geçmeye hazırsınız demektir. Nefes çalışmalarını tamamladıktan sonra, hemen ayağa fırlayıp işe güce koşturmaya başlamamak iyi olur. Çalışmanın sisteminizin derinliklerine işlemesine izin vermek ve faydalı etkileri sağlamlaştırmak için, çalışmalarınızı kısa bir rahatlama evresiyle bitirmenizi tavsiye ediyoruz. Herhangi bir rahatlama şekli seçebilirsiniz; mesela meditasyon, görselleme yapabilir veya kendi beden tarama versiyonunuzu uygulayabilirsiniz. Bazı insanlar bu vaktin, derin bir yakarışta bulunmak, dua etmek için ideal bir vakit olduğunu düşünür, zira nefes çalışmasından sonra zihinleri açıktır, özellikle de kalpleri ve ruhları açıktır. Fakat öncelikle *Nefesin Şifa Veren Gücü* ses kaydını kullanarak temel bir beden tarama çalışmasında size kılavuzluk etmek istiyoruz. Temel bir beden taraması için talimatlar şöyle:

Temel Beden Taraması

On dakika boyunca Senkron Nefes çalışması yaptıktan sonra, uzanın ve sekinci ses kaydını açın.

Gözlerinizi ve ağzınızı kapatarak, Senkron Nefes ritminde yavaş ve nazikçe nefes alıp vermeye devam edin.

Bir yandan Senkron Nefes'e devam ederken, hiç kıpırdamadan dikkatinizi ayak tabanlarınıza yöneltin.

Dikkatiniz birkaç dakika ayak tabanlarınızda kalsın.

Şimdi dikkatinizi ayaklarınızın üstüne yöneltin ve bu şekilde birkaç dakika kalın.

Dikkatinizi ayak bileklerinize yönlendirin.

Bırakın dikkatiniz ayak bileklerinizde kalsın.
Şimdi dikkatinizi dizlerine odaklayın.
Bırakın dikkatiniz dizlerinizde kalsın.
Dikkatinizi kalçalarınıza odaklayın.
Bırakın dikkatiniz kalçalarınızda kalsın.
Dikkatinizi karnınıza çevirin.
Bırakın dikkatiniz karnınızda kalsın.
Şimdi dikkatinizi göğsünüze yönlendirin.
Dikkatiniz bir süre göğsünüzde kalsın.
Şimdi dikkatinizi ellerinize yönlendirin.
Bırakın dikkatiniz ellerinizde kalsın.
Dikkatinizi kollarınızın kıvrım yerlerine, dirseğinizin büküldüğü yerin iç kısmına yönlendirin.
Dikkatiniz bir süre burada kalsın.
Şimdi dikkatinizi boynunuza odaklayın.
Bırakın dikkatiniz boynunuzda kalsın.
Dikkatinizi yüzünüze odaklayın.
Bırakın dikkatiniz yüzünüzde odaklı kalsın.
Dikkatinizi başınıza yönlendirin.
Dikkatiniz bir süre burada odaklı kalsın.
Şimdi birden tüm bedeninizi algılayın.
Dikkatiniz tüm bedeninizde gezinsin.
Şimdi rahatlayın ve normal şekilde nefes alıp vermeye başlayın. Sağ tarafınıza doğru yuvarlanıp birkaç dakika dinlenin.
Kendinizi nasıl hissettiğinizi fark edin.

Nabız Farkındalığıyla Beden Taraması

Senkron Nefes çalışmasını on beş dakika boyunca yapabilir hâle geldiğinizde, rahatlamak için beden taraması çalışması yapmaya hazır olacak ve dolaşım sisteminizin esnekliğini test edebileceksiniz. Beden tarama çalışmasının çok fazla çeşidi vardır. Bu çalışmalar genel olarak, ayaklardan başlayıp başa

doğru yükselmek suretiyle dikkatinizi bedeninizin farklı kısımlarına yönlendirmenizden oluşan çalışmalardır. Şimdi anlatacağımız beden tarama çalışması ise dikkatinizi nabzınıza yönlendirmenizi telkin ettiğinden dolayı biraz farklıdır. Bunun için, tam anlamıyla rahat bir şekilde bir yere uzanırsanız iyi olur. Dikkatinizi belirtilen noktalara odakladığınızda, bir sonraki noktaya geçmeden evvel en azından on saniye kadar orada kalın. Eğer vaktiniz varsa, her noktada biraz daha fazla oyalanabilir, mesela dikkatinizi otuz saniye kadar aynı noktada tutabilirsiniz. Saniyeleri sayarak dikkatinizi dağıtmayın. Dikkatinizi nabzınıza odaklayın. Bu çalışmayı yapmaya başlamadan evvel bu bölümü sonuna kadar okumaya zaman ayırın.

Nabız ile Beden Tarama

Senkron Nefes ses kaydını açın (ikinci kayıt) ve sonra uzanın.

Gözleriniz ve ağzınız kapalı halde, yaklaşık on beş dakika boyunca Senkron Nefes ritmiyle nefes alıp vermeye devam edin.

Senkron Nefesi sürdürürken, bedeninizi hiç kıpırdatmadan, dikkatinizi ayak başparmaklarınızın dış kenarına çevirin. Orada nabzınızın atışını hissedebiliyor musunuz? Dikkatinizi çevirdiğiniz her noktada en az on saniye kalın.

Nabzınızın atışını ayak bileklerinizde hissedebiliyor musunuz?

Peki dizlerinizin arkasında nabzınızı hissedebiliyor musunuz?

Bacaklarınızın bedeninize eklendiği yerde nabzınızı hissedebiliyor musunuz?

Nabzınızı karnınızda hissetmeniz mümkün mü?

Nabzınızı göğsünüzde hissedebiliyor musunuz?
Nabzınızı el parmaklarınızın uçlarında ve yanlarında hissetmeniz mümkün mü?
Nabzınızı kollarınızın iç kısmında, dirseğinizin kıvrıldığı yerde hissetmeniz mümkün mü?
Nabzınızı boynunuzda, boğanızda hissedebiliyor musunuz?
Nabzınızı dudaklarınızda hissedebiliyor musunuz?
Nabzınızı şakaklarınızda, kaşlarınızın dış uç kısımlarının biraz ötesinde hissedebiliyor musunuz?
Şimdi rahatlayın ve doğal şekilde nefes alıp verin. Sağ tarafınıza doğru yuvarlanıp birkaç dakika dinlenin. Hislerinizin farkına varın.

Peki ama nabzınızı bugüne dek hiç hissetmediğiniz bu kadar çok yerde nasıl oluyor da hissedebiliyorsunuz? Nabzınızı bu şekilde hissedebilmenizin sebebi, Senkron Nefes'in kan damarlarınızın esnekliğini ve nabız dalgasının genliğini artırmasıdır. Kan damarlarınızın duvarları esnekleştiğinde, her bir nabız dalgasıyla genişler (balon gibi şişer). Yani kan, atardamarlardan geçerken küçük bir bipleme yerine, net şekilde işitilebilir bir nabız atışı yaratır. İşte şimdi Senkron Nefes'in damar sisteminizin esnekliğini artırmada kullandığı yöntemlerden birini siz kendiniz de görmüş oldunuz.

Eğer nabız atışınızı bu saydığımız noktaların hepsinde hissedemiyorsanız dert etmeyin. Biraz çalışmayla kalp hızı değişkenliğinizi artırdıkça, nabzını birçok yerde hissedebilir hâle geleceksiniz. Nabız atışınızı hissedemeseniz bile şimdilik sadece dikkatinizi bedeninizin farklı bölgelerine odaklayın yeter. Zaten dikkatin yönlendirilmesi bile beden taramasının rahatlatıcı etkisini artırmaktadır.

Günlük yaşantınız içinde Senkron Nefes üzerinde çalışmaya ve beden taramasını yapmaya devam ettikçe, kendinizi

yeniden şarj olmuş, yenilenmiş ve duygularınızla çok daha uyum içinde hissedeceksiniz. Esasen siz bedeninizle daha nazik ve şifalı bir yoldan yeniden temas kurmak için zaman ayırıyorsunuz. Nefes çalışmaları, çocukken sahip olduğunuz doğal zihinsel ve duygusal esnekliğe, bir yetişkin olarak sahip olduğunuz denetim ve amaç ile birlikte zorlanmadan geri dönmenizi sağlayacak. Kendinizi zamanla daha sakin, daha rahat hissettiğinizi fark edebilir, bedeninizin, nefesinizin ve zihninizin daha fazla farkında olduğunuzu görebilirsiniz.

2. Kediler Neden Mırlar?

Dirençli Nefes

Ancak o zaman anladım
Mırlayarak, kendi dillerinde
Ve kendilerini yaşayan ateşten bir çelenkle süsleyerek
Bize şükretmeyi öğretenin
Jeoffry ve onun gibi varlıklar olduğunu

—Edward Hirsch, "Wild Gratitude"

Dirençli Nefes, havanın akışına karşı direnç yaratılan bir nefes tekniğidir. Bu direnç dudaklar büzülerek, dilin ucu üst dişlerin iç tarafına doğru yaslanarak, dişleri sıkıp tıslayarak, boğaz kaslarını sıkıp, nefes borusunu kısmen kapatmak suretiyle ses telleri arasındaki alanı daraltarak veya kamış gibi harici bir malzeme kullanıp buna üflemek suretiyle yaratılabilir.

Peki ama solunum yollarında neden direnç yaratmak istiyoruz? Kedilerin mırlamalarıyla aynı sebepten. Kediler mırladıklarında ne olur? Mırlama sesi, kısmen tıkanmış olan nefes borusundan havanın geçirilmesinden meydana gelir ve ortaya titreşimsel bir ses çıkar. Bunun yarattığı birkaç etkiyle kedilerin sinir sistemlerinin yatıştırıcı, sakinleştirici kısmı uyarılır. Yani mırlama, yalnızca rahatlama hâlini ifade eden bir ses değildir, burada mırlama tam olarak rahatlamayı başlatan şeydir.

Bir önceki bölümde sizleri sinir sisteminin, biliminsanlarının parasempatik sinir sistemi diye adlandırdıkları, teskin eden, rahatlatan ve yenileyen tarafıyla tanıştırmıştık. Bu sistem, beynin sempatik sinir sistemi adı verilen ve etkinleştiren, enerji yakan kısmına karşı denge oluşturur. Bu etkinleştirici kısım bizi yapmamız gereken şeyleri yapmaya hazır hâle getirirken, aynı zamanda adrenalin salgılamak, kalbi hızlandırmak, nefes hızını artırmak, tansiyonu/kan basıncını yükseltmek, kan dolaşımını kol ve bacak kaslarına yeniden dağıtmak suretiyle tehdit ve tehlike unsurlarına tepki verir. Bu "aksiyona hazır ol" sistemi bol miktarda enerji harcar, özgür radikalleri salar (hücrelere hasar veren küçük partiküller) ve enflamatuvar (yangısal) süreçleri artırır. Sakinleştiren, enerjiyi yenileyen kısım olan parasempatik sinir sistemi ise kalbi yavaşlatır, solunumu yavaşlatır, zihni dinginleştirir, enerji rezervlerini yeniler, hücreleri onarır ve enflamasyonu (yangıyı/iltihaplanmayı) azaltır. Bu sistemlerin ikisine de ihtiyacımız vardır ama sağlıklı bir zihin ve beden için bunların dengede olması gerekir.

Birinci bölümden de anımsayacağınız gibi, Senkron Nefes dakikada beş nefeslik bir nefes hızını ifade etmek için kullanılıyordu. Dirençli Nefes, havanın akışına karşı bir direnç yaratmak ve bu şekilde Senkron Nefes'in etkilerini artırmak için kullanılan çeşitli çalışmaları ifade etmektedir. Dirençli Nefes, akciğerlerdeki baskıyı hafifçe artırır ve böylece sinir sisteminizin teskin eden, enerjiyi yenileyen kısmı olan parasempatik sinir sisteminizin daha fazla uyarılmasını sağlar.[1] Direnç karşısında solunum kaslarınızın daha fazla çalışmaları gerekince, bu kaslar zamanla güçlenirler. Yavaş ve derin nefesler de daha fazla akciğer alveolünün, yani oksijenin kana karıştığı ve karbondioksitin dışarı atıldığı minik ve içleri hava dolu keseciklerin açılmasına sebep olur. Sonuç, daha sağlıklı akciğerler ve daha iyi oksijenasyondur (akciğer yoluyla kana daha fazla oksijen gitmesi). Solunum enfeksiyonlarına yatkın, zatürreden

mustarip veya atelektazi (akciğer sönümü) yaşamış insanlar için bu teknik özellikle önem taşımaktadır.

Stres tepki sisteminin en önemli bileşenlerinden biri, kalp damar, solunum, sindirim, hormon, salgı bezleri ve bağışıklık sistemleri de dahil olmak üzere, bedenin otomatik veya istemsiz işlevlerini organize eden otonom sinir sistemidir. Bu otomatik işlevlerin düzenlenmesi için beyinden bedene gönderilen mesajların iletilmesini ve aynı zamanda bedenin her bir parçasının anlık durumunu bildiren mesajlarının beyne ulaşmasını sağlayan çok girift bir iletişim ağı vardır. Solunumla ilgili ters giden bir şeyler varsa, beynin bununla ilgili derhal eyleme geçebilmesi için durumdan hemen haberdar olması gerekir. Örneğin, nefes borusu bir yiyecek parçası takıldığı için tıkanmışsa, beynin buna tepki vererek kişinin hayatta kalabilmesini sağlamak ve bunu düzeltmek için yalnızca üç ya da dört dakikası vardır. Yani beynin dikkatinin çekilmesi söz konusu olduğunda, solunumla ilgili mesajlar en yüksek önceliğe sahiptir. Dolayısıyla bedenin geribildirimlerinin beynin işleyişi, hissettiklerimiz, düşündüklerimiz, olup biten şeyleri nasıl yorumladığımız, algılarımız, aldığımız kararlar ve tecrübe ettiğimiz her şeye duygusal ve fiziksel olarak verdiğimiz tepkiler üzerinde çok güçlü bir etkisi vardır.[2]

Bedenin tüm otomatik işlevleri arasında yalızca tek bir tanesi istemli olarak ve kolayca kontrol edilebilir, o da nefes alış ve verişimizdir. Nefesin hızını, derinliğini ve düzenini istemli şekilde değiştirmek suretiyle, bedenin solunum sisteminden beyne gönderdiği mesajları da değiştirebiliriz.[3] Dolayısıyla nefes çalışmaları, otonom iletişim ağına bir geçit oluştururlar ve biz de bu geçidi kullanarak, aynı zamanda nefes düzenimizi de değiştirerek, yani beynin anladığı ve tepki verdiği beden dilini kullanarak ona özel mesajlar gönderebiliriz. Solunum sisteminden gelen mesajların, beynin, düşünce, duygu ve davranışla ilgili ana beyin merkezleri üzerinde çok hızlı ve

güçlü etkileri vardır.[4] Örneğin kaygı duyuyorsak, birkaç dakikalık Senkron Nefes çalışması endişeli zihni sakinleştirebilir, fevri şekilde değil de daha akılcı karar almayı destekleyebilir.

Neden şarkı söylemekten veya ilahi okumaktan hoşlanan bu kadar çok insan var? Elbette müzik çok hoş, moral verici ve birleştiricidir. Ama şarkı söylemek veya ilahi okumak da parasempatik sinir sistemini uyaran ve böylece kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan Dirençli Nefes'in başka türlü biçimleridir. Müzik için gereken sesler, nefesin larenksten (gırtlak) geçtiği sırada bir hava yolu direnci yaratılabilmesi için ses tellerinin kasılmasıyla oluşturulur. Şarkıcının notaları nefes verdiği sırada uzatmasını gerektiren vokal müziği ve dâhili titreşimler başlatan seslendirmeler, son derece etkili birer nefes çalışmasıdır. Bu çalışmalar, sinir sisteminin sakinleştiren, enerjiyi yenileyen kısmının uyarılmasına katkıda bulunur. Kendimizi rahatlamış ve enerjiyle dolmuş hâlde hissetmemizin etkilerini de en ideal biçimde yaşamamızı sağlarlar.

Dirençli Nefes

Ağızdan değil de sırf burundan nefes alıp vermek bile hava akımına karşı biraz daha fazla direncin oluşmasını sağlar. Hava yolu direncini iyice artıran ve böylece daha kuvvetli etkiler yaratan iki farklı nefes çeşidi öğreteceğiz. Bunlardan biri dudakları büzerek nefes almaktır, diğeri ise Okyanus Nefesi'dir. Dudakları büzme tekniğini öğrenmek muhtemelen daha kolay gelebilir ama burada burundan nefes alıp, büzülü dudaklardan nefes verme işlemine alışmak gerekir. İkinci çalışmanın ise birçok adı vardır; bu çalışmanın Okyanus Nefesi, Zafer Nefesi, Gürültülü Nefes ve Sanskrit dilindeki hâliyle *ujjayi*[5] gibi çeşitli şekillerde adlandırılmaktadır. Fakat biz kendi amaçlarımıza yönelik olarak bunu Dirençli Nefes (büyük harfle D ve N'yi kullanarak) diye adlandıracağız. Bi-

raz çalışmayla herkes daha ileri düzey çalışmalarda da faydasını görebileceği Dirençli Nefesi öğrenebilir.

Senkron Nefesi öğrendikten hemen sonra Dirençli Nefes çalışmalarına başlayabilirsiniz. Dirençli Nefes, aslında Senkron Nefes'teki nefes hızını koruyabilmek için hava yolunun kontrol altına alınmasını ve yavaşlamayı kolaylaştırır. Ancak Dirençli Nefesi, çalışmanızın yalnızca ilk beş dakikasında uygulayarak başlamanızı ve zamanla, mesela bir veya iki hafta gibi bir süre içinde süreyi kademeli olarak artırmak suretiyle yirmi dakika boyunca bunu sürdürebilir hâle gelmenizi tavsiye ediyoruz. Tüm kas çalışmalarında olduğu gibi, boğaz kaslarının uzun süre boyunca fazla zorlanmadan, yorulmadan veya ses kısıklığına sebep olmadan kasılmış vaziyette tutulabilmeleri için güçlenmeleri zaman alacaktır.

Dudakları Büzerek Nefes Verme

Küçük bir aralık bırakarak üst dudağınızı alt dudağınıza bitiştirin. Dudaklarınızın arasındaki küçük aralıktan yavaşça nefes verin. Dirençli Nefes tekniğinin diğer biçimlerinde de olduğu gibi, dudakları büzerek nefes vermek sinir sisteminizin sakinleştiren kısmının uyarılmasına yardımcı olur. İlaveten hava akımını yavaşlatmanızda size yardımcı olacak ve nefes verişinizi uzatmanızı kolaylaştıracaktır.

Rahat bir pozisyonda oturabilir veya uzanabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın. Nefes alırken, ağzınızı kapatıp burnunuzdan nefes alın. Nefes verirken büzdüğünüz dudaklarınızın arasından nefes verin. Bunu kolayca ve üzerinde düşünmeden yapabilir hâle gelene kadar beş dakika boyunca yavaşça burundan nefes alıp, büzülü dudaklarınızdan nefes vermeyi sürdürün. Artık büzülü dudakla nefes ile Senkron Nefesi birleştirme vakti geldi.

Dudakları Büzerek Senkron Nefes

- Gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan nefes alıp, büzülü dudaklarınızdan nefes verin.
- *Nefesin Şifa Veren Gücü*'nde yer alan ikinci ses kaydını açın.
- Kaydı dinlerken yavaşça nefes alıp vermeye devam edin.
- Gongun birinci çalışında burnunuzdan nefes alın.
- Gongun ikinci çalışında dudaklarınızı büzerek nefes verin.
- Senkron Nefes hızında yavaş ve nazikçe nefes alıp verin.
- Yüzünüzün, boynunuzun, omuzlarınızın ve ellerinizin rahat olduklarından emin olun.
- Eğer bunu sorunsuz ve kolaylıkla yapabiliyorsanız, on dakika boyunca bu çalışmayı sürdürün. Çalışmayı bitirdiğinizde dinlenin.
- Bedeninizdeki hisleri fark edin. Zihinsel durumunuzu fark edin.

Dirençli Nefes: Okyanus Nefesi veya *Ujjayi*

Dirençli Nefesi, Okyanus Nefesi veya ujjayi ("nefes vasıtasıyla zihne karşı zafer kazanmak") olarak da bilinen nefes çalışmasını belirtmek için kullanıyoruz. Boğazınızın üst arka kısmındaki kasların hafifçe sıkılmasıyla uygulanan Dirençli Nefes bir deniz kabuğunu kulağınıza dayadığınızda işittiğiniz okyanus sesine benzer hafif bir ses çıkartılmasını gerektiriyor. Bunu öğrenmenin en iyi yolu, sizi kontrol edip düzeltebilecek bir öğretmen ile çalışmaktır. Ancak, çoğu insan sadece ses kaydını dinleyerek de bu çalışmayı öğrenebilir. *Nefesin Şifa Veren Gücü* kitabının üç numaralı, yani Dirençli Nefes ses kaydında,

okyanus sesini dinleyebilirsiniz. Okyanus sesini çıkartmayı öğrenmenin diğer bir yolu da ağzınız açık olarak nefes alıp vererek işe başlamaktır. Nefes verirken, fısıltı halinde *ahhhhhh* sesi çıkartın, tıpkı çok sıcak bir günde susuzluğunuzu giderdikten sonra çıkarttığınız ses gibi. Dikkatinizi, boğazınızın üst arka kısmında bulunan kasların sıkışmasına verin ve *ahhhhhh* sesini gözleriniz kapalı olarak birkaç kez tekrarlayın. Sonra ağzınızı kapatın ve aynı sesi tekrar çıkartın.

Dirençli Nefesi daha önce denemiş olanlar bunu hem nefes alırken hem de nefes verirken yapabilirler. Ama siz daha önce bu tip bir nefes çalışması yapmadıysanız, o zaman Dirençli Nefesi sadece nefes verirken uygulamanızı tavsiye ederiz. Çoğu insan, başlarında onları dinleyip yönlendiren bir öğretmen olmadığında nefes alırken bu tekniği uygulamayı öğrenmekte zorlanmaktadır. Dirençli Nefesi sadece nefes verirken uygulasanız bile bunun sonucunu alacaksınız. Çalışmayı nefes alırken de kullanabilmek istiyorsanız, o zaman bunu yapmaya çalışırken stres olmak ya da hüsrana kapılmak istemiyorsanız canlı bir nefes çalıştayına katılmanızı tavsiye ederiz.

Okyanus Nefesiyle *(Ujjayi)* Dirençli Nefes

- Üç numaralı Dirençli Nefes ses kaydındaki Okyanus Nefesi sesini dinleyin.
- Gözlerinizi ve ağzınızı kapatın. Burnunuzdan nefes verdiğiniz sırada siz de aynı sesi çıkarmaya çalışın.
- Birkaç denemeden sonra artık sesi daha yumuşak bir tonda ve daha az çaba sarf ederek çıkarabilirsiniz. Nefesin verilişi sırasında bu ses, zar zor işitilecek seviyede çıkarılmalıdır.
  Artık Dirençli Nefes çalışması yapmaya hazırsınız.
- Gözleriniz kapalı hâlde, burnunuzdan nefes alıp verin ve sadece nefes verirken Dirençli Nefesi uygulayın.

- Senkron Nefes hızında nefes alıp vermeye devam edin.
- Bu sırada nefes verirken Okyanus Nefesi sesi çıkarmayı deneyin. Yavaş ve nazik olun.
- Boynunuzu ve omuzlarınızı rahatlatmayı unutmayın.
- Bu şekilde sorunsuzca ve kolaylıkla devam edebiliyorsanız, on dakika daha çalışmayı sürdürün. Çalışmayı bitirdiğinizde dinlenin.
- Bedeninizdeki hisleri fark edin. Zihinsel durumunuzu fark edin.

Nefesin Şifa Veren Gücü ses kayıtlarından faydalanarak günde bir veya iki kez dudaklar büzülü olarak veya Dirençli Nefesle (Okyanus Nefesiyle), Senkron Nefes çalışmasını yapın. Sonraki yedi gün boyunca, çalışma sürenizi en azından gün içinde yaptığınız seanslardan birinde yirmi dakikaya çıkarın. Hafta boyu her gün çalıştığınızda, gırtlak kaslarınızı daha fazla güçlendirecek ve onları daha iyi kontrol edebilir duruma geleceksiniz. Böylece Dirençli Nefes tekniği size kolay gelmeye başlayacak ve neredeyse otomatik olarak yapabildiğiniz bir şeye dönüşecek. Eğer bu nefes tekniği boynunuzda veya gırtlağınızda herhangi bir rahatsızlığa sebep olursa durun, dinlenin ve daha nazik şekilde nefes alıp vermeye özen göstererek yeniden başlayın. Dirençli Nefes herhangi bir gerginlik veya yorgunluk yaşamadan uygulanmalıdır. Çıkartılan ses oldukça hafif olabilir. Bu çalışmayı ne kadar çok yaparsınız, o kadar faydasını görürsünüz.

Senkron Nefesi ne zaman, Dirençli Nefesi ne zaman kullanmayız? Yirmi dakikalık Senkron Nefes çalışmanızın başında, kaslarınız yorulana dek Dirençli Nefesi uygulamanızı, sonra bunu bırakıp sadece Senkron Nefesi yapmanızı öneririz. Her gün çalıştıkça ve gırtlak kaslarınız güçlendikçe, Dirençli Nefesi

tam yirmi dakika boyunca sürdürebilir hâle gelene dek süreyi kademeli olarak artırın.

Senkron Nefesi geceleyin yaptığınız zaman çok rahatlayabilirsiniz ve hatta uyku bastırabilir, bu yüzden Dirençli Nefesi sürdürmeyi unutabilirsiniz. Sorun yok. Amacımız iyice rahatlamak, bu yüzden de Dirençli Nefesi uygulamayı bırakıp uykuya dalabilirsiniz.

Cinsel Travma Yaşamış İnsanlar için Dirençli Nefes

Nefes çalışmaları genellikle travma yaşamış insanlara çok faydalı olur. (Dördüncü bölümde bu konuyu ele alacağız.) Ancak bazı cinsel saldırı mağdurları, Dirençli Nefesi öğrenirken rahatsızlık duyabilirler. Dirençli Nefes sırasında çıkartılan ses, kişiye tacizcilerinin saldırı sırasında çıkardığı yoğun nefes seslerini hatırlatıyorsa böyle bir durum yaşanabilir. Eğer bir cinsel saldırı mağduruysanız, Dirençli Nefesi öğrenmek için yine de çalışabilirsiniz ama bu kendinizi rahatsız hissetmenize yol açıyorsa, o zaman bırakın ve yapmayın. Senkron Nefes ve diğer çalışmaların faydalarını zaten göreceksiniz. Dudaklarınızı büzerek nefes alıp vermenin size daha iyi geldiğini de görebilirsiniz. Daha sonra, yani birkaç ay boyunca nefes çalışmalarından faydalanarak travmayla ilintili stresinizi yeterince attıktan sonra, Dirençli Nefes tekniğini daha az zorlanarak uygulayabilir hâle gelebilirsiniz. Hislerinize daima dikkat edin ve çalışmanızı, sisteminizin gereksinimlerini temel alarak sürdürün.

Dirençli Nefes'te Karşılaşabileceğiniz Engeller

Her seferinde tek bir şeyi öğrenmek, çoğu insan için en kolayıdır. Biz de ilk olarak Senkron Nefesi öğretiyoruz, çünkü

kaslar iyice idmanlı hâle gelene kadar Dirençli Nefesi yirmi dakika boyunca yapmak yorucu gelebilir ve bu da nefes çalışmaları sırasında hiç istemediğimiz bir strese yol açabilir. Dahası, pek çok durumda, burundan nefes alıp vermek, dudakları büzerek ya da okyanus sesi çıkararak nefes alıp vermekten çok daha kolay ve daha az dikkat çekicidir. Diyelim ki işyerinizdeyken kendinizi stresli hissettiniz, dudaklarınızı büzerek mi nefes alıp vermeyi tercih edersiniz, yoksa aynı şeyi burundan ve hiç dikkat çekmeden yapmayı mı tercih edersiniz? Okyanus Nefesi ve Dirençli Nefesi iyice kavradığınızda, bunu hiç kimsenin dikkatini çekmeden herhangi bir durumda yapabilir hâle geleceksiniz.

Dirençli Nefes Boğazınızı Acıtırsa

Dirençli Nefes tekniğini yeni öğrenmeye başlamış biri olarak bu çalışmayı sadece beş dakika boyunca yapmanıza rağmen boğazınız acıyorsa, o zaman muhtemelen çok yüksek bir ses çıkartmaya çalışarak veya fazla güçlü bir şekilde yaparak kendinizi zorluyorsunuz demektir. Unutmayın ki çıkan sesin çok yüksek olmasına gerek yok. Çıkarttığınız ses belli belirsiz işitiliyor olabilir ve aynı zamanda nefesleriniz de yavaş, nazik ve düzgün olmalıdır. İnsanlar Dirençli Nefesi öğrenmeye başladıklarında farklı sesler çıkartabiliyorlar. İnanın her türlüsünü işittik: Horlama, homurdanma, hırlama, öğürme ve anlaşılması imkânsız pürüzlü, hışırtılı sesler. Fakat aslına bakarsanız, sizin ulaşmaya çalıştığınız şey tamamen yumuşak, pürüzsüz bir sestir, tıpkı kıyıya vuran okyanus dalgaları gibi.

Aşırı Çaba

Pamela'nın yaşadıkları, bir insan aşırı çaba sarf ettiğinde neler olabileceğine iyi bir örnek oluşturuyor. Pamela nereye giderse

gitsin, ne yaparsa yapsın ya da her kimle konuşursa konuşsun, her koşula öylesine büyük bir kaygı ve bedensel gerilimle tepki veriyordu ki bitkin düşüyordu. İlaç almayı reddediyordu çünkü bunun semptomlarını daha da kötüleştireceğine inanıyordu. Pamela'nın terapisti onu, içinde bulunduğu bu sürekli endişe hâlini azaltmak için nefes çalışmaları öğrenmesi tavsiyesiyle bize yönlendirmişti. Ona Senkron Nefesi ve Dirençli Nefesi öğrettik; bunları her gün uygulamasını ve iki hafta sonra tekrar gelmesini rica ettik. Pamela iki hafta sonra, nefes çalışmalarının ona hiç faydasının dokunmadığı, bu çalışmaları her gün tamı tamına yapmış olmasına rağmen bunların tamamen bir zaman kaybı olduğu şikâyetleriyle geri geldi. Ondan bu nefes çalışmasını nasıl yaptığını bize göstermesini rica ettik. Pamela koltuğun ucuna oturdu, yüzünü buruşturdu ve ellerini sıktı. Nefes alırken omuzlarını kulaklarına kadar kaldırıyor, nefes verirken ise omuzlarını sert bir şekilde indiriyordu; zorlayarak alıp verdiği nefesler kısa ve değişken oflayıp poflamalardan ibaretti. Çalışmaların işe yaramamış olmasına şaşırmadık. Anlaşılan Pamela yaptığı her şeyi bu tip bir gerilimle eşleştiriyordu. Mesela hoş bahçesinde keyifli bir yürüyüşe çıkacak olsa, bu zoraki bir uygun adımla marşa dönüşüyordu. Pamela'nın öncelikle kendine talim çavuşluğu yaparak kendisini yorduğunu anlamaya çalışması gerekiyordu. Onun, nefes çalışmalarından faydalanabilecek kadar kendisini rahat bırakmayı öğrenmeye ihtiyacı vardı.

Dirençli Nefes ile Yakınlaşın

Sırf eğlencesine, Dirençli Nefesinizi kedinizin mırlamasıyla eş zamanlı hâle getirmeye çalışın, böylece kedinizle yeni bir iletişim yolu bulmuş olacaksınız. Senkron Nefes ve Dirençli Nefes çalışmalarınızı partnerinizle birlikte de yapabilirsiniz. Birlikte nefes çalışması yapan çiftler, bunun birbirlerine duydukları yakınlık hissini artırdığını görürler. Bu, aynı zamanda

aynı saatlerde uykuya dalabilmek için de çok iyidir. Unutmayın ki birlikte nefes alıp veren çiftler birlikte uyuyakalırlar.

Mırlamanın, sevdiğiniz şarkıları söylemenin ve ilahi okumanın günlük yaşamınızda nasıl bir yeri varsa, Dirençli Nefes'in de bir yeri vardır. Bu çalışma rahatlamanızı, bütünüyle orada ve farkında olmanızı sağladığı, huzur, neşe duygularınızı ve kendiniz ve başkalarıyla bağınızı artırdığı için en sevdiğiniz faaliyetlerin bir parçası haline gelebilir.

3. Dengeleme İşi

Nefesi Bedende Gezdirme,
Bütünsel Nefes ve Tüm Çalışma

Nefesi bedende gezdirme
tıpkı iç organlara masaj yapmak veya
güzel bir duş almak gibi *insanı rahatlatıyor ve tazeliyor.*

—Dr. Richard P. Brown

Nefesi Bedende Gezdirme çalışmasında nefesimizi ve farkındalığımızı bedenimizin farklı kısımlarına doğru götürebilmek için hayal gücümüzü kullanıyoruz. Bu yöntem, sinir sisteminde enerji dolaşımını ve kan dolaşımını artırmaktadır. Birçok zihin-beden geleneği enerji dolaşımını artırmaya yönelik çeşitli çalışmalardan faydalanır. Bazı Doğu gelenekleri enerji akışındaki blokajların hastalıklara sebep oluşturduğunu düşünür. Bu gelenekler beden-zihin çalışmalarını, enerjinin ve yaşamsal maddelerin serbestçe devridaim yapabilmeleri için çakraları (enerji merkezlerini) açmanın ve blokajları kaldırmanın bir yolu olarak görürler. Batı tıbbı bu çalışmaların birçoğunu incelemeye daha yeni başladı, bu yüzden bunların etkilerini nasıl gösterdikleriyle ilgili öğrenmemiz gereken daha pek çok şey var. Yine de nefesi bedende gezdirdiğinizde zihninizde ve bedeninizde belirgin farklar göreceksiniz.

Eğer astımınız varsa, yalnız başınıza Senkron Nefes tekniğini

uygulamaya çalıştığınızda birtakım zorluklar yaşayabilirsiniz. Böyle bir şey olduğu takdirde, hava kanallarının açılabilmesi için çalışmanıza Nefesi Bedende Gezdirme tekniğiyle başlayabilirsiniz. Hava kanalları açık olduğunda, *Nefesin Şifa Veren Gücü* ses kayıtlarındaki hız ayarlama sinyallerine ayak uydurana dek nefes hızınızı giderek yavaşlatabilirsiniz. Çalışmanıza daima Nefesi Bedende Gezdirme yöntemiyle başlayın ve sonuna kadar bununla devam edin. Ayrıca dakikada beş nefes hızında olan ikinci ve sekizinci kayıtlar yerine, dakikada altı nefes hızındaki onuncu ses kaydını kullanmak size daha kolay gelebilir.

Senkron Nefes ve Dirençli Nefes çalışmalarında zihninizin sağda solda gezinme eğilimi gösterdiğini görebilirsiniz. Ancak Nefesi Bedende Gezdirme, nefes çalışmaları sırasında zihninizi odaklı halde tutmanıza yardımcı olur. Bu şekilde, sıkı sıkıya daraltılmış bir odağa kıyasla daha açık odak korunabilirken, konsantrasyonun artırılması da sağlanmaktadır. Bu şekilde dikkatiniz hem bir içsel odağa sahip olacak hem de daha açık olacaktır. Bu da farkındalığınızı genişletir.

Nefesi Bedende Gezdirme tekniğinin kökenleri antik Çin'e uzanmaktadır. Onun çeşitli biçimlerini Hawaii zihin-beden çalışmalarında ve çigongta da bariz şekilde görmek mümkündür. Antik Hawaii Huna şifa tekniğinde, enerjinin göbek ile başın tepe noktası arasında hareket ettirilebilmesi için *piko-piko* nefesi kullanılır. Bu nefesi hareket ettirme tekniği çok büyük bir oranda 11. yüzyıl civarında Rus Hıristiyan Ortodoks İsihazm keşişleri tarafından geliştirilmiştir. Keşişler bu tekniği, İsa Duası'na hazırlanmak amacıyla ibadet ve meditatif açıdan daha derinleşmiş bir hâle girebilmek için kullanıyorlardı. Bunlar gizli uygulamalar olduklarından asla kaleme alınmamışlardı. O zamanlar, kutsal Rus savaşçıları vatanlarını işgalcilere karşı koruyorlardı. Keşişler kutsal savaşçıları daha dirençli kılarak çarpışma sırasında saldırıya uğradıklarında daha az hasarla kurtulabilmelerini sağlamak için onlara kendi nefes çalışmalarını öğretmişlerdi. Bu çalışmalar ayrıca

onların farkındalığını da artırıyor ve bu, onlara çarpışma sırasında hayati öneme sahip bir güç katıyordu. Aynı zamanda, bu uygulamaların gündelik varoluşun ruhani yönlerine dair farkındalığı artırdıklarına inanılıyordu. Bu uygulamalar seçkin Rus Özel Kuvvetleri askerlerinin eğitiminin bir parçası olmayı sürdürmektedir. Bu Rus askeri eğitimini almış eski bir asker olan Vladimir Vasiliev, Kanada'ya taşınmış ve 1993 yılında uluslararası bir takipçi grubu oluşturan Systema Dövüş Sanatları Okulu'nu (Systema Schools of Russian Martial Art) kurmuştu. Geleneklere bağlı şekilde, sağlığı ve fiziksel dayanıklılığı artırmaya yönelik bir zihin-beden-ruh yöntemi uygulayan Systema, muharebe eğitimini çok yoğun nefes yöntemlerine dayandırmaktadır.[1]

Nefesi Bedende Gezdirme: Başlangıç Çalışması

Bu kitapta yer alan Nefesi Bedende Gezdirme yöntemleri, Japon ve Çin dövüş sanatları, İsihazm keşişleri, Rus fitness eğitimi, çigong ve Systema eğitiminin yazılı açıklamalarının incelenmesi ve uygulamasının ardından oluşturulmuştur. Nefes, sayısız döngü ve yönde hareket ettirilebilir. Burada ilk iki temel döngüyü öğreneceksiniz. Daha ileri düzey döngüler Nefes~Beden~Zihin çalıştaylarında öğretilmektedir.

Nefesi Bedende Gezdirme: İlk İki Döngü

Rahat bir pozisyonda oturabilir veya uzanabilirsiniz.

- Gözlerinizi ve ağzınızı kapatın.
- Burnunuzdan nefes alın ve nefes verin.
- *Nefesin Şifa Veren Gücü* dördüncü ses kaydını açın.
- Duyduğunuz ilk gong sesi ile burnunuzdan nefes alın.

- Bir sonraki gong sesinde burnunuzdan nefes verin.
- İlk gong sesinde nefes alıp, ikincisinde nefes vererek bu şekilde devam edin.
- Senkron Nefes hızında yavaşça ve nazikçe nefes alıp verin.
- Unutmayın, yüzünüz, boynunuz, omuzlarınız ve elleriniz rahat olmalı.

Nefesi Bedende Gezdirme Temel Çalışması, Döngü 1

- Bir sonraki gong sesiyle nefes aldığınız sırada nefesinizi başınızın tepesine doğru götürdüğünüzü hayal edin.
- Nefes verirken, nefesinizi omurganızın temeline, perinenize, yani oturma kemiklerinize doğru hareket ettirdiğinizi hayal edin.
- Her nefes alışınızda nefesi başınızın tepe noktasına taşıyın.
- Her nefes verişinizde nefesinizi omurganızın temeline taşıyın.
- Bu şekilde nefes alıp vermeye devam ederek, bu döngüyü on kez tekrarlayın.

Nefesi Bedende Gezdirme Temel Çalışması, Döngü 2

- Bir sonraki gong sesiyle nefes aldığınız sırada, nefesinizi başınızın tepesine doğru hareket ettirdiğinizi hayal edin.
- Nefesinizi verdiğiniz sırada, nefesinizin tüm bedeninizde aşağı doğru gezinerek, tıpkı köpüren bir akarsu gibi ayak tabanlarınızdan dışarı çıktığını hayal edin.

- Her nefes alışınızda, nefesinizin ayak tabanlarınızdan içeriye girerek bacaklarınızdan yukarı, sonra gövdenizden yukarı doğru ilerlediğini ve başınızın tepesine ulaştığını hayal edin.
- Her nefes verişinizde, nefesiniz aşağı doğru ilerlesin ve ayak tabanlarınızdan geçerek dışarı çıksın.
- Bu şekilde nefes alıp vermeye devam ederek bu döngüyü on kez tekrarlayın.

Nefesi Bedende Gezdirme Temel Çalışması, Döngü 1'in Tekrarı

- Bir sonraki gong sesiyle nefes aldığınız sırada nefesinizi başınızın tepesine doğru götürdüğünüzü hayal edin.
- Nefes verirken, nefesinizi omurganızın temeline, perinenize, yani oturma kemiklerinize doğru hareket ettirdiğinizi hayal edin.
- Her nefes alışınızda, nefesi başınızın tepe noktasına taşıyın.
- Her nefes verişinizde, nefesinizi omurganızın temeline taşıyın.
- Bu şekilde nefes alıp vermeye devam ederek, bu döngüyü on kez tekrarlayın.

Nefesinizi Dinlendirin

- Senkron Nefes hızında nefes alıp vermeyi sürdürerek nefesinizi dinlendirin.
- Bedeninizdeki hislerin farkına varın. Zihinsel durumunuzun farkına varın.

Nefesi Bedende Gezdirme çalışmasını, Senkron Nefes çalışmanız sırasında her gün beş ila on dakika uygulamanı-

zı tavsiye ediyoruz. Bunu sorunsuzca ve kolaylıkla yapabilir hâle geldiğinizde, Bütünsel Nefes çalışması için de hazır olacaksınız. Çalışmaya daima birinci döngü ile başlayıp yine onunla bitirin, yani başın tepesinden omurganın temeline nefesinizi gezdirin. Bir sonraki döngüye geçmeden, her bir döngünün tekrar sayısını değiştirerek de ilerleyebilirsiniz. Örneğin, birinci döngü on kez, ikinci döngü on kez, birinci döngü on kez, ikinci döngü on kez vs.

Nefesi Bedende Gezdirme Çalışmasında Karşılaşılabilecek Sorunlar

Nefesi Bedende Gezdirme çalışması, çoğu insan tarafından kolayca öğrenilmektedir. Ancak karşılaşabileceğiniz sorunları ve bunları aşmanın yollarını aşağıda bulabilirsiniz.

Nefesin Bedende Gezindiğini Vizyonlamada Güçlük Çekme

Bazı insanlar nefesin bedenlerinin içinde gezindiğini hayal etmekte veya vizyonlamakta zorlanırlar. Vizyonlamak yardımcı olabilir ama elzem de değildir. Öncelikle nefesi farklı yöntemlerle, mesela onu bir enerji akışı veya bir su akıntısı olarak farklı şekillerde vizyonlamaya veya üzerinizde gezinen hafif bir esinti gibi hissetmeye çalışın. Eğer vizyonlamada zorlanıyorsanız, o zaman dikkatinizi tamamen nefesin tam olarak gitmesini istediğiniz yere odaklayın. Tam o yerin derinlemesine farkına varın. Mesela, enerjiyi başınızın tepesine götürmek için ya başınızın tepe noktasına, kafa derinize ya da başınızın tepesindeki saçlara odaklanın. Sonra dikkatinizi omurganızın temeline, yani yerle veya sandalye ile buluştuğu noktadaki hisse odaklayın. Dikkatinizi her bir döngünün odak noktalarında gezdirmeyi sürdürün. Vizyonlama yapmasanız bile bu işe yarayacaktır. Biraz çalışmayla bunu daha kolayca yapabilir hâle geleceksiniz.

Dinginleşmek Yerine Aktifleştiğinizi Hissederseniz

Çoğu insan Nefesi Bedende Gezdirme çalışmasında dinginleştiğini hisseder, fakat aktifleştiğini, enerji dolduğunu hissedenler de olur. Eğer bu çalışmanın sizi aktifleştirdiğini hissettiyseniz, o zaman kendinizi tazelemek ve enerjiyle dolmak için onu sabahları ya da gün içinde uygulayabilirsiniz. Bu tekniği geceleri uygulamamanız sizin için daha iyi olabilir. Siz geceleri bunun yerine, uykuya hazırlık olarak yalnızca Senkron Nefes veya Dirençli Nefes çalışmalarını uygulayabilirsiniz.

Bütünsel Nefes = Senkron Nefes + Nefesi Bedende Gezdirme + Dirençli Nefes

Nefesi Bedende Gezdirme çalışmasını Senkron Nefes hızında yapmakta ustalaştığınızda ve bunu sorunsuz bir şekilde ve zorlanmadan yapabildiğinizde, Bütünsel Nefes çalışması için hazır hâle gelmiş olacaksınız. Çalışmanıza eklediğimiz her bir nefes türü, sinir sisteminizin teskin eden, yeniden güç veren ve şifalandıran kısmına gönderilen uyarımları artırmaktadır. Bu nefes çalışmaları geleneksel olarak ayrı ayrı kullanılsalar da biz parasempatik sistemi yoğun bir şekilde aktif hâle geçirmek ve mümkün olabilecek en kısa sürede stres tepki sistemi üzerinde çok güçlü etkiler yaratabilmek için, bunların hepsini Bütünsel Nefes adı altında topladık. Bütünsel Nefes çalışması Senkron Nefesle başlar, bunun üzerine önce Nefesi Bedende Gezdirme çalışmasını, sonra da Dirençli Nefesi ekleyerek, bu üçünü dönüştürücü bir etkiye sahip tek bir çalışma hâline getirir. Bu üç nefes çalışmasına bir saatinizi ayırmak yerine, aşağıdaki yönergelerde de açıklandığı gibi hepsini yirmi dakikada yapabileceksiniz.

Bütünsel Nefes

Rahat bir pozisyonda bir yere oturabilir veya uzanabilirsiniz.

- Gözlerinizi ve ağzınızı kapatın.
- Burnunuzdan nefes alın ve verin.
- *Nefesin Şifa Veren Gücü*'nün sekiz numaralı ses kaydını çalın.
- Birinci gongun sesiyle burnunuzdan nefes alın.
- İkinci gongun sesiyle burnunuzdan nefes verin.
- Senkron Nefes hızında yavaş ve nazikçe nefes alıp verin.
- Boynunuzun ve omuzlarınızın rahat olduğundan emin olun.

Nefesi Bedende Gezdirme Temel Çalışması, Döngü 1

- Gong sesiyle nefes aldığınız sırada nefesinizi başınızın tepesine doğru götürdüğünüzü hayal edin.
- Nefes verirken, nefesinizi omurganızın temeline, perinenize, yani oturma kemiklerinize doğru hareket ettirdiğinizi hayal edin.
- Her nefes alışınızda, nefesi başınızın tepe noktasına taşıyın.
- Her nefes verişinizde, nefesinizi omurganızın temeline taşıyın.
- Bu şekilde nefes alıp vermeye devam ederek bu döngüyü beş kez tekrarlayın.

Bütünsel Nefes

- Nefesi Bedende Gezdirme döngüsünü yaparken Dirençli Nefesi uygulamaya başlayın.
- Bütünsel Nefesi birinci döngüde rahatlıkla kullanabildiğinizi hissettiğinizde, İkinci döngüde de uygulamaya başlayın.
- Birinci döngüde Bütünsel Nefesi on kez, ikinci döngüde yine on kez uygulayarak sırayla birinden diğerine geçin.
- Dirençli Nefes'ten dolayı yorulduğunuzu hissederseniz bırakın ve Nefesi Bedende Gezdirme çalışmasını Senkron Nefes ile birlikte uygulayın. Dirençli Nefesi tüm çalışma boyunca sürdürebilmek için gereken dayanıklılığa sahip olana dek, onu kısa süreyle uygulayabilirsiniz. Nefes çalışmalarını gevşemiş ve rahat bir şekilde yapmanız, herhangi bir zorlanma veya gerilim yaşamamanız çok önemlidir.

Tüm Çalışma: Hareket, Nefes ve Meditasyon

Geleneksel zihin-beden çalışmalarının çoğunun birden fazla bileşeni vardır. Mesela, klasik *Yoganın Sekiz Uzvu* veya *Sekiz Taç Yaprağı*, zihinsel, fiziksel ve ruhsal boyutta eksiksiz bir gelişime yöneliktir. Bu sekiz uzuv, hareket, nefes ve meditasyonun yanında, dürüstlük, zarar vermeme (şiddetsizlik veya *ahimsa*) ve doğru yaşama şekli gibi kişiliğe has erdemlerin geliştirilmesini de kapsar. Nasıl beslenmemizde çeşitliliğe ihtiyacımız varsa, zihin-beden çalışmalarımızda da çeşitliğe ihtiyacımız vardır. Gerilimimizi atmanın, sinir sistemimizi dengelemenin ve kişisel yaşamımızı ahenklendirmenin ne kadar çok yeni yolunu bulursak, sağlıklı değişimler yaşama ihtimalimiz de o kadar yükselir. Sadece tek bir çalışma türü seçecek olsanız, şimdiye kadar öğrendiğiniz nefes çalışmalarını tercih

edebilir ve sadece bunları her gün uygulayarak bile zamanla olumlu duygusal ve fiziksel değişimler yaratabilirsiniz. Fakat biraz daha fazlasını yapacak vaktiniz varsa, o zaman çalışmanıza beş veya on dakikalık bir fiziksel egzersizle başlamanızı ve beş dakikalık bir rahatlama veya meditasyonla bitirmenizi tavsiye ederiz. Halihazırda uyguladığınız bir meditasyon tekniği varsa, bundan evvel Bütünsel Nefesi uyguladığınız takdirde, zihninizi dinginleştirebildiğinizi ve meditatif hâle çok daha kolayca ve çok daha derinlemesine girebildiğinizi fark edebilirsiniz. İdeal sıralama, hareket, nefes, rahatlama ve meditasyon şeklindedir.

Birinci bölümde, Senkron Nefes çalışmasından hemen sonra yapılabilecek temel bir rahatlama çalışması olan beden tarama tekniğini öğrenmiştiniz. Çalışmanızın hareketi içeren kısmında ise yoga, çigong, tai chi veya kasları ısıtmaya ve tendonları esnetmeye yönelik temel bir seriden faydalanabilirsiniz. Bu ısınma çalışmasında başı çevirme, omuzları çevirme, baldırları, topukları ve uylukları esnetme, kolları yukarı kaldırıp iki yana doğru uzanarak yapılan omurga esnetme gibi hareketler yapılabilir. Bu hareketlere yavaş bir hızda Dirençli Nefesi de eklediğiniz takdirde, esnekliğiniz artabilir ve aynı süre içerisinde daha çok fayda görebilirsiniz. Beşinci bölümde sizlere her birinin kendine has faydaları olan bir takım ilave çalışmalar da göstereceğiz. Genel kural, yukarıya doğru hareket ederken, mesela kollarınızı yukarı kaldırırken nefes almak, düşüşe geçtiğiniz, mesela kollarınızı aşağı doğru indirdiğiniz sırada nefes vermektir. İşte Dirençli Nefesi hareketle nasıl uygulayabileceğinize iki örnek:

Başı Çevirirken Dirençli Nefes

- Ayaklarınızı omuz mesafesinde açarak durun. Çenenizi kaldırmadan veya düşürmeden başınızı dikleştirin ve dizlerinizi rahat bırakın. Sanki başınızın

tepesindeki bir ipten gökyüzüne doğru çekildiğinizi hayal edin. Ayaklarınızın bir bitki gibi sağlam bir şekilde toprağa gömülü olduğunu, toprağın derinliklerine kök saldığını imgeleyin.

- Çeneniz göğsünüze değene kadar başınızı indirin. Yavaşça nefes alırken, sağdan başlayarak başınızla bir daire çizin.
- Yarı yola geldiğinizde, yani başınız tam arkaya doğru eğikken, Dirençli Nefes tekniğiyle yavaşça nefes vermeye başlayıp başınızı sola doğru, çeneniz göğsünüze değene kadar döndürmeye devam edin.
- Bu baş çevirme işlemini sağ yöne doğru beş kez ve sonra sol yöne doğru beş kez tekrarlayın.
- Başınızı çevirirken, belirli bir pozisyonda herhangi bir acı veya tutukluk hissederseniz, ara verip nefesin tam o ağrıyan yerden geçtiğini imgeleyerek yavaşça birkaç nefes alıp verin.
- Boynunuzdaki histe bir farklılık olup olmadığına dikkat edin.

Omuzları Çevirirken Dirençli Nefes

- Ayaklarınızı omuz mesafesinde açarak durun. Çenenizi kaldırmadan veya düşürmeden başınızı dikleştirin ve dizlerinizi rahat bırakın. Sanki başınızın tepesindeki bir ipten gökyüzüne doğru çekildiğinizi imgeleyin. Ayaklarınızın bir bitki gibi sağlam bir şekilde toprağa gömülü olduğunu, toprağın derinliklerine kök saldığını hayal edin.
- Yavaşça nefes aldığınız sırada omuzlarınızı önce öne ve yukarı doğru getirerek yavaşça daireler çizin.
- Omuzlarınız çizdiği daireyi yarıladığında, onları arkaya doğru çevirirken Dirençli Nefesi uygulayarak

yavaşça nefes verin.

- Bu çevirme işini önden arkaya beş kez veya dilerseniz daha fazla sayıda tekrarlayabilirsiniz.
- Şimdi de omuzlarınızı önce arkaya doğru indirip sonra öne ve yukarı doğru çevirmeye başlayın ve bu sırada yavaşça nefesinizi alın.
- Omuzlarınız çizdiğiniz daireyi yarıladığında, yavaşça Dirençli Nefes tekniğiyle nefes vermeye başlayarak, omuzlarınızı öne ve aşağı doğru döndürmeyi sürdürün.
- Bu çevirme işlemini arkadan öne beş kez ya da daha fazla sayıda tekrarlayabilirsiniz.
- Rahatlayın ve omuzlarınızdaki hisleri fark edin.

Omurgayı Uzatarak Kolları Kaldırma

- Ayaklarınızı omuz mesafesinde açarak durun. Çenenizi kaldırmadan veya düşürmeden başınızı dikleştirin ve dizlerinizi rahat bırakın. Sanki başınızın tepesindeki bir ipten gökyüzüne doğru çekildiğinizi imgeleyin. Ayaklarınızın bir bitki gibi sağlam bir şekilde toprağa gömülü olduğunu, toprağın derinliklerine kök saldığını imgeleyin.
- Sağ kolunuzu yavaşça kaldırın, avucunuz sola dönük olsun, parmaklarınız gökyüzünü göstersin. Bu sırada sol kolunuz, parmaklarınız yere bakacak şekilde bedeninizin yanında rahatça durmalı. Omurganızı düz tutarak yavaşça nefes alırken, sağ kolunuzu gökyüzüne doğru iyice yükseğe uzatın, sol kolunuzu ise esneterek yere doğru uzatın. Bu esnemeyi serbest bıraktığınız her seferde Dirençli Nefes ile yavaşça nefes verin. Bunu beş kez tekrarlayın. Sonra sağ kolunuzu indirin.

- Rahatlayıp sağ tarafınızdaki hislerin farkına vararak bunları sol tarafla kıyaslayın.
- Sol kolunuzu yavaşça kaldırın, avucunuz sağa dönük olsun, parmaklarınız gökyüzünü göstersin. Bu sırada sağ kolunuz, parmaklarınız yere bakacak şekilde bedeninizin yanında rahatça durmalı. Omurganızı dik tutarak, yavaşça nefes alırken, sol kolunuzu gökyüzüne doğru iyice uzatın, sağ kolunuzu esneterek parmaklarınızla yere uzanın. Bu esnemeyi serbest bıraktığınız her seferde Dirençli Nefes ile yavaşça nefes verin. Bunu beş kez tekrarlayın. Sonra sol kolunuzu indirin.
- Rahatlayın ve bedeninizdeki değişimleri fark edin.

Ek Hareketler

Eğer daha fazla beden esnetme egzersizi yapacak vaktiniz varsa, nefesi kullanmaya devam edin ve her hareketi tamamladıktan sonra durup bedeninizdeki değişimlerin farkına varın. Bu, beyninize bedeninizi dinlemeyi öğretmenizde yardımcı olacak ve ufak tefek farklılıklara dair farkındalığınızı artıracaktır. Boynunuzu, sırtınızı, gövdenizi, kollarınızı, bacaklarınızı daha iyi esnetmek ve eklemlerinizi güzelce döndürebilmek için ister Dirençli Nefes tekniğini uygulayarak isterseniz onu dahil etmeden yavaş nefesler alıp verin. Eklem döndürme hareketleri yaparken, nefesin o eklemin içine girdiğini ve içinden geçtiğini imgeleyin. Bu, hareket alanınızı artırmanıza yardımcı olur ve eğer varsa eklem ağrılarınızı azaltır. Eğer daha fazla esneme ve yoga duruşu öğrenmek istiyorsanız, bir derse katılabilir ya da bir videodan yararlanabilirsiniz. Hayatlarında hiç yoga yapmamış olanların, hareketleri doğru veya gerilim yaratmadan yapabilmelerine yardımcı olabilecek bir sertifikalı yoga hocasının birkaç dersi-

ne girmeleri iyi olur. Bu kitabın arkasında yer alan kaynakça bölümünde, birkaç iyi program tavsiyesi yer almaktadır.

Mesleki Riskler

Her mesleğin artıları ve eksileri vardır. Birçok meslekte belirli kas gruplarının tekrar tekrar kullanılması veya eklemlerinizde bir miktar gerilim oluşması muhtemeldir. Bu da kronik ağrı, eklemlerde yıpranma, baş ağrıları, bel ve boyun rahatsızlıkları veya o çok korkulan karpal tünel sendromu gibi sorunlara yol açabilir. İster bilgisayar başında çalışmaktan ister fiziksel işçilikten veya atletik faaliyetlerden olsun, hayatınızın bir döneminde kas iskelet hastalıkları yaşamanız, tendonlarınızda iltihaplanma, ağrı ve acı gibi problemlerle karşılaşmanız olasıdır. Aşağıda yavaş Dirençli Nefes ile birlikte kasların esnetilmesine ve eklemlerin çevrilmesine yönelik egzersizlerle kas ve eklem sorunlarının oluşumunun nasıl engellenebileceğine veya hâlihazırda oluşmuş rahatsızlıkların nasıl giderileceğine dair çeşitli örnekler ele alacağız.

Bilgisayar Sıkıntıları

Mesleğiniz çok fazla bilgisayar başında oturmayı gerektirmese bile siz de muhtemelen çoğu insan gibi evinizdeki bilgisayarın başında uzun süreler geçiriyor olabilirsiniz. Dikkatinizi cezbeden bir şeye dalıp gittiğinizde zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız. Ancak boynunuz ağrımaya başladığın da veya belinizdeki şu hafif sızıyı hissettiğinizde ne kadar uzun süredir hiç hareket etmeden oturduğunuzu fark edersiniz. Siber uzay zihninizi öylesine hipnotize etmiştir ki beyniniz bedeninizi dinlemeyi bırakmıştır, ta ki bedeniniz bu trans hâlini bozmaya yetecek güçte bir sancı ile haykırana dek... Her gün bilgisayarın başında uzun saatler boyu oturan insanların beden duruşları, başın öne doğru uzandığı, omuzların ve sırtın öne doğru

katlanıp kamburlaştığı, dirseklerin kısmen bükülmüş hâlde durduğu ve hareketlerin kaskatı ve gergin bir hâl aldığı bir tür kasılma durumuna bile dönüşebilir. İş stresi ve akademik baskılar da kas gerginliğinin oluşumuna katkıda bulunur.

Çalışma masanıza veya bir bilgisayarın karşısına geçtiğiniz zaman, en azından saatte bir kez olmak kaydıyla kısa molalar vererek başı ve omuzları çevirme egzersizleri yapmalısınız. Baş çevirme ve omuz çevirmeler boyundaki, omuzlardaki ve sırttaki gerilimi rahatlatmanın en iyi yollarından biridir. Yukarıda öğrendiğiniz gibi başınızı ve omuzlarınızı yavaşça beşer kez her iki yöne doğru çevirirken Dirençli Nefesi uygulayabilirsiniz. Eğer burada birikmiş veya geriye kalan bir gerilim varsa, aynı hareket dizisini tekrarlayabilir ve bunu daha sık yapabilirsiniz. Bu, boynunuzda ve sırtınızda kas geriliminin oluşmasını engellemeye yardımcı olacaktır. Çok fazla dalıp gittiğiniz için kısa molalar vermeyi unutuyorsanız, küçük bir zamanlayıcıyı bir saate ayarlayarak, size durmanızı ve bedeninizi esnetmenizi hatırlatmasını sağlayabilirsiniz.

Karpal Tünel Sendromu

Karpal tünel sendromu eskiden meslekleri gereği ellerini çok fazla kullanması gereken insanlarda, mesela diş hekimlerinde ve müzisyenlerde görülen bir rahatsızlıkken, bilgisayar çağında çok daha sık rastlanır bir rahatsızlık haline geldi. Klavyede yazı yazarken ellerin aşırı kullanılması, kolun bilekten aşağı kısmındaki ve bilekteki tendonların iltihaplanmasına yol açabilir. İltihaplanan tendonlar genişleyerek karpal tünele, yani sinir liflerini kapsayan geçiş yoluna baskı yaparlar. Sonuç olarak ağrı oluşur ve bir el veya bilek desteği takılması veya tünelin yeniden açılabilmesi için muhtemelen ameliyat yapılması gerekir. Aşırı kullanım tendonların sıkılaşıp kısalmalarına sebep olur. Tendonların sağlıklı ve esnek kalabilmeleri için tekrarlayacak şekilde esnetilmeleri gerekir. Bilek ek-

lemlerini ve tendonlarını esnek tutmanın yollarından biri de bilek çevirme egzersizleriyle birlikte Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme çalışmalarının uygulanmasıdır.

Bilekleri Çevirme

- Ayaklarınızı omuz mesafesinde açarak durun. Çenenizi kaldırmadan veya düşürmeden başınızı dikleştirin ve dizlerinizi rahat bırakın. Sanki başınızın tepesindeki bir ipten gökyüzüne doğru çekildiğinizi hayal edin. Ayaklarınızın bir bitki gibi sağlam bir şekilde toprağa gömülü olduğunu, toprağın derinliklerine kök saldığını hayal edin.
- İki kolunuzu birden kaldırıp önünüze doğru düz şekilde uzatın. Parmaklarınızı avuç içlerinize doğru kıvırarak avucunuza kâse şekli verin ve bu kâseyi tüm hareketler boyunca koruyun.
- Her iki elinizi bilekten yavaşça çevirerek dışa doğru dönen daireler çizin, yani sağ eliniz sağa doğru dönerken, sol eliniz sola doğru dönüyor olacak. Bu çevirme sırasında Dirençli Nefesi uygulayın. Dikkatinizi ve nefesinizi el bileklerinize odaklayın. Bunu on kez tekrarlayın.
- Bu sefer bileklerinizi yavaşça içe doğru çevirmeye başlayın, yani sağ elinizi sola doğru dönerken, sol eliniz sağa doğru dönüyor olacak.
- İki elinizi de birkaç saniye sallayın. Rahatlayın ve ellerinizdeki değişimi fark edin.

İlk Müdahale Ekipleri

Acil duruma müdahale hem fiziksel hem de psikolojik açıdan son derece zorlu bir iştir. Kaza gibi her gün gerçekleşen acil durumlara ek olarak, ilk müdahale ekipleri ayrıca sel, söndü-

rülmesi zor yangın ve deprem gibi doğal afetlerde ve aynı şekilde terör saldırısı, petrol sızıntısı ve nükleer kaza gibi insan yapımı felaketlerde de göreve çağrılırlar. İlk müdahaleciler, yıllarca böylesine zahmetli bir işte çalıştıktan sonra, onlarda da askeri personelde meydana gelen eklem ve kas yaralanmalarının aynıları oluşur. Üstelik tıpkı muharebe askerleri gibi onların da bedenleri, insanların yaralanmasına veya öldürülmesine şahit olmanın yarattığı stresi özümser ve içinde tutar.

Serving Those Who Serve (Hizmet Edenlere Hizmet) adında kâr amacı gütmeyen bir kuruluşla kurduğumuz işbirliği sayesinde yoğun çalışma, stres ve New York Dünya Ticaret Merkezi'ne 11 Eylül 2001'de gerçekleştirilen terör saldırılarının toksik etkilerine maruz kalmış ve sıkıntılarını tam olarak atlatamamış ilk müdahalecilerle ve Ground Zero ("Sıfır Noktası", İkiz Kule'lerin bulduğu yere verilen isim) çalışanlarıyla birlikte çalışma ayrıcalığına sahip olduk. Bu insanların disiplini ve metaneti bizi çok etkiledi. Hiçbiri aldıkları yaralardan şikâyet etmese de ağrıyan eklemlerini çevirmeyi ve bu süreçte nefes almayı öğrendikleri sırada inlediklerini ve rahatlayarak iç geçirdiklerini işittik. Eski yaralar zamanla ve düzenli çalışmayla iyileşmeye başladı. Gerek aktif görevde olan gerekse gazi olmuş askeri personelle yaptığımız çalışmalarda da benzer tepkilerle karşılaşmıştık.

Spor Sakatlanmaları

Hangi sporu yapıyor olursanız olun, bedeninizin bir yerinde muhtemelen bir kasılma, bir ağrı veya tutulma oluşmuştur. Bir sakatlanma oluştuğunu fark ettiğiniz zaman Dirençli Nefes, hasar görmüş yerden nefes alma ve dikkatinizi odaklamayla aynı çevirme ve esnetme yönetimini kullanabilirsiniz. Bu egzersizler eklemlerinizi kayganlaştırmanıza yardımcı olarak yıpranmayı engeller, tendonları esnetir, dolaşımı artırır, iltihaplanmayı azaltır ve esnekliğin korunmasına yardımcı olur. Eğer sporu seviyorsanız, bu şekilde elde ettiğiniz sonuçlara bayılacaksınız.

Yola Devam

Gelin, ana nefes çalışmaları olan Bütünsel Nefes ve Tüm Çalışma ile ilgili öğrendiklerinizi kısaca gözden geçirelim. Senkron Nefes, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme ana nefes çalışmalarıdır. Senkron Nefes'te, *Nefesin Şifa Veren Gücü* ses kayıtları kullanılarak dakikada beş ila altı nefes hızının korunması sağlanmaktadır. Dirençli Nefes, hava akışının kısmen engellenmesi vasıtasıyla yumuşak bir okyanus sesi çıkartılmasıdır. Nefesi Bedende Gezdirme sırasında dikkat, nefesin bedenin şifaya ihtiyacı olan çeşitli bölgelerindeki hareketine veya nefesin hayali olarak bedenin iki noktası arasında, mesela başın tepesinden omurganın temeline bir döngü, bir daire yaratılmasına odaklanır. Bütünsel Nefes, bu üç nefes biçiminin, Senkron Nefes, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme çalışmalarının birleştirilmesinden oluşur. Bu üç nefes biçimi yalnızca zamandan tasarruf etmek için değil, aynı zamanda strese dayanıklılığın ve bedenin düzenleyici sistemlerinin üzerinde sağaltıcı etkilerin artırılması için birleştirilir. Tüm Çalışma, bir hareket dizisini, nefes ve meditasyonu kapsar. Bir sonraki bölümde strese, mesleki tükenmişliğe, kaygıya, fobilere, depresyona, travmaya ve kitlesel felaketlere yönelik nefes çalışmalarına odaklanacağız. Bunu izleyen bölümlerde farklı etkiler yaratan ek nefes çalışmalarını keşfedecek ve ayrıca bu çalışmaları çeşitli durumlarla, koşullarla ve ilişkilerle baş etmek için nasıl kullanabileceğinizi öğreneceksiniz. *Nefesin Şifa Veren Gücü*, olumsuz duyguların üstesinden gelmenizde size yardımcı olacak ve daha yaratıcı, çevrenizle daha yakından ilgili ve daha sevgi dolu olabilmeniz için sizi özgür kılacak. Bu kitabı okuduktan sonra hâlâ cevaplanmamış sorularınız olursa, bize her zaman web sitemiz aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

4. Değişim Rüzgârları

Stres, Uykusuzluk, Kaygı, Fobiler, Tükenmişlik, Depresyon, Travma ve Kitlesel Felaketlere Yönelik Nefes Çalışmaları

Zihin huzursuz olduğunda, nefes düzeninizi değiştirin.

–Patanjali, Yoga Sutralar

Artık ana nefes çalışmalarını öğrendiğinize göre, bundan sonra daima elinizin altında olacaklar. Onları elinizden hiç kimse alamaz. Onlar asla tükenmeyecek, etkisini kaybetmeyecek veya zamanları geçmeyecektir. Onlar artık size ait. Peki öyleyse onlarla ne yapacaksınız? Evde, okulda, işte veya oyun oynarken, hayatınızın her anını zenginleştirebilmeniz için nefesi kullanmanın sonsuz yolu vardır. Nefes alıp vermek, korku, kaygı, hüsran, öfke, depresyon, kendini suçlama, kafa karışıklığı, huzursuzluk ve fiziksel rahatsızlıklar gibi olumsuz duyguları hafifletebilir. Zamanla ve düzenli çalışmayla nefes çalışmaları fiziksel sağlığınızı, dayanıklılığınızı ve direncinizi artırabilir. Ama nefes alıp vermek sadece yaşamsal dertlere deva olmakla kalmaz, müzik icrası, yazı yazma, takım sporları gibi keyif veren ve yaratıcı faaliyetleri veya sadece doğayla baş başa geçen anları da güzelleştirebilir. Nefes çalışmaları olumlu duyguları, sevgi hislerini, şefkati veya hayattaki anlamlı şeylere duyduğumuz bağlılığı besler.

Bu bölümde stresle bağlantılı yaygın sorunlarla baş etmek için nefes çalışmalarından nasıl faydalanabileceğimizi öğre-

neceğiz. Ayrıca nefesin ciddi hastalıkların, travmanın ve kitlesel felaketlerin etkilerinin engellenmesinde veya bunların atlatılmasında üstlendiği rolü keşfedeceğiz. Bu konuyu kapsayan bilimsel çalışmaları ve kişisel öyküleri paylaşacağız.

Stres ve Olumsuz Duygular

Değişime ayak uydurmamız gerektiğinde stres yaşarız. Az miktarda stres bizim için iyidir, zira stresli durumlara uyum sağlayarak güçlenir ve daha yetkin hâle geliriz. Ancak aşırı stres, yani üstesinden gelebileceğimizden fazlası, bizleri endişe, korku ve kaygı gibi olumsuz duygulardan oluşan bir döngüye sokabilir. Arada bir rahatlama olmaksızın bu böyle sürüp gittiğinde ise hüsran, öfke, tükenmişlik, kendinden nefret etme ve depresyon fırtınasına dönüşebilir.

Hangi sıklıkla değişikliklere uyum sağlamak zorunda kalıyoruz? Aslına bakarsanız neredeyse her gün. Kişisel yaşamımızda, ailemizde, bedenimizde, görevlerimizde, toplumumuzda ve dünyamızda her gün bir şeyler değişiyor. Bu yüzden her gün belirli miktarda stresi sindirmek zorunda kalıyoruz. İşte her sabah en az yirmi dakika Bütünsel Nefes çalışması yaparak güne dengelenmiş, dirençli bir stres tepki sistemiyle başlamanızı tavsiye etmemizin sebebi de bu. Bu şekilde, hangi sorunlarla karşılaşırsanız karşılaşın, iyi kararlar alabilir ve günü, altından kalkabildiğiniz şeylerle ilgili olumlu hislerle bitirebilmeniz için bu sorunlara ihtiyacınız olan sakinlik ve zihinsel berraklıkla karşılık verebilirsiniz.

Şehir merkezinde bulunan büyük bir okulda eğitim danışmanı olan Mary-Anne, çalıştaylarımızdan birine katılarak nefes çalışmalarını öğrendikten hemen sonra onların faydalarını keşfetmiş. Bize yazarak çalıştaydan sonraki haftalarda hayatında olup bitenler ile ilgili bizi haberdar etmişti. Mary-Anne, çalıştaydan sonra kendisini inanılmaz derecede dinlenmiş ve taze-

lenmiş hissetmiş ve danışanlarıyla çalışırken nefes çalışmalarını kullanmak istemişti. Hemen ertesi gün okulda bir kriz patlak vermiş ve bir çocuğu gelip almaları için ambulans çağrılması gerekmişti. Sınıf öğretmeni cidden dengesiz bir ikinci sınıf öğrencisiyle yaşadıklarından dolayı şoka girmiş ve dengesini yitirmişti. Onu koridorda gören Mary-Anne içinde bulunduğu ıstırabı görünce hemen öğretmeni bir kenara çekip, çalıştayda öğrenmiş olduğu Senkron Nefes tekniğini kullanarak birkaç dakika ona nefes alıp verdirmişti. Kısa sürede öğretmenin gözünden rahatlama gözyaşları akmaya başlamış ve sonra da neler yaşadığını, hissettiğini anlatmaya başlamıştı. Öğretmenin, günün geri kalanında yaşadıklarının yarattığı etkilerle veya kendi derdiyle uğraşacak vakti olmadığından derhal sınıfına geri dönmüştü. Onun bedeni nefes alıp vermeye bütünüyle karşılık vermiş, yaşadığı şokun ve gerilimin bir kısmını dışarı atmasına imkân sağlamıştı. Nefes alıp verdikten sonra kendisini daha sakin ve sınıfı idare etmeye hazır hissetmişti.

Mary-Anne, öğretmenin nefes çalışmalarını sürdürdüğünü ve derin rahatlama hallerine erişebildiğini söylüyordu. Hemen ertesi hafta okul yöneticilerinden ikisi, eli kulağında olan devlet denetimi için paniğe kapılmış olduklarından, planların yeniden oluşturulması ve uygunluk belgelerinin hazırlanmasına yardım etmek için Mary-Anne de gece geç saatlere kadar çalışmak zorunda kalmıştı. Senkron Nefes, bir haftalık uyku yoksunluğu sırasında sakin kalabilmesine ve konsantrasyonunu kaybetmemesine yardımcı olmuştu. Derin nefesler alıp verdiği evrelerin, bu panik ve korku atmosferine (okulun kapatılmasının veya işten çıkarmaların söz konusu olduğu bir durumdu bu) göğüs germesini, korkudan kendini kaybetmemesini ve istikrarlı şekilde işleri halletmesini kolaylaştırdığını hissetmişti. Metroda, ofiste ve evde Senkron Nefesi kullanırken buluveriyordu kendisini. Mary-Anne bu nefes çalışmalarını hem kendisine hem de iş arkadaşlarına, yöne-

ticilerine ve okuluna faydalı olacak şekilde hemen kullanabilmişti. Tıpkı bir göle atılan çakıl taşının yarattığı dalgalanma gibi onun kendi sakinliğini, bunu sınıfındaki öğrencilere taşıyan öğretmene de yaymasıyla yaşanan dalgacık etkisini hayal edebilirsiniz. Mary-Anne ayrıca okul yöneticilerini ve personelin diğer üyelerini etkileyen stresin bir miktar azaltılmasına yardımcı olmuş ve stresle dolup taşan tüm bürolara sakinliğini yayabilmişti.

Siz de Senkron Nefesi öğrendiğinizde onu evde, işte, diş doktorunun koltuğunda veya seyahatte, yani her nerede olursanız olun türlü türlü stresli durumla baş etmek için hemen kullanabileceksiniz. Üstelik etrafınızdakilere hayatlarındaki stres etmenleriyle baş etmenin basit bir yolunu öğretmek suretiyle onun faydalarını paylaşabileceksiniz. İçinizde bir dinginlik tesis edebildiğiniz anda, bunu başkalarına da doğal olarak aktarabilirsiniz.

Uyku İçin Nefes Çalışmaları

Steve geceleri uyuyamıyordu. Başını yastığa koyduğu anda sanki beyninde bir şalter açılıveriyordu. Steve uyumak yerine yattığı yerde düşünüyor, düşünüyor, düşünüyordu. Düşüncelerinin düğmesini kapatmaya ne kadar çalışırsa çalışsın başaramıyor, geçmişteki hatalarına dair düşünceler...yarınki işlerle ilgili düşünceler...düşüncelerini durduramıyor olmasıyla ilgili düşünceler...uyuyamamaktan duyduğu korkular...sabah yorgun kalkma endişesi...hüsran...öfke... ve daha pek çok düşünce saatler boyu zihninde akıp gidiyordu. Uyku vaktinden nefret eder hâle gelmişti. Doktoru ona uyku ilacı vermeyi teklif etmişti ama o, uyumak için bu ilaçlara bağımlı olmaktan korkuyordu. Bunun üzerine doktoru ona bir psikiyatriste başvurmasını önermişti.

Steve, Dr. Gerbarg'ın ofisine ilk geldiğinde yorgun ve bunalımlı görünüyordu. Ancak Dr. Gerbarg ona uyumak için

ilaç almak yerine nefes çalışmalarını kullanmayı öğrenebileceğini anlattığında canlanmış ve bunu denemeyi kabul etmişti. Bu çalışmaları öğrenmeye son derece istekli olan Steve, dikkatini çalışmalara çok iyi vermiş ve yönergeleri gayet iyi takip etmişti. Senkron Nefes ritmine sadece birkaç dakika içinde gayet iyi ayak uydurabilmişti. Kendini iyice bırakıp rahatladıkça, karnı doğal olarak şişip iner hâle gelmişti. Sanki uykuya dalmak üzereymiş gibi görünüyordu ama gong seslerine ayak uydurmasına yetecek kadar da bilinçliydi. Dr. Gerbarg onu rahatsız etmek istemese de seans neredeyse bitmek üzereydi. Bu yüzden ona nazikçe normal şekilde nefes alıp vermeye dönmesini ve gözlerini açması söyledi ama Steve bunu yapmak istemiyordu. Bu çok kıymetli derin rahatlama hissini elinden bırakma arzusunda değildi. Dr. Gerbarg, artık Senkron Nefes tekniğinin nasıl uygulandığını bildiğine göre, istediği her an kendisini bu derin rahatlama haline sokabileceğini söyledi. Steve en sonunda gözlerini açtı ve "Ben bunu yapabilirim," dedi. Steve izleme ziyareti için geri geldiğinde, son derece dinlenmiş görünüyordu. Nefes hızını ayarlamak için *Respire-1* CD'sini kullanmış ve böylece geceleri uykuya dalabilir hâle gelmişti. Gün içinde stresli anlarda sakin kalabilmek için Senkron Nefes tekniğini kendi kendine arada sırada kullanmaya başlamıştı. Dirençli Nefesi de öğrenen Steve, nefes çalışmalarında daha da derinleşmek üzere bir Nefes~Beden~Zihin çalıştayına da katıldı.

Insomnia: Uyumak yerine düşünmek

Stres, kaygı ve fazla düşünmek uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Senkron Nefes'in, sakinleştirici etkilerine ek olarak beynin endişe merkezlerinin şalterini de indirebilme gücü vardır.

Kaygı: "Şu anda endişeliyim ama bu durum uzun sürmeyecek"

Çok fazla düşünen insanların çok fazla endişe ettiklerini de fark ettiniz mi hiç? Aşırı aktif zihin hem bir nimet hem de bir lanet olabilir. Bir sorun üzerinde uzun uzadıya düşünebilmek, ayrıntıları tek tek ele almak ve cevaplara ulaşmak harika bir şeydir. Fakat kendimizi aşırı endişeye kaptırdığımız zaman zihin, çarkın içinde koşup dursa da hiçbir yere varamayan fareye dönüşür. Bir faciayı endişe ederek önleyebilirmişiz gibi, kaygı veya güvensizlik de bir endişe döngüsü başlatabilir. Bu döngüye girildiği anda, tıpkı Janice adındaki bir hastamızın da durumda olduğu gibi, onu durdurmak çok zor olabilir.

Janice, çok başarılı bir avukattı ama oğluyla ilgili hep endişeli olma eğilimi vardı. Ne zaman oğlunun bir sorun yaşadığını fark etse, zihni endişe çarkına atlayıveriyordu. Ne zaman telefon çalsa, bir panik dalgası yaşıyordu. Bu endişeler onda kaygı ile gerilim yarattığı, sonuç olarak uyumakta zorlandığı, gündüzleri bitkin hissettiği, boynunda ve omuzlarında çok acı verici bir gerilim yaşadığı için Dr. Gerbarg'a başvurmuştu. "Endişelerimin mantıksız olduklarını bilsem de onlara engel olamıyorum. Kendime, endişe etme, desem de bu işe yaramıyor. Başka insanların bana endişe etmememi söylemesi de işe yaramıyor," diyerek açıklamıştı sorununu. Janice, geçmişte ona pek çok sorun yaratmış olan anti-anksiyete ilaçlarına bağımlı olmak istemiyordu. Antidepresanlar onu çok sinirli yapıyor ve cinselliğe ilgisini yok ediyordu. İki yıldır haftada bir kez olmak üzere bir psikolojik danışmana gidiyordu. Psikolojik danışmanıyla konuşmayı faydalı bulsa da seanslar şimdiye kadar endişeli haline çare olmamıştı. Bu yüzden de farklı bir yaklaşım arıyordu.

Janice, Bütünsel Nefesi tek terapi seansından öğrendi. Sonuç alma hevesiyle iki hafta boyunca her gün yirmişer dakika çalıştı. Bir sonraki seansında, muayenehaneye gülümseyerek ve öncekinden çok daha rahatlamış görünerek geldi. Yaşadıklarını Dr. Gerbarg'a anlattı: "Nefes çalışmalarını bana söylediğiniz gibi günde iki kez yaptım ve kendimi çok daha rahatlamış hissediyorum," diyordu. "Artık her telefon çaldığında gerilmiyorum. Endişelenmeye başladığımı hissettiğim anda hemen yavaş bir şekilde, yani Senkron Nefes hızına yakın bir hızda Dirençli Nefesi uygulamaya başladım. Bu nefes çalışması endişelerimi engelledi. Artık sadece *Nefesin Şifa Veren Gücü* kayıtlarını dinleyerek ve gong sesleriyle birlikte nefes alıp vererek her gece uykuya dalabiliyorum. Kaydı sonuna kadar dinleyemiyorum çünkü ilk on dakikada uykuya dalmış oluyorum."

Senkron Nefes ve Dirençli Nefes'in etkilerinden biri de beynin "endişe merkezlerini" sistem dışı bırakmasıdır. Bu nefes çalışmaları, parasempatik sinir sisteminin ana yolları olan vagus sinirlerini uyarır. Bu yollar, beyin sapındaki yedek istasyonlara doğru çıkar, talamus vasıtasıyla serebral kortekse uzanır ve burada aşırı düşünme faaliyetini azaltırlar. Aynı zamanda, ana yoldan ayrılan kollar, prefrontal kortekteki ve amigdala ile hipokampus da dâhil olmak üzere limbik sistemdeki duygu düzenleme merkezlerine girerek kaygının ve duygusal aşırı tepkiselliğin azaltılmasına yardımcı olurlar.[1] Bu nefes çalışmalarının, aşırı endişe ve kaygı gibi olumsuz düşünce ve duyguların azaltılmasında çok hızlı etki etmeleri hem aklı hem de duyguları dinginleştirme eğilimleriyle açıklanabilir.

Özel Fobiler

Fobiler, bir insanın günlük yaşamında işlev gösterme yetisini ciddi ölçüde zayıflatabilen, son derece yoğun ve özel korkulardır. Mesela klostrofobisi olan insanlar asansör, merdiven

boşluğu, oda, dükkân veya bina gibi kapalı alanlarda kaygılanabilir veya panik atak yaşayabilirler. Uçma korkusu da yine yaygın bir fobidir. Fakat en yaygın fobi, topluluk karşısında konuşma korkusudur. İnsanlar bir topluluğun karşısında aptal durumuna düşmekten, yani toplumsal aşağılamaya maruz kalmaktan korkarlar. Bu, özellikle her gün bir sınıfın karşısında konuşmak zorunda olan öğretmenler veya işleri sebebiyle sunumlar yapmak zorunda olan kişiler açısından zorlayıcı olabilir. Topluluk karşısında konuşma korkusu, insanların kariyer tercihlerini etkileyebilir.

Dr. Gerbarg'ın Topluluk Karşısında Konuşma Korkusu

Ben de topluluk karşısında konuşmaktan korkan insanlardan biriydim. Bir sınıfın karşısında konuşmak benim için çok sinir bozucuydu, zira yaşadığım kaygıdan dizlerim titriyordu ve kaygılı halim, söyleyeceklerimi hatırlayabilmem için düşüncelerimi toparlamamı zorlaştırıyordu. Kaygıdan dolayı neredeyse sarhoş gibi bir hâldeyken, iyi bir sunum yapmak hiç de kolay değildir. Üstelik bir de dinleyicilerden birisinin cevaplayamayacağım bir soru sorması korkusu da yaşıyordum. Herkesin önünde aptalın biri gibi görünmek istemiyordum. Bir keresinde öylesine yoğun bir kaygı yaşadım ki çenem kilitlendi, bu yüzden de sunumumu dişlerim sıkılı hâlde tamamlamak zorunda kaldım. Bu, takip eden on beş yıl içerisindeki son topluluk karşısında konuşma deneyimimdi. Konferans verme, bir sınıfın karşısında ders anlatma zorunda olma korkusu, benim tamamen klinik çalışmalara dalıp umut vadeden bir akademik kariyerden feragat etmeme yol açan etmenlerden biriydi.

On yılı aşkın süredir her yıl eşim Dr. Richard Brown ile birlikte Amerikan Psikiyatri Derneği'nin yıllık toplantılarında tamamlayıcı ve bütünleyici tıp üzerine tam gün süren dersler veriyoruz. Tüm araştırma ve yazım projelerinde çok yakın çalıştığımız için eşim derslerin bazılarını benim vermemi istiyordu. Her yıl konuşma sırası bana geldiğinde içim kaygıyla doluyordu. Başımı hayır anlamında sallıyor ve tüm dersleri ona verdiriyordum.

Günlük nefes çalışmalarına başladıktan sonra, kocam bana bu konuda koçluk yapsa da o yıl yine konuşma vakti geldiğinde bundan kaçınmıştım. Ben nefes çalışmalarına aslında öncelikle fiziksel dayanıklılığımı artırmak için başlamıştım, yani konuşma fobim üzerinde bir etki yaratmaları gibi bir beklentim yoktu. Bu yüzden de ertesi yıl ders verme sırası bana geldiğinde ikimiz için de oldukça büyük bir sürpriz oldu. Konuşmaya hazır olup olmadığımı anlamak için eşim bana meraklı gözlerle baktığında, ben hayır demek yerine, hiç düşünmeden mikrofonun başına geçip dinleyicilere hitap ettim. Aslında ders vermek bana çok eğlenceli geldi. O fobinin üstesinden gelebilmem için neredeyse iki yıl nefes çalışmam gerekmişti. Şimdi dersler, konferanslar vermeyi dört gözle bekliyorum ve özellikle de insanların yönelttikleri soruları cevaplamak hoşuma gidiyor.

Kaygı ve endişenin performans üzerindeki etkileri işyerinde, oyun sahasında, tiyatroda veya konser salonunda, topluma hitap edilmesi gereken herhangi bir mecrada ve hatta yatak odanızın mahremiyetinde bile yıkıcı olabilir. Herkes şundan veya bundan dolayı kaygı yaşar. Bu kaygı insanı felç eden türden olmadığında esasen enerjinizi artırması ve farkındalığınızı

yükseltmesi bakımından performansınızı iyileştirebilir. Ancak kaygı, net düşünmemize engel oluyor, gerilmemize yol açıyor, hareketlerimizin akışkanlığını bozuyor veya deneyimimizi hazdan işkenceye döndürüyorsa o zaman en güzel gayretlerimizi bile baltalayabilir. Yedinci bölümde, nefes çalışmalarını performans kaygısının ve başarıya engel oluşturan unsurların üstesinden gelmeye yönelik olarak nasıl kullanacağınızı derinlemesine inceleyeceğiz. Nefes çalışmaları ya çok az ya da hiç kaygı duymayan insanlar için bile fiziksel, zihinsel ve sosyal performansın iyileştirilmesinde kullanılabilir.

Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğundan (YAB) mustarip olan insanlar çok büyük bir sıklıkla aşırı kaygı ve endişe yaşarlar.[2] Ayrıca huzursuzluk, bitkinlik, asabiyet, konsantrasyon güçlüğü, kaslarda gerilim ve uyku sorunları da yaşayabilirler. Altı ay veya daha fazla süren bir bozukluk olan YAB, çok ciddi bir ıstıraba sebep olur ve kişinin sosyal durumlarda, okulda veya işyerinde işlevselliğini bozar. Birçok vakada ilaç tedavisi ve yıllarca terapi görmek, yalnızca kısmi bir rahatlama sağlamaktadır.

Toronto Üniversitesi'ne bağlı S.T.A.R.T. Ruh Hâli ve Kaygı Bozuklukları Kliniği üçüncü basamak tedavi hizmeti veren bir bakım merkezidir, yani başka bakım sağlayıcılar tarafından gerçekleştirilmiş çok sayıda tedavi girişimine tepki vermemiş, çok daha ağır YAB vakalarının tedavisinde uzmanlaşmıştır. Bu bakım merkezinin hastalarının birçoğunda ağır YAB vakalarına ek olarak panik bozukluk, sosyal fobi, obsesif kompülsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) veya depresyon gibi ek tanılar da mevcuttu. Prof. Dr. Monica Vermani, bir klinik psikolog ve yoga, bilişsel davranış terapisi ve farkındalık tabanlı bilişsel davranış terapisi öğretme ehliyeti bulunan bir kişi. Kendisi bizim çalışmalarımızdan haberdardı ve bizi S.T.A.R.T.'nin klinik

yöneticisi olan Dr. Martin Katzman'la tanıştırdı. Hastalarına yardımcı olmanın daima en yeni ve yaratıcı yollarını arayan Dr. Katzman bize, standart tedaviye ek olarak nefes çalışmalarının uygulanması üzerine bilimsel çalışmalar yürütmeyi teklif etti.

İlk açık uçlu çalışmada, Birleşmiş Milletler ile ilintili çok büyük bir sivil toplum kuruluşu olan International Association for Human Values'un (Uluslararası İnsani Değerler Derneği) ortak kurucusu olan Sri Sri Ravi Shankar tarafından geliştirilmiş ve altı gün süren bir yoga, nefes çalışması ve meditasyon programı olan Sudarshan Kriya Yoga kullanıldı. Bu çalışmayı tamamlayan otuz bir hasta, halihazırda Bilişsel Davranış Terapisi, Farkındalık Tabanlı Bilişsel Davranış Terapisi görmelerine ve çok sayıda ilaç almalarına rağmen halen semptom gösteren hastalardı. Bu çalıştaya katılan kişiler, altı hafta içinde Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği (HADÖ) de dâhil olmak üzere birçok kaygı değerlendirme testinde dikkate değer ilerleme gösterdiler ve altı ay sonra yeniden değerlendirmeye tabi tutulduklarında, bu ilerlemelerin varlıklarını koruduğu görüldü. HADÖ puanlarına göre, tedaviye cevap %73 ve gerileme oranı %41'di.[3]

Bu ilk araştırmadan sonra, eğitim süresinin azaltılmasına ve çalışmaları farklı klinik ortamlarda daha güvenle yapılabilir ve uyarlanabilir kılmaya yönelik olarak iki günlük bir Nefes~Beden~Zihin programı oluşturduk. Dr. Katzman ve Dr. Vermani ile birlikte yaptığımız bu ikinci açık uçlu araştırmada, yirmi yedi YAB hastasından oluşan benzer bir grubun tedavisinde Nefes~Beden~Zihin programından faydalanıldı. Tedaviye yanıt oranı yine kuvvetliydi ve altı haftalık test sürecinde kullanılan Beck Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Envanteri II, kaygı hassasiyeti endeksi, Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi, Sheehan Özürlülük Ölçeği ve Penn State Endişe Ölçeği'ne göre yapılan kaygı ve depresyon ölçümlerinde ciddi iyileşmeler gösteriyordu.[4]

Kitlesel Felaketler

Kitlesel felaketlerin çoğu, anlayışımızın çok ötesindedir. Belki yaşanan yıkımın devasalığı, belki insanların akıl almaz acıları, yaşananın düpedüz haksızlık olması veya belki de bu tip şeylerin genellikle beklenmedik olaylar olması, bunları anlayışımızın çok ötesinde kılar. Bu tip felaketler arkalarında bir şok ve olan bitene inanamama hissi bırakırlar. Böyle bir şey nasıl olabilir? Bu şimdi ne anlama geliyor? Felaketler devletimize, yaşam biçimimize, gezegenimizin geleceğine ve Tanrı'ya inancımızı sarsabilir. Bu felaketlerin bazıları sel, deprem veya kuraklık gibi doğal afetlerdir, bazıları ise savaş, terör, kimyasal felaket, petrol sızıntıları ve nükleer erimeler gibi insanoğlunun sebep olduğu, felaketlerdir. Ayrıca çevre kirliliği, ormansızlaşma ve küresel ısınma gibi etkileri olan başka felaketler de vardır.

Felaketler nasıl bu kadar çeşitliyse, insanların bunların etkilerinden kurtulma, iyileşme yöntemleri de elbette o kadar çeşitlidir. İnsanın yuvasına yakın bir yerde bir felaket yaşandığında, bu, ardında travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptomları bırakabilir. TSSB ile birlikte gelen daha bariz güçlüklerin bazıları ise kaygı, güvensizlik hissi, aşırı tepkisellik, kâbuslar, geçmişe dönüşler, uyumakta zorluk çekme ve depresyondur. Fakat travma sonrası stres bozukluğunun üzeri örtülebilen ama yine de son derece acı verici olan savunma mekanizmaları, baskılama ve kopukluk gibi bazı yönleri de vardır. Baskılama, düşünce ve duyguları bilinçdışına itmenin bir yoludur. Kişi her ne kadar travma hakkında bilinçli şekilde düşünmekten kaçınsa da baskılanmış olan duygular kendilerine başka çıkış noktaları arayabilir ve kendilerini fiziksel semptomlar ya da ani, yoğun, şiddetli öfke patlamaları şeklinde dışa vurabilirler. Diğer bir savunma mekanizması olan kopukluk ya da bağlantısızlık, deneyimler, düşünceler, duy-

gular veya değerler arasındaki anlamlı bağlantıları kesip atar.

Kopukluğun diğer bir biçimine çözülme veya *disosiyasyon* adı verilir ve bu, kişinin deneyimlerini, düşüncelerini ve hislerini artık onun benliğine ait gibi görünmeyecek derecede reddetmesi veya kabul etmemesi anlamına gelir. Bastırma, kopukluk ve çözülme, zihnin, katlanılması imkânsız psişik acılar karşısında son çare olarak başvurduğu savunma mekanizmalarını temsil eder. Bu savunma mekanizmaları, kişinin işlevselliğini korumasını sağlar ama bunun da çok büyük bir duygusal bedeli vardır. Bunlar, örneğin, bilişsel ve duygusal esnekliğin kaybı, bozuk ilişkiler, kaygı, depresyon, kendine zarar verici davranışlar, madde bağımlılığı, duygusal soyutlanma, öfke atakları, yaşamın anlamının yitirilmesi, yaratıcılık yitimi, çalışabilirliğin azalması ve fiziksel ağrı ve hastalıklara yol açabilirler.

Sanayileşmeden evvel, felaketlerin sebebi çoğunlukla savaşlar ya da sel, yangın, deprem, yanardağ patlamaları ve salgın hastalıklar gibi doğal sebeplerdi. Ne yazık ki artık yaşam alanlarımız sentetik maddelerle dolu olduğundan, bir felaket yaşandığında, örneğin Katrina Fırtınası, 11 Eylül Dünya Ticaret Merkezi saldırıları, Exxon *Valdez* ve Deepwater Horizon petrol sızıntısı veya Çernobil ve Japonya'daki nükleer facialar gibi şeyler, insanların ve diğer canlıların yaşamlarını yıllar boyu etkileyecek olan zehirli maddeler çevreye yayılıyor. Bir felaket bölgesindeki ilk müdahaleciler ve bölge sakinleri, kimyasal toksinlerle doğrudan cilt temasına maruz kaldıklarından ya da havaya salınan toksinleri soluduklarından bunların sonuçlarını yaşıyorlar. Sonuç olarak birçok ilk müdahaleci ve felaketzede, duygusal stresin yanında üst solunum yolu hastalıkları, kronik öksürük, ses teli işlevsizliği, konuşma zorluğu, akciğer infiltrasyonu gibi solunum sorunları ve kanser riski artışı da yaşıyorlar. Zamanla, toksinlerin suyu da kirletmesiyle mahsullerde, deniz ürünlerinde ve çiftlik

hayvanlarında da çeşitli sorunlar görülmeye başlıyor. Dolayısıyla hayatta kalan kişiler, yaşadıkları travmayla, ailelerini ve dostlarını kaybetmenin, evlerini veya işlerini kaybetmenin acısıyla veya bir felaketin ardından yaşanabilecek çeşitli sağlık sorunlarıyla baş etmenin yanı sıra, uzun vadede sağlık açısından doğabilecek olası sonuçlarla ilgili bir belirsizlikle de uğraşmak zorunda kalıyorlar. Güya iyileşme dönemi olması gereken bu dönemde, felaket artık yaşanmış ve bitmiş olsa bile, hayatta kalanlar kendilerini güvende hissedemediklerinden stres tepki sistemleri de dinlenemiyor.

Kitlesel felaketlerde zihin-beden çalışmalarının kullanılması üzerine az sayıda çalışma bulunuyor, daha yapılması gereken çok fazla çalışma var. Kitlesel felaketin yarattığı kötü koşullar altında bir bilimsel çalışma yürütmek son derece zordur. Ancak yapılmış olan çalışmaların faydaları oldukça fazladır. İlerleyen kısımlarda, 2001 Dünya Ticaret Merkezi terör saldırıları, 2004 Güneydoğu Asya tsunamisi, 2010 Haiti depremi, Ruanda'da yaşanan savaş ve soykırım, Sudan'da savaş ve kölelik gibi olaylardan kurtulmuş olan kişilerde iyileşmeleri için kullanılmış nefes çalışmalarını aktaracağız. Bu egzersizlerin sadece böyle büyük kitlesel felaketlerin etkilerinden bireysel olarak kurtulmak için değil, afete hazırlık ve toplumsal dayanıklılığın iyileştirilmesi için de kullanılabileceklerini öğreneceksiniz.

11 Eylül Dünya Ticaret Merkezi Saldırıları

11 Eylül 2001 tarihinden sekiz yıl sonra bile halen Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan saldırıların fiziksel ve psikolojik etkilerinden mustarip olduklarını söylenen insanların sayısı tahminen dört yüz bindir. Kâr amacı gütmeyen küçük bir örgüt olan ve ilk müdahalecilere, Sıfır Noktası çalışanlarına ve Dünya Ticaret Merkezi saldırılarından etkilenmiş olan diğer insanlara holistik (bütünsel) tedaviler sunan Serving Those

Who Serve (STWS) ile işbirliği yaptığımız sırada, bu sorunları birinci elden tecrübe ettik. STWS'nin kurucularından biri olan Nehemiah Bar Yehuda bizim bir nefes çalıştayımıza katıldı. 2007 yılında, o ve diğer iki STWS kurucusu, José Mestre ve Marshall Saul Stackman bizi, 11 Eylül topluluğu için bir program yapmak üzere davet etti. Gerek çalıştay sırasında gerekse sonrasında, katılımcılar çok derin bir duygusal rahatlama yaşadı ve birçoğu kendini fiziksel olarak daha iyi hissetti. Böylece STWS düzenli olarak yapılacak Nefes~Beden~Zihin çalıştaylarına sponsor olmaya başladı. Çalıştaylara katılanların çoğu yıllardır standart psikiyatrik ve tıbbi tedavi görüyor olmalarına rağmen halen hastaydı. İçlerinden bazıları hikâyelerini bizimle paylaşmayı teklif etti.

İki kez paçayı sıyırmak

Sonya, 1993 yılında Dünya Ticaret Merkezi Kuleleri'nde çalışıyordu ve teröristler Kuzey Kulesi'nin altında bomba yüklü bir kamyonu patlattıklarında binadan tahliye edilebilmişti. Saldırının ardından yaşadığı travma sonrası stres bozukluğu sebebiyle psikoterapi görmüştü. İşinde kalabilmeyi başarmıştı ama 2001 yılının yazında, bir faciarın eli kulağında olduğuna dair tekrarlayan kâbuslar görmeye başlamıştı. Teröristler 2001 Eylül'ünde bir kez daha saldırdıklarında kulelerden birinin on sekizinci katında çalışıyordu. Bu sefer, merdiven boşluğunu kullanarak kaçmaya çalışmış ve bir noktada devam edemeyecek kadar yorgun düşmüştü. Neyse ki iki adam ona zemin kata inene kadar destek olmuştu. Hep birlikte ne yöne gideceklerini bilmez hâlde kendilerini zifiri karanlığın içinde bulmuşlardı. Uzaktan gördükleri bir polis fenerinin ışığı onlara kılavuzluk etmiş ve bütün yapı tamamen yerle bir olmadan evvel kendilerini sokağa ve güvenli bir yere atabilmişlerdi. Bu yürek burkan kaçışın ardından Sonya, kaygı, kâbus görme ve sürekli endişe belirtileriyle ağır bir TSSB yaşadı. Bir

süreliğine uyguladığı Dirençli Nefes (*ujjayi*) de dâhil olmak üzere hem geleneksel hem de alternatif tedavileri denemesine rağmen hiçbir fayda göremedi. 2008 yılında, yani faciadan yedi yıl sonra, Nefes~Beden~Zihin çalıştayımıza ve bu sırada yürüttüğümüz araştırmaya da katıldı. Kendisini daha iyi hissettiğini söylemesinin yanında, çalıştayı tamamlar tamamlamaz değerlendirmelerden aldığı puanlar da kaygı, TSSB ve depresyon bakımından tüm ölçeklerde çok somut bir iyileşemeye işaret ediyordu.[5]

Ses teli işlevsizliği

Dünya Ticaret Merkezi'ne Eylül 2001'de yapılan terör saldırıları sırasında Mike, New York Şehri İtfaiyesi'nde itfaiyeciydi. Diğer itfaiyeci meslektaşlarıyla birlikte, alanda gerçekleştirilen ilk kurtarma girişimine katılmış ve daha sonra bir yıldan uzun süre her gün Sıfır Noktası enkaz kaldırma çalışmalarında da yer almıştı. Bu süreçte, zehirli maddelere maruz kalması sebebiyle sürekli ses kısıklığı yaşamaya ve konuşmakta zorlanmaya başlamıştı. Duyguları hakkında açıkça konuşacak türde biri olmasa da travma sonrası stres bozukluğu belirtileri gösteriyordu. Beş yıl boyunca klinik doktorlarından ve hastane uzmanlarından tedavi görmüş olsa da hepsi nafileydi. Bundan sonra hayatı boyunca bu ses kısıklığına alışması gerektiği söylenmişti ona. Hemen pes etmeyen biri olarak, Nefes~Beden~Zihin çalıştaylarımızdan birine katıldı. Çalıştayın sonuna gelindiğinde, ses kısıklığı tamamen silinip gitmişti. Sıfır Noktası'nda çalışırken, zihni insan uzuvlarını görme korkusuna, bedeni ise zehirli kimyasallara maruz kalmış olduğundan travma boğazına yerleşmişti. Nefes, hareket ve meditasyon çalışmaları, yaşadığı travma ile boğazı arasındaki bağı kopartarak normal şekilde konuşabilmesini sağlamıştı.

11 Eylül saldırılarından etkilenmiş insanlar üzerinde Nefes~Beden~Zihin çalışmasının etkilerini değerlendirmek için

bir araştırma yürütmeye karar verdik. TSSB üzerinde Dr. Katzman ve Dr. Vermani ile çalışmış olduğumuzdan, 11 Eylül terör saldırılarından etkilenmiş olan Nefes~Beden~Zihin uygulayıcılarını içeren iki tane açık uçlu pilot araştırma için bize katılmalarını rica ettik. Her iki araştırma da programın TSSB, kaygı ve depresyon semptomlarını dikkate değer ölçüde giderdiğini göstermiştir.[6] Bu program, temel çalışmaların sadece birkaç saat süren tek bir seansta öğretilebilmesi ve rahatlama sağlayabilmesi için daha da basitleştirilmiştir.

Cam tozuna maruz kalmış akciğerler

Dünya Ticaret Merkezi saldırılarının ardından, doktorlar hayatta kalanlardan aldıkları akciğer röntgenlerinde cam tozuna benzer bir infiltrasyona, yani *cam tozu opasitesi* adı verilen rahatsızlığa rastlamaya başlamışlardı. Kronik öksürük gibi solunum yollarında görülen semptomlarla birlikte, yıllarca kalıcı olmaya meyilli bu sağlık sorununun belirli bir tedavisi yoktu. Nefes~Beden~Zihin çalıştaylarımızdaki katılımcılardan ikisi, bir yılı aşkın süredir zehir atmaya yönelik ayurvedik otlar kullanıyorlardı ama bunların etkisi sınırlı kalmıştı. Çalıştayı tamamlayıp iki ay boyunca nefes çalışmalarını günlük olarak uyguladıktan sonra, röntgenlerinde cam tozu infiltrasyonunun temizlenmeye başladığının görüldüğünü söylediler. Bu süreçte, şifalı otlar almak ve nefes çalışmalarını uygulamak dışında başka herhangi bir tedavi görmemişlerdi. Senkron Nefes, genellikle "ölü alan" olan akciğerdeki alveolleri (akciğer keseciklerini) ve ince hava yollarını açar. Akciğerlerde artan açılma daha fazla zehirli maddenin temizlenmesini sağlar. Solunum sorunları olan birçok insan, ilk birkaç haftalık çalışma sırasında sinüslerinin boşalıp temizlendiğini veya akciğerleri temizlendiği sırada öksürerek bol miktarda balgam çıkarttıklarını söylemektedirler.

Kitlesel Felaketlere Yönelik Zihin-Beden Çalışmaları Üzerine Bilimsel Çalışmalar

Kitlesel felaketlerin psikolojik etkileri üzerine yürütülmüş çalışmaların çoğunluğu, yalnızca görülen semptomları belgeler. Bir facianın kötü sonuçları yaşanırken uygulanan tedavilerin etkileri üzerine çok az araştırma bulunur, çünkü bu bölgede araştırmaların desteklenebilmesi için gereken altyapı yitirilmiş olabilir, bölge erişilemez hâlde olabilir veya tehlike arz ediyor olabilir. İşte mevcut araştırmalardan bazıları:

2008, Hindistan, Bihar'da sel felaketi

Dr. Shirley Telles, esasen Ram Dev tarafından Hindistan, Hariwar'da kurulmuş olan Patanjali Yogpeeth'teki araştırma bölümünün yöneticisidir. Kendisi aynı zamanda Bangalor'da bulunan Swami Vivekanda Yoga Araştırmaları Vakfı'nda, Yoga ve Nörofizyoloji İleri Araştırmalarına Yönelik Hindistan Tıbbi Araştırma Konseyi'nin baş araştırmacısıdır. Dr. Telles ve ekibi, Bihar'da Ağustos 2008'de meydana gelen sel felaketinden bir ay sonra, bu felaketten sağ çıkmış yirmi iki kişi üzerinde, günde bir saat yoga çalışması içeren haftalık bir programının etkileri ile nefes çalışmalarının etkilerini kıyasladıkları randomize edilmiş bir çalışma yürüttüler. Bu sel faciasında 250 kişi ölmüş, 300.000'den fazla ev yıkılmış ve üç milyon kişi göç etmek zorunda kalmıştı. Bereketli toprakları sebebiyle büyük bir nüfusu barındıran bölgede yaşanan bu sel felaketinde 340.000 hektarlık mahsul kaybedilmişti. Bir haftalık yoga çalışmasına katılan felaketzedelerin kederli ruh halinde dikkate değer bir azalma görülürken, kontrol grubundaki deneklerde kaygı artışı gözlemlenmişti. Bu yoga programının kaygının artmasını engellerken keder duygularını azaltıyor gibi görünmesi, daha genel mânâda zihin-beden çalışmalarının facialardan sonra TSSB gibi kaygı bozuklukla-

rının oluşmasının engellenmesine yardımcı olabileceğine işaret etmektedir, ki bu da konu üzerinde daha fazla araştırma yapılmasını gerekçelendiren bir olasılıktır.

2004, Güneydoğu Asya, Tsunami Felaketi

2004 Hint Okyanusu tsunami felaketinden hayatta kalan 183 kişiyi kapsayan kontrollü bir çalışma yapıldı. Bu çalışmada, sekiz saatlik bir grup yoga-nefes programına katılanlar ile bu programın ardından bireysel olarak da üç ila sekiz saatlik maruz bırakarak travma azaltma seansı alan kişiler bekleme listesindeki kontrol grubu ile kıyaslandı. Travma Sonrası Stres Bozukluğu kontrol listesinde (PCL-17) elli veya ellinin üzerinde puan alan sığınmacılar, yani TSSB semptomları orta ile ağır derecede olan kişiler, üç gruptan birine atanmıştı: (1) yoga-nefes müdahalesi, (2) yoga-nefes müdahalesi ve bunun ardından maruz bırakarak travma azaltma terapisi ya da (3) altı haftalık bir bekleme listesi. TSSB (kontrol listesine dayanan) ve Beck Depresyon Envanterine (BDI-21) dayanan depresyon ölçümleri, çalışmaya başlandığında bir referans hattı olarak gerçekleştirilmiş ve daha sonra altıncı, on ikinci ve yirmi dördüncü haftalarda tekrarlanmıştı. Kontrol grubuna kıyasla, tedavinin etkisi altıncı haftada oldukça yüksekti. Başka bir deyişle, TSSB kontrol listesi ölçümleri yoga-nefes programıyla 42,52 puan, yoga-nefes tedavisi artı maruz bırakma terapisiyle 39,22 puan düşerken, kontrol grubunda yalnızca 4,61 puan düşüş görülmüştü. Altı hafta sonra, ya sadece nefes tedavisi uygulanan ya da bunun ardından maruz bırakma terapisi uygulanan gruplarda, TSSB kontrol listesinde ortalama değerlerdeki en az %60'lık düşüş ve depresyon ölçümünde %90'lık düşüş meydana gelmişti ama kontrol grubunda hiçbir değişiklik yoktu. İyileşmenin büyük bir kısmı ilk hafta içinde meydana gelmişti. Elde edilen faydalar yirmi dördüncü haftadaki takip kontrolünde korunmuştu. Bu çalışma, nefes

çalışmalarının TSSB ve depresyon semptomlarını çarpıcı bir ölçüde ve hızlı bir şekilde azalttığını, etkilerin uzun ömürlü olduğunu gösteriyordu.

2010, Meksika Körfezi, Petrol Sızıntısı

Teksas sahil kesimi, Louisiana, Mississippi, Alabama ve Florida halkı, Meksika Körfezi'nde 2010 yılında meydana gelen Deepwater Horizon petrol sızıntısından kaynaklanan zehirli maddelerin tehdidi altında kalmış ve bunun yanında yaban hayatı nüfusu ağır bir darbe almış, balıkçılık ve turizm gelirleri yitirilmiş ve sağlık açısından bilinmez sonuçlarla karşı karşıya kalınmıştı. Bu felaket, halkın henüz bir dizi korkunç kasırga ve selden kendini toparlamaya fırsat bulamadığı ve ekonomik buhran yaşayan bölgelerde yaşanmıştı. Mississippi Akıl Sağlığı Daire Başkanlığı, British Petroleum (BP) şirketi tarafından finanse edilen hibelerde bulunmuş ve petrol sızıntısıyla ilişkili süregiden yüksek düzeyde insani stresle baş edebilmek için yenilikçi birtakım yaklaşımlar oluşturmuştu. 2011 yılında biz de bu hibelerden birini aldığımız için şanslıydık. Bu, bizim sağlık bakımı çalışanları ve yardım gönüllüleri, öğretmenler ve ruhban sınıfından kişiler gibi diğer hizmet sağlayıcılara, BP petrol sızıntısından etkilenmiş olanlarla çalışırken kullanabilecekleri Nefes~Beden~Zihin çalışmalarını öğretebilmemizi sağlamıştı. Felaket bölgelerinde yaşayan sağlık çalışanları, hem danışanlarının travmayla baş etmelerine yardımcı olurken hem de kendilerinin travma ilintili kayıpları ve belirtileriyle uğraşmak zorunda kalmaları dolayısıyla sırtlarında çifte yük taşırlar. Sağlık çalışanlarının yaşadığı bu stres tükenmeye, yani kişinin kendini depresif, çaresiz, yenilmiş ve stres altında hissettiği bir sağlık sorununa yol açabilir. İnsan herhangi bir işte stresten ve aşırı çalışmadan dolayı tükenmişlik yaşayabilir ama felaket yaşanmış bölgelerde çalışan insanlar buna çok daha açıktır. İnsanlara

bir felaketle baş edebilmeleri için enerji veren adrenalin patlaması fazla uzun sürmez. İnsanın üzerine eninde sonunda tükenmişlik hissi çöker. İnsan, ne kadar çaba sarf ederse sarf etsin yeterli olmadığı hissiyle çalışmaya devam etmek zorunda kalır. Bu da iş performansının düşmesine, asabiyete, ailevi sorunlara ve madde bağımlılığına yol açabilir.

Bu hibeyle finanse edilen üç günlük Nefes~Beden~Zihin eğitimine katılmış olan 170 kişiden 90'ı, ayrıca bir araştırma çalışmasına katılmayı da kabul etti. Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Doçenti Dr. Chris Streeter, eğitimin etkilerini tespit edebilmek için, eğitimden önce, eğitimden hemen sonra ve eğitimden beş hafta sonra testler yaptı. Streeter'ın, "Algılanan Stres Ölçeği"nde kaydettiği ölçümlerde, eğitim öncesinde yüksek stres düzeyi görülürken, eğitimin ardından dikkate değer iyileşmeler görülüyordu. Başka bir ölçüm olan "Egzersize Bağlı Duygu Envanteri"nde ise, ilgi ve bağlanma, yeniden canlanma, dinginlik ve enerji bakımından oldukça büyük iyileşmeler kaydedilmişti.

Eğitimi tamamlayan danışmanların ve terapistlerin birçoğu, bu çalışmaları danışanlarına öğrettiklerinde mükemmel sonuçlar aldıklarını bildirdiler. Bu kişilerin bazıları, çevresel felaket yüzünden evsiz kalmış veya işlerini yitirmiş insanlarla çalışıyordu. Çaresiz bir durumun içinde kalmış olmalarına rağmen, danışanlarının birçoğunun hareket ve nefes çalışmalarından huzur bulduklarını görmek onlar için çok değerliydi.

Kaynakları Az Ülkelerde Kitlesel Felaketler

Kitlesel felaketler ABD ve Japonya gibi gelişmiş ülkelerde bile sağlık bakımı kaynaklarını çöküntüye uğratabilir. Bu durum, kaynakları olmayan, felaket sebebiyle geride hiçbir altyapısı kalmamış ve profesyonel sağlık bakımı sağlayıcıları varsa bile sayılarının çok az kaldığı ülkelerde daha da kritiktir.[7]

2010 Haiti Depremi

2010 yılı Haiti depreminin ardından yaşanan durum bizi, her yerde, her zaman ve hiç teknoloji olmaksızın tek seansta öğretilebilecek daha kısa bir nefes çalışması dizisi oluşturmaya sevk etti. Bu seferki çalışmamız, depremin Haiti'yi harap etmesinden bir hafta sonra bir nefes eğitmeni ve Global Grassroots'un başkanı Gretchen Wallace'tan aldığımız bir telefonla başladı. Gretchen, danışanlarıyla birebir sağaltımsal nefes çalışmaları yapmakta çok deneyimliydi ama büyük gruplara nefes çalışmaları öğretmekte deneyimi yoktu. Bizden depremzedelere çabucak öğretilebilecek, basit bir çalışma dizisi tavsiye etmemizi rica etti çünkü gönüllü olarak Haiti'ye uçmak üzereydi. Her zaman uyguladığımız iki günlük programın bazı öğelerini seçerek, ona üç tane basit çigong hareketi ve temel nefes çalışmalarını tavsiye ettik. Ertesi hafta sonu bir grup yoga öğretmeni kısa bir eğitim için bize katıldılar. İçlerinden biri olan Barbara Johnson, bütünleyici nefes çalışması uygulayıcısıydı, Gretchen'la birlikte Haiti'ye gitmiş ve bir günlük tutmuştu.

Depremden iki hafta sonra Gretchen, Port-au-Prince'in hemen güneyindeki Bourdan Vadisi boyunca uzanan bir gecekondu mahallesinin harabelerinde yaşayan ve akut TSSB semptomları gösteren elli kişilik Haitili kadın grubuyla karşılaşmıştı. Uluslararası bir STK olan ve sekiz yıldır bu toplum içinde bir yetimhane çalıştıran AMURTEL (Ananda Marga Evrensel Yardım Ekibi Kadınlar Kolu) vasıtasıyla Gretchen bir köylü kadın grubuna tanıtılmıştı. Bir gece travmanın etkilerinden bahsederek kadınlara çigong hareketleri, "Ha" Nefesi, Karın Nefesi ve Senkron Nefesi öğretmişti. Kadınlar, çalışmaya rahatlama, sakinleşme gibi duygularla karşılık vermiş ve fiziksel rahatsızları azalmıştı.

Sonrasında Gretchen bir anısını paylaştı: "Bir kadını getirip önüme oturttular. Herhalde ellilerinde ya da altmışla-

rındaydı. Gözleri donuktu. Tamamen hissiz bir hâldeydi ve gözlerime bakamıyordu bile. Ben de onun gözlerine bakmak yerine, sertleşmiş ellerini elime alıp, iyice duyabilsin diye nefeslerimin sesini abartarak onunla birlikte tekrar tekrar nefes alıp verdim. Kadın, yavaş yavaş benim nefes hızıma ayak uydurdu ve dakikada beş nefesle ilerledik. Bu şekilde, birlikte birkaç dakika daha nefes alıp verdikten sonra, diğerlerini de bize katılmaya davet ettim. Bunu, ikinci bir kısa nefes seansı izledi. Çalışmayı bitirdiğimizde, kadın beni başıyla selamlayıp gülümsedi." İki hafta sonra Haiti'ye döndüğünde, grup haftada bir buluşup kendi başlarına çalışma yapmaya devam etmişti ve başka kadınları da nefesi öğrenip onlarla birlikte çalışmaya getirmişlerdi.

Barbara Johnson'ın günlükte kaleme aldıkları olan biteni çok güzel anlatıyor:

7 Mart 2020:

Daha sonra akşamüstü, didileri (rahibeleri) ve AMURTEL çalışanlarını vadinin yukarısına, ülkesinde yerinden edilmiş kişilerin kaldığı kampa kadar arabayla izledik. Didiler, programımızı kamptaki kadınlarla birlikte yapabilmemiz için ayarlamalar yapmışlardı. Sacdan, kontrplaktan ve brandadan yapılmış yüz kadar kulübeden oluşan yeni bir yerleşim yerine (depremden sonra oluşturulmuştu) vardık. Burada kalan kişilerin yer kaymalarıyla un ufak olmuş eski evleri de vadi boyunca görülebiliyordu.

Yanımızda bir açıklığa yaymak üzere devasa BM brandaları getirmiştik ve bunları büyük bir kalabalığın toplanmakta olduğu ortalık yere serdik. Kadınlar ve kızlar hemen kendilerine bir yer bulup oturmaya başladılar ve çok geçmeden brandaların üzerinde yüz veya daha fazla kişi oluvermişti, üstelik yanlarda ayakta duran bir o kadar erkek ve oğlan çocuğu vardı. Karşımızdaki biraz zor idare edilebilecek bir

kalabalığa benziyordu. Etrafımız Kreole gürültü ve patırtısıyla çevrilmiş halde o brandaların üzerine sığıştık. Gretchen geldikleri için kadınlara teşekkür etti, yaşadıkları zorlukları dile getirip bunların farkında olduğunu belirtti ve benzer koşullar altında kalmış başka insanlara yardımı dokunmuş olan bir çalışmayla onlara yardımcı olmayı umduğumuzu söyledi. Sonra travmatik bir deneyim karşısında bedenimizin verdiği uykusuzluk, kâbuslar, hissizlik, tetikte olma, endişe, nefes almakta zorlanma, gerginlik, sindirim sorunları, sırt veya bel ağrıları gibi tepkileri tarif etti. Gruba bu tip sorunlar yaşayıp yaşamadıklarını sordu. Kadınların çoğu başlarını sallayarak onaylarken, birçoğu da onun semptomlar listesini teyit ettiler. Bunu biliyor olmanın nasıl da içlerini rahatlattığından bahsetmeye başladılar, zira onlar bu semptomların delirdiklerinin emaresi olduğunu sanmışlardı.

Onlara, hep birlikte birkaç hareket yapacağımızı ve birlikte nefes alıp vereceğimizi söyledik. Ayağa kalkmalarını rica ettik ve kolları, tıpkı birer ip gibi boşta asılı bırakarak yapılan sallama hareketini gösterdik. Birçoğu utanıyor, gülüyor, hareketi yapmaya çekiniyordu ama yine de çoğu kadın hareketi yapmaya başlamıştı bile. Erkekler ve oğlan çocukları kahkahalarla gülüyorlardı. Sonra, "Ha" Nefesini yaptık... İşte bu tutmuştu! Ufak tefek ve çok yaşlı bir kadın iyice havaya girmişti. Erkekler de yapıyorlardı. Sonra, ben tam grubun ortasında bir yere uzandım ve karın nefesini gösterdim. Onlara da yere yatmalarını ve bir ellerini karınlarına, diğer ellerini göğüslerine koyarak nefes alıp vermeye başlamalarını söyledik, böylece alt nefes boşluklarını doldurduklarını kendileri de hissedebileceklerdi. Gretchen nefesin zamanlamasını ayarlamak için mikrofona doğru küçük bir gong çalıyordu.

Hepsi boylu boyunca uzanmış halde o brandaların her bir santimetrekaresini kaplamışlardı, genç kızlar da birer kukla gibi üst üste yığılmışlardı. Çalışmaya başladığımızda grubun

enerjisi tavan yapmış haldeyken, şimdi ortam dinginleşmişti. Çalışmaya ayak uydurup böylesine dinginleşmeleri inanılmazdı. Onlara çenelerini, gözlerini, ellerini ve ayaklarını rahatlatmalarını, sadece kıpırdamadan ve nefeslerine odaklanarak nefes alıp vermelerini söyledim. Bu şekilde yalnızca beş veya yedi dakika devam ettik, sonra beden taramasını uyguladık ve o anda her biri birazcık daha sakinleşmiş olduğundan, grubun ne kadar dingin ve sakin olduğunu hissetmelerini söyledik onlara. Üzgün veya kaygılı olduklarında veya uyumak istediklerinde bunu yapabileceklerini de söyledik. Sonra hepsini oturma pozisyonuna kaldırdık ve kendilerini nasıl hissettiklerini sorduk. Kendilerini daha iyi, daha sakin hissediyorlardı ve ağrıları da azalmıştı. Bir araya gelip kendilerini daha iyi hissedebilmek için kullanabilecekleri çalışmalar öğrenme fırsatına sahip oldukları için hepsi çok memnundu. Gretchen onlara bunu sabahları ve akşamları yaptıkları takdirde, kendilerini gitgide daha iyi hissedeceklerini ve daha kolay nefes alabileceklerini söyledi. Çalışmayı ayakta, grup şarkılar söyleyip sallanırken bitirdik. Yine de tüm bunlardan hiç etkilenmemiş gibi görünen bir yüz çarptı gözüme ve o an olduğu gibi şimdi de hâlâ acaba bu kişinin başından neler geçtiğini ve ne gibi hisler içinde olduğunu merak ediyorum.

Ruanda'da Senkron Nefes

Sudan ve Ruanda gibi ülkelerdeki soykırımlardan sağ çıkan insanlar, her türlü gaddarlığın ve cinayet, tecavüz, işkence, açlık, HIV enfeksiyonu ve ağır depresyon da dâhil olmak üzere, pek çok acının hem kurbanı hem de şahidi olmuştur. Bu insanlar çoğunlukla duygularını ve anılarını bastırmak suretiyle hayattaki işlevselliklerini sürdürmektedir. Ancak bu duygu ve anılar tetiklendiğinde, zihinlerinin ve tepkilerinin kontrolünü yitirebilirler.

Ruanda'da her nisan ayında, yüz gün içinde neredeyse bir milyon insanın öldürüldüğü 1994 soykırımı için yıllık anma töreni düzenleniyor. Gretchen Wallace anımsadıklarını şöyle aktarıyor: "Ruanda'ya ilk ziyaretimi 2006 yılında, yani soykırımın on ikinci yıldönümünde gerçekleştirmiştim. Kendimi, etrafları, akrabalarının bedenlerini düzgün bir cenaze ile gömebilmek için toplu mezarlardan daha yeni çıkartmış yedi bin beş yüz kadar yaslı kişi tarafından çevrilmiş üç beyaz Batılıdan biri olarak buluvermiştim. Tabutların her birinin içinde otuz kadar kişinin kalıntıları bulunuyordu. Üzerleri mor haçlı ve aile üyelerinin gözyaşlarına bulanmış kumaşlarla düzgünce sarılmış, hemen hemen iki yüz adet tabutu taşıyan bir kamyonet geçidinin kılavuzluğunda ilerliyorduk. İstikametimiz, etrafı katledilmiş elli bin Tutsi'nin, dokuz tabut derinliğinde sonsuz istirahatlerinde yattığı yer altı mezarlarıyla çevrili olan Kigali Anma Merkezi'ydi.

"Hayatta kalanların toplanmasıyla, ailelerinin katilleriyle her gün yan yana yaşayan insanların içlerine işleyen mutlak sessiz keder, tüm duyuları istila etmeye başlamıştı. Yaslılar, kalabalıklar halinde tentelerin altında toplaştılar. Birdenbire bir kadın çığlık attı. Kırmızı ilk yardım giysileri içindeki travma yardım görevlileri, kalabalığın içine dalıp kadına ulaştılar ve ayak sürüyen, hıçkırarak ağlayan ve çığlıklar atan kadının koluna girerek onu kalabalığın içinden çıkarttılar. O kırılgan dış görünüm tuzla buz olmuş, soykırımdan kurulmuş olanlar acılarını hiç istemeden tekrar yaşarken veya kontrolsüzce dışa salarken, ortak yaralarından keder, öfke ve hüzün akmaya başlamıştı. Arka tarafta, kalabalığın içinden çekilip çıkarılmış olan kadınlarla dolu bir odaya göz attım. Çoğu bir duvarın önüne çökmüş vaziyetteydi. Törene katılan diğer kişiler, hıçkırarak ağlayan kadınları yelpazeliyor veya yumuşak bir sesle onlara şarkı söylüyorlardı. Bazıları da uyuyordu. Bir görevliye bu kadınlara destek olunması için yarın neler yapı-

lacağını sordum. Cevabı, "Hiçbir şey," oldu. "Onlar da herkes gibi normal yaşamlarına geri dönecek."

Ruanda'da Global Grassroots' Academy for Conscious Change 2006 yılında kurulduğundan beri uyguladığı on sekiz aylık sosyal girişimcilik programına, Ruanda'daki kadınlara yönelik olarak nefes, yoga, meditasyon, farkındalık ve diğer bilinç çalışmalarını da ekledi. Gretchen, şimdi, yani soykırımdan on yedi yıl sonra bile zihin-beden çalışmalarının, özellikle de ana Nefes~Beden~Zihin uygulamasının, toplumsal değişim için olduğu kadar, kişisel dönüşüm için de elzem olan psikolojik şifayı sağlayabildiğini görüyor. İlk aldıkları eğitimin üzerinden yıllar geçmiş olsa bile, kadınlar bu çalışmaları iyileşme süreçlerini desteklemek ve yaşamlarındaki yoksulluktan kaynaklanan stresle baş etmek için kullanmayı sürdürüyorlar.

Sudan'da Senkron Nefes

Talk Radio Haber Servisi'nin sunucusu ve akıl sağlığı bakımından tecrübeli bir kişi olan Ellen Ratner, birçok çalıştayımıza katılarak nefes çalışmalarını düzenli olarak sürdürmüştü. Kendisi, Güney Sudan'da, Darfur'un yaklaşık 50 km kadar dışındaki bir köy kliniğinde Dr. Luka Deng ile birlikte, soykırımdan sağ kurtulanlarla ve Kuzey Sudan'da yıllarca esaret altında kaldıktan sonra kurtarılmış kadınlar ve çocuklarla birlikte çalışıyordu. Nefes çalışmalarının onlardaki depresyon ve travma semptomlarını gidereceğine inanan Ellen, bizi kendisinin öğretebileceği bir nefes çalışması uygulaması yaratarak onlara yardımcı olma işine katılmamız için davet etti. Ayrıca o bölgede hiçbir akıl sağlığı tedavisi veya hizmeti bulunmadığının ve bu nefes çalışmalarının onların faydalanabilecekleri tek psikolojik müdahale olacağının da altını çizdi. Hayatta kalmış bu insanlarda girift travmalar olduğuna ve bazılarının

da muhtemelen bunları bastırmaya (travmalarla ilgili düşüncelerini ve duygularını zihinlerinden uzaklaştırmaya) ihtiyaç duyduğunu varsaydığımızdan, onlara travma anılarını tetikleyecek uygulamalar öğretmek istemiyorduk. Bu sebeple birkaç basit çigong hareketinden, Senkron Nefes çalışmasından ve bunları izleyen dinlemeden oluşan bir program önerdik. Ellen, Sudan'dan döndüğünde programa aldığı çok olumlu tepkileri aktardı; keza endişe, korku, ürkeklik, sinirlilik ve fiziksel ağrı düzeylerinde iyileşmeler görmüştü. Köyün başhemşirelerinden biri, nefese kılavuzluk edecek şekilde bir ses çanağı çalma işini üstlenmişti. Ellen bizden programın etkililiğini bir sonraki hayatta kalan grubununkiyle kıyaslayıp değerlendirmemizi rica etti.

Dr. Luka Deng ve Ellen nefes çalışması programının etkilerini değerlendirmeye karar verince, biz de onlara depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu düzeylerini ölçmeye yarayan iki adet psikolojik ölçek gönderdik. Bu testler, savaş ve soykırım travmasından kurtulmuş olan on dokuz Sudanlı kadına uygulandı. Kadınlar haftanın beş günü kliniğe geliyor ve çalışanlar onlara üç çigong hareketinin ardından yirmi dakikalık Senkron Nefes çalışmasını yaptırıyorlardı. Ruh hâli ve TSSB testleri, altı ve on sekizinci haftalarda tekrarlandı. On sekizinci haftalık çalışmanın ardından alınan sonuçlarda, ruh hâli puanlarında %66'lık iyileşme, TSSB semptomu puanlarında %71'lik bir iyileşme görülüyordu. Her ne kadar bu kontrollü bir çalışma olmasa da aşırı düzeyde travmatize olmuş felaketzedelerde bile yirmi dakikalık basit bir hareket ile nefes çalışmasının depresyon ve TSSB belirtilerinde dikkate değer ölçüde bir iyileşme sağlayabildiğine işaret ediyordu.[8]

Ellen Ratner ve Dr. Brown 2011'in temmuz ayında, Güney Sudan'ın Kuzey Sudan'dan bağımsızlığını ilanından bir hafta önce Dr. Luca Deng'in kliniğine gittiler. Amaçları, çoğu kadın ve çocuklardan oluşan altı yüz yeni özgür kalmış köleye Nefes~Beden~Zihin çalışmalarından faydalanarak stres ve trav-

maya yönelik destek sunmaktı. Aşırı sıcakta, tam yedi gün, çıplak ayak veya sadece terliklerle cengeli ve çölü yürüyerek geçen eski köleler Güney Sudan'daki kliniğe ulaşmış ve sonra da köylerine dönmüşlerdi.

Dr. Brown bir çevirmen yardımıyla iki yüz kişilik ilk gruba basit çigong hareketlerini ve nefes çalışmalarını yaptırdı. Boş bakan, asık ve donuk suratlar dönüşüvermiş, Sudanlılar sadece 15 dakika içinde gülümsemeye, gülmeye, nefes almaya ve hatta en nihayetinde dans etmeye başlamışlardı. Sanki en sonunda duygularının buzlarını çözdürebilmiş ve bir nebze neşe ve umut hissedebilmişlerdi. Dr. Brown iki gün sonra dört kadın ve çocuktan oluşan başka bir grubu çalıştırırken de aynı tepkileri aldı. Ayrıca on sekiz tane ağır engelli çocuk felci mağduruyla çalıştı ve bu kişiler hafif ve nazikçe yapılan hareket ve nefes çalışmalarının onları kuvvetlendirdiğini, hareket kabiliyetlerini ve özgürlüklerini artırdığını gördüler.

Dr. Brown ayrıca hepsi eskiden köle olan ve çalışmaları Ellen Ratner'dan öğrenmiş ve altı ila on iki aydan beri Senkron Nefes çalışmalarını sürdüren yirmi kadınla da çalıştı. Onlara, uyumayı kolaylaştıran ve stresi etkili şekilde atmaya yönelik daha ileri çalışmalar öğretti. Kadınlar bu çalışmadan sonra başka köylere gidip daha çok kadına ve çocuğa bu uygulamaları öğretmeye niyetli olduklarını söylediler.

Hafta sonunda bağımsızlık ilan edildi. Sudanlılar için bayrakları çok önemli bir bağımsızlık sembolüdür. Pastel boyalardan faydalanarak kâğıttan bayraklar yapıp bunları sopaların, çubukların üzerlerine bantladılar. Sefalet ve yoksunluk yıllarına rağmen tüm erkek, kadın ve çocuklar ülkeleri için daha iyi bir gelecek umuduyla bayraklarını taşıdılar.

Bakım Veren Kişilerde Stres ve İkincil Travma

Bakım veren kişiler acı ve ıstıraba fazlasıyla şahit olduklarında, "bakım veren stresi" "ikincil (veya temsili / vikaryöz) trav-

ma" ve "tükenmişlik" adı verilen olumsuz etkiler yaşayabilirler. İster hasta bir akrabanızın bakımını üstlenmiş olun ister bir hastanenin acil servisinde çalışıyor olun ya da kitlesel felaket mağdurlarına yardım için gönüllü hizmet veriyor olun, limitlerinizi bilmeniz, kendinizi hazırlamanız, özbakım tekniklerini uygulamanız ve birlikte çalıştığınız kişilerle birlikte grup desteği çalışmalarına katılmanız çok önemlidir. Bakım veren kişiler, onları ezip bunaltan bir stres, kaygı, bitkinlik, hüsran veya korku yükü altında harap oldukları zaman, başkalarına etkili biçimde yardım edebilecek durumda olmazlar. Bu, kendileri de bir facianın ortasında kalmış ve kendi aileleri de ağır stres altında olan kamusal bakım sağlayıcılar için çok daha geçerli hâle gelir. Bakım sağlayan kişilerin kendi stres, kaygı, depresyon, öfke ve çaresizlik hisleriyle baş edebilmeleri için birtakım tekniklerden faydalanmaları gerekir.

Barbara Johnson, Haiti'de tuttuğu günlüğe 9 Mart 2010 tarihinde şunları yazmıştı: Bugün programı, hiç soluk almadan yoğun bir stres altında yaşadıklarını düşündüğü için Kelly'nin bir araya getirdiği, Haiti Yardım Birliği'ndeki bir grup gönüllüye uyguladık. Havadar bir evin içindeydik ve "İki Gong" [*Respire 1* CD'sindeki 3'üncü kayıt] kaydını çalabileceğimiz bir ses sistemimiz vardı. Gruptakiler, travmanın salınması diye tanımladığımız fiziksel hisleri dışa vuruyordu. İyice bunalmış 1 veya 2 yaşlarında bir çocuk annesi uyuya kaldı. Onlara on dakika nefes aldırdıktan sonra kulağa çok hoş gelen bir Amerikan yerlisi ilahisiyle çalışmayı bitirdik. Hepsi hislerindeki değişikliği fark etmişti. Kelly bize, Haiti'ye geldiğinden beri kendisini hiç bu kadar rahatlamış ve gevşemiş hissetmediğini söyledi."

Sürdürülebilirlik

Washington D.C.'deki The Center for Mind-Body Medicine'ın (Zihin-Beden Tıbbı Merkezi) tıbbi direktörü Dr. James

Gordon, savaş sonrası Kosova, Gazze, Filistin ve İsrail'deki halkta ve aynı zamanda Amerikan askerlerinde ve gazilerinde görülen travma sonrası stres bozukluğunun hafifletilmesine yönelik çok bileşenli programlar düzenledi. Dr. Gordon ve meslektaşları, Kosova'nın Suhareka kentinde TSSB'li seksen iki ergeni kapsayan, bekleme listesi kontrol gruplu, randomize bir araştırma yürüttüler. Sınıf öğretmenleri, psikiyatristler ve psikologların denetiminde on iki oturumluk zihin-beden becerileri programını uyguladılar. Zihin-beden programına katılan öğrencilerde, bekleme listesi kontrol grubuna kıyasla TSSB belirtilerinin dikkate değer ölçüde azaldığı ve kaydedilen iyileşmelerin üçüncü aydaki kontrol izleminde korunduğu görülmüştü.[9] Dr. Gordon'ın programları, bir toplumun veya topluluğun içindeki insanları başlatılan işi sürdürmeleri için eğitirken, ekibi de periyodik gözetim ve denetim sağlamaktadır.

Dr. Gordon'ın yaklaşımı, The Center for Mind-Body Medicine'ın (Zihin-Beden Tıbbı Merkezi) Global Travma Yardım Programı'nın parçası olarak insanlara, kendi dertlerine çare bulabilmeleri için gerekli araçları vermektir. Bu da yerel halkın bu işi yapabilmeleri için eğitilmeleri gerektiği anlamına gelir. Onun programları yerel eğitmenlere öz bakımı ve destek ağlarını nasıl kuracaklarını öğretir. Örneğin, onun ekibi Gazze'de tam 240 yerel bakım sağlayıcıyı eğitmiş ve sonrasında bu kişiler, bu programları yirmi beş bin insana ulaştırmıştır. On iki haftalık program şimdi sunacağımız listenin içinden dokuz ila on iki tekniği kapsayabilir: Yavaş nefes, meditasyon, biyolojik geri bildirim, hareket, rehberli imajinasyon, otojenik egzersiz, genogramlar (aile haritaları) ve çizimler, uzuvları veya bedeni sallama, dans ve yazıya dökülmüş basit egzersizler. Programlar her kültürün gereksinimlerine uyarlanabilir. (Merkezin resmi web sitesinden daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz: www.cmbm.org.)

Afet Yardımı için Zihin-Beden Programlarının Faydaları

Zihin-beden programları, geleneksel kültürlerde binlerce yıldır insanı şifalandırmaya yönelik birincil yöntemler olarak kullanılmaktadır. Bu programlar, modern zamanlarda afete maruz kalmış ülkelerde duygusal yardım sağlamak üzere çalışan, kâr amacı gütmeyen ve/veya dini örgütler tarafından da kullanılmaktadır. Kitlesel felaketlerin anlık ve uzun vadeli etkilerinin giderilmesine yönelik zihin-beden programlarının getirdiği avantajlar şunlardır:

1. Zihin-beden programları gruplar halinde uygulanabilir, az sayıda eğitmen çok sayıda afetzedeye hizmet edebilir.
2. Uygun ve yerinde uygulanan programlar hızlıca rahatlama sağlayabilir.
3. Programlar kolayca anlaşılabilir ve benimsenebilir olacak şekilde farklı kültürlere uyarlanabilir.
4. Bu programlar için hiçbir ekipmana, elektriğe, belirli bir mekâna veya malzemeye ihtiyaç yoktur.
5. Yalnızca az sayıda uzman kişi ve asgari ekipman gerektirdiklerinden, bu programlar düşük maliyetlidir. Yerel toplumun üyeleri müdahaleyi gerçekleştirebilecek şekilde eğitildikleri anda, yerel sağlayıcıların uzakta kalan bölgelere çok daha rahat erişebilir olmalarından dolayı zihin-beden programları da çok daha uygun maliyetli ve erişilebilir hâle gelirler.
6. Basit çalışmaları kapsayan programları hem öğrenmesi kolaydır hem de bunları sürdürecek ve faydalarını artıracak olan toplum liderlerine öğretmesi kolaydır.

7. İyi tasarlanmış programların sürdürülebilirliği yüksektir. Kitlesel felaketlerin psikolojik etkileri yıllar, hatta on yıllar boyu sürebilir ve zihin-beden programları, toplumların içinde süregiden uzun vadeli tedavi ve kitlesel felaketin ardından ihtiyaç duyulan destek için sürdürülebilir bir kaynak olma özelliğini korur.

Travma Etkilerine Karşı Aşılama

Gitgide çok daha fazla sayıda insan ve yönetim, felakete karşı hazırlıklı olmanın gerekliliğinin farkına varıyor. Gerçi genellikle bize göre hazırlıklı olmak bir el feneri, radyo, ilk yardım seti, kaçış planı ve birkaç hafta yetecek yiyecek ile temiz suyun olması anlamına geliyor. Kamusal eğitim ve sağduyu, bir afet olayında fiziksel olarak sağ kalabilmek için hazırlanmanın gerekliliğine çoğu insanı ikna etmiş durumda. Ancak afete hazırlıklı olmanın diğer önemli bir öğesi de duygusal hayatta kalma için gerekli olan birtakım araçlardır. Afet sırasında ve afetten hemen sonra, kurtarma ve fiziksel güvenlik en yüksek önceliğe sahiptir. Stres tepkisi son viteste olduğundan, o an hayatta kalabilmek için gereken adrenalini sağlar. Ancak afetin ardından gelen uzun süreli iyileşme evresi, temizleme ve yeniden inşa safhasında insanlar kayıplarının farkına vardıkça ve stres tepki sistemlerinin bitap düşmesiyle, taşıdıkları duygusal yük travmaya neden olur. Binlerce insanın da keşfettiği üzere, yerle bir olmuş bir evi yeniden inşa etmek, mahvolmuş sinirleri tamir etmekten daha kolaydır.

Tarih bize, kitlesel felaketlerin psikolojik sonuçlarını düzeltmeye yönelik tedavilerin çoğunlukla etkisiz kaldığını veya olayın hemen ardından ulaşılamaz olduklarını defalarca göstermiştir. Bir sonraki sefer nerede ve ne zaman bir felaketle karşılaşacağımızı bilmiyor olabiliriz ama daha fazla felaket yaşanmasının kaçınılmaz olduğunu biliyoruz. Bir felaket gelip çattığında, hayatta kalanların kendilerinin, ailelerinin ve

komşularının akıl sağlıklarını ve dayanaklıklarını nasıl koruyacaklarını önceden bilecek şekilde travmaya karşı aşılanmış olmaları çok daha etkili olurdu.

İşte bu kapsamda "toplumsal dayanıklılık" yaratmaya odaklı programlar oluşturulmaktadır. Örneğin Trauma Resolution Center of Miami (Miami Travma Çözüm Merkezi) profesyonellere ve genel olarak kamuya yönelik strese dayanıklılık çalıştayları sunmaktadır. Merkezin kurucusu Teresa Descilo, "Doğal afet olasılığının yanı sıra, çok az insanın ömrünü hiçbir yıkıcı olay yaşamadan tamamlayabildiğini," vurguluyor. "Biz her yıl binlerce travma mağduruyla çalışıyoruz. Şefkat yorgunluğunu önlemek ve strese dayanıklılığını korumak için de ekibim düzenli olarak nefes çalışmaları, meditasyon, yoga, çigong ve ses kasetlerini de içeren zihin-beden çalışmaları yapıyor. Bu çalışmaları iş yerinde, dini cemaatin içinde ve evde uygulamak mümkün. Çok ağır geçen 2005 kasırga mevsiminin ardından, "Relax Miami" programımız için Children's Trust mali destek sağladı. Kızıl Haç 2008 yılında toplum geneli hizmetlerimizi finanse edince, bu hizmetimizi Building Community Resiliency (Toplumsal Dayanıklılığın İnşası) diye adlandırdık."

Çoğu felaketin öngörülemez olduğu göz önünde bulundurulduğunda, önleyici tedbirler psikolojik sonuçların yarattığı yükün azaltılmasını sağlayabilir. Basit zihin-beden programlarını öğrenmiş olmak travmaya karşı aşı olabilir. Toplumsal dayanıklılık eğitimi insanlara, hiçbir akıl sağlığı bakımı veya tedavisi bulamayacakları, yardım almalarının günler, haftalar ve hatta aylar boyunca süreceği durumlarda, yaşadıkları felaketin sebep olduğu kaygıyı, uyuma zorluğunu, bitkinliği ve fiziksel rahatsızlıkları azaltma gücünü verebilir.

Sonuç olarak, araştırmaların da sunduğu kanıtlar ve felaketzedelerle çalışan insanların deneyimleri, zihin-beden müdahalelerinin afetler sırasında ve afetten sonra faydalı olduğuna işaret etmektedir. Zihin-beden çalışmaları, savaş ve doğal afet mağdurlarının sağlıklarını destekler ve TSSB'ye yönelik

pahalı olmayan, kişisel şifalanmayı sağlayan, etkili ve yeniden yapılanma süreçleri için çok büyük öneme sahip bir tedavi sunar. Gretchen Wallace, TSSB'ye yönelik bir tedavi mevcut olduğunda, hayatta kalanların aldıkları fiziksel hasarların da daha çabuk iyileşebildiğini gözlemlemişti. Bu kişilerin, kısıtlı olan veya geciken afet yardımları tarafından karşılanmayan gereksinimlerle daha yaratıcı şekilde ve dayanıklılık sergileyerek uğraşabildiklerini de görmüştü. Psikolojik travma yardımı aynı zamanda, hayatta kalanların kendilerini korumak için şiddete başvurmak yerine, sorunları berberce çözmek üzere toplumun içinde birtakım bağlar kurmalarına da yardımcı olur.[10] Dahası, akıl sağlığı altyapısının afet yüzünden hasar gördüğü yerlerde, kolayca öğrenilebilen, sürdürülebilir ve her türlü dil ve kültürel engeli aşabilen basit, maliyeti düşük çözümlerin ve özellikle de uzun vadeli bir terapist-danışan ilişkisi gerektiremeyen yöntemlerin kapsama alanı çok daha geniş olacaktır.

Nefes Çalışmalarını Sağlıkta ve Hastalıkta Nasıl Uygularız?

Orta ölçekli stresi olan sağlıklı insanlar için günde bir kez, yirmi dakika Bütünsel Nefes çalışması yapmak genellikle yeterlidir. Ancak büyük stres yaşanan dönemlerde, çalışmanın günde iki kez yapılmasının faydası olur. Senkron Nefesi öğrendikten sonra, çalışma sırasında veya çalışmadan hemen sonra kendinizi çok daha rahatlamış hissettiğinizi fark edeceksiniz. Çalışmayı sürdürdüğünüz takdirde kendinize sağladığınız faydalar daha uzun ömürlü olacak ve gün içerisinde strese girdiğinizi fark ettiğiniz anda hiç vakit kaybetmeden dakikada beş nefes hızıyla nefes alıp vermeye başlamanın ne kadar kolay olduğunu keşfedeceksiniz.

Kaygı bozukluğu olan veya depresyondaki kişiler için günde iki kez yirmi dakika çalışmayı öneriyoruz. Bütünsel Nefes

en iyi sabahları yapılır. Nefesi Bedende Gezdirme çalışması bazı insanlara çok aktive edici geldiğinden, geceleri uykuya dalmayı kolaylaştırması için Senkron Nefesi veya Senkron Nefes ve Dirençli Nefesi kapsayan bir çalışma tavsiye ediyoruz. Gün içinde Senkron Nefes, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme, kaygının önlenmesi veya azaltılmasına yönelik olarak kullanılabilir. Üç ay boyunca düzenli olarak her gün çalışıldığında Senkron Nefes, Dirençli Nefes ile birlikte veya ayrı olarak, fiziksel efor sarf edildiği anlar dışında, gün boyu düzensiz aralıklarla kullanılabilir. Gözler kapalıyken odaklı çalışma, gerektikçe günde bir veya iki kez yapılmaya devam edilebilir.

Stres ve fiziksel hastalıklar genellikle iç içe geçerler. Bir sağlık sorunu yaşandığında ve birtakım testler veya işlemler yaptırmak zorunda kalındığında, bu oldukça stresli hatta travmatik olabilir. Hasta hissetmek veya acı çekmek de streslidir, kişinin sağlığı ve geleceği hakkında kaygılarının tetiklenmesine sebep olabilir. Stres, aynı zamanda ülser, yüksek tansiyon ve kalp hastalığı gibi tıbbi sorunları da şiddetlendirebilir. Sağlık sorunlarıyla uğraşmaktan doğan stres ve aynı zamanda strese bağlı sağlık sorunları için günde iki kez, yirmi dakika nefes çalışması ve gün içinde düzensiz aralıklarla nefes çalışması yapılması çok faydalı olabilir. Kaygı, korku, acı veya ağrı deneyimini yoğunlaştırır, bu yüzden çoğu zaman, kaygının giderilmesiyle hastalığa bağlı ağrı düzeyinin yarıdan fazla azaltılması mümkündür. Daha genel mânâda, yaşanan hastalık çaresizlik hissine yol açtığı zamanlarda, nefes çalışmalarının yukarıda tarif edildiği gibi kullanılması, kişiye kaygısını kontrol altına alma ve ağrısını azaltma gücü verir, yani kendisini daha az çaresiz hissetmesini sağlar.

Fiziksel sağlığını veya akıl sağlığını ideal duruma getirmeyi arzulayan herkes, yirmi dakikalık odaklı çalışma ve aynı zamanda günlük işlerle uğraşıldığı sırada düzensiz aralıklarla yapılan nefes çalışmaları da dahil olmak üzere, tüm bu nefes çalışmalarının faydasını görecektir.

5. İyi Titreşimler

"Ha" Nefesi, Nefesi Sayma Çalışması, Tüm Çalışma, Om ve Song, Kong, Tong, Dong ile Titreşim Nefesi

Başlangıçta Söz vardı. Söz Tanrı'yla birlikteydi ve Söz Tanrı'ydı. Amin (Aum)

—Yuhanna 1.1

*Om evrenin ezeli nabzıdır. O, Atman'*ın (Bilinç) sessel biçimidir.

—Maitri Upanişad (yak. M.Ö.800 - 400)

Artık hareket, nefes ve meditasyondan oluşan Tüm Çalışma'ya aşina olduğunuza göre, size diğer şifalı nefes çalışmalarını tanıtma vakti geldi. Öncelikle insanı etkinleştiren, enerjiyle dolduran "Ha" Nefesi'ni ve Nefesi Sayma Çalışması'nın kullanımını öğreneceksiniz. Bunların ardından Titreşim Nefesi'nin iki biçimi olan evrensel *om* (*aum*) ve çigong üstadı Robert Peng'in öğrettiği "*song, kong, tong, dong*" mantrasına geçeceğiz.

"Ha" Nefesiyle Sisteminizi Uyandırın

Uyarıcı, uyandıran nefes çalışmaları zihinsel uyanıklığı artırır. Zihin bulanık veya dağınık olduğunda, "Ha" Nefesi onun odaklanmasını sağlar. "Ha" Nefesi'nin ve diğer uyarıcı nefes

biçimlerinin kısa süreli olarak ve beş dakikadan uzun olmayacak şekilde yapılmasını şiddetle tavsiye ediyoruz. Hatta çoğu insan için iki ila beş dakika yapmak son derece yeterlidir. Ancak gün içinde iki veya üç kez yapılabilir.

"Ha" Nefesi, farklı topraklarda yaşamış milyonlarca insan tarafından binlerce yıldır uygulanmaktadır. Çoğu insan için güvenli ve canlandıran bir çalışmadır ama yapılmasının uygun olmadığı birkaç durum vardır. "Ha" Nefesi çok güçlü ve uyarıcı bir çalışma olduğundan, kontrol edilemeyen yüksek tansiyonu, epilepsisi olan, hamile, yakın zamanda ameliyat geçirmiş, anevrizması, kasık fıtığı (hernia) veya bipolar bozukluğu olan kişiler tarafından yapılmamalıdır. Çok güçlü bir şekilde nefes vermenin yarattığı iç basınç bir anda tansiyonun yükselmesine sebep olabilir. Hızlı ve kuvvetli nefes almak ve vermek, epilepsi nöbetini tetikleyebilir. Bipolar bozukluğu olan kişilerde ise, herhangi bir uyarıcı çalışma, öfori, ajitasyon, asabiyet veya diğer mani semptomlarıyla birlikte ruh hâli değişikliklerine sebep olabilir.

"Ha" Nefesi'ni yapmanın birçok yolu vardır. Aşağıdaki kutucukta yer alan yönergelerde çoğu insana basit ve etkili gelen bir yaklaşım aktarılmaktadır. Beş numaralı ses kaydı size "Ha" Nefesi boyunca kılavuzluk edecektir.

"Ha" Nefesi

- *Nefesin Şifa Veren Gücü* beşinci ses kaydını açın.
- Dik şekilde ayakta durun, dirseklerinizi bükün, avuç içleriniz yukarı baksın ve parmaklarınızı hafifçe kıvırarak çok sıkı olmayan bir yumruk yapın.
- Elleriniz hafif sıkılı bir yumruk halinde yukarı bakacak şekilde dirseklerinizi geriye doğru çekerken burnunuzdan derin bir nefes alın.
- Hızla ve sert bir şekilde nefes verirken kollarınızı öne doğru uzatın, ellerinizi öne doğru bir şey fırla-

tırmış gibi açın ve bırakın avuç içleriniz aşağı dönsün. Ellerinizi öne doğru güçlü bir hamleyle sanki parmak uçlarınızdaki suları silkeleyip atmaya çalışıyormuşsunuz gibi uzatın. Eğer varsa elinizdeki ve parmaklarınızdaki tüm gerilimler böylece gitsin.

- Derin bir nefes alırken avuç içleriniz yukarı baksın, dirseklerinizi kırarak onları yine geriye çekin, elleriniz yine hafif sıkılı olsun.
- "Ha" sesi çıkartarak nefesinizi tek seferde, kesin bir şekilde verin ve aynı kol hareketlerini tekrarlayın.
- Bu nefes çalışması, belirtilen hızda yapılmalı, saniye başına yaklaşık bir nefes denk gelmelidir, yani bir saniye içinde bir nefes alış ve bir nefes veriş şeklinde yapılmalıdır.
- "Ha" Nefesi 15 kez (15 saniye) tekrarlanabilir veya fiziksel kapasitenize ve sisteminizi ne kadar aktive etmeye ihtiyacınız olduğuna bağlı olarak üç dakikaya kadar aralıksız yapılabilir.

"Ha" Nefesi'nin Uygun Olmadığı Durumlar

Bu nefes, sabahları uyanmak için veya gün içinde kendinizi yorgun hissettiğiniz zamanlarda çok işe yarar. Ders çalışmanız veya uzun süre boyunca zihinsel efor gerektiren bir işle uğraşmanız gerektiğinde, zihninizin bulanıklaştığını veya odağını yitirdiğini hissettiğinizde birkaç dakikalık "Ha" Nefesi çalışması işleri rayına oturtacaktır. Mükemmel sonuç alabilmeniz için kendinizi serbest bırakın. O "Ha!" sesini çıkarttığınız sırada sesiniz yüksek ve güçlü olsun.

"Ha" Nefesi'nin Kontrendikasyonları

Unutmayın, "Ha" Nefesi, kontrol edilemeyen yüksek tansiyonu, epilepsisi olan, hamile, yakın zamanda ameliyat geçir-

miş, anevrizması, kasık fıtığı veya bipolar bozukluğu olan kişiler tarafından yapılmamalıdır.

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

Dikkat Eksiliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan kişiler aşırı aktif gibi görünseler de aslına bakılırsa beyinlerinde dikkatin odaklanmasından ve uygunsuz davranışların ketlenmesinden sorumlu olan kısım yeterince aktif değildir. "Ha" Nefesi, beynin bu "uykulu" kısımlarının aktive edilmesine yardımcı olarak, DEHB'si olan veya dikkat eksikliği bozukluğu (DEB) olan insanlarda dikkatin ve davranış kontrolünün iyileştirilmesini sağlayabilir. DEHB'si olan öğrenciler, odaklanamadıklarından veya düşüncelerini ev ödevlerini yapabilecek kadar toparlayamadıklarından bu konuda çok zorlanırlar. Okulda başarısız olma korkusu da ikincil kaygı yaratır ve bu kaygı, bilişsel performansı daha da düşürür. "Ha" Nefesi gibi nefes çalışmaları ve bunun ardından hareket ve Nefesi Sayma Çalışması bilhassa faydalı olabilir. "Ha" Nefesi dikkati etkinleştirirken, nefesi sayma çalışması ve Senkron Nefes kaygıyı azaltarak zihinsel odağı daha da güçlendirir. DEHB'si olan insanlar, kendilerini huzursuz hissetmeye meyilli olduklarından, nefes çalışmasını hareketle birlikte yapmak onlara daha rahat gelebilir. Hareketler fiziksel ajitasyonun nötrleştirilmesine yardımcı olur. Aşağıdaki kısa hikâye, dikkat sorunları olan bir çocuğa nefes çalışmalarıyla nasıl yardımcı olunabildiğini çok güzel gözler önüne sermektedir.

Charlie, zeki bir çocuk olmasına rağmen dördüncü sınıfta okulda ciddi sorunlar yaşamaya başladı. Artık dersler daha büyük bir konsantrasyon gerektirdiğinden DEHB'si daha büyük bir engel haline gelmişti. Notları 100'lerden 40'lara düşmüştü ve daha da düşmeye devam ediyordu. Charlie'nin hüsrana ve kaygıya kapıldığını fark eden anne ve babası onu yardım

alması için Dr. Brown'a getirdiler. Ona ilk olarak "Ha" Nefesi öğretildi. Çocuklara genellikle sessiz olmaları söylendiğinden, avazı çıktığı kadar "Ha" diye bağırmak Charlie'nin hakikaten hoşuna gitmişti. Dr. Brown daha sonra, Charlie ve annesine dakikada altı nefes hızında Senkron Nefesi öğretti, böylece anne oğul evde bunu her gün birlikte uygulayabileceklerdi. Charlie, ev ödevlerini yaparken dikkatinin dağılmaya başladığını hissettiği anda zihnini uyanık tutabilmek için "Ha" Nefesi'ni uyguluyordu. Senkron Nefes de onun sakinleşebilmesine, zihnini odaklayabilmesine ve kontrolü daha fazla elinde hissetmesine yardımcı olmuştu. Charlie, ev ödevinin başına oturmadan evvel veya okuldaki sınavlara hazırlanırken Senkron Nefesi uygulamayı öğrendi ve daha sonra bu yeni becerisiyle "deneyler" yapmaya başladı. Futbol oynamadan evvel nefes çalışması yapmanın, dikkatinin daha az dağılmasını ve oyunda olup bitenleri daha iyi takip edebilmesini sağladığından futbol oynayışını geliştirdiğini gördü. DEHB'si olan birçok insan gibi Charlie de uyumakta zorluk çekiyordu. Senkron Nefes hızını ayarlamak için ses kayıtlarındaki "İki Gong" kaydını kullandığında artık uykuya dalmak onun için iyice kolaylaşmıştı.

Nefesi Sayma Çalışması

"Ha" Nefesi çok hızlı yapıldığından sayılması gerekmez. Senkron Nefesi öğrenirken nefes hızımızı ayarlamak için kitabın ses kayıtlarından faydalanırız. Bu, nefesin arzu edilen hızda olmasını sağlar. Ayrıca zihni, sayı saymanın gerekliliklerinden özgür kılarak rahatlama hissini arttırır. Ancak kendi nefes döngülerinizi zamanlamak için sessizce sayı saymanın da arzu edilen bazı etkileri mevcuttur. Nefes çalışmalarında sayı saymadan faydalanılan çok fazla yöntem vardır. Nefesin her bir döngüsünün dört potansiyel evresi vardır: Alınan nefes, bir duraksama, verilen nefes ve başka bir duraksama. Her

bir evrenin süresi sayı sayılarak değiştirilebilir. Her bir evrenin uzunluğuna bağlı olarak, farklı fizyolojik etkiler elde edilir. Mesela verilen nefes alınan nefesten uzunsa, parasempatik sistemde daha büyük bir uyarım olur ve bu da zihinsel dinginleşme ve fiziksel olarak gevşeme yönünde bir etki yaratır.

Aşağıdaki kutucuklarda sizler yoga ve çigongta yaygın şekilde kullanılan bir Nefesi Sayma Çalışması öğreteceğiz: 4-4-6-2. Bu sayımda, nefes alırken yavaşça dörde kadar sayacak, nefesinizi duraksattığınız veya tuttuğunuz sırada yavaşça yine dörde kadar sayacak, nefesinizi verirken yavaşça altıya kadar ve nefesinizi duraksattığınızda yavaşça ikiye kadar sayacaksınız. Bu sayım, hareketlerle birleştirildiğinde bilhassa etkili olmakta ve hareket çalışmalarının da fiziksel ve duygusal faydalarını artırmaktadır.

Ayakta Dururken 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması

- *Nefesin Şifa Veren Gücü* altıncı ses kaydını açın.
- Ayaklarınız omuz genişliğinde açık şekilde ayakta durun. Başınızı dikleştirin ve dizlerinizi gevşetin.
- Gözlerinizi ve ağzınızı kapatın. Burnunuzdan yavaş ve nazik şekilde nefes alıp vermeye başlayın.
- Nefes alarak akciğerlerinizi doldururken yavaşça ve içinizden sayın: Nefes al ...2...3...4
- Durun, yavaş ve içinizden sayarken nefesinizi tutun: Tut... 2 . . . 3 . . . 4 . . .
- Nefes verirken, yavaşça ve içinizden sayın: Nefes ver . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . .
- Durun, nefes almadan yavaşça içinizden sayın: Tut... 2...
- Nefes alarak akciğerlerinizi doldururken yavaşça ve içinizden sayın: Nefes al ...2...3...4

- Durun, yavaş ve içinizden sayarken nefesinizi tutun: Tut... 2 . . . 3 . . . 4 . . .
- Nefes verirken, yavaşça ve içinizden sayın: Nefes ver . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . .
- Durun, nefes almadan yavaş ve içinizden sayın: Tut... 2...
- Bu 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nı yaklaşık 5 dakika tekrarlayın.

Hareketle Birlikte 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması

Bu çalışma, özellikle bir kasın veya tendonun esnetilmesini ve bu esnemenin bir süre tutulmasını içeren hareketlerde çok işe yarar. 4-4-6-2 formülüyle nefes alıp vermek, kasları gevşetir ve kaslar gevşedikçe daha fazla esneyebilirler. Ayrıca bazı insanlar esnerken nefes alıp vermeyi unutur. Nefesin bu şekilde sayılması, kasların veya tendonların esnetildiği sırada derin bir şekilde nefes alınmasını sağlar. Dahası, dörde kadar sayıp nefes aldığınız ve dörde kadar sayarak nefesini tuttuğunuzda, daha da esneyebildiğinizi görebilirdiniz. Bu, özellikle sırtınızdaki ve gövdenizdeki kasları esnettiğinizde bariz şekilde ortaya çıkar, çünkü derin nefes aldığınızda göğsünüz iyice genişler. Göğüsteki bu genişleme, sırtınızdaki ve gövdenizdeki kasların iyice esnemesini sağlar.

4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması ile Birlikte Hareket

- Ayaklarınız omuz genişliğinde açık şekilde ayakta durun. Başınızı dikleştirin ve dizlerinizi gevşetin. Kollarınız gövdenizin iki yanında dursun.
- Gözlerinizi ve ağzınızı kapatın. Burnunuzdan yavaş ve nazik şekilde nefes alıp vermeye başlayın.

- Gövdenizin iki yanında duran kollarınızı yukarı kaldırmaya başlayarak avuç içlerinizi başınızın üzerinde birleştirin. Kollarınız yukarı kalkarken, nefes alın: Nefes al. . . 2 . . . 3 . . . 4 . . .
- Elleriniz başınızın üzerinde kenetlendiğinde, işaret parmaklarınızla göğü işaret edin, yavaş ve içinizden sayarken nefesinizi tutun: Tut. . . 2 . . . 3 . . . 4 . . .
  Bu hareketi yaptığınız sırada topuklarınızı yerden kaldırabilirseniz daha da iyi olur.
- Kenetlediğiniz ellerinizi açarak kollarınızı yavaş yavaş iki yanınıza indirirken, yavaşça nefes verin: Nefes ver. . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . .
- Nefes almadan beklerken dinlenin, yavaşça sayın: Tut... 2...

Bu nefes ve hareket çalışmasını istediğiniz kadar tekrarlayabilir ve 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nı diğer tüm hareket çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Mesela, aşağıda anlatıldığı şekilde bu sayımı çocuk pozunda deneyebilirsiniz.

4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması ile Çocuk Pozu

- Dizlerinizi kırın ve bacaklarınızı altınıza katlayacak şekilde oturun. Başınızı, göğsünüzü, kollarınızı, dizlerinizi ve bacağınızın dizden aşağı kalan kısmını yere koyun. Başınızı herhangi bir tarafa çevirin. Kollarınızı geri çekerek iki yanınızda rahatça yere bırakın, avuç içleriniz yukarı baksın. Sayarak yavaşça nefes alın: Nefes al. . . 2 . . . 3 . . . 4 . . .
  Sırt ve omuz kaslarınızın daha fazla esnediğini fark edin.
- Yavaş ve içinizden sayarken nefesinizi tutun. Tut. . . 2 . . . 3 . . . 4 . . .
- Yavaşça nefes verirken sayın.

Nefes ver. . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . .

- Çocuk pozundan çıkmayın, nefes almayın ve yavaşça sayın. Tut. . . 2 . . .
- Bunu dört ila sekiz kez tekrarlayın.
- Aynı pozisyonda kalın. Avuç içleriniz yere bakacak şekilde kollarınızı düz şekilde öne doğru uzatın. Yavaşça nefes alırken sayın: Nefes al . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . Sırt ve omuz kaslarınızın nasıl esnediğini fark edin.
- Nefesinizi tutup yavaş ve içinizden sayın. Tut. . . 2 . . . 3 . . . 4 . . .
- Gevşerken yavaşça nefes verin. Nefes ver. . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . .
- Yavaşça içinizden sayarken nefes almadan bekleyin ve pozisyonunuzu değiştirmeyin. Tut. . . 2 . . .
- Aynı çalışmayı dört ila sekiz kez tekrarlayın.

4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması aynı zamanda sinir sisteminin, zihnin ve duyguların dengelenmesi açısından da harika bir çalışmadır. Bunu istediğiniz her an ve her gün yapabilirsiniz. Öfke kontrolü sorunlarınız varsa (veya böyle birini tanıyorsanız), beş dakika 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması ile kol hareketleri yapmanın öfkenizi azalttığını, öz denetiminizi artırdığını ve sizi, zarar verici davranışlardan alıkoyduğunu görebilirsiniz.

Nefesi Sayma Çalışmasıyla İlgili Karşılaşabileceğiniz Sorunlar

Nefesi Sayma Çalışması doğal bir nefes ritmi değildir. Size ilk başta biraz tuhaf gelebilir. Ancak biraz çalışma gerektirse de çoğu insan onu öğrenmeye değer buluyor. 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nı öğrenirken karşılaşabileceğiniz sorunlar ve bunların çözümleri aşağıda yer almaktadır.

Bir Sonraki Nefesi Bekleyememek

Bazı insanlar aldıkları nefesi dörde sayana kadar tutmakta zorlanıyor. Bu tip bir sorunla karşılaşırsanız, kendinizi zorlamadan nefesinizi tutabildiğiniz kadar tutun ve çalışmaya devam edin. Nefesinizi tam dört sayı boyunca tutmanın nasıl da çabucak kolaylaştığını görünce şaşıracaksınız. Bunun sebebi, baroreseptörlerinizin, yani solunuma özel reseptörlerin, beyninize daha fazla havaya ihtiyaç olduğu sinyalini vermeden evvel biraz daha uzun süre beklemesini öğrenmeleridir.

Balon Balığı

Yeni öğrencilerimizden biri nefesi sayarak çalışırken zorlanıyordu, çünkü çok çabuk ve alabildiğince çok nefes alıp, tıpkı devasa bir balon balığı gibi göğsünü aşırı dolduruyordu. Sonra da nefesini daha fazla tutamaz hâle geldiğinden kocaman bir poflamayla nefesini adeta dışarı püskürtüyordu. Tüm bu doldurma ve püskürtme olayı son derece yorucuydu ve pek de rahatlatıcı sayılmazdı. Nefesin tüm evrelerinde sakin olmayı ve akciğerlerini aşırı doldurmamayı öğrenmesi gerekiyordu. Nefesin tutulması küçük bir duraksama şeklinde olmalıdır, yani devasa bir hava selini durdurmak gibi bir şey olmamalıdır.

4-4-6- Nefesi Sayma Çalışması'nı Kullanmanın Başka Yolları

4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nın sinir sistemi üzerinde çok faydalı etkileri vardır. Tüm nefes çalışmaları kendilerine has şifalı yönleri sebebiyle öğretilir. Nasıl farklı kas grupları için farklı egzersizler yapıyorsanız, her biri kendine has etkilere sahip olan çeşitli nefes çalışmalarından faydalandığınızda kazanımlarınız daha fazla olur. İstediğimiz şey tüm sisteminizin en iyi hâlde çalışmasıdır. İşte 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'ndan azami şekilde yararlanabilmeniz için birkaç yöntem daha.

Dikkati Koruma

Bazı insanlar 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nda, Senkron Nefese kıyasla odaklarını çok daha kolay korur. Zihinleri sürekli gezinmeye meyilli olanlar için sayma işi, odaklanmanın korunmasına yardımcı olur. Eğer 4-4-6-2 size daha kolay geliyorsa ve zihninizi gezinmekten alıkoyuyorsa, o zaman Senkron Nefes kısmıyla başlamadan hareket çalışmalarınızla birlikte onu kullanabilirsiniz.

Olumsuz Düşünceleri Susturmak İçin Nefes Sayma Çalışması

Vaktiniz olduğunda Senkron Nefes çalışmasına başlamadan evvel hareketlerle birlikte Nefesi Sayma Çalışması'nı yapmanız iyi olur. Eğer olumsuz veya intihara meyilli düşünceleriniz varsa, 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması ile birlikte birtakım esneme hareketleri yaparak bunları yatıştırabilirsiniz. Bu olumsuz düşünceler ruminasyon, yani insanın aynı senaryoyu aklında sürekli tekrarlaması, kafasında kurması şeklinde olabilir. Bu senaryolar genellikle insanların sizi inciten veya öfkelendiren sözleri, bu sözlere karşılık söylemiş olmayı istediğiniz şeyler, söylememiş olmayı istediğiniz şeyler, sizi inciten insanları bir daha gördüğünüzde söylemeyi planladığınız şeyler, utanç duymanıza sebep olan sözleriniz veya davranışlarınız, gelecekle ilgili endişe ettikleriniz vs. şeklinde ilerler. Bazı olumsuz düşünceler korku şeklinde ortaya çıkar: Mesela çocuklarınızdan birine araba çarpmasından, sokakta yürüdüğünüz sırada birisinin saldırısına uğramaktan endişe edilmesi şeklinde tezahür eder. Her gün Tüm Çalışma'yı yapıp hareketlerle 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nı uygulamanız, sürekli tekrarlayan endişe verici düşünceleri susturmanıza faydalı olacaktır.

Bir meslektaşımız, hastaneye yatırılan ve onun bakımına teslim edilen bir gaziler grubundaki intihara meyilli hisler konusunda endişeliydi. Gaziler aslında kendilerini öldürmek

istemiyorlardı ama tekrar tekrar akıllarına intihar düşüncesinin gelmesine de engel olamıyorlardı. Dr. Brown onlara, Üstat Robert Peng'den (www.robertpeng.com) öğrendiği "Four Gold Wheels (Dört Altın Çark)" adındaki çigong uygulamasını öğretmeyi teklif etti. Çigong hareketlerinin etkilerini arttırmak için 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nı da yapmaları gerekiyordu. Meslektaşımız birkaç hafta sonra arayarak, hareketlerle birlikte 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'ndan oluşan beş dakikalık bir çalışmanın, tedavi ettiği gazilerin intihar eğilimli düşüncelerini durdurmaya yettiğini söyledi. Bu tepkiyi açıklayabilecek nörofizyolojik mekanizmaların tam olarak tarif edilebilmesi için bilimsel çalışmalar yapılması gerekir. Ancak biz yine de 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nın depresyon halinde çoğunlukla yeterince aktif olmayan serotonin sistemini aktifleştirmesi de dahil olmak üzere birkaç olumlu etkiye sahip olduğu varsayımında bulunabiliriz. 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nın serotonin seviyeleri üzerindeki etkilerini konu alan bir bilimsel çalışma yapılmamış olsa da serotonin faaliyetine etki eden paroksetin ve venlafaksin gibi antidepresanları bırakmaktan kaynaklanan geri çekilme semptomları bulunan hastalarımızın 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nı uyguladıklarında geri çekilme semptomlarının durduğunu keşfettik.

Nefes düzeninin değiştirilmesinin, düşüncelerimiz ve hislerimiz üzerinde güçlü ve hızlı etkileri olabilir. Eğer siz de istenmeyen olumsuz düşüncelere veya sürekli tekrar eden yıkıcı dürtülere kapılıyorsanız, 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması, Hareketle Nefes, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme ile birlikte Senkron Nefesi uygulayarak bunların durmasını sağlayabilirsiniz. Bunların hepsini farklı zamanlarda deneyip hangisinin size iyi geldiğine bakın.

Nefes ve İyi Titreşimler

Dirençli Nefes'te boğazın arka tarafının hafifçe sıkılmasıyla okyanus sesi yaratılır, ki şarkı söylerken, ilahi söylerken veya mantra söylerken de yine aynı şekilde ses telleri ses dalgalarını yaratan havada bir türbülans oluşturacak şekilde sıkılır. Şarkı söylemeyi veya ilahi okumayı da Dirençli Nefes'in birer biçimi olarak düşünebiliriz; bu faaliyetler de nefes hızının yavaşlatılması ve akciğerlerdeki baskının artırılması vasıtasıyla vagal sinirleri uyarır. Ağır ağır ilahi okumanın veya şarkı söylemenin teskin edici etkileri, kısmen nefes hızının yavaşlatılmasından, kısmen de verilen nefesin uzatılmasından kaynaklanır ki bunların her ikisinin de beynin gevşeten, şifa veren, iyi hissettiren kısmı olan parasempatik sinir sistemini uyardığı bilinmektedir. Fakat ses titreşiminin etkilerini derinlemesine inceledikçe sizin de göreceğiniz üzere ilahi veya şarkı söylemenin teskin edici etkileri bu kısa açıklamadakinden çok daha girifttir.

Sesler, yalnızca kulaklardan geçen birer dalga formu değil, tüm bedende dolaşan ve birçok etkiye sahip dalga formlarıdır. Ses, su vasıtasıyla iletilir ve insan bedeninin de %98'i sudur. Sesler, bedenin içinde bir titreşim oluşmasına yol açarlar. Şarkı veya ilahi söylediğiniz sırada, bedeninizdeki tüm iç organların titreştiklerini hayal edin. Rahatça oturun. Sadece gözlerinizi kapatıp şarkı söyler gibi bir tek bu uzun sesi çıkartın: a . . . a . . . a . . . a . . . a . . . a . . . a . . . h. Bu sırada, bu seslendirmenin önce karnınızda ve göğsünüzde, sonra boğazınızda, başınızda, ellerinizde ve ayaklarınızda yarattığı titreşimlere çok dikkat edin. Biraz çalışmayla, titreşimleri baştan ayağa tüm bedeninizde hissedebilir hâle gelebilirsiniz. Bu titreşimleri, vagal sinirlerden beyne bilgi gönderen sensörler tetiklendikleri için hissedebiliyorsunuz. Şarkı veya ilahi söyleyerek titreşim oluşturmak, vagus sinirlerini ve beynin farklı kısımlarını aktive etmenin diğer bir yoludur.

Huzur Veren Titreşimler

Mahatma Gandi halkının karşısında konuşma yapmadan evvel yüzbinlerce insana, "*Ram, ram, ram, ram, ram, ram...*" mantrasını söyletirdi. Kalabalığın dikkatini söyleneceklere odaklarken, onları susturmanın ve uyum sağlamalarına yardımcı olmanın daha iyi bir yolu var mı?

Yoga ve çigong, belirli seslerin farklı organları veya enerji merkezlerini etkileyerek, üzerlerinde şifalı etkiler yarattıkları iddiasında bulunur. Biz de en çok bilinen yoga sesi, "*om*" ile başlayacak ve sonra sizlere çigongun *song, kong, dong, tong* mantrasını öğreteceğiz.

Evrensel Om

Doğu geleneklerine göre evren, halen işitilebilen bir sesten doğmuştur ve bu ses, *om* (veya *aum*) sesidir. Evrenin bir söz, ses veya titreşimle başladığı düşüncesine Yahudi-Hıristiyan İncili de dahil olmak üzere birçok antik dini metinde rastlamak mümkündür. Modern fizik de evrenin partiküllerden ve dalgalardan oluştuğunu ileri sürmektedir. Sesler, partiküllerin titreşmelerine yol açan dalgalardır. Diğer taraftan, partiküllerin salınımı ses dalgaları oluşturabilir. Yogada *om* sesinin çıkarılmasının, öz ile evreni bağladığına inanılmaktadır. Aşağıda modern biliminsanlarının *om* hakkında halen keşfetmeye devam ettikleri yeni şeylere değineceğiz. 7. kayıtta işte bu titreşim nefesi öğretilmektedir.

Om Mantrası

- *Nefesin Şifa Veren Gücü* yedinci ses kaydını açın.
- Om mantrası herhangi bir pozisyonda söylenebilir. Ancak titreşimleri hissedebilme yetisini güçlendirebilmeniz için başlangıçta bir sandalyede oturmanız iyi olur.

- Omurganızı dik tutarak bir sandalyeye oturun. Ayaklarınız rahatça yere bassın. Elleriniz uyluk kemiklerinizin üzerinde olsun. Gözlerinizi kapatarak iki kez yavaş ve derin nefes alın. Bu nefesleri burnunuzdan alıp, ağzınızdan verin.
- Yavaş ve derin bir nefes alın ve bu nefesi verirken, pes ve monoton bir sesle şunu söyleyin: o . . . o . . . o . . . o . . . m . . . m . . . m . . .
- Bu ses üç bölümden oluşabilir: a . . . o . . . m . . Monoton bir şekilde bunları söylerken, sesin üç kısmını teker teker uzatın: a . . . .a . . . a . . . o . . . o . . . o . . . m . . . m . . . m . . .
- Gözleriniz kapalı halde üç kez "a . . . o . . . m . . ." diye tekrarlayın ve sesleri uzatarak dışarı verdiğiniz sırada, her bir sesin bedeninizin hangi kısmında en yoğun titreşim yarattığını fark edin.
  Üç tane uzun "a . . . o . . . m . . ." tekrarı yaptıktan sonra gözleriniz açmadan önce hislerinizi fark edin.

Mantrayı sadece iki sesle *om* olarak veya *aum* şeklinde üç sesle söyleyebilirsiniz, size his olarak hangisi iyi geliyorsa. Hindu *om* mantrasının varyasyonlarına başka birçok dinde rastlamak mümkündür. Örneğin İbranice huzur, barış anlamına gelen şalom kelimesinin de ilk hecesinde *a* sesi, ikinci hecesinde *om* sesi mevcuttur. Arapça bir selamlama sözcüğü olan *salaam* kelimesi de barış anlamına gelir. Benzer şekilde, *amen* veya âmin kelimesinde *a* ve *m* sesleri bulunur. Eğer kendi dini inancınıza uygun bir ses veya kelime kullanmak isterseniz, bunu pekâlâ yapabilirsiniz. İçinde bir *o* veya *a* sesinin ardından bir *m* sesi gelen bir kelime bulun, mesela *şalom, salaam/selam, amen/âmin* veya dini anlam içermeyen ama bu sesleri içeren herhangi bir sözcük de olabilir. Sizin için özel, umut veren, sevgi dolu bir anlam taşıyan bir kelime seçer-

seniz, bu kelime düşüncelerinizi ve hislerinizi olumlu yöne sevk etmekte yardımcı olabilir.

Om sesi genellikle tiz değil de pes bir sesle söylenir. Önce tizden, sonra pesten *om* söylemeyi deneyin. Tiz notanın yarattığı titreşimler daha çok boğazda ve baş kısmında kalmaya meyillidir, oysa daha pes notalar tüm bedene yayılan titreşimler yaratmakta daha iyidirler.

Om da dâhil olmak üzere kutsal anlamlar taşıyan birçok kelime mantra olarak kullanılır. Bir sözcük geleneksel olarak, bir yoga üstadı tarafından yoganın diğer boyutlarındaki talimatlarla birlikte verilmedikçe mantra değildir. Mantra, çoğunlukla *mudra* adı verilen el hareketleriyle birleştirilerek çeşitli amaçlar doğrultusunda kullanılır, zihni odaklamak, değişen bilinç durumlarına girebilmek veya aydınlanmaya ulaşmak gibi amaçlara hizmet eder. Günümüzde biz mantra sözcüğünü biraz daha geniş bir mânâda, genellikle meditasyon sırasında olumlu düşünce ve duygular oluşturmak üzere akıldan sessizce tekrarlanan veya yüksek ve monoton bir sesle söylenen bir kelime veya cümlecik olarak kullanıyoruz. Bu mânâda *om*, sonsuz sayıdaki olası mantralardan biridir. *Om* mantrasına, birçok yoga ve meditasyon üstadı tarafından asırlardır böylesine büyük bir önem verilmesi, onun zamana yenik düşmediğini açıkça göstermektedir.

Modern Bilim Om Hakkında Neler Söylüyor?

2011 yılında, Dr. Bangalore G. Kalyani, Dr. Bangalore N. Gangadhar ve meslektaşları Hindistan'ın Banglor şehrinde bulunan National Institute of Mental Health and Neurosciences (Ulusal Akıl Sağlığı ve Nörobilim Enstitüsü)'ta fonksiyonel manyetik rezonans görüntülemeden (fMRG) faydalanarak *om* mantrasının söylenmesinin beynin çeşitli alanlarında yarattığı etkileri incelediler. Bu çalışma, vagus sinirinin kolla-

rından birinin kulak yoluna bağlandığı, bu kolların titreşimle aktive edilebildiği ve titreşimlerle ilgili bilgilerin vagus siniri vasıtasıyla yolculuk ederek beynin birçok alanına ulaşabildiği yönünde temel bir anlayışa dayanıyordu. Araştırmacılar *om* mantrasını söylemenin kulakların etrafında titreşimsel bir uyarıma yol açtığı ve vagus sinirlerinin oriküler kollarını aktive ederek belirli beyin alanlarının deaktivasyonuna (sessizleştirilmesine) yol açtığı varsayımında bulunuyorlardı. Biz ayrıca oriküler kolun uyarılmasına ek olarak *om* söylemenin tüm bedende vagus sinirinin diğer kollarını aktive eden titreşimlere yol açtığına inanıyoruz. Bu çalışmada, sağlıklı gönüllülere fMRG beyin taramasına tabi tutuldukları sırada *om* mantrasını söylemeleri öğretildi. *Om* söylemeden evvel ve *om* söyledikleri sırada yapılan taramalarda, beynin duygu işlemeyle ilgili alanlarında, özellikle limbik sistemde (sağ taraftaki amigdala ve aynı zamanda hipokampus, parahipokampal girus, orbitofrontal korteks, anterior singular korteks, her iki taraftaki talamusta) dikkate değer bir deaktivasyon görülüyordu. Bu araştırma, sesin yarattığı titreşimlerin duygu düzenlemedeki potansiyel etkilerine dair önemli bir kanıt oluşturur. Vagus sinirleri, sadece kulak bölgesinde değil, baştan sona tüm bedende gezinen titreşim duyumsamaları tarafından aktive olur. Sesin tizliğinin değiştirilmesiyle, titreşimlerin merkezini bedendeki farklı yerlere kaydırmak mümkündür. Yoga ve çigong gibi antik şifalandırma sistemlerinde, sesler zihni ve bedeni uyarmak, güçlendirmek ve şifalandırmak için kullanılır. Beyin görüntüleme teknikleri gibi yeni teknolojiler, mantraların beyin işlevleri üzerindeki etkilerini gitgide kesinliği artan bir şekilde incelemeyi mümkün kılmaktadır. Bu da zihin-beden çalışmalarının, mesela monoton sesler çıkarmanın, mantra söylemenin, duygu düzenleme ve diğer kritik beyin işlevlerindeki dengesizliklerin düzeltilmesinde birtakım ilerlemeler kaydedilmesine yol açabilir.

Om Mantrası Ne Zaman ve Nasıl Kullanılmalı?

Om mantrasını üç kez söylemek, herhangi bir zamanda nefes çalışmalarınıza başlamanın iyi bir yoludur. Sesi uzatın ve söylediğiniz sırada tüm bedeninizde oluşan titreşimleri fark edin. *Om* söylemek, aynı zamanda meditasyon haline girmenin harika bir yoludur. Bütünsel Nefes çalışmanıza *om* söylemeyi eklemek isterseniz, hareket çalışmasını bitirdikten sonra ve Senkron Nefese başlamadan hemen evvel üç kez *om* söylemeniz çok iyi olur. Son olarak, bir grup insanla birlikte şarkı söylemenin tek başınıza söylemekten farklı olduğu hiç dikkatinizi çekti mi? Bir grup insanla birlikte *om* söylemek çok güçlü bir deneyim olabilir.

Song, Kong, Tong, Dong: Üstad Robert Peng'in Şifa Veren Çigong Egzersizleri

Çigong, çi (veya *ki*) enerjisi, yani yaşam enerjisini artırmak, onun devridaim yapmasını sağlamak ve enerjinin tüm bedende özgürce akmasına engel olan duygusal ve fiziksel "blokajları" temizlemek için hareketlerin, seslerin ve görsellemelerin kullanıldığı bir sistemdir. Mantra söylemek, tüm hücrelere ve sinirlere nüfuz eden titreşimler yaratır. Bu titreşimlerin, dokuların ve organların işleyişini normale döndürdüğüne inanılmaktadır. Batı tıbbı, titreşimin gücünü en çok kaslarda iyileşmeyi hızlandırmak için kullanmaktadır. Buna kıyasla Doğu'ya has zihin-beden çalışmaları, iç organ sistemlerini şifalandırmaya çok daha büyük bir vurgu yapmaktadır.

Üstat Robert Peng çocukluğundan itibaren, Zen Budist Şaolin manastırının ünlü keşişi Xiao Yao'dan (1889–1985) çigong şifa sanatını öğrenmiştir.[1] Ses titreşimleri Üstat Peng'in sağaltımsal çalışmalarının en önemli parçasıdır. Peng'in öğrettiği *song, kong, tong, kong* şifa mantrasında, *song* rahatlamak

anlamına gelir, *kong* ilahi enerjiyi açar, *tong* ilahi enerjinin somutlaştırılmasıdır ve *dong* derinlemesine öğrenmek, anlamak ve net şekilde görmek anlamına gelir. Bu çalışmanın tek bir temel turunu tamamlamak için yapılması gerekenler aşağıdaki kutuda yer almaktadır.

Temel *Song, Kong, Tong, Dong* Çalışması: Bir Tur

- *Nefesin Şifa Veren Gücü* yedinci ses kaydını açın.
- Bu çalışma için ister bir sandalyeye ister yere oturabilirsiniz, yeter ki rahat olun ve omurganız dik olsun.
- Ellerinizi, avuçlarınız yukarı doğru bakacak şekilde kucağınıza koyun. Bırakın altta kalan eliniz üstteki elinizi bir beşik gibi taşısın. Başparmaklarınızın uçları birbirlerine değene kadar ellerinizi iyice birbirlerine yaklaştırın.
- Elleriniz kucağınızda, avuç içleriniz yukarı bakıyor ve başparmaklarınızın uçları birbirine dokunuyor. Bu şekilde dik omurgayla rahatça oturun.
- Kaşlarınızı rahatlatın ve hafifçe gülümseyin.
- Başparmaklarınızı hafifçe birbirinden ayırıp sonra nazikçe tekrar birleştirin.
- Yavaş yavaş derin bir nefes alın ve nefesi yavaşça verirken pes bir tondan yavaşça ve uzatarak söyleyin: s . . . o . . . n . . . g . . .
- Yavaşça derin bir nefes alın ve verirken pes bir tondan yavaşça ve uzatarak söyleyin: k . . . o . . . n . . . g . . .
- Yavaşça derin bir nefes alın ve verirken pes bir tondan yavaşça ve uzatarak söyleyin: t . . . o . . . n . . . g . . .
- Yavaşça derin bir nefes alın ve verirken pes bir tondan yavaşça ve uzatarak söyleyin: d . . . o . . . n . . . g . . .

Her bir sesi söylediğiniz sırada bedeninizde tam olarak nereyi titrettiğine dikkat edin. Üstat Peng, dokuz tur *song, kong, tong, dong* söylemeyi ve bunu Nefesi Bedende Gezdirme ile birleştirmeyi öneriyor. Bu, enerjinin tüm bedende gezinmesine yardımcı oluyor. İkinci bölümde Senkron Nefes ve Dirençli Nefes ile birlikte, Nefesi Bedende Gezdirmeyi öğrenmiştiniz. *Song, kong, tong, dong* mantrasında dikkat baş, leğen kemiğinin en dibinde yer alan ve perine (iki bacağın arası / apış arası) denilen bölge ile ayaklar arasında hareket eden içsel titreşimlerin hissedilmesine odaklıdır. Aşağıdaki kutucuktaki listelerde, dokuz tur boyunca her bir sesin, titreşimlerin hareketiyle nasıl eşleştirileceği gösterilmektedir. Yalnızca birinci ve dokuzuncu turda titreşimlerin perineye yönlendirildiğini göreceksiniz. İkinci turdan sekizinci tura kadar, titreşimleri ayaklardan başa ve baştan ayaklara hareket ettirin.

Song, Kong, Dong, Tong: 1-9 Tur

Tur 1

- Omurganız dik bir biçimde rahatça oturun.
- Ellerinizi, avuçlarınız yukarı doğru bakacak şekilde kucağınıza koyun. Bırakın altta kalan eliniz üstteki elinizi bir beşik gibi taşısın. Başparmaklarınızın uçları birbirlerine değene kadar ellerinizi iyice birbirlerine yaklaştırın.
- Kaşlarınızı gevşetin ve hafifçe gülümseyin.
- Başparmaklarınızı hafifçe birbirlerinden ayırın, sonra nazikçe tekrar birleştirin.
- Yavaşça derin bir nefes alın ve bu nefesi verirken pes bir tondan yavaşça söyleyin:
  s . . . o . . . n . . . g . . . Titreşimleri perinizden başınıza doğru hareket ettirin.
- Yavaşça derin bir nefes alın ve verirken, söyleyin:

k . . . o . . . n . . . g . . .
Titreşimleri başınızdan perinenize doğru hareket ettirin.

- Yavaşça derin bir nefes alın ve verirken yavaşça söyleyin: t . . . o . . . n . . . g . . .
  Titreşimleri perinenizden başınıza doğru hareket ettirin.
- Yavaşça derin bir nefes alın ve verirken yavaşça söyleyin: d . . . o . . . n . . . g . . .
  Titreşimleri başınızdan perinenize hareket ettirin.

Tur 2–8 Titreşimlerin hareketi

song	ayaklardan başa
kong	baştan ayaklara
tong	ayaklardan başa
dong	baştan ayaklara

Tur 9 Titreşimlerin hareketi

song	ayaklardan başa
kong	baştan ayaklara
tong	ayaklardan başa
dong	baştan perineye

Song, kong, tong, dong çalışmasının dokuz turunu tamamladıktan sonra, gözleriniz kapalı hâlde sessizce oturun ve içinizde olup bitenlerin farkına varın. Kendinizi vesveseli, kaygılı veya kızgın hissettiğinizde bu çalışmayı yapabilirsiniz.

Dikkati veya Titreşimleri Bedenin Farklı Kısımlarına Yönledirmek Ne İşe Yarar?

Dikkat ve titreşiminin etkileri hakkında birçok dini ve felsefi yazı bulunmasına rağmen, Batı biliminin elinde bunların nasıl çalıştıklarına dair hiçbir kanıtlanmış cevap bulunmamaktadır. Yine de dikkati odaklamanın algıyı güçlendirdiğini,

beynimizin duyusal bilgileri yorumlaması ve bunlara tepki vermesi üzerinde sahip olduğu etki de dâhil olmak üzere, duygulanımlarımızı nasıl yaşadığımız üzerinde de önemli bir etkiye sahip olduğunu biliyoruz. Örneğin, bir kişiyi hipnoza sokmak için telkinde bulunulurken dikkati odaklamadan faydalanılabilir. Bir hipnozcu, "Tüm dikkatini sağ eline odakla ve onun gitgide ısındığını hisset," dediğinde size, sağ eliniz sol elinizden daha sıcakmış gibi gelebilir. Her ne kadar sağ elinize hiçbir şey olmamış olsa da, yine de size daha sıcak gelir. Dikkatin odaklanması, zihnin bedenin bir kısmını algılama şeklini de değiştirebilir.

Dikkatin bedenin belirli bir kısmına odaklanması, bedenin o kısmı ve onun beyinde, yan lobun somatosensöri korteksinde temsil edildiği yerler arasındaki bağlantıları aktive eder. Bedenin içinden gelen titreşim hissi gibi duyusal bilgiler, temporal ve frontal loblar arasındaki Slyvian fissüründe yer alan introseptif insüler korteks tarafından alınır. Dr. Bud Craig'in introsepsiyon (iç duyum) kuramına göre bu girdi, insüler korteksin, sinir, kalp-damar, sindirim, endokrin, bağışıklık ve diğer sistemler için düzenleyici merkezlere söylediği şeylerde rol oynamaktadır.[2] Örneğin, bedenden gelen mesajlara bağlı olarak insula, amigdaladaki duygu merkezine aşırı aktifleşmek yerine sakinleşmesini söyleyebilir. İnsula, bedenden gelen girdileri duygu bellek merkezleriyle bağladığından, bedenimizdeki organlar veya uzuvlar hakkında hissettiklerimiz ve yaşadıklarımızda düzeltme yapma veya bunları değiştirme potansiyeli de söz konusudur. Altıncı bölümde, nefes çalışmalarının bir taciz kurbanının bedeniyle ilgili yaşadığı hisleri nasıl düzelttiğine dair bir örnek bulacaksınız. Nefesi, acıyı tecrübe ediş biçimimizi tahammül edilebilir veya ortadan kaldırılabilir hâle getirecek şekilde değiştirmek üzere, beyin biyogeribildiriminin öncülerinden biri olan Dr. Les Fehmi tarafından geliştirilmiş olan "Open Focus/Açık Odak" adın-

daki özel bir meditasyon yöntemiyle birleştirebiliriz. Kronik ağrılardan mustaripseniz, www.openfocus.com web sitesinden "Open Focus/Açık Odak" Yöntemi hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz. Dr. Fehmi'nin, "The Open-Focus Brain" ve "Dissolving Pain" başlıklı kitaplarını da bu siteden inceleyebilirsiniz.

Duygusal, spiritüel ve fiziksel olarak nasıl bir durumda olursanız olun, mantra söyleyerek ve görsellemeyle odakladığınız titreşimler, daha neşeli, huzurlu ve hoşnut bir ruh haline geçebilmenizde size yardımcı olacaktır. Çalışmalarınızı düzenli şekilde yaptıkça, kendinizi diğer insanlarla ve evrenle çok daha bağlı hissedeceksiniz. Dünyadaki ve kendi içinizdeki dengenizi nefes çalışmaları vasıtasıyla iyileştirmeye başlayacaksınız.

6. Hakiki Benlik

İlişkileri, Sevgi ve Bağlanmayı Güçlendirme, Travmaları İyileştirme ve Bağlılık Hissini Desteklemeye Yönelik Nefes Çalışmaları

Nitekim nefes, kalbe giden doğal yoldur. Bu yüzden zihninizi toparlayın ve onu, havanın kalbe geçmesini sağlayan nefesle yöneterek, alınan havanın gücüyle birlikte kalbe inip orada kalmasını sağlayın. Ona oradan çabucak çıkmamayı öğretin, zira ilk başta bu dahili muhafaza ve kısıtlama çok yorucudur ama buna alıştıktan sonra tam tersine onsuz gezinemez olur, çünkü orada neşe ve mutluklukla dolmaktadır.

—Aynarozlu Aziz Nikiforos

İlişkiler karmaşıktır. Kimi zaman kendimizi en sevdiğimiz insanlardan bile kopuk hissederiz. Stres de dahil olmak üzere birçok şey, sevginin tadını çıkarma yetimizi kötü yönde etkileyebilir. Tüm insanlar sevme yetisiyle doğar, yani bir mânâda bizler bağlanmaya hazır hâlde dünyaya geliriz. Bu olmasa zaten hayatta kalamazdık. Hatta sonradan "kucaklama hormonu" adıyla anılır hâle gelecek olan oksitosin gibi, toplum yanlısı bağlanma hormonlarımız bile vardır. Beynimizde, oksitosine sıcak, hayal meyal duygularla karşılık vermek için bekleyen binlerce reseptör vardır. Doğum ve emzirme sırasında oksitosin salgılanmasıyla anne-bebek bağı güçlenir. Birisi-

ne sarılmak, elimizle hafifçe dokunmak, sevişmek ve hatta bir grup dostumuzla akşam yemeği yemek, işte bu hareket veya faaliyetlerin hepsi oksitosin salgılanmasına sebep olur.[1] Peki ama tüm bu hazırlama ve hormonal aktiviteye rağmen acaba sevgiyi devam ettirmek, ayakta tutmak neden bu kadar zor?

Sevme yetisi her insanın içindeki orijinal varlığın önemli bir parçasıdır. Orijinal varlığımız, el değmemiş tüm doğal hislerimiz ve gelişim potansiyelimizle hayata başladığımızda olduğumuz şey, yani kimilerinin "hakiki benlik" dediği şeydir. Biz hayata, tamamen açık, almaya ve sevmeye hazır halde başlarız. Sonra başımıza kimi iyi, kimi kötü şeyler gelir. Hakiki benliğimizin üzeri, çeşitli deneyim katmanlarıyla, edindiğiniz tutumlarla ve aldığımız yaralara karşı geliştirdiğimiz savunma mekanizmalarıyla örtülür. Çok fazla koruyucu katman oluştuğu zaman, hakiki benliğimizi göremez hâle gelebiliriz. Zihnimiz bazen yaşamak, sorunları çözmek, istediğimizi elde etmek, istemediğimiz şeylerden kaçınmak veya planlar yapmakla o kadar meşgul olur ki zihnin kalple bağı kopar. Nefes çalışmaları hakiki benliğimize ulaşmamızda, kalbimize geri dönmenin yolunu bulmamızda bize yardımcı olabilir.

Sevginin serpilebilmesi için güven ve güvenlik hislerinin olması şarttır. Olumsuz deneyimler, özellikle de hayatın erken dönemlerinde edinilmiş kötü tecrübeler, güvenme yetimize ve böylelikle sevme yetimize zarar verebilir. Taciz görmek, ihmal edilmek, terk edilmek, ihanete uğramak öylesine acı verici olabilir ki yaralanan insan, derin duygusal ilişkilere ve yıkıcı etkiler yaratma potansiyeli olan hayal kırıklıklarına karşı etrafına duvarlar inşa etme, koruyucu katmanlar örme gereksinimi duyabilir. Bunun bedeli, çaresiz bir yalnızlık, soyutlanma ve anlam yitiminden oluşan bomboş bir hayat olabilir. Travma yaşayan insanlar hem kendilerinden hem de diğer insanlardan duygusal olarak kopabilirler. Eskiden yaşadıkları duygulara geri dönmeyi çok arzu etseler de geri dönüş

yolunu bulamayabilirler. Dördüncü bölümde de tecrübe ettiğimiz üzere, nefes çalışmaları zihni ve duyguları dinginleştirerek, güven ve yakınlık hissi hakkındakiler de dahil olmak üzere kaygıyı hafifletebilir. Beynin duygu merkezlerine giden vagal sinir yollarını uyararak geçmiş yaraların ve travmaların pençesinden kurtulmak ve daha fazla bağlanma hormonu salgılamak, nefes çalışmalarının koruma katmanlarına nüfuz edebilmesinin ve bağlanma ile sevgi yetisini tamir etmesinin yollarından bazılarıdır.

Stresli İlişkiler

Aile ilişkileri stresli olabilir. Yetişkinler arası ilişkilere yaklaşımımız genellikle çocukluğumuzda, hayatı bir çocuğun gözünden gördüğümüz sırada oluşmuş duygusal kalıplara dayanır. Bu kalıplar, sadece tek bir bakış veya bir ses tonuyla tetiklenebilen, içimizden gelen o sesi de kapsar ve bunlar değişime son derece dirençli olabilir. Nefes çalışmaları kimi zaman zihnimizi, Roger'ın ve Tony ile Jessica'nın durumunda olduğu gibi, ilişkilerimize dair taze içgörülere açabilir.

Kardeş Sevgisi

Roger'ın abisi Mark'la hep sorunları olmuştu. Başı gerçekten belaya girerse abisi Mark'ın hemen yardımına koşacağını bilse de, Mark'ın ona zorbalık ettiği ve onu küçük düşürdüğü birçok acı verici anısı vardı. Her ikisi de artık büyümüş ve aile kurmuş olsa da, Mark hâlâ küçük kardeşine sataşmaktan bıkıp usanmış gibi görünmüyordu. Roger karşı çıkacak olsa, Mark sesini yükseltir, bağırır, karılarının ve çocuklarının önünde eleştiri dozunu artırır, paldır küldür evi terk eder ve bütün geceyi mahvederdi. Roger ne kadar başarılı olursa olsun, ne kadar çabalarsa çabalasın, Mark yine de onda bir ku-

sur bulmayı başarıyordu. Üstelik Mark ne zaman eleştiri yapsa, Roger öfkeye boğuluyor ve ne kendisini savunabiliyor ne de direnebiliyordu. Roger, bir yandan ailesi ile Mark arasında yakın bir ilişki kurulu olmasını istese de, öte yandan onun her ziyareti ve kaçınılmaz olan acı verici eleştirilerini korku ve endişeyle bekliyordu. Mark'ın bir arkadaşı onu, bizim yoğun nefes çalıştaylarımızdan birine katılmaya ikna etmişti. Mark, nefes, hareket ve meditasyon çalışmaları yaptıkça gevşemeye, açılmaya ve kendini bırakmaya başladı. Nefesin dizginleri ele almasına izin verdikçe, kendisini nefesin kendisi, evrendeki enerji akımının parçası gibi hissetti. Bu yüksek bilinç hâli onu, zihnini tıka basa doldurmuş olan stresten kurtamış gibi görünüyordu. Bu üstü kapalı içsel duyguların giderek farkına vardı. Diğer insanların duygularının ve durumlarının da farkına vardı ve hatta geçmişteki hislerin ve duyguların da farkına varmaya başladı. Babasının elinde bir kayışla Mark'ı azarladığını, "Sen abisin, bu yüzden diğerlerinin hepsinden sen sorumlusun. Olan biten her şeyden sen sorumlusun," dediğini hatırladı. Bunu hatırlayınca, abisinin davranışını anlamış oldu. Ters giden en ufak bir şey olduğunda Mark sorumlu tutuluyordu. Mark, Roger'ın bir şeyleri batıracağından, bu sebeple kendisinin suçlanacağından ve babası tarafından kayışla dövüleceğinden korkuyordu. Mark'ı, Roger'ı eleştirmeye iten şey işte bu korkuydu. Roger, Mark'ın kabadayılık yapmasının, bağıra çağıra konuşmasının sebebinin cezalandırılma korkusunu örtbas etmek olduğunu anladığı anda, onun öfkesine dair yaşadığı korku da yok oldu. O andan itibaren Roger abisiyle oturup yaptığı eleştirilerin ilişkileri üzerindeki olumsuz etkileri hakkında konuşabildi. Mark'ın, kendisine çok fazla eleştirel yaklaştığının farkında olmadığını görünce şaşırdı. Mark'ın kendi davranışı ve bunun Roger'a neler ettiği konusunda devasa bir kör noktası vardı. Bunun üzerine Mark, Roger'a artık onu çok fazla eleştirmemeye çalışacağını

söyledi. Gerçi Mark'ın kör noktası durduğu yerde duruyor ama Roger artık abisine sakince hatırlatmada bulunabiliyor, böylelikle kendisini ve her iki aileyi geçmişin olumsuz sonuçlarından koruyabiliyor.

Hayatımın Işığı

İki insan sevgi bağı kuracak kadar yakınlaşıp bir çift olduklarında, umutlarını ve arzularını paylaşarak dikkatlerini birbirlerine odaklarlar. Birbirlerine dair çoğunlukla idealize edilmiş ve gerçekçi olmayan fikirlere kapılırlar ve bu, sevgilerinin ışıltısını daha da artırır. Zaman geçtikçe, birlikte gerçek deneyimler yaşadıkça, farklılıkları ve kısıtları hakkında daha derin gerçeklerin bazıları da gün yüzüne çıkmaya başlar. İnsanlar sık sık, özellikle de başlangıçtaki beklentilerinin biraz gerçekdışı olduğunu göremediklerinde, bu hayal kırıklıklarıyla başetmekte zorluk çekerler. Eğer karşılıklı konuşabilir, paylaşabilir, birbirlerini anlayıp destekleyebilirlerse birbirlerine daha da yakınlaşırlar. Ancak insanların ilişkilerinde yaşadıkları hayal kırıklıklarına acı, öfke ve suçlama hisleriyle, yani sevgiye kapıları kapatacak olumsuz duygularla tepki vermeleri çok daha sık yaşanan bir durumdur. Bu kapıları kapama tepkisi, kimi zaman stres yaratan veya bir kaybın söz konusu olduğu bir olaya verilen bir tepkidir. Bu olay, bir kazadan kaynaklı ciddi bir yaralanma, işinden kovulma, bir ebeveynin/çocuğun vefatı veya çiftin birinin veya her ikisinin birden adapte olamadığı herhangi bir aşırı stres olabilir. Öfkeli, olumsuz, soyutlayıcı tepki bir kişinin içine yerleştiğinde, bunu tersine çevirmek oldukça zor olabilir. İki günlük çalıştayımıza katılan bir çiftin etkileşimlerinde bu anlattığımız durumun birebir gerçekleştiğini gördük.

Bu çiftin hikâyesini, yani trajik bir kazadan sonra onların birbirlerine olan sevgilerini bir süre yitirdiklerini bilmiyor-

duk ama açıkçası Tony ve Jessica yoğun nefes çalıştayımıza geldiklerinde tuhaf bir çift gibi görünüyorlardı. Jessica çok güleryüzlü ve sıcakkanlıyken, Tony'nin suratı asık ve ifadesizdi. Çalıştay ilerledikçe, Jessica'nın gözlerinin arada sırada dolduğunu ve gözyaşlarını çabucak giysisinin koluyla sildiğini fark ettik. Tony'de ise hiçbir tepki yoktu. Ama en sonunda, ikinci gün öğleden sonra Tony, hiç beklenmedik bir anda elini kaldırdı. "Karıma bir şey söylemek istiyorum," dedi. Jessica'ya dönüp, "Üç yıl evvel çocuklarımızla birlikte bir araba kazası geçirdin. Joey'i arabadan sağ çıkardın ama bebeğimiz öldü. Bunca zamandır içten içe seni suçluyordum, suçluyor ve senden nefret ediyordum. Bunun senin hatan olmadığını bilsem de, tıpkı bir zamanlar annemin beni cezalandırmak için yaptığı gibi, seni sessiz kalarak cezalandırıyordum. Ama hata ettim. Umarım beni affedersin çünkü seni gerçekten seviyorum," dediğinde odaya derin bir sessizlik çöktü. Söylecek söz bulamayan Jessica kocasının gözlerinin içine bakıyordu.

Tony'nin öfkesi nereye gitmişti ve Jessica'ya karşı hislerinden nasıl kurtulmuştu? İkisinin ilişkisinin düzeldiğini görmek bizi çok mutlu etmişti ama nefes çalışmalarının bu değişimi nasıl başlattığı da ilgimizi çekmişti. Bu ilgimiz, boş bir meraktan ibaret değildi. Nefes alıp vermenin insanların duygusal yaşamlarını düzeltmelerinde nasıl yardımcı olduğu hakkında ne kadar çok şey bilirsek, bu çalışmaları daha da etkili ve verimli kılmamız mümkün olacaktır. Nefes çalışmasıyla bazı süreçlerin etkin hâle geçtiğini ve birtakım etkilerin birleşiminin dönüşüm için gereken koşulları yarattığını düşünüyoruz. Batı biliminden faydalanarak, nefes çalışmalarının, travmanın iyileştirilmesini, sevme yetisinin geri kazanılmasını ve hakiki benliğe dönmeyi hangi bakımlardan kolaylaştırdığına dair daha da fazla anlayış kazanabiliriz.

Batı Bilimi Paradigmalarını Kullanarak Dönüşüm

Travma, zihinde kalıcı izler bırakır. Bu izler, kimi zaman şema[1] diye adlandırılan ve erişilmesi, açması veya konuşma terapileriyle değiştirilmesi çok zor olan sabit oluşumların içine depolanır. Bu bölümde, nefes çalışmalarının zihni nasıl etkilediğine dair halen gelişmekte olan nörofizyolojik modelimizi örneklendiren vakalar sunacağız. Nefes çalışmalarının, stres tepki sistemlerinin teskin edilmesinde, dengelenmesinde ve kuvvetlendirilmesindeki rolünü konuştuk. Bu, travmanın iyileştirilmesi açısından önemli çünkü stres tepki sistemi iyi işleyene dek, kendimizi güvende hissedemeyiz. Kendimizi güvende hissedene kadar da ne travma oluşumlarına ulaşabilir ne de onları şifalandırabiliriz. Şimdi hem bunları hem de sevgi ve yakınlık duymamızı mümkün kılan süreçleri çok daha detaylı şekilde ele alacağız.

Travma sonrası stres bozukluğunda otonom sinir sisteminin parasempatik kolu yetersiz işlev gösterir. Nefes çalışmaları, parasempatik sistemi, stres tepki sistemini sakinleştirme ve duygusal aşırı tepkiselliği dindirme görevini yerine getirebilmesi için aktive edebilir. Fakat parasempatik sistem, aynı zamanda insanların ve diğer türlerin bağlanabilmesi için elzem olan oksitosin hormonunun salımınında da önemli bir role sahiptir. Örneğin, araştırmacılar erkek çayır farelerinin (çayır köpeğinin bir türü) oksitosine aşırı düzeyde duyarlı olduklarını ve bir erkek çayır faresine bu hormon verildiği takdirde, ilk gördüğü dişi çayır faresine ömür boyu bağlandığını görmüşlerdi.[2] Bu sebeple parasempatik sistemin uyarılması, yalnızca kendimizi daha fazla güvende hissetmemizi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda oksitosin salınması nedeniyle bağlanma yatkınlığını çok daha fazla artırabilir.

Bize göre, iki günlük nefes çalıştayı sırasında Tony'nin parasempatik sinir sisteminin çalışmalarla aktive olmuş olması ve

bunun, onun kendisini çok daha sakin, daha az stresli ve çok daha açık hissetmesini sağlamış olması tamamen olasıdır. Buna bir de kuvvetli bir oksitosin seli eklendiğinde, Tony karısıyla arasındaki duygusal bağı kurmaya çok daha gücü yetebilir hâle gelmişti. Hikâyenin tamamı, oksitosin salımı vasıtasıyla bağlanma yetisinin iyileştirilmesinden ibaret olmasa da bu durum Tony'de ve ondan önceki daha pek çok kişide gördüğümüz dönüşümlerin önemli bileşenlerini açıklığa kavuşturmaktadır.

Nefes çalışmaları sırasında meydana gelen diğer bir değişim ise, beynin farklı kısımlarının problem çözümü konusunda aralarında daha iyi iletişim kurabilmeleridir. Dr. Stephen Larsen bir nörogeribildirim uzmanı ve SUNY New Paltz'da fahri profesördür. Dr. Larsen ve meslektaşları, nefes çalışmaları yaptıkları sırada insanların beyin dalga örüntülerini kaydetmek için elektroensefalogramdan (EEG) faydalandıkları 2008 tarihli bir çalışmada, senkronizasyonda (eşzamanlılıkta) bir artış gözlemlemişlerdir. Elektroensefalogram, beynin birçok farklı kısmındaki elektriksel aktiviteden doğan beyin dalgalarını kaydettiği için, genellikle çok karışık bir görüntü verir. Ancak insanlar, Dirençli Nefes'le yavaş nefes alıp vererek veya diğerlerini kullanarak nefes çalışmaları yaptıklarında, elektrosefalogramlarda senkronizasyonda artış görülmüştü; yani beynin çeşitli alanlarından gelen beyin dalgalarının iniş çıkış yapma eğilimi hizaya girerek, eşzamanlı bir faaliyet göstermişti. Nefes çalışmalarında daha deneyimli uygulayıcılarda, beyin dalgalarının tamamı sürekli olarak eşzamanlılık göstermişti ki nörogeribildirimde öncü bir biliminsanı ve *The Open Focus Brain* ve *Dissolving Pain* kitaplarının yazarı Dr. Les Fehmi buna, "Tüm beyin senkronizasyonu" adını vermektedir. Eşzamanlılıktaki artış girift problemleri çözme yetisinin artmasıyla ilişkilendirilir.[3] Tony'nin ani içgörüsüne, aydınlanışına da bu tip değişiklikler katkıda bulunmuş olabilir.

Tony hiç psikoterapi görmemişti. Mevcut duyguları ile

çocukluk deneyimleri arasındaki bağlantılar üzerinde düşünmeye alışkın değildi. Mesela, küçük bir çocukken bile, annesini hayal kırıklığına uğrattığında annesi içine kapanır ve bazen günlerce, bazen haftalarca onunla konuşmazdı. Bu son derece sert ceza, onun kendisini çok kötü ve duygusal olarak terk edilmiş hissetmesine sebep oluyordu. Nefes çalıştayı sırasında, bulmacanın parçalarını kendi kendine birleştirerek karısını, annesinin onu cezalandırdığı gibi cezalandırdığının, evliliğinde bu tip duygu ve davranışların uygunsuz olduğunun farkına varmıştı. Tıpkı Tony gibi pek çok insan, nefes çalışmaları sırasında veya sonrasında, ilişkileriyle ilgili uzun süredir devam eden sorunları anlayıp çözmelerine yardımcı olan derin ve kalıcı içgörüler kazanabildiklerini görmüştür.

Bağlanma Yalnızca İnsanlar Arasında Olmaz: Bağlantı ve Kopma

Bağlanma, anlamlı bir bağlantı kurma deneyimidir ve kişi, diğer insanlar dışında daha birçok şeyle bağ kurabilir. Dindar insanlar Tanrı ile bir bağ kurduklarını hissederler. Ruhanilik, yeryüzündeki her şeyle ve herkesle, hatta tüm evrenle bağlı olma hissi verebilir. Bazı insanlar ülkelerine, etnik kökenlerine, bir akran grubuna veya kimliklerinin başka bir yönüne yoğun bir vatanseverlik bağı hissederler. Bu tip bağlar, aidiyet hissimizi ve bir amaca sahip olma hissimizi güçlendirir, hayatımızda bir mânâ bulmamızı sağlar. Bu bağlar olmadığında kendimizi kaybolmuş, yalıtılmış ve anlamsız hissederiz.

Bir felaket yaşandığında insanlar bazen, bir zamanlar onlara en mânâlı gelen her neyse ona inançlarını yitirirler. Dünyaları sonsuza dek değişmiş gibi gelir onlara. Artık hiçbir şey anlamlı değildir. Kendilerini kopmuş hissederler. Travma sonrası stres bozukluğunun belli belirsiz ama yine de acı verici semptomlarından biri olan bu rahatsız edici kopma his-

sinin üstesinden gelmek oldukça zor olabilir. Yalnızca diğer insanlardan değil, aynı zamanda kendi benliğinden de kopmuş gibi hisseden bir insanın herhangi bir şey hissetmesi de zordur. Çoğu durumda bu hissizlik yıllar boyu devam eder; kişi, konuşma terapisi veya ilaç tedavisi gibi standart tedavilere cevap vermeyebilir.

Peki ama nefes çalışmaları gibi zihin-beden uygulamaları nasıl oluyor da zihnin içinde kelimelerin bile ulaşamadığı yerlere ulaşabiliyor? Cholene Espinoza'nın hikâyesini sizinle paylaşmış mıydık? O, çok cesur bir kadın, her daim inandığı şeyi yapan, imanlı bir Hıristiyan, gerçek bir vatansever, yardımsever bir insan ve sevgi dolu bir dosttu. ABD Hava Kuvvetleri'nde pilot olan Cholene, bugüne dek bir U-2 casus uçağını uçurma onayı verilmiş ikinci kadındı. Hava Kuvvetleri'nden ayrıldıktan sonra United Havayolları'nda ticari pilot olarak çalıştı. 11 Eylül 2001 tarihinde, başka bir uçuşa yetişmek üzere 93 sefer sayılı uçuşta olması planlanmıştı. Bu uçuş son dakika iptal edildiğinden, onun da 93 sefer sayılı uçuşta olmasına gerek kalmamıştı. Ancak ABD Hava Kuvvetleri Akademisi'nden yakın dostu pilot Leroy Homer Jr., 93 sefer sayılı uçuşun teröristler tarafından kaçırılarak düşürülmesiyle hayatını kaybetmiş ve Cholene'i hayatta kalmış olmanın yarattığı büyük bir suçlulukla baş başa bırakmıştı.

Her olay, bir olaylar dizisinin sonucudur. Cholene, Hava Kuvvetleri'nde yoğun bir muharebe eğitimi almış olduğundan, eğer 93 sefer sayılı uçuşta kendisi olsaydı, teröristlerin orada olduklarını hissedebileceğine ve belki de ölümcül olaylar zincirini kırabileceğine inanıyordu. 11 Eylül faciasından sonra kendisini çaresiz, öfkeli, inandığı her şeyden ve herkesten kopmuş hissediyordu. Hayata bağlılık hissini yeniden kazanma arzusuyla, istila sırasında ABD Deniz Piyadeleri 1. Tank Taburu ile başlayarak Irak'ta üç sefer savaş muhabirliği yaptı. 11 Eylül olaylarından sonra yaşadığı kopuşun hikâye-

sini kendi ağzından anlatmak istiyor çünkü öyküsünün, kitlesel felaketlerden etkilenmiş olan insanlara faydalı olabilebileceğine inanıyor:

Irak'tan her dönüşümde dünya bana anlamsız geliyordu. Hayatım ile bildiğim, tanıdığım kadarıyla kendim arasında camdan bir duvar vardı. Bağlı olduğum, kendimi özdeşleştirdiğim ve hatta belki de kendimi onlar vasıtasıyla tanımladığım kurumlar âdeta sahteymiş ve hiçbir zaman gerçekten var olmamışlar gibi geliyordu; keza gerçeklik, benim hayat imgemi ve onun içindeki rolümü paramparça etmişti. Uzaklara uçup giderken ve her şeyden de ötesi Irak'a koşa koşa tekrar geri giderken benden mutlusu yoktu.

Ayrıca bir amaç hissi kazanmak için kendimi kamu hizmetine vermiş, iki yılımı Katrina sonrası çalışmalara ve Mississippi'de bir kaynak merkezi inşasına adamıştım ama tüm bunlar beni tüketmiş olmasına rağmen hâlâ ne bir neşe ne de bir başarma hissi duyabiliyordum.

Zaman geçtikçe dünyadan kopma arzum da büyüdü. Ama Orta Doğu'daki savaş alanlarını ve aynı zamanda tüm Afrika ve Hindistan'ı dolaştıkça, dünyada pek çok ihtiyaç olduğu gerçeğiyle yüzleştiğim zaman, kendimi "sığınağımdan" çıkmaya mecbur hissettim. Başkalarına hizmet etme bilincim, kaçma arzumdan daha güçlüydü. İronik bir şekilde, tıpla meşgul olmam hem kendimi yalıtma ihtiyacımı hem de hizmet etme arzumu tatmin ediyordu. Tıp okulu için ders çalışırken, doktor olabilmek için kendimi izole etmeye bahanem oluyordu. Bu yüzden de kırk yaşımda, tıp hazırlık sınıfına başladım.

Fakat havacılığı terk etmek, sanki babamın vefatını tekrar yaşamak gibiydi. Derslerin ilk haftasında, Hava Kuvvetleri Akademisi'ndeki öğrencilik yıllarımı sürekli yeniden yaşadım. Derslerime odaklanmakta zorlanıyordum. Yirmi iki yılı

aşkın süredir fen dersi görmemiştim. Sanki boğuluyormuşum gibi hissediyordum. Yakın bir arkadaşım bir nefes çalıştayına katılırsam zihinsel odaklamamı artırabileceğimi söyledi.[4]

Cholene, 2009 yılının Eylül ayında, yani Eylül 2001 terör saldırılarından sekiz yıl sonra, gevşemesine ve konsantre olmasına yardımcı olması umuduyla Nefes~Beden~Zihin çalıştaylarımızdan birine katıldı. Çalıştayımızın ilk günü, öğleden sonraki nefes çalışmaları sırasında yaşadığı dönüştürücü yeniden bağlanma deneyimini bizimle paylaştı:

Nefes alışverişler ve gongların ritmi tıpkı Basra Körfezi'nde medceziri yaşamak gibiydi. Medcezirin ve üzerime doğru kapanan dalgaların hissi, kendimi hayata bağlı hissettiren tek şeydi. Nefes işte o kadar ve hatta daha da fazla güçlüydü çünkü fiziksel ve zihinsel olarak daha büyük bir enerji kaynağına bağlanıyordum.

Dr. Brown, "Sevdiğiniz insanları düşünün," dedinde bir baktım ağlıyorum. Hayatımla ve sevdiklerimle yeniden birleşme hissiyle dolmuştum. Yıllardır ilk kez, bir savaş veya bir facia alanı dışında bir şeylere bağlanmak istiyordum. Nefes çalışmasının ardından, meditasyon sırasında kendimi evrenle ve içindeki herkesle bağlanmış hissettim.

Cholene, terörist saldırılarından sekiz yıl sonra nefes çalışması vasıtasıyla anlamlı bağlanma hissini yeniden kazanmıştı. Fayda görmeye devam ettiğinden nefes çalışmalarını uygulamayı sürdürdü. Daha sonra bize yazarak kaydettiği ilerlemelerden bahsetti:

O odağa erişiyorum. Yakın zamanda yarıyıl sınavlarına girdim ve her ne kadar daha katedilecek çok yolum olsa da bu son iki haftayla okulun ilk iki haftası arasında devasa bir fark

olduğunu görebiliyorum. Üzerimde bir hafiflik ve neşe hissi var. Ben dışarıya karşı mutlu bir tavır sergilerdim ama içimde fırtınalar kopardı. Ailemle ve arkadaşlarımla aramda birkaç yıldır hiç hissetmediğim bir bağlılık hissi yaşıyorum. Hâlâ tıp okumak istiyorum ama kendimi izole edebilmek için ya da bir görev bilincinden dolayı değil. Tıp okuma arzum, bu ilme duyduğum saf sevgiden ve bu ilmi paylaşma ve uygulama ayrıcalığına sahip olabilme Hevesimden doğuyor.

Cholene bunları yazdığında tıp okulunda ikinci yılındaydı. Hakiki benliğine ve başkalarıyla bağlantılı olma hissine geri dönmenin yolunu bulmuştu. İlişkilerde mutluluk, işimizde mutluluk ve olduğumuz kişi olmaktan duyduğumuz mutluluk... İşte hayat aynen böyle bir şey olmalıdır.

Bağlanma Hissini Yeniden Canlandırmak

Yoğun psikoterapi bazı durumlarda güven ve bağlanma hissini yeniden canlandırabilir ama bizim bildiğimiz kadarıyla henüz bağlanma hissini yeniden canlandırabilen hiçbir ilaç bulunmuyor. Belki de bir gün oksitosin gibi toplum yanlısı hormon prepatları kullanabiliriz veya psikoterapi ve diğer tedavi yöntemlerine yeni keşifler eklenir. İlaç araştırmalarının çoğu, parasempatik sistemi desteklemek veya oksitosin salımını artırmak yerine, kaygı ve aşırı tepkiselliği azaltmak için sempatik sistemi baskılamaya yönelik ilaçlara odaklıdır. Umarız, parasempatik sistemin önemi fark edildiğinden dolayı artık bu değişir.

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Cinsel Travma

Cinsel travma, travma sonrası stres bozukluğuna yol açabilir ve tedavi edilmediği takdirde ömür boyu semptomlara sebep olabilir. Birçok cinsel taciz kurbanı, özellikle de çocuklar, olan biteni ifşa etmekten veya yardım istemekten korkar. Onları seven ve ilgilenen insanlarla birlikte oldukları zaman bile kendilerini güvende değilmiş gibi, hasarlı, kusurlu ve yalnız hissedebilirler. Araştırmalar, travma sonrası stres bozukluğu olan insanların, özellikle de bu travma çocuklukta yaşanmışsa, stres tepki sistemlerinde ve korku, öfke ve diğer duyguların işlenmesinden sorumlu beyin devrelerinde ve anatomik yapılarında fonksiyon bozukluğu olabildiğini göstermiştir. Bu, yanlış algılama, çarpık beden imgesi, yakınlaşmadan korku, kopma, kaygı, depresyon ve aşır tepkisellik gibi anormal reaksiyonları kapsayabilir. Beynin normalde duygu işleme merkezlerinin (amigdala ve hipokampus) aşırı aktivasyonunu kontrol altında tutan bazı kısımları (özellikle de prefrontal korteks ve insüler korteks) yetersiz aktivite gösterir. Sonuç olarak beyin, korku tepkileri üzerinde daha az kontrol sahibi olabilir, ki bu da kişi hayatının tehlikede olduğunu hissediyormuş gibi savunma tepkilerinin ortaya çıkmasına yol açar. Bunlar titreme, hızlı kalp atışı, hızlı soluma, midede bir "düğümlenme" hissi, bulantı, terleme, panik ataklar ve hissizleşme veya donup kalma gibi tepkiler olabilir.

Bazı hayvanlar, mesela tavşanlar, korktuklarında kaçma şansı yakalamak için dikkatle beklerken tamamen hareketsiz kalırlar. Buna "donma" tepkisi adı verilir. Keseli sıçan gibi diğer havyanlar ise, tamamen kendilerini bırakıp ölü taklidi yaparlar. Travma kurbanları da algılanan tehditlere donarak, hareket edemeyecekmiş gibi hissederek tepki verebilirler. Savaşmak veya kaçmak tamamen imkânsız olduğu zaman, sıkça görüldüğü gibi, taciz kurbanlarının sinir sistemi de ön-

ceden tanımlanmış moda girer, daha eski devrelere döner. Bu da kişinin kendisini felç olmuş gibi hissetmesine sebep olur. Beden hareketsizleşir ve konuşma merkezleri kapanır. Bir şey ya da birisi, travma kurbanına geçmişte yaşadığı tacizi hatırlattığında kişi tetiklenebilir ve donarak, konuşamaz hâle gelerek tepki verir.

Dr. Gerbarg'a tedavi için bir hasta gelmişti, biz burada onu Lisa adıyla anacağız. Bu kadın, üç ila on yaşları arasında cinsel istismara uğramış ama yirmi dokuz yaşında psikoterapiye başlayana dek bunu kimseye söylememişti. En sonunda yardım aramasının sebebi, fiziksel olarak çekici ve kişilik olarak hoş biri olmasına rağmen yalnız, bunalımda olması ve kendisine bir eş bulamamasıydı. Tedavi sırasında ortaya çıkan öyküye göre, ondan büyük bir kuzeni, aile ziyaretleri sırasında onu defalarca taciz etmişti. O da bu sebeple erkeklerden çok korkuyordu. Ne zaman bir erkekle konuşmaya çalışsa donup kalıyordu. Bu sosyal felci örtbas etmek için de soğuk ve ilgisiz davranmayı öğrenmişti. Dahası, taciz çok acı verici olduğundan, cinsel birleşmenin düşüncesi bile taş kesilmesine yol açıyordu ve aynı zamanda yaşadığı tacizden dolayı cinsel organlarının kalıcı bir şekilde hasar gördüğünü düşünüyordu. Halbuki ortada görünür bir sorun yoktu. Kendisini dehşet içinde, felç olmuş ve kusurlu hissettiğinden, bir erkekle randevulaşamaması veya bir ilişki kuramaması son derece anlaşılırdı. Ama yine de evlenmeyi ve çocuk sahibi olmayı çok arzuluyordu.

Uzun süre psikoterapi tedavisi gördüğü sırada Lisa, utanç duygusunu biraz yenebilmiş, ailesine ve en yakın arkadaşlarına tacizi anlatabilmişti. Kadınlarla daha derin ve daha fazla güven dolu ilişkiler kurabilmişti. Öz saygısı artmış ve bununla birlikte kendisine bakabilme yetisi de güçlenmişti. Genel mânâda çok daha mutluydu ama erkeklerle ilişki kuramıyordu. Erkek dostlarının yanında, bu erkeklerin sağlam bir evlilikleri varsa veya eşcinsellerse, kendisi için tehdit oluştur-

madıklarından dolayı rahattı.

O sıralarda nefesle çalışmaya başladık. Dr. Gerbarg, Lisa'nın nefes çalışmalarını öğrenmesinin onu, birileriyle buluşmaya başlayacak kadar gevşetebileceğini düşündüğünden, ona çalıştaya katılmasını önerdi. Motivasyonu son derece yüksek bir insan olan Lisa, çalıştayı tamamladı ve nefes çalışmalarını sonraki altı ay boyunca her gün otuz dakika yaptı. Bu çalışmaların onu kendisini sakin ve huzurlu hissettiği bir yere götürdüğünü gördü. Dr. Gerbarg ona nefes çalıştayına tekrar katılmasını önerdi ve o da bunu yaptı. Bunun ardından, bir terapi seansında şifalanma deneyiminden bahsetti: "Nefes sırasında genital bölgemde sıcak bir karıncalanma hissi yaşadım. Bana sanki bir şey şifa alıyormuş gibi geldi ve artık korkmuyordum."

Lisa bunu izleyen aylarda birkaç erkekle tanıştı ve onlarla çıktı. Bu erkeklerden biri olan George ile aralarında derin bir ilişki kuruldu. Geçmiş travmalarından bahsettiğinde George ona ilgi gösterip destek oldu. George'a duyduğu güven arttıkça, Lisa kendisini cinsel yakınlığa hazır hissetti. Gerçi verebileceği tepkiler konusunda bazı endişeler besliyordu. Paniklemek, donmak, tacizi hatırlatan bir şeyler görmek veya hissetmek istemiyordu. Ama her ne olursa olsun, George'un ona yardım edeceğine güvenebileceğini biliyordu. Zamanı geldiğinde ve hazır olduklarında ikisi seviştiler. Lisa çok şaşırsa da tepkileri çok normaldi ve hatta bu birliktelikten epey zevk almıştı. Aslına bakılırsa, her ikisi de her gün sevişmekten keyif almıştı. En son haberlere göre, birlikte yaşamaya başlamışlar ve en sonunda muratlarına ermişler.

Nefes, Travmayı Nasıl Çözer?

Dr. Gerbarg'ın hastası Lisa'nın cinsel travmasının üstesinden nefes çalışmalarıyla nasıl gelebildiğini gördüğümüz-

de, beklenmedik ve sıradışı bir şeye şahit olduğumuzu fark ettik. Lisa'nın dönüşümü, nefes çalışmalarının travma oluşumlarını nasıl giderebildiğini, çarpık beden algısını ve Lisa'nın yaşamını yirmi beş yıl boyunca kontrolüne almış işlevsiz korku işleme devrelerini nasıl düzeltebildiğini anlamaya çalışmamız için bize meydan okudu. İşe, gördüğümüz şeyleri açıklayabilecek bir nörofizyolojik model geliştirerek başladık. Modelin ilk kısmı, beden ve beynin duygu düzenleyici merkezleri arasındaki vagal sinir bağlantılarından ve nefes çalışmalarının stres tepki sistemleri ve korku devreleri üzerindeki etkilerinden oluşuyordu.[1] Bu, Lisa'nın aşırı tepkiselliğinin ve korkusunun hafiflemesini açıklayabilirdi. Bağlanmada oksitosinin rolü de modele başka bir boyut ekledi. Ancak nefes çalışmaları uygulamanın, normal duygulanımı ve genital organlarla ilgili öznel deneyimi nasıl düzeltebildiğini açıklayabilmesi için modeli genişletmemiz gerekiyordu.

Eksik parçaları, Atkinson Pain Research Laboratory (Atkinson Ağrı Araştırma Laboratuvarı)'nin yöneticisi ve Arizona Devlet Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde araştırma hocası, nöroanatomist Bud Craig'in çalışmasında bulduk. Dr. Craig'in bedenden gelen duyguların temsili üzerine yaptığı araştırma, iç duyum üzerine, yani bedenin içsel durumuna dair algı üzerine kendi kuramlarını ortaya koymasına yol açmıştı.[2] Craig'e göre, bedenin dışındaki hisler somatosensöri kortekste işlenirken, bedenin içindeki hisler interoseptif kortekste işlenmektedir. İç organlardan ve dokulardan gelen hisler, mesela bulantı, karın ağrısı, tokluk hissi, regl krampları, nefes darlığı, titreşimler ve daha pek çok şey bu iç duyumlara girer. Bu iç duyumlar, bedenden ta beyne kadar vagus sinirleri vasıtasıyla yolculuk eder ve en nihayetinde frontal ve temporal lobların arasındaki Slyvian fissürünün iyice içinde yer alan interoseptif kortekse ulaşırlar.

Bilgi insüler korteks tarafından alındığı anda, daha yüksek bir işlemeye tabi tutulur. Başka bir deyişle, interoseptif bilginin "algılanması" gerekmektedir. Aynı resme bakan iki kişi, o resme dair iki farklı öznel izlenim edinecektir. Benzer bir şekilde her insan, bedeninden gelen interoseptif bilgileri öznel bir şekilde deneyimler ve bu deneyim, geçmiş deneyimlerden, mevcut zihinsel ve duygusal koşullardan, mevcut hormonal ve nörokimyasal ortamdan etkilenir. Bu, her zaman olan bir şeydir. Öznel algı ve değerlendirmelerinizin, ruh hâlinizin iyi veya kötü olmasına göre, yakın zamanda bir şeyler yemiş veya yememiş olmanıza göre, kendinizi yorgun ya da dinlenmiş hissedip hissetmediğinize göre ve regl döneminde olup olmadığınıza göre nasıl değiştiğini düşünün. İnteroseptif mesajların öznel algılanıyor oluşu, Lisa'nın kendi cinsel organlarıyla ilgili algısındaki çarpıcı değişimin açıklanmasında faydalı olabilirdi.

Cinsel travmada yoğun bir fiziksel rahatsızlık da söz konusu olduğundan, bedenin bundan etkilenmiş olan kısımlarından gelen duyumlar, travma anılarının ve travma oluşumlarının içinde yerleşik hâle gelebilir. Bedenin bu kısmından gelen duyumlara dair öznel deneyim çarpık bir hâl alabilir. Lisa'nın durumunda ise, onun cinsel organında bir hasar olduğunu düşünmesi bunun dışavurumuydu. Lisa nefes çalışmaları yaptığında cinsel organlarında hiçbir fiziksel değişiklik olmasa da, bedenin bu kısımlarına dair öznel deneyiminde çok bariz bir değişim yaşanmıştı. Craig'in modeline inanacak olursak, o zaman nefes çalışmaları tarafından oluşturulan interoseptif mesajların, nörotransmitter aktivitesi ve hormon düzeylerindeki değişimlerle birlikte inetroseptif kortikal bağlantılarda değişime yol açıyor olması olasıdır. Bu da Lisa'nın cinsel organlarına dair öznel algısında bir değişime sebep olmuş ve normal algılara dönmesiyle sonuçlanmış olabilir.

Craig'in interosepsiyon üzerine çalışmasını bizim nörofizyolojik modelimize eklememiz, nefesin travmayı çözme

gücünü anlamamızı sağlayan bir çerçeve sunmuş olsa da bu, yeterli değil. Bir modelin test edilmesi ve yeni keşifler ışığında yeniden değerlendirilmesi şarttır. Son zamanlarda beynin birincil ketleyici nörotransmitteri gamaaminobutirik asitin (GABA), travma ve korkuyu işleyen devrelerde ve travma sonrası stres bozukluğunun fiziksel ve duygusal belirtilerindeki faaliyetini incelemekteyiz. Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nde doçent olan Dr. Chris Streeter, manyetik rezonans strektrokopisiyle (MRS) ölçüm yaparak, bir yoga çalışmasının beynin GABA seviyesini artırdığını ispatladı.[3] Dr. Streeter'la birlikte, nefes ve diğer zihin-beden çalışmalarının, travmayla ilintili hisleri işleyen ve düzenleyen beyin yapıları ile devrelerin içindeki GABA düzeyleri ve bunların travma sonrası stres bozukluğu belirtilerine yansımaları üzerindeki etkilerini keşfetmeyi umuyoruz.

Kalbe Dönüş

Tam bir turu tamamladık. Hakiki benliğin sevme, bağlanma ve ilişki kurma kapasitesiyle başlayarak, olumsuz deneyimlerin ve travmanın beyin ve özellikle de stres tepki sistemleri üzerindeki etkilerini inceledik. Travma stres tepki sistemlerinde dengesizlik, duygu işleme ve düzenlemede bozukluklara sebep olarak bizim hakiki benliğimizden, başka insanlardan ve etrafımızdaki dünyadan kopmamıza sebep olabilir. Nefes çalışmaları, stres tepki sistemini sağlıklı bir dengeye oturtma, travmanın zihin ve duygulara geçirdiği pençeyi açma, travmanın birçok etkisini iyileştirebilmek için gereken koşulları yaratma gücü bulunuyor. Bu şifayı aldığımızda, hakiki benliklerimizi ve ilişkilerimizde elzem olan sevme ve bağlanma kapasitemizi yeniden keşfediyoruz.

7. En Yüksek Performans

Hayatınızı Değiştirmek İçin Nefesinizden Faydalanın

Ve kendi ışığımızın parıldamasına izin verdiğimizde, farkında olmadan diğer insanlara da aynı şeyi yapma iznini vermiş oluruz.

—Marianne Williamson, Sevgiye Dönüş

Stresin duygularımız ve fiziksel sağlımız üzerindeki ters etkilerini azaltmak için nefes çalışmalarını kullanmanın birçok yolunu gösterdik. Nefes çalışmaları gündelik endişe, kaygı, uykusuzluk, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini hafifletmeye yardımcı olabilir. Nefes çalışmalarını tek başına uygulamak ya da hiçbir yan etki yaratmaksızın herhangi bir sağaltım planına uyum sağlayacağından tamamlayıcı tedavi olarak kullanmak mümkündür. Üstelik nefes çalışmaları strese dayanıklılığı artırmanın da ötesinde hakikaten kim olduğunuza, kendi hislerinizi ve diğer insanların hislerini anlamanıza ve insanlarla, değerlerinizle ve var olan her şeyle derin ve anlamlı bağlantılar kurabilmeye muktedir olduğunuza dair algınızı düzeltebilir.

Nefes, yaralara şifa vermek veya sorunları çözmek dışında daha pek şey için kullanılabilir. Bu çalışmaları iş, okul, yaratıcı ve sanatsal faaliyetler ve atletizm performansı gibi hayatınızın her alanında en yüksek performansa erişebilmek için de kullanabilirsiniz.

Nefes Vasıtasıyla En Yüksek Performans

İnsanın, olabileceğinin en iyisi olabilmesi veya yapabileceğinin en iyisini yapabilmesi için ne gerekir? Hedefleriniz ister akademik ister atletik ister sanatsal veya kişiler arası olsun, çabalarınıza odaklamanız ve zihniniz ile bedeninizi uyumlandırmanız, performansınızı artıracaktır. Burada herkesten daha iyi olmaktan veya dünyanın en iyisi olmaktan söz etmiyoruz, buna dikkat edin. Güçlü ve zayıf yanlarınızla olabileceğinizin en iyisi olabilmenize odaklanıyoruz. Herkesin yetenekleri vardır ama sadece istemek ve çabalamak yeterli değildir. Eğer belirli bir hedefe ulaşmak için gerçekten ve istikrarlı şekilde çabalamış olmanıza rağmen elinizden gelenin en iyisini yapamadığınızı hissediyorsanız, muhtemelen sizi geri tutan bir şeyler vardır.

Nefes çalışmaları herhangi bir alanda performansa engel olan kaygı ve gerilimin hafifletilmesini sağlayabilir. Bunlar zihnin, bedenin ve duyguların daha iyi bütünleşebilmelerine katkıda bulunarak sanatsal dışavurumun akmasını sağlarken, fiziksel hareketleri de enerjinin muhafaza edilebilmesi ve eklemlerde, kaslarda ve tendonlardaki yıpranmanın azaltılabilmesi için en ideal duruma getirirler. Ve son olarak anlattığımız gibi, Senkron Nefes veya Dirençli Nefes çalışmalarının düzenli olarak yapılmasının dolaşımı, oksijenasyonu ve dayanıklılığı artırdığını da göstermiştik.

Performans Kaygısı

Başarı yolunda en sık karşılaşılan engellerden biri de performans kaygısının yarattığı kaygı ve gerilimdir. Bu, sporda olduğu kadar performans sanatlarında da bariz şekilde ortadadır. Son anda gerilen bir basketbol oyuncusunun faul atışının isabetli olması pek olası değildir. Kolları ve omuzları gergin

olan bir müzisyen, doğallıktan yoksun bir performans sergileyecektir. Sınav kaygısının insanın beynini durdurabileceğini her öğrenci bilir. Yavaş yavaş, rahatça ve eşit sürede nefes alıp vererek kaygıyı dağıtmayı öğrenmek, herhangi bir uğraş alanındaki performansın iyileştirilmesinde çok yararlıdır.

Kopukluk veya bütünleşmeden yoksunluk da performansı köstekleyebilir. Akıcı ve etkili şekilde yapılması gereken eylemler, farkındalık, zihin, duygu ve beden koordinasyonu gerektirir; bu tip bir koordinasyon hem icracı ve enstrümanı hem de atlet ve sport ekipmanı arasında gereklidir. Nasıl bir piyanist piyanosuyla bir olmalıysa, kayakçı da kayaklarıyla bir olmalı, bütünleşmelidir.

Bir Konser Piyanistinden Bilgece Öğütler

Zita Zohar uluslararası üne sahip bir konser piyanisti. Profesyonel müzisyenlere ve gelecek vadeden icracılara uzun yıllar özel dersler vermiş biri olarak, performansa köstek olabilen fiziksel ve duygusal engellerle ilgili derin ve sezgisel bir anlayış geliştirmiş. Müzikal performans, nöroanatomi ve zihin-beden kavramlarına dair bilgisini, sakatlanmış müzisyenleri rehabilite etmek ve aynı zamanda sahne sanatçılarının engellerin üstesinden gelerek en iyi performanslarını sergileyebilmelerini sağlamak için kullanmış.

Zita Zohar, nefesin müzik performası için esas olduğuna inanan usta bir öğretmen. "Tüm müzikler insan sesini taklit etmeye çalışır ve insan sesinin de nefes alacak vakte ihtiyacı vardır," diye belirtiyor Zohar. "Hem dil hem de müzik, nefes vasıtasıyla içten oluşturulur. Hem konuşmada hem de müzikte cümlecikler (frazlar) ve duraklamalar olduğu için nefes, müzikal iletişim için elzemdir. Eğer icracı çok gerginse ve düzgün nefes almayı bırakmışsa, altta yatan mesaj anlaşılamaz hâle gelir."

Zohar, gergin olmanın, topluluk karşısında performans göstermenin doğasından geldiğini görmüş. Müzisyenler, çalışırken ve bir performansa başlamadan evvel yavaş ve akışa göre ayarlanmış nefes alıp vermeyi nasıl kullanacaklarını öğrendiklerinde, bu nefes beynin ve bedenin müzikal pasajla koordinasyon içinde ilerleyişini organize etmeye yarar. Zohar öğrencilerini, enstrümanlarıyla çalışmaya oturmadan evvel beş ila on dakika Senkron Nefes uygulamaya teşvik ediyor. Bu kişilerin birçoğu ağır bir iş yükü altında olduklarından, ilk başta onlara nefes çalışması yapmak için pek vakitleri yokmuş gibi geliyor. Öğrenciler çok geçmeden o beş dakikanın, konsantrasyonlarını ve çalmalarının kalitesini artırdığını ve aslında buna daha fazla zaman ayırmaya ihtiyaçları olduğunu görüyor ve nefes çalışması sürelerini giderek artırıyorlar. Yaklaşık altı ayın ardından, birçoğu her çalışmadan ve performanstan evvel yirmi dakika nefes çalışması yapar hâle geliyor.

Yirmi üç yaşında bir müzik öğretmeni olan Emily, Zita Zohar ile iki yıldır çalışıyordu. Emily altı yaşından beri piyano çalmasına rağmen, performanslardan evvel hâlâ kaygı yaşıyordu. Bazen elleri titriyor ve bu da onda performans sırasında kontrolü yitirme korkusu yaratıyordu. Emily, Zita Zohar'ın önerisiyle Şubat 2011'de bir Nefes~Beden~Zihin çalıştayına katıldı. Bunun sonrasında nefes çalışmalarını müzik yaşamına dahil etmesiyle ilgili düşünceleri şöyle özetlemişti:

> Nefes çalışması ve meditasyon yaptıktan sonra hissettiğim en büyük değişikliklerden biri, bir enerji yenilenmesi ve zihin berraklığı hissi; kendimi sanki çok derin ve dinlendirici bir uykudan uyanmış gibi hissediyorum. Meditasyon yaparken zihnim başka bir hâle girdiğinden dolayı, bazen saatin kaç olduğunu unutabiliyorum. Güzel bir nefes ve meditasyon seansından

> sonra, müzik çalışmanın özünü oluşturan tekrarlardan hiç yorulmadan, uzun süre boyunca çok daha verimli şekilde çalışabiliyorum. Bilhassa dinlendirici bir meditasyondan sonra, kendimi çok daha dengelenmiş ve sakinleşmiş hissediyorum. Daha sakin olduğum zaman müzik daha iyi akıyor ve kendimi piyanoya duygusal olarak daha fazla bağlanmış, daha iyi odaklanmış ve erişmeye çalıştığım hedefi zihnimde daha net bir şekilde tutabilmeye muktedir hissediyorum. Müziğim daha etkileyici oluyor. Benim önümdeki bir sonraki meydan okuma, meditasyon uygulamasını sürdürerek, bu "bilindik sakinlik hissine" sadece çalışmalar sırasında değil, performanslar sırasında da ulaşabilmek.

Zita Zohar'a göre, artık modası geçmiş eğitim sistemleri, doğru beden pozisyonu alma ve nefes eğitiminin birleştirilmesi gerektiğini görmezden geliyor. Bedensel gerilim, yanlış pozisyon ve duruş, kas gerilimi ve kas spazmından kaynaklanan karpal tünel sendromu ve distoni (kas gevşekliği) gibi kronik ve çok ağrılı rahatsızlıklara yol açabilir. Özellikle çocuklara eğitim verilirken bu tip sorunların önlenmesine ve duruşun düzeltilmesine yönelik yöntemlerin gerek çalışırken gerekse seyirci karşısında performans sırasında tüm bedenin desteklenmesini de kapsayacak şekilde iyileştirilmesi gerekiyor.

Sakatlanma oranının her yaştan müzisyende önemli bir sorun olduğu ve birtakım değişiklikler yapılmasının gerektiği de giderek daha fazla kabul edilmektedir. Her bir hareketin arzu edilen etkiyi en verimli şekilde ve asgari düzeyde bir fiziksel efor ve gerginlikle üretmesi gerektiğinin farkına varılmış olması, müzisyenin stresinin, bedeni ve enstrümanı arasındaki ilişkinin önemini ön plana çıkarmıştır. İnsanlar stres altında olduklarında, nefes alışverişleri sığlaşır ve omuzları yukarı

kalkma eğilimi gösterir. Bu da gerilim yaratır ve bedenin enstrümanla hizasında değişikliklere yol açar; beden düzgünce desteklenmediğinde yorulur, zorlanır ve sonuçta performans da bundan olumsuz etkilenir. Bir müzisyenin Senkron Nefesi uygulaması, gerilimi hafifletebilir ve kişinin, omuzlarını kasarak yukarı çekmemesine yardımcı olabilir. Aynı zamanda beden bu şekilde yere çok daha sağlam köklenir. Mevcut desteğin tamamının en ideal şekilde kullanılması, yani sadece gövdenin sandalye veya tabureyle desteklenmesi değil, aynı zamanda enstrümana değen parmakların ve yere basan ayakların desteklenmesi, odağı ve performans kontrolünü artırır.

Senkron Nefes ile birlikte Dirençli Nefes'in uygulanması, birçok icracıya eziyet veren yüksek kaygının hafifletilmesinde yardımcı olur. Öğrenciler, nefes çalışmalarını kullanarak kaygılarını kontrol altına alabilme yetisine sahip olduklarını fark ettikleri anda, kendilerine güvenleri yerine gelir. Zita Zohar nefes çalışmalarını, fiziksel hareket ve düşünce, zihinsel farkındalık ve yaratıcılık arasındaki ilişkiye odaklanan Feldenkrais teknikleriyle birleştiriyor (www.feldenkrais.com). Nefes ve beden hareketlerini bütünleştirmenin, müzisyenin enstrümanıyla etkileşimi üzerinde etkili olması bir yana, bedenlerini yıllarca yanlış kullanmaktan dolayı enstrümanlarından kopuk hâle gelmiş icracı ve öğrenciler açısından bunun bilhassa faydası olmaktadır. "Düzgün kullanıldığı takdirde, insan bedeni, yaratımsal çalışmalara katılım konusunda inanılmaz yeteneklere sahiptir. Nefes çalışmaları ve Feldenkrais vasıtasıyla sahne sanatçısının bedeni ile müzik enstrümanı arasında doğal sinerjik bağlantıları yeniden kurmak ve artistik olarak harcanan emeğe değer bir ifade ortaya koymaya yönelik yaratıcılık sürecini canlandırmak mümkündür," diye yorumluyor Zita Zohar.

Müzisyenlerin %25'inin yaşadığı sahne performansı kaygısının, müzisyenlerin genel fiziksel, duygusal sağlığı ve aynı

şekilde onların kariyer seçimleri ve performans kalitesi de dahil olmak üzere müzisyenliğin her boyutu üzerinde son derece olumsuz etkileri vardır.[1] Profesyonel olmayan müzik öğrencileri her ne kadar daha az baskıya göğüs gerseler de onlar da benzer kaygı yaratan güçlüklerden zarar görebilirler. Müzik dersleri alan, okul bandolarına ve orkestralarına katılan on binlerce öğrenci var. Bu öğrencilerin çoğundan, hem grubun içinde müzik yapmaları hem de solo performans sergilemeleri bekleniyor. Ebeveynler, öğretmenler ve öğrenciler stres ve kaygının etkilerine dair anlayış ve farkındalıklarını artırarak hareket, nefes ve meditasyon çalışmalarından faydalanarak daha etkili baş etme stratejileri oluşturabilirler. Bu da kaygının olduğu kadar zorlanma ve sakatlanmaların azaltılmasında da faydalı olabilir. Korku veya kaygı olmadığı takdirde özgür kalan müzisyen, müzik yapma sanatından dilediğince keyif alabilir ve üstelik aynı kaygıdan özgürlük potansiyeli, dans, oyunculuk, ressamlık ve yazarlık gibi her türlü yaratıcı sanat dalı ve bunların icrası için geçerlidir. Senkron Nefes, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme, sanat performansında en yüksek seviyeye ulaşmanın önündeki engelleri kaldırabilir.

Kaygı ve Atletizm: Madalyonun İki Yüzü

En yüksek performanslarını göstermek için çok büyük çaba sarf eden atletler, heyacan ve kaygı arasındaki o ince çizgiye kesinlikle aşinadır. Bir miktar idare edilebilir kaygı, adrenalini yükseltir ve rekabet için gereken tetikte olma halini artırır. artırır. Ancak kaygı çok yoğun bir hâl aldığında kaslarda aşırı gerilim yaratmak, ince motor kontrolünü zayıflatmak ve solunumun sığlaşmasına sebep olmak suretiyle atletik performansı baltalayabilir. En yüksek atletik performans için bizim tavsiyemiz, dakikada beş ila altı nefes hızında günde yirmi ila altmış dakika çalışmanız ve spor faaliyetinden önce de benzer

bir nefes çalışması yapmanız. Bu, en başından itibaren kaslarınıza bol bol kan ve oksijen pompalanmasını sağlarak onları hazırlayacaktır. Bu çalışma ayrıca aşırı kaygı veya gerilimden kaynaklanan sorunları kontrol altına almanıza da yardımcı olur. Bu, en yüksek performansa giden yoldaki engelleri kaldırmanın en etkili yoludur.

Ortalama bir insan, nefesini üç ila dört dakika tutabilir. *Hipoksi*, kan dolaşımındaki oksijen düzeyinde yetersizlik anlamına gelir. *Hiperkapni* ise kan dolaşımında aşırı düzeyde karbondioksit olduğu anlamına gelir. Oksijen seviyesi çok düştüğünde veya karbondioksit çok arttığında, kemoreseptörler adı verilen sensörler beyne, bedenin başka bir nefes daha almaya ihtiyacı olduğunu söyler ama yavaş hızda nefesle idman yapmak kemoreseptörlerin *hipoksi* ve *hiperkapniye* duyarlılığını azaltır.

Sonuç olarak kişi, çabucak başka bir nefes daha alma ihtiyacı hissetmeksizin düşük oksijen seviyelerini rahatlıkla tolere edebilir. Yoğun egzersiz, oksijeni çabucak tüketerek bedendeki dokuları düşük oksijen seviyelerine maruz bırakır. Bu da oksijen tedariği artmadıkça veya egzersizin yoğunluğu azaltılarak oksijen gereksinimi azaltılmadıkça, doku hasarına yol açabilir.

Hipoksi ve hiperkapniyi tolere edebilmenin avantaj sağladığı birçok durum vardır. İşte bunlardan birkaçı:

1. Derin deniz dalgıçları nefeslerini yedi dakika boyunca tutmayı öğrenebilirler.
2. Nefesli enstrüman çalan müzisyenler notaları daha uzun tutabilirler.
3. Şarkıcılar nefes almak için duraklamadan uzun süre boyunca şarkı söylemeyi sürdürebilirler.
4. Atletler dayanıklılıklarını artırabilir ve soluk soluğa kalmadan daha uzun süre oynamayı sürdürebilirler.

5. Beden, egzersizden sonra kendini çok daha hızlı toplar.
6. Dağlarda kayak yapan ve doğa yürüşü yapan insanların yüksek irtifa hastalığı yaşama ihtimalleri azalır.

Yüksek İrtifa Performansı

İtalyan kardiyoloji profesörü Dr. Luciano Bernardi, yüksek irtifanın kalp damar sistemi üzerindeki etkilerini incelemek üzere, deniz seviyesinden yüksekliği 8850 metre olan Everest Dağı'na tırmanma girişiminde bulunmadan evvel iki yıl boyunca, günde bir saat süreyle, dakikada altı nefes hızında çalışmış bir grup profesyonel dağcı üzerinde bir çalışma yürüttü. Kardiyolog Bernardi, nefes çalışmalarını yapmış olan bu dağ tırmanışçılarının oksijen desteği olmaksızın zirveye ulaştıklarını ve burada dakikada yalnızca on nefeslik bir nefes hızında olduklarını gördü. Buna kıyasla diğer dağcıların oksijen tankı kullanmaları gerekmişti ve zirveye ulaştıklarında nefes nefese kalmışlardı.[2] Genel olarak bakıldığında, insanlar akciğerlerinin yüzey alanının yalnızca %20'sini kullanırlar. Yani insanlar alveolleri, oksijen ve karbondioksidi kan dolaşımıyla değiş tokuş eden milyonlarca hava keseciğinin üzerini örten bu iç yüzeyi kullanır. Bir yıl boyunca dakika altı nefes hızında çalışmış olan dağcılar, akciğerlerinin yüzeyinin %80'ini, yani oksijen değiş tokuşu için olası alanın maksimumunu kullanabiliyorlardı. Her nefesle, havadan çok daha fazla oksijen alabildiklerinden, daha yavaş nefes alıp vererek yeterli miktarda oksijeni akciğerlerine doldurabiliyorlardı.

Dr. Bernardi nefes hızının ayarlanmasının periferik dolaşım üzerinde de etkisi olduğunu keşfetti. Kas gücü ve dayanıklılık, oksijen tedarik eden ve laktik asidi bertaraf eden çok sağlam bir dolaşıma bağlıdır. Laktik asit kas ağrısına, kramplara sebep olur ve bu durum uzun süre devam ettiğinde kas dokuları hasar görür. Nefes hızının yavaş olması, dolaşımı,

oksijenasyonu artırabilir ve laktik asit gibi toksik yan ürünlerin ortadan kaldırılmasını sağlar. Dr. Bernardi, dakikada altı nefeslik bir nefes hızının, ellerdeki ve ayaklardaki kılcal damarların genişlemesine sebep olduğunu ve bunun da ekstremitelerde (kollarda ve bacaklarda) kan dolaşımının azami düzeye çıkmasına yol açtığını görmüştü.

Tıpkı bir dostumuzun da keşfettiği gibi, hız ayarlamalı nefes çalışmalarından faydalanmanız için illa profesyonel bir dağcı olmanıza gerek yok. Janice ve kocası maceralı tatillere bayılıyorlardı. Janice, Colorado'ya seyahat etmeden birkaç hafta evvel Nefes~Beden~Zihin çalıştayımıza kaltılmış ama çalıştaydan sonra seyahatine dek çok yoğun olduğundan, evde Senkron Nefes çalışması yapacak vakit bulamamıştı. Fakat tam tatile çıkarken, son dakikada aklına gelince, sırt çantasına *Respire-1* CD'sini atıvermişti. Colorado'daki ikinci gününde, deniz seviyesinden yaklaşık 3000 metre yükseklikteki bir tesiste kaldıkları sırada hastalanmıştı; başı zonkluyor ve dönüyordu, bulantısı vardı, halsizdi, sanki uyuşmuş gibiydi ve bunların hepsi yüksek irtifa hastalığının belirtileriydi. Nasıl olduysa bir an beynini kaplamış sislerin içinde, aklına CD geldi, sırt çantasının içini eşeleyip bulur bulmaz da CD'yi açıp, solunumunu dakikada beş nefese indirdi. Yarım saat içinde kendisini daha iyi hissetmişti. Janice, tatilin geri kalanı boyunca yüksek irtifa hastalığının tekrarlamasını önlemek için her gün Senkron Nefesi uyguladı.

Golf: İnsanı Sonuna Kadar Zorlayan Bir Oyun

Golf çok yoğun bir zihinsel konsantrasyon ve bununla eş zamanlı olarak fiziksel açıdan pürüzsüz, güçlü, çok kesin ve hassas bir atış yapacak kadar rahat ve gevşemiş olmayı gerektiren oyunlardan biridir. Çok fazla kaygı, golfcünün gerilmesine ve atışı ıskalamasına sebep olur. Tom, profesyonel bir

golfçü olabilecek yeteneğe sahipti ama ne zaman bir müsabakaya girse, içindeki kaygı büyüyor ve oyununu mahvediyordu. En sonunda psikiyatrik yardıma başvurdu. Dr. Gerbarg, Tom'un muayenehanesini ikinci ziyaretinde, ona topun yuvasına doğru adım atmayı beklediği sırada uygulayabileceği birkaç yavaş Dirençli Nefes çalışmasını öğretti. Tom bu nefes çalışmasının kaygısını kontrol altında tuttarak, gerçek yeteneklerıyle tutarlı bir düzeyde oynamasını sağladığını gördü. Profesyonel bir golf eğitmeni olmak için yeterliliğini göstermeyi ve kariyeri açısından çok önemli turnuvalara girmeyi başardı. Üçüncü ve sonuncu ziyaretinde minnetle dolu bir vedadan sonra, çok güzel bir golf kulübünde golf uzmanı olarak yeni işine başlamak üzere güneye gitti.

Savaşçı Şifacılar ve Atletler

Temas ve dövüş sporlarıyla uğraşan kişiler kaçınılmaz olarak büyük veya küçük sakatlıklar yaşarlar. Geleneksel savaş sanatlarında savaşçılar, sakatlanma riskini azaltmaya ve aynı zamanda herhangi bir hasar olduğunda bunu çabucak iyileştirmeye yönelik teknikleri öğrenirler. Yoğun nefes eğitimleri bu hazırlığın çok önemli bir parçasıdır, zira nefes, kuvveti ve dayanıklılığı artırır, karşı ataklarda bulunmak ve darbeleri savuşturmak için gerekli olan farkındalığı keskinleştirir.

Aikidoda Nefes Çalışmaları

Aikido, birincil amacı manevi gelişim ve çi'den, yani yaşam gücünden faydalanarak evrendeki uyumu yeniden tesis etmek olan bir Japon savaş sanatıdır. Aikidoda birisi saldırıda bulunduğu zaman onun, evrenin uyumunu bozduğu düşünülür. Aikido, saldırıyı karşılamak veya nötrleştirmek aracılığıyla uyumu yeniden tesis eder. Aikido eğitiminde saatlerce

fiziksel egzersiz, meditasyon yapılır, farklı hızlarda ve yoğunluklarla nefes seanslarına girilir. İleri seviye aikidocular, dakikada bir nefes gibi çok yavaş bir hızda nefes alıp vermeyi öğrenirler. Dr. Brown, yirmi beş yıl Sensei Imaizumi'yla aikido çalıştı ve dördüncü dan seviyesinde bir aikodo öğretmeni oldu. Bu seviyede, aynı anda hucüm eden beş kişiye karşı koyabilmek için gereken dayanıklılığın ve durumsal farkındalığın geliştirilebilmesi için nefesten faydalanılır. Öğrenciler aynı zamanda bedenlerini ani ve güçlü hareketlere hazırlamak için çok derin, yüksek ve keskin bir haykırıştan faydalanmayı da öğrenirler. Dr. Brown bir yaz, yıkılmış ağaçları dar ve derin bir vadiye atarak bir araziyi temizlemek üzere yardıma çağrıldığında bu eğitim çok işe yaramıştı. Dr. Brown ne zaman ağır bir ağaç gövdesini kaldırsa, ağaçları uçurumdan aşağı, derin yarığa doğru savururken, aşağıdaki gölde yankılanan kuvvetli bir haykırış kopartıyordu. Bundan çok etkilenen ekibindeki diğer erkekler ondan bu tekniği çabucak öğrendiler. Erkekler tüm günü haykırıp ağaçları büyük bir güçle fırlatarak geçirdiler. O akşam, yemek için geri döndüklerinde telefon çaldı. Anlaşılan haykırışları, gölün karşı yakasına, yani kilometrelerce öteye dek ulaşmış, orada yaşayanları ve turistleri korkutmuştu. Neyse ki işlerini bitirmişlerdi ve o geceden sonra gölün huzurunu bozan hiçbir haykırış duyulmadı.

Çigong Üstadı Robert Peng

Çigong eğitiminin birçok fiziksel ve manevi boyutu vardır. Çigong üstadı Robert Peng (beşinci bölümde de kendisinden bahsetmiştik), kendi Şaolin ustasından eğitim aldığı sırada, ona becerilerini dövüş veya şifa yönünde geliştirme seçeneği sunulmuştu. O, şifacılığı seçmiş olsa da bedeni güçlendirmek için kullanılan birçok teknikte de eğitim almıştı. Üstat Peng, edindiği birçok becerinin yanında, enerjiyi yeterince

odaklayarak parmaklarıyla elektrik dalgaları oluşturabilme becerisini de geliştirmişti ve bunu da şifalandırma için kullanmaktadır. Onun öğrettiği diğer bir beceri de bedenin hastalıklara ve sakatlanmalara direncini artıran "koruyucu çi" enerjisinin çoğaltılmasıdır. Mesela beden, bu enerjiyi kullandığı zaman keskin nesnelerin deliciliğine karşı direnebiliyor ve çok sert bir darbe aldığında hiçbir morarma olmuyor. Üstat Peng, nefesin dişleri kısmen sıkarak alınıp verildiği bir tür Dirençli Nefes ve Nefesi Sayma Çalışması'nı yürüyüşle senkronize eden Uzun Ömür Yürüyüşü de dâhil olmak üzere birçok farklı nefes çalışmaları öğretmektedir. Bu tip tekniklerle ilgilenenler, Üstat Peng'in hayatını anlattığı, *Qigong Master: My Life and Secret Teachings*[3] kitabını okuyabilir ve kendisinin çalıştay programına ve eğitim DVD'lerine www.robertpeng.com isimli web sitesinden ulaşabilirler.

Kısa Bir Tekrar

Nefes çalışmalarının, özellikle Senkron Nefes ve Titreşim Nefesinin, kaygı ve kaslarda gerilim gibi engelleri ortadan kaldırdığını ve böylece sanatçıların enstrümanlarıyla birlikte yaratıcılıklarını rahatlıkla akıtıp dışavurmalarını sağladığını gördük. Nefes çalışmalarını düzenli olarak uyguladığınızda, zihinsel, fiziksel ve sanatsal performans seviyenizin arttığını siz de göreceksiniz. Nefes çalışmaları, gerilimi azaltıp kaygıyı ortadan kaldırarak kan dolaşımı ve oksijenasyonu iyileştirerek, hızınızı, doğruluk ve hassasiyetinizi, kuvvetinizi ve dayanıklılığınızı pekiştirir.

8. Sonuç ve Nefes Çalışmalarının Gözden Geçirilmesi

Kitabı bu kısma kadar okumuş olmanıza rağmen, öğrenmiş olduğunuz nefes ve hareket çalışmalarını kullanarak hayatınızı değiştirmeye artık muktedir olduğunuzun farkına halen tam olarak varamamış olabilirsiniz. Bu bölümde, şimdiye kadar aktardığımız çalışmaları ve bunların hangi bakımlardan faydalı olduklarını gözden geçireceğiz. Öncelikle, yönergeleri ve zamanlamayı takip edebileceğiniz ve her bir çalışmanın faydasını hemen okuyabileceğiniz bir özet kılavuza ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz. Ekler bölümündeki 1. Tablo olan "Çalışmaların Her Biri Nasıl ve Ne Zaman Yapılmalı?" başlıklı tablo, nefes çalışmalarıyla ilgili hızlı bir başvuru kaynağıdır. Nefes ve hareket çalışmalarını gözden geçirdikten sonra, bunlarda daha da ilerleyerek işyerinde, evde ve yaratıcı, sanatsal ve atletik performansta en yüksek seviyeye nasıl ulaşabileceğinizi de göstereceğiz.

Bütünsel Nefes: Senkron Nefes, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme

Senkron Nefes dönüşüm için temel ritmi belirler ve ayarlar. Eğer bu kitaptan tek bir tekniği kullanacaksanız bu, Senkron Nefes olsun. *Nefesin Şifa Veren Gücü* kitabı vasıtasıyla erişebileceğiniz ses kayıtları, solunumuzu dakikada beş veya altı nefes hızına göre ayarlamak için kullanılmaktadır. Bu basit,

yumuşak, çok yönlü çalışma, günde en az bir kez tam konsantrasyonla, yani gözler kapalı hâlde, oturur veya yatar pozisyonda yapılmalıdır. Çoğu insan kesintisiz olarak, en az yirmi dakika Senkron Nefes uygulayarak bunun etkilerini en iyi şekilde görebilmektedir. Ancak çalışmanın süresi konusunda hiçbir limit yoktur: Ne kadar çok yaparsanız, kendinizi o kadar iyi hissedersiniz. Yoğun bir stresle, kaygıyla, depresyonla, TSSB, ağrı veya bir sağlık sorunuyla baş etmeye çalışıyorsanız, o zaman bu çalışmayı günde iki kez yirmişer dakika yapmanız gerekebilir.

Yaklaşık üç aylık yoğun bir çalışmanın ardından, gün içinde istenilen zamanlarda gözleriniz açık şekilde Senkron Nefes çalışması yapmaya zaman ayırabilirsiniz. Stresin yoğunlaşmasını önlemek ve kaygıyı hafifletmek için bunu istediğiniz kadar yapın. Ekler bölümündeki tabloda da belirtildiği gibi, Senkron Nefes stresi, gerilimi, kaygıyı, endişeyi, fobileri, uykusuzluğu ve solunum sorunlarını hafifletebilir. Senkron Nefes, parasempatik sistemin faaliyetini artırıp sempatik sistemin faaliyetini azaltarak stres tepki sistemini dengeler ve istikrarlı hâle getirir; böylelikle durum ve olaylar karşısında aşırı korku, öfke ve çaresizlikten dolayı kımıldayamama hisleri yerine, daha uygun tepkiler vermenize yardımcı olur. Parasempatik sistemin faaliyetinin artması zihni dinginleştirir, kalbi yavaşlatır, tansiyonu düşürür, iltihaplamayı azaltır ve strese dayanıklılığı güçlendirir.

Dirençli Nefes ise Senkron Nefes'in etkilerini arttırmakta kullanılır. Havanın akışına bir direnç yaratmak için gırtlağınızı hafifçe kısarak veya dudaklarınızı büzerek okyanus sesine benzer bir ses çıkartmayı her tercih edişinizde Dirençli Nefes çalışmanız, Senkron Nefes'in faydalarını artırır.

Nefesi Bedende Gezdirme tekniğinde ise nefes, her alışta yukarı, her verişte aşağı doğru hareket etmek suretiyle bedenin çeşitli kısımlarında dairesel şekilde dolaşır. Senkron Nefes

ve Dirençli Nefes'e Nefesi Bedende Gezdirme çalışmasının da eklenmesi, bu nefes çalışmalarının faydalarını artırmaktadır. Nefesi Bedende Gezdirme, enerjinin dolaşımını sağlar ve hem ağrıların hafifletilmesi için hem de enerjinin yükseltilmesi için kullanılabilir.

Senkron Nefes, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme çalışmaları birleştirilerek, bunların tek bir çalışma haline getirilmiş haline Bütünsel Nefes adını veriyoruz.

Tüm Çalışma: Hareket, Nefes, Meditasyon veya Gevşeme

İdeal bir nefes çalışması için tavsiyemiz, zamanınız elverdiğinde tamamı hareket, nefes ve meditasyondan (veya gevşeme) oluşan bir seriyi tamamlamanızdır. Yoga, çigong, tai chi, ısınma ve esneme egzersizleri, nefes çalışmalarına geçmeden evvel fiziksel gerilim katmanlarından birini ortadan kaldırırlar. İlaveten, bu tip hareket çalışmaları eklem sağlığını, esnekliği ve eklem hareketliliğini artırır, kas gerginliğinin ve eklemlerde veya kaslardaki ağrıların hafifletilmesine katkıda bulunurlar.

Gevşeme için sizlere birinci bölümde anlattığımız beden tarama çalışmasından faydalanabilirsiniz. Eğer sadece birkaç dakikanız varsa, dikkatinizi ayaklarınıza, ayak bileklerinize, dizlerinize, dirseklerinize, karnınıza, göğsünüze, boynunuza, başınıza ve tüm bedeninize odaklayarak gevşeyebilirsiniz. Eğer daha fazla vaktiniz varsa, bu noktalarda daha uzun kalarak, nabzınızı birkaç başka yerde daha hissedebilirsiniz. Buna vakit ayırdığınızda gevşeme deneyiminiz daha da derinleşir. Egzersizin sonunda sağ tarafınıza dönerek yatıp sadece birkaç dakika dinlenmek bile, sinir sisteminizin tecrübe ettiğiniz şeyleri pekiştirip hatırlamasına imkân sağlar. Bu dinlenme evresi, çalışmanın faydalarını zamanla kuvvetlendirmek açısından önemlidir.

"Ha" Nefesi, 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması ve Nefesi Bedende Gezdirme

Biz, içinde yüzlerce nefes çalışması bulunan ve insanı bıktırabilecek bir kitap yazmaktansa öğretilmesi kolay, öğrenmesi kolay, güvenli, hızlı etki eden ve hayatın pek çok farklı alanında faydalı olabilecek birkaç nefes çalışmasına odaklanmayı tercih ettik. Bunlar birbirlerinden ayrı olarak, Tüm Çalışma'nın parçası olarak yapılan hareket çalışmalarından sonra ya da Senkron Nefes'ten önce yapılabilirler.

"Ha" Nefesi, zihinsel yorgunluğun, dikkat eksikliğinin, dikkat eksikliği bozukluğunun ve düşünce bulanıklığının hafifletilmesi için çok faydalıdır. Zihinsel odaklanmayı, konsantrasyonu ve dikkati artırıp güçlendirirken, kişiye enerji vermeye de meyillidir. Bir ila beş dakikalık bir "Ha" Nefesi çalışması, bu amaçlar bakımından yeterli gelecektir.

4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nı kullanarak nefesin her bir evresinin sayılması, zihnin dinginleştirilmesi, öfke ve tepkiselliğin azaltılması bakımından, çok eski zamanlarda olduğu gibi bugün de etkili bir yöntemdir. 4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nın hareketlerle birleştirilmesi, intihar düşünceleri gibi sürekli araya giren olumsuz düşüncelerin uzaklaştırılmasında daha da etkilidir.

Titreşim Nefesi

Om mantrasını söylemek insanı sakinleştirir, rahatlatır ve dengeler. Titreşimler, vagus sinirini ve parasempatik sistemi, aynı zamanda iç organları ve dokuları uyarır. *Om*, zihni, bedeni ve ruhu uyumlandırarak huzur hissi doğurur.

Üstat Robert Peng, *song*, *kong*, *tong*, *dong* seslerinin söylenmesinin içgörüyü, zihin berraklığını ve odaklılığı artırdığını öğretmektedir. Dolayısıyla kendinizi dağılmış, huzursuz, odaklanamaz, çalkantılı veya bunalmış hissettiğiniz zaman bu çalışma bilhassa faydalıdır.

Hareket ederken veya esnerken nefes alıp vermek, kas gerilimine veya boyun, sırt, kas veya eklem ağrılarına iyi gelir. Senkron Nefes'in etkilerini artıran Dirençli Nefes, esnekliğin, eklem hareketliliğinin ve dayanıklılığın arttırılması için çoğu hareket serisinde uygulanabilir. Bu ayrıca iltihaplanmayı azaltır, hasarı engeller ve sakatlıkların şifa bulmasına katkıda bulunur.

Nefes Çalışmaları Hayatınızı Nasıl Değiştirecek?

Nefes çalışmaları milyonlarca insanın yaşamını değiştirmiştir. Bunların hayatınızı nasıl değiştireceği, sizin bu kitapta bulunan yöntemlerin bazılarını öğrenmeye ve uygulamaya sarf edeceğiniz çabaya ve aynı zamanda daha yoğun çalıştaylara katılımınıza bağlıdır. Bu kitap ve ona ait kayıtlar, evde bireysel kullanımınız için hazırlanmış olsa da bunları kendi başınıza öğrenmenin ve yapmanın zor olabileceğinin de farkındayız. Bu çalışmaları düzenli olarak, idealde her gün yapabilmek için, motivasyonunuzu ve kararlılığınızı koruyabilmeniz de zordur. İki günlük Nefes~Beden~Zihin çalıştayımıza katılmanın çok yoğun, derinlikli değişimleri daha hızlı kılabildiği söyleniyor. Ayrıca çalıştaya katılan diğer kişilerin desteği ve takip seansları da motivasyonu artırabiliyor.

Temel Nefes~Beden~Zihin çalıştayı, genellikle birbirini izleyen iki gün içinde gerçekleştirilen yirmi saatlik bir çalışmadır. Bu yoğun çalışma temposunun içine girmek, insanların, her turu hareket, nefes, meditasyon ve gevşemeden oluşan bir serinin yarattığı deneyimi yaşamalarına imkân sağlar. Her bir turda, stres katmanları temizlenir ve çalışmaların insana iyi gelen etkileri çok daha derinleşir ve kuvvetlenir. Çoğu insan çalıştaydan sonra kendilerini çok daha iyi hissederken, çalışmaları zaman içinde düzenli olarak yapanlar çok daha fazla fayda görürler. Stres tepki sisteminin yeniden denge-

lenmesi ve eski duygusal tepki kalıplarının düzeltilmesi zaman alır, bunu unutmayın. Dikkatinizi içinizde olup bitenlere odaklayabilmeniz için dikkat dağıtıcı sonsuz sayıda unsuru ve meşgul yaşantınızda yerine getirmeniz gereken görevleri bir kenara bırakmalısınız.

Ayrıca insanın bedeninin içindeki duyumlara, aklındaki düşüncelere ve gönlünden geçenlere dair daha üstü kapalı bir farkındalık geliştirmesi de zaman alır. Siz kendinizi geçmiş yaralarınıza karşı tepkilerinizden özgür kıldığınızda, olumlu duygular ekip biçtiğinizde ve huzur ve güvenlik hissinizi yeniden canlandırdığınızda hayatınız değişecek. İç dünyanızın ne kadar çok farkına varıp onu kabullenirseniz, ne yapmanız gerektiğini de daha net şekilde görebilecek, gelişiminizin önündeki engelleri kaldırabilecek ve kendinizle ve başkalarıyla çok daha iyi ilgilenebileceksiniz. Hakiki benliğinizle yeniden bir olabilmek için sarf ettiğiniz zaman ve çabanın karşılığını eninde sonunda fazlasıyla alacaksınız.

Teşekkür

Nefesin Şifa Veren Gücü'nün köklerinden bazıları antik zihin-beden-ruh çalışmalarına, bazıları ise modern nörobilim, psikoloji ve fizyolojiye ve yine bazıları bizim psikiyatri alanındaki otuz yılı aşkın tecrübelerimize dek uzanıyor. Öncelikle, tıbbi ve psikolojik sorunların tedavisinde nefes çalışmalarının kullanımını araştırmamız için bizi bilgilendirerek hazırladıkları için teşekkür etmemiz gereken birçok akıl hocamız var. Ayrıca bu kitabın yazımına ve düzeltisine katkıda bulunmuş olan birçok dostumuza ve meslektaşımıza da minnettarız.

Dr. Brown, antik uygulamalarla ilgili birikimlerini ve aynı zamanda bu uygulamalara kendilerinin getirdiği yeniliklerle ilgili bilgilerini ona aktarmış olan öğretmenlere müteşekkirdir. Sensei Shizo Imaizumi aikidonun kurucusu Morihei Ueshiba tarafından eğitilmiş hayattaki birkaç üstattan biridir. 1986 yılında Dr. Brown'u Senkron Nefes ile ilk kez tanıştıran da Sensei Imaizumi'dir. Dr. Brown'un saydığı diğer kişiler ise şunlardır: Seida karate üstadı ve Zen ustası Tadashi Nakumura; Sudarshan Kriya Yoga'nın yaratıcısı Satguru, Sri Sri Ravi Shankar; hem profesörlük unvanına sahip olan hem de bir Zen hocası ve Açık Odak meditasyonunu keşfetmiş olan biyogeribildirim üstatlardan biri olan Les Fehmi; çigong üstadı T.K. Shi ve daha çocukken Çin Budist keşişi, Şaolin Tapınağı'nın reisi Xiao Yao tarafından çigong öğrenmek üzere seçilmiş olan Üstat Robert Peng. Üstat Peng'e, onun *song, kong, tong, dong* tekniğini beşinci bölüme dahil etmemize izin verdiği için ayrıca teşekkür etmek isteriz.

Gretchen Wallace, Leslie Andrade ve Michele Whittemore, son derece yetenekli üç okur olarak yaptıkları eleştirilerle bu kitaba çok büyük katkılarda bulundu. Bir Bütünleyici Nefes Çalışmaları terapisti olan Gretchen, Ruanda'da yerleşik Bilinçli Değişim Akademisi'ni işleten bir STK olan Global Grassroots'un kurucusu ve başkanıdır. Bu akademide, Afrika'da savaş veya facialardan kurtulmuş, hassas ve korumasız kadınlara zihin-beden çalışmaları, bilinçli liderlik ve sosyal girişimcilik dersleri veriliyor. Gretchen 2010 depreminden kurtulan Haitililere Nefes~Beden~Zihin uygulamalarını öğretti ve Ruanda'daki kadınlara yönelik programlara da Nefes~Beden~Zihin çalışmalarını dâhil etti. Leslie Andrade'nin eğitim üzerine yüksek lisansı bulunmaktadır ve kendisi bir ilkokul öğretmenidir. Onunla, bir yazarın Brown Üniversitesi'ndeki çalıştayında tanıştık ve Leslie o zamandan beri bizim kitaplarımızın düzeltilerini yapıyor. Leslie, nefes çalışmalarını öğrenmek için bu kitabı kullanacak ilk kişi olmayı teklif ettiğinden, açıklama gereken yerleri hemen tespit edebildi ve bize birçok ilginç soru sordu. Eğitim üzerine yüksek lisans yapmış olan Michele Whittemore ise Franklin Lakes, New Jersey'de bulunan Ramapo Lise'sinde İngilizce öğretiyor. Michele, müsveddeyi yürekten okuyarak duygusal ve manevi niyetlerimizi ön plana çıkarttı.

Talk Radio haber sevisinden, yüksek lisanslı Ellen Ratner ve Güney Sudan'daki Dr. Pamela Lipkin Kliniği'nden Dr. Luka Deng son üç yıldır, savaş ve kölelik mağdurlarındaki travmaların azaltılmasına yönelik olarak Nefes~Beden~Zihin programını kullanıyorlar. Programımıza kucak açtılar ve Sudanlılara sağladığı faydaları bize bildirdiler.

Nefes~Beden~Zihin çalıştaylarımıza katılan ve nefes çalışmalarının insanların hayatlarındaki zorluklarla baş etmelerinde hangi bakımlardan faydalı olduğunu aktarabilmemiz için hikâyelerini bizimle paylaşarak katkıda bulunan birçok

öğrencimize derin bir minnettarlık duyuyoruz. Cholene Espinoza'ya ABD Hava Kuvvetleri'nde pilot olarak ülkemize verdiği hizmetler ve 11 Eylül 2001 Dünya Ticaret Merkezi terör saldırılarından ve 93 sefer sayılı uçuşun kaçırılmasının ardından yaşadığı sorunlardan nasıl kurtulduğuyla ilgili hikâyesini paylaştığı için özellikle teşekkür ederiz. Bu kitap ilk yayımlandığında Cholene tıp fakültesinden mezun olmak üzereydi.

Usta bir öğretmen ve konser piyanisti olan ve nefes çalışmalarının performans sanatlarında kullanımı hakkındaki düşüncelerini büyük bir nezaketle bizimle paylaşan sevgili dostumuz Zita Zohar'a teşekkürlerimizi sunmak isteriz (bkz. yedinci bölüm). Onun piyano öğrencilerinden biri olan Emily Chou da performans kaygısı sorunuyla baş etmek için nefes çalışmalarından faydalanmasıyla ilgili deneyimlerini bizimle paylaştı.

1. Tablo: Nefes Çalışmalarının Her Biri Biri Nasıl ve Ne Zaman Yapılmalı?

Çalışma	Koşul veya Durum	Günün hangi saati?	Süre	Sıklık	Etkileri
Senkron Nefes	Stres, gerilim, kaygı, endişe, fobiler, uykusuzluk, tıbbi sağlık sorunları, solunum sorunları (6 bpm veya daha yüksek bir bir ritm ile başlanması gerekebilir), performans.	Sabah veya akşam Günün herhangi bir vakti	20 dakika 5 dakika ile 1 saate kadar veya daha fazla	Günde 2 kez Gün içinde ara sıra ve stresli dönemlerde devamlı olarak	Zihni dinginleştirir, bedeni rahatlatır, korkuyu azaltır, uykuyu düzene sokar, stres tepki sistemlerini dengeler, şifalanmayı destekler, Hastalığı ve ilerlemesini önler, ağrıları azaltır, performansı iyileştirir.
Dirençli Nefes (Okyanus Nefesi veya *ujjayi*)	Dinginleştirme etkisini artırmak için Senkron Nefes ile birlikte sadece nefes verirken uygulayın.	Sabah veya akşam Günün herhangi bir vakti	5 dakika ile başlayın ve bu süreyi 20 dakikaya kadar çıkarın	Günde 2 kez Gün içinde stresli durumlarda aralıklı olarak	Senkron Nefes ile aynı

Çalışma	Koşul veya Durum	Günün hangi saati?	Süre	Sıklık	Etkileri
Dudakları Büzerek Senkron Nefes	Burnunuz çok tıkalı olduğunda burnunuzdan nefes veremediğinizde Senkron Nefes ile birlikte kullanın.	Sabah veya akşam Günün herhangi bir vakti	5 dakika ile başlayın ve bu süreyi 20 dakikaya kadar çıkarın	Günde 2 kez Gün içinde stresli durumlarda aralıklı olarak	Senkron Nefes ile aynı
Nefesi Bedende Gezdirme	Senkron Nefes'in etkilerini artırmak için. Astım (Senkron Nefesi uygularken nefes daima bedende gezdirilmeli) Dikkat Eksikliği Bozukluğu (DEB), Ağrı / acı	Sabah veya akşam. Çok fazla enerjiyle dolmanıza sebep oluyorsa geceleri yapmayınız. Ders çalışmadan veya işten evvel ya da bunlar sırasında	5 - 20 dakika Gerektiği kadar	Günde 2 kez Gün içinde gerekli olduğu durumlarda	Senkron Nefes ile aynı. Bunlara ek olarak nefes çalışmaları sırasında dikkatin korunmasına yardımcı olur. Enerjiyi artırabilir, veya ağrıları hafifletebilir.

Çalışma	Koşul veya Durum	Günün hangi saati?	Süre	Sıklık	Etkileri
Bütünsel Nefes (SenkronNefes +Dirençli Nefes +Nefesi Bedende Gezdirme	Nefes çalışmalarının etkilerini artırmak ve bedenin çalışmalara karşılık verme hızını artırmak	Sabah veya akşam Günün herhangi bir vakti	5 – 20 dakika Gerektiği kadar	Günde 2 kez Gün içinde gerekli olduğu durumlarda	Senkron Nefes, Dirençli Nefes ve Nefesi Bedende Gezdirme çalışmalarının etkilerini güçlendirir.
Beden Tarama	Beden ve zihni rahatlatır ve ikisinin bağ kurmasını sağlar.	Sabah veya akşam.	5 - 8 dakika	Nefes çalışmalarından sonra	Dinginleştirir, teskin eder, gevşetir, huzur ve bağlı olma hisleri yaratır.
Sağ tarafınıza dönerek dinlenin	Zihin ve beden çalışmalarının etkilerini özümsemesini sağlar, normal faaliyetlere geri dönmeyi kolaylaştırır.	Sabah veya akşam	En az 1 dakika. Vaktiniz varsa 5 dakika veya daha fazla.	Nefes çalışmalarından ve Beden Tarama çalışmasından sonra	Daha uzun süreli sonuçlar için nefes çalışmalarının etkilerini bütünleştirir ve muhafaza eder.

Çalışma	Koşul veya Durum	Günün hangi saati?	Süre	Sıklık	Etkileri
"Ha" Nefesi	Zihinsel yorgunluk, dikkatsizlik, DEB, düşüncelerde bulanıklık	Senkron Nefes'ten önce Tek başınıza olduğunuz herhangi bir vakitte	1 – 5 dakika	Senkron Nefes'ten önce Zihinsel çalışma için tek başınıza olduğunuzda yapınız	Enerjiyi, zihinsel odaklanmayı, konsantrasyonu ve dikkati artırır. Epilepsi, yüksek tansiyon, anevrizma gibi sorunlarınız varsa, yakın zamanda ameliyat olduysanız veya hamileyseniz yapmayınız.
4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması	Stres, gerilim, kaygı, sürekli araya giren düşünceler veya intihar düşüncesi.	Herhangi bir zaman	8 – 10 tekrar, 5 – 10 dakika	"Ha" nefesinden sonra veya Senkron Nefes'ten önce. İstenmeyen düşünceleri durdurmak için herhangi bir zamanda.	Dinginleştirir, teskin eder, dengeler. Öfkeyi, şiddet veya intihar eğilimli düşünceleri azaltır. Tepkiselliği azaltır.
Nefesi Sayma Çalışması + egzersiz	Stres, gerilim, kaygı, sürekli araya giren düşünceler veya intihar düşüncesi, kaslarda gerilim, tendonlarda veya kaslarda ağrı.	4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması ile birlikte egzersiz de yapabilirsiniz.	4 – 10 tekrar, 5 – 10 dakika.	4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması zaman hareket yapabilirsiniz. Tepkiselliği, öfkeyi, intihar düşüncelerini durdurmak içindir.	Dinginleştirir, teskin eder, dengeler. 4-4-6-2'nin etkisini artırır. Öfkeyi, şiddet veya intihar eğilimli düşünceleri azaltır. Tepkiselliği azaltır.

Çalışma	Koşul veya Durum	Günün hangi saati?	Süre	Sıklık	Etkileri
Titreşim Nefesi: ***Om***	Stres, gerilim, kaygı, endişe	Nefesi Sayma Çalışması'ndan sonra veya veya Senkron Nefes'ten önce	3 tekrar Nefes verirken *om* sesini uzatınız	Dinginleşme hissini artırır ve içsel şifalanmayı destekler	Dinginleştirir, teskin eder, dengeler. İç organları ve dokuları uyarır. Zihni ve bedeni uyumlandırır. Huzur hissi verir.
Titreşim Nefesi: ***Song, Kong, Tong, Dong***	Kendinizi dağınık, huzursuz, odaklanamaz, çalkantılı, bunalmış hissettiğinizde	Nefesi Sayma Çalışması'ndan sonra veya veya Senkron Nefes'ten önce	6 – 12 tekrar, 3 – 6 dakika	Haftada 1 ila 3 kez, gerektiği durumda daha fazla	İçgörüyü, berraklığı, zihinsel odaklanmayı artırır. Yeniden enerji dolmanızı sağlar. Bakılma ve ilgilenilme duygularını besler.
Song, Kong, Tong, Dong **+ egzersiz**	Kendinizi yorgun, huzursuz, odaklanamaz, çalkantılı, bunalmış hissettiğinizde	Nefesi Sayma Çalışması'ndan sonra veya veya Senkron Nefes'ten önce	9 tur 5 – 7 dakika	Haftada 1 ila 3 kez, gerektiği durumda daha fazla	*Song, Kong, Tong, Dong* çalışmasının etkisini arttırır. Enerjiyi yükseltir ve devridaim yaptırır, tazeler. Zihni ve bedeni uyumlandırır.

Çalışma	Koşul veya Durum	Günün hangi saati?	Süre	Sıklık	Etkileri
Esneme + Senkron Nefes, Dirençli Nefes veya her ikisi birden	Kas gerilimi, boyun, sırt, kas veya eklem ağrısı, karpal tünel sendromu, performans	Nefes çalışmalarından evvel veya herhangi bir vakitte tek başına	Her bir esneme veya eklem için 3 kez veya daha fazla nefes alıp verme	Günde 1 kez veya gerekmesi durumunda daha fazla	Esneme hareketlerinin etkisini artırır. Esnekliği ve dayanıklılığı artırır. İltihaplanma, ağrıyı azaltır. Yara veya sakatlanmaların iyileşmesine yardım eder.
Esneme + Senkron Nefes, Dirençli Nefes veya her ikisi birden + Nefesi Bedende Gezdirme	Kas, tendon, eklem ağrıları veya sakatlanmaları. Nefesinizi ağrıyan bölgede gezdirin.	Nefes çalışmalarından evvel veya herhangi bir vakitte tek başına	Her bir esneme veya eklem için 3 kez veya daha fazla nefes alıp verme	Günde 1 kez veya gerekmesi durumunda daha fazla	Hasar görmüş olan bölgede dolaşımı artırır ve orayı rahatlatır. Ağrı ve iltihaplanmayı azaltır.

	Hareket	"Ha" Nefesi	4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması + Hareket	Eklemleri çevirme + Nefes	*Om*	*Song, kong, tong, dong*	Nefes çalışması	Meditasyon veya g evşeme	Dinlenme
Sabahları 20 dk.	Yoga veya ısınmaya yönelik başka esneme hareketleri, çigong veya tai chi						Bütünsel Nefes Nefes + Dirençli Nefes + Nefesi Bedende Gezdirme	Beden tarama, meditasyon, olumlamalar ve olumlu görselleme	Sağ tarafınıza dönerek 5 dakika uzanıp dinlenin
Akşamları 20 dk.	Zamanınız ve enerjiniz varsa yukarıdakinin aynısı						Senkron Nefes + Dirençli Nefes	Beden tarama, meditasyon, olumlamalar ve olumlu görselleme	Uykuya dalın

	Hareket	"Ha" Nefesi	4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması + Egzersiz	Eklemleri çevirme + Nefes	*Om*	*Song, kong, tong, dong*	Nefes çalışması	Meditasyon veya gevşeme	Dinlenme
Nefes sırasında zihin sağda solda gezinmesi			4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması'nı uygulayın				Nefesi Bedende Gezdirme tekniğini uygulayın		
Gün içinde yorgunluk hissi		2 – 5 dakika							
Dikkati verememe		2 – 5 dakika							
DEHB	Yoga, çigong, ısınma	2 – 5 dakika	4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması + egzersiz		3 kez		Senkron Nefes + Dirençli Nefes + Nefesi Bedende Gezdirme	Beden tarama	Sağ tarafınıza dönerek 5 dakika yatarak dinlenin

	Hareket	"Ha" Nefesi	4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması + Egzersiz	Eklemleri çevirme + Nefes	*Om*	*Song, kong, tong, dong*	Nefes ç alışması	Meditas-yon veya gev-şeme	Dinlen-me
Kaygı **Endişe** **Stres** **Uykusuzluk**	Yoga, çi-gong veya ısınma hare-ketleri		5 dakika		3 kez	9 kez	Bütünsel Nefes günde iki kez, 5 -20 dakika	5 – 10 dakika	5 dakika veya daha fazla
Depresyon **TSSB** **Fibromi-yalji**	10 dakika Günde iki kez	2 – 5 dakika	5 dakika		3 kez	9 kez	Bütünsel Nefes günde iki kez	Beden tarama 5 – 10 dakika	5 dakika veya daha fazla
Öfke			5 – 10 dakika						
İntihar düşüncesi			5 – 10 dakika						
Spor	Esneklik		5 dakika	Sakatlan-maları önler Sakatlan-maları iyileştirir	3 kez	9 kez	Bütünsel Nefes 10 – 20 dakika	Beden tarama 5 dakika	1 – 5 dakika

	Hareket	"Ha" Nefesi	4-4-6-2 Nefesi Sayma Çalışması + Egzersiz	Eklemleri çevirme + Nefes	*Om*	*Song, kong, tong, dong*	Nefes çalışması	Meditasyon veya gevşeme	Dinlenme
Performans kaygısı, stres, gerilim	Bedendeki gerilimin azaltılması		Performanstan beş dakika evvel		3 kez	9 kez	Tüm çalışmadan evvel günde 1 veya 2 kez 10 – 20 dakika	Sabahları veya akşam çalışmasında 5 dakika	Sabahları veya akşam çalışmasında 5 dakika

NOTLAR

Birinci Bölüm:

1. Beauchaine, T. P., "Vagal Tone, Development, and Gray's Motivational Theory: Toward an Integrated Model of Autonomic Nervous System Functioning in Psychopathology," Developmental Psychopathology 13, no. 2 (2001): 183–214; Beauchaine, T. P., Katkin, E. S., Strassberg, Z., and Snarr, J., "Disinhibitory Psychopathology in Male Adolescents: Discriminating Conduct Disorder from Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder through Concurrent Assessment of Multiple Autonomic States," Journal of Abnormal Psychology 110, no. 4 (2001): 610–624; Brown, R. P., and Gerbarg, P. L., "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part 1 — Neurophysiologic Model," Journal of Alternative and Complementary Medicine 11, no. 1 (2005): 189–201; Brown, R. P., Gerbarg, P. L., and Muskin, P. R., How to Use Herbs, Nutrients, and Yoga in Mental Health Care (New York: W. W. Norton, 2009); Porges, S. W., "The Polyvagal Theory: Phylogenetic Substrates of a Social Nervous System," International Journal of Psychophysiology 42, no. 2 (2001): 123–146.
2. Hassett, A. L., Radvanski, D. C., Vaschillo, E. G., Vaschillo, B., Sigal,

L. H., Karavidas, M. K., Buyske, S., and Lehrer, P. M., "A Pilot Study of the Efficacy of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback in Patients with Fibromyalgia," Applied Psychophysiology Biofeedback 32, no. 1 (2007): 1–10.

3. Lehrer, P., Sasaki, Y., and Saito, Y., "Zazen and Cardiac Variability," Psychosomatic Medicine 61, no. 6 (1999): 812–821.
4. Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., Cencetti, S., Fattorini, L., Wdowczyc-Szulc, J., and Lagi, A., "Effect of Rosary Prayer and Yoga Mantras on Autonomic Cardiovascular Rhythms: A Comparative Study," Health Module, British Medical Journal 323, no. 7327 (2001): 1446.
5. Elliot, S., and Edmonson, D., Coherent Breathing: The Definitive Method, Theory, and Practice (Allen, TX: Coherence Press, 2008).
6. İngilizce bpm, dakika başına vuruş hızı anlamına gelen bir terimdir. (En.)

İkinci Bölüm

1. Brown, R. P., and Gerbarg, P. L., "Sudarshan Kriya Yogic Breathing, Part 1"; Brown, R. P., and Gerbarg, P. L., "Yoga Breathing, Meditation, and Longevity," in Longevity, Regeneration, and Optimal Health (Annals of the New York Academy of Sciences, vol. 1172), edited by C. Bushell,

E. L. Olivo, and N. D. Theise (Boston, MA: Wiley-Blackwell, 2009); Calabrese, P., Perrault, H., Dinh, T. P., Eberhard, A., and Benchetrit, G., "Cardiorespiratory Interactions during Resistive Load Breathing," American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative, and Comparative Physiology 279, no. 6 (2000): R2208–R2213.

2. Porges, S. W., "The Polyvagal Theory: New Insights into Adaptive Reactions of the Autonomic Nervous System," Cleveland Clinic Journal of Medicine 76, no. 2 (2009): S86–

S90; Porges, "The Polyvagal Theory: Phylogenetic Substrates."

3. Yu, J., "Airway Mechanosensors," Respiratory Physiology Neurobiology 148, no. 3 (2005): 217–243.
4. Philippot, P., Gaetane, C., and Blairy, S., "Respiratory Feedback in the Generation of Emotion," Cognition and Emotion 16, no. 5 (2002): 605–607.
5. Ujjayi: Nefes vasıtasıyla zihne karşı zafer kazanmak anlamına gelir. (Çn.)

Üçüncü Bölüm

1. Vasiliev, Vladimir, Let Every Breath . . . Secrets of the Russian Breath Masters (Richmond Hill, Ontario: Russian Martial Art, 2006).

Dördüncü Bölüm

1. Brown, R. P., and Gerbarg, P. L., "Sudarshan Kriya Yogic Breathing, Part 1"; Brown, R. P., and Gerbarg, P. L., "Yoga Breathing, Meditation, and Longevity"; Kuntsevich, V., Bushell, W. C., and Theise, N. D., "Mechanisms of Yogic Practices in Health, Aging, and Disease," Mount Sinai notes Journal of Medicine 77, no. 5 (2010): 559–569; Thayer, J. F., and Brosschot,

J. F., "Psychosomatics and Psychopathology: Looking Up and Down from the Brain," Psychoneuroendocrinology 30, no. 10 (2005):1050–1058.

2. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-IV, 1994
3. Katzman, M., et al., "A Multicomponent Yoga-Based, Breath Intervention Program as Adjunctive Treatment in Patients Suffering from Generalized Anxiety Disorder (GAD)

with or without Comorbidities," paper presented at the Anxiety Disorders Association of America conference, Albuquerque, NM, March 10–12, 2009. This paper has just been submitted for publication.

4. Katzman, M., et al., "Breath-Body-Mind-Workshop as Adjunctive Treatment in Patients Suffering from Generalized Anxiety Disorder (GAD) with or without Comorbidity," paper presented at the American Psychiatric Association Annual Meeting, New Orleans, LA, May 22–23, 2010.
5. Brown, R. P., Gerbarg, P. L., Vermani, M., and Katzman, M., "First and Second Trials of Breathing, Movement, and Meditation PTSD, Depression, and Anxiety Related to September 11th New York City World Trade Center Attacks," lecture given at the annual meeting of the American Psychiatric Association, New Orleans, LA, May 22, 2010.
6. Brown et al., How to Use Herbs, Nutrients, and Yoga in Mental Health Care.
7. Gerbarg, P. L., Wallace, Gretchen S., and Brown, R. P., "Mass Disasters and Mind-Body Solutions for Mass Disasters: Evidence and Field Insights," International Journal of Yoga Therapy 21 (2011): 97–109.
8. Ibid.
9. Gordon, J. S., Staples, J. K., Blyta, A., Bytyqi, M., and Wilson, A. T., "Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Postwar Kosovar Adolescents Using Mind-Body Skills Groups: A Randomized Controlled Trial," Journal of Clinical Psychiatry 69, no. 9 (2008): 1469–1476.
10. Gerbarg, Wallace, and Brown, "Mass Disasters."

Beşinci Bölüm

1. Peng, Robert, Qigong Master: My Life and Secret Teachings (New York: Rainbow Tree Publishing, 2010).

2. Craig, A. D., "How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness," Nature Reviews Neuroscience 10, no. 1 (2009): 59–70; Craig, A. D., "Interoception and Emotion," in Handbook of Emotions, 3rd ed., edited by M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, and L. F. Barrett (New notes 155 York: Guilford, 2008), 272–288; Craig, A. D., "Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body," Current Opinion in Neurobiology 13, no. 4 (2003): 500–505; Critchley, H. D., "Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration," Journal of Comparative Neurology 93, no. 1 (2005): 154–166.

Altıncı Bölüm

1. Carter, C. S., "Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love," Psychoneuroendocrinology 23, no. 8 (1998): 779–818; Carter, C. S., Grippo, A. J., Pournajafi-Nazarloo, H., Ruscio, M. G., and Porges, S. W., "Oxytocin, Vasopressin, and Sociability," Progress in Brain Research 170 (2008): 331–336; Porges, S. W., "The Polyvagal Theory: Phylogenetic Substrates of a Social Nervous System," International Journal of Psychophysiology 42, no. 2 (2001): 123–146.
2. Bucci, W., "Pathways of Emotional Communication," Psychoanalytic Inquiry 20 (2001): 40–70.
3. Carter, S., "Neuroendocrine Perspectives."
4. Fehmi, L. G., and McKnight, J. T., "Attention and Neurofeedback Synchrony Training: Clinical Results and Their Significance," Journal of Neurotherapy 5, no. 1–2 (2001): 45–62.
5. Hummel, F., and Gerloff, C., "Larger Interregional Synchrony Is Associated with Greater Behavioral Success in a Complex Sensory Integration Task in Humans," Cerebral Cortex 15, no. 5 (2005): 670–678.

6. Espinoza, Cholene, Through the Eye of the Storm (White River Juction, VT: Chelsea Green, 2006), and from e-mail correspondence.
7. Brown, R. P., and Gerbarg, P. L., "Sudarshan Kriya Yogic Breathing, Part 1"; "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part 2 — Clinical Applications and Guidelines," Journal of Alternative and Complementary Medicine 11, no. 4 (2005): 711–717.
8. Craig, "How Do You Feel — Now?"; Craig, "Interoception and Emotion"; Craig, "Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body."
9. Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescot, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A., and Jensen, J. E., "Effects of Yoga versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study," Journal of Alternative and Complementary Medicine 16, no. 11 (2010): 1145–1152.

Yedinci Bölüm

1. Peters, C., Spahn, C., and Aschendorff, A., "Music Performance Anxiety. A Review of the Literature," inaugural dissertation of the Faculty of Medicine presented at the University of Freiburg, Germany, 2009, www.freidok.uni-freiburg.de/volltexte/6603/pdf/MPA.pdf.
2. Bernardi, L., Schneider, A., Pomidori, L., Paolucci, E., and Cogo, A., "Hypoxic Ventilatory Response in Successful Extreme Altitude Climbers," European Respiratory Journal 27, no. 1 (2006): 165–171.
3. Peng, Robert, Qigong Master: My Life and Secret Teachings (New York: Rainbow Tree Publishing, 2010).

KAYNAKÇA

Beauchaine, T. P. "Vagal Tone, Development, and Gray's Motivational Theory:

Toward an Integrated Model of Autonomic Nervous System Functioning in Psychopathology." Developmental Psychopathology 13, no. 2 (2001): 183–214. Beauchaine, T. P., Katkin, E. S., Strassberg, Z., and Snarr, J. "Disinhibitory Psychopathology in Male Adolescents: Discriminating Conduct Disorder from Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder through Concurrent Assessment of Multiple Autonomic States." Journal of Abnormal Psychology 110, no. 4 (2001): 610–624.

Benson, T. (1996). Timeless Healing: The Power and Biology of Belief, 222–234. New York: Scribners, 1996.

Bernardi, L., Gabutti, A., Porta, C., and Spicuzza, L. "Slow Breathing Reduces Chemoreflex Response to Hypoxia and Hypercapnia, and Increases Baroreflex Sensitivity." Journal of Hypertension 19, no. 12 (2001): 2221–2229. Bernardi, L., Schneider, A., Pomidori, L., Paolucci, E., and Cogo, A. "Hypoxic Ventilatory Response in Successful Extreme Altitude Climbers." European Respiratory Journal 27, no. 1 (2006): 165–171.

Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., Cencetti, S., Fattorini, L., WdowczycSzulc, J., and Lagi, A. "Effect of Rosary

Prayer and Yoga Mantras on Autonomic Cardiovascular Rhythms: A Comparative Study." Health Module, British Medical Journal 323, no. 7327 (2001): 1446.

Berntson, G. G., Sarter, M., and Cacioppo, J. T. "Ascending Visceral Regulation of Cortical Affective Information Processing." European Journal Neuroscience 18, no. 8 (2003): 2103–2109.

158 Brianchaninov, I. On the Prayer of Jesus. Translated by Father Lazarus. Boston, MA: New Seeds, 2006.

Brown, R. P., and Gerbarg, P. L. Non-Drug Treatments for ADHD: Options for Kids, Adults, and Clinicians. W. W. Norton: New York, in press.

———. "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part 1 — Neurophysiologic Model." Journal of Alternative and Complementary Medicine 11, no. 1 (2005): 189–201.

———. "Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part 2 — Clinical Applications and Guidelines." Journal of Alternative and Complementary Medicine 11, no. 4 (2005): 711–717.

———. "Yoga Breathing, Meditation, and Longevity." In Longevity, Regeneration, and Optimal Health (Annals of the New York Academy of Sciences, vol. 1172), edited by C. Bushell, E. L. Olivo, and N. D. Theise. Boston, MA: WileyBlackwell, 2009.

Brown, R. P., Gerbarg, P. L., and Muskin, Philip R. How to Use Herbs, Nutrients, and Yoga in Mental Health Care. W. W. Norton: New York, 2009.

Brown, R. P., Gerbarg, P. L., Vermani, M., and Katzman, M. "First Trial of Breathing, Movement, and Meditation for PTSD, Depression, and Anxiety Related to September 11th New York City World Trade Center Attacks." Lecture given at the annual meeting of the American Psychiatric Association, New Orleans, LA, May 22, 2010.

Brown, R. P., Gerbarg, P. L., Vermani, M., and Katzman, M. "Second Trial of Breathing, Movement, and Meditation PTSD, Depression, and Anxiety Related to September 11th New York City World Trade Center Attacks." Lecture given at the annual meeting of the American Psychiatric Association, New Orleans, LA, May 22, 2010.

Bucci, W. "Pathways of Emotional Communication." Psychoanalytic Inquiry 20 (2001): 40–70.

Calabrese, P., Perrault, H., Dinh, T. P., Eberhard, A., and Benchetrit, G. "Cardiorespiratory Interactions during Resistive Load Breathing." American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology 279, no. 6 (2000): R2208–R2213.

Cappo, B. M., and Holmes, D. S. "The Utility of Prolonged Respiratory Exhalation for Reducing Physiological and Psychological Arousal in Nonthreatening and Threatening Situations." Journal of Psychosomatic Research 28, no. 4 (1984): 265–273.

Carter, C. S. "Neuroendocrine Perspectives on Social Attachment and Love."

Psychoneuroendocrinology 23, no. 8 (1998): 779–818.

Carter, C. S., Grippo, A. J., Pournajafi-Nazarloo, H., Ruscio, M. G., and Porges, S. W. "Oxytocin, Vasopressin, and Sociability." Progress in Brain Research 170 (2008): 331–336.

Clark, M. E., and Hirschman, R. "Effects of Paced Respiration on Anxiety Reduction in a Clinical Population." Biofeedback Self-Regulation 15, no. 3 (1990): 273284.

Craig, A. D. "How Do You Feel—Now? The Anterior Insula and Human Awareness." Nature Reviews Neuroscience 10, no. 1 (2009): 59–70.

Craig, A. D. "Interoception and Emotion." In Handbook of Emotions, 3rd ed., edited by M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, and L. F. Barrett, 272–288. New York: Guilford, 2008.

Craig, A. D. "Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body." Current Opinion in Neurobiology 13, no. 4 (2003): 500–505.

Critchley, H. D. "Neural Mechanisms of Autonomic, Affective, and Cognitive Integration." Journal of Comparative Neurology 93, no. 1 (2005): 154–166. Damasio, R. R. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York: Harcourt Brace, 1999.

Das, P., Kemp, A. H., Liddell, B. J., Olivieri, G., Peduto, A., Gordon, E., and Williams, L. M. "Pathways for Fear Perception: Modulation of Amygdala Activity by Thalamo-Cortical Systems." NeuroImage 26 (2005): 141–148.

Descilo, T., Vedamurtachar, A., Gerbarg, P. L., Nagaraja, D., Gangadhar, B. N. G., Damodaran, B., Adelson, B., Braslow, L. H., Marcus, M., and Brown, R. P. "Effects of a Yoga-Breath Intervention Alone and in Combination with an Expo-

sure Therapy for PTSD and Depression in Survivors of the 2004 Southeast Asia Tsunami." Acta Psychiatrica Scandinavica 121, no. 4 (2010): 289–300. Elliot, S., and Edmonson, D. Coherent Breathing: The Definitive Method, Theory, and Practice. Allen, TX: Coherence Press, 2008.

Espinoza, Cholene Through the Eye of the Storm. White River Junction, VT: Chelsea Green, 2006.

Fehmi, L. G., and McKnight, J. T. "Attention and Neurofeedback Synchrony Training: Clinical Results and Their Significance." Journal of Neurotherapy 5, no. 1–2 (2001): 45–62.

Fehmi, Les, and Robbins, Jim. Dissolving Pain: Simple Brain-Training Exercises for Overcoming Chronic Pain. Boston, MA: Trumpeter Books, 2010.

Fehmi, Les, and Robbins, Jim. The Open-Focus Brain. Boston, MA: Trumpeter Books, 2007.

Gerbarg, P. L. "Yoga and Neuro-Psychoanalysis." In Bodies in Treatment: The

Unspoken Dimension, edited by F. S. Anderson, 132–133. Hillsdale, NJ: Analytic Press, 2007.

Gerbarg, P. L., and Brown, R. P. "Yoga: A Breath of Relief for Hurricane Katrina Refugees." Current Psychiatry 4, no. 10 (2005): 55–67.

Gerbarg, P. L., Wallace, G. S., and Brown, R. P. "Mass Disasters and Mind-Body Solutions: Evidence and Field Insights." International Journal of Yoga Therapy 21 (2011): 97–109.

Gordon, J. S., Staples, J. K., Blyta, A., Bytyqi, M., and Wilson, A. T. "Treatment of Posttraumatic Stress Disorder in Postwar Kosovar Adolescents Using MindBody Skills

Groups: A Randomized Controlled Trial." Journal of Clinical Psychiatry 69, no. 9 (2008): 1469–1476.

Hassett, A. L., Radvanski, D. C., Vaschillo, E. G., Vaschillo, B., Sigal, L. H., Karavidas, M. K., Buyske, S., and Lehrer, P. M. "A Pilot Study of the Efficacy of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback in Patients with Fibromyalgia." Applied Psychophysiology Biofeedback 32, no. 1 (2007): 1–10.

Hummel, F., and Gerloff, C. "Larger Interregional Synchrony Is Associated with Greater Behavioral Success in a Complex Sensory Integration Task in Humans." Cerebral Cortex 15, no. 5 (2005): 670–678.

Kalyani, B. G, Venkatasubramanian, G., Arasappa, R., Rao, N. P., Kalmady, S. V., Behere, R. V., Rao, H., Vasudev, M. K., and Gangadhar, B. N. "Neurohemodynamic Correlates of 'OM' Chanting: A Pilot Functional Magnetic Resonance Imaging Study." International Journal of Yoga 4, no. 1 (2011): 3–6.

Kuntsevich, V., Bushell, W. C., and Theise, N. D. "Mechanisms of Yogic Practices in Health, Aging, and Disease." Mount Sinai Journal of Medicine 77, no. 5 (2010): 559–569.

Larsen, S., Yee, W., Gerbarg, P. L., Brown, R. P., Gunkelman, J., and Sherlin, L.

Unpublished paper presented at the annual meeting of the American Psychiatric Association, Toronto, Canada (May 20–25, 2006).

Lehrer, P., Sasaki, Y., and Saito, Y. "Zazen and Cardiac Variability." Psychosomatic Medicine 61, no. 6 (1999): 812–821.

Peng, Robert. Qigong Master: My Life and Secret Teachings. New York. Rainbow Tree, 2010.

Peng, Robert. Four Golden Wheels. Audio DVD. www.robert-peng.com.

Peters, C., Spahn, C., and Aschendorff, A. "Music Performance Anxiety. A Review of the Literature." Inaugural dissertation of the Faculty of Medicine presented at the University of Freiburg, Germany, 2009. www.freidok.unifreiburg.de/volltexte/6603/pdf/MPA.pdf.

Philippot, P., Gaetane, C., and Blairy, S. "Respiratory Feedback in the Generation of Emotion." Cognition and Emotion 16, no. 5 (2002): 605–607.

Porges, S. W. "The Polyvagal Theory: New Insights into Adaptive Reactions of the Autonomic Nervous System." Cleveland Clinic Journal of Medicine 76, no. 2 (2009): S86–S90.

Porges, S. W. "The Polyvagal Theory: Phylogenetic Substrates of a Social Nervous System." International Journal of Psychophysiology 42, no. 2 (2001): 123146.

Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescot, A., Renshaw, P. F., Ciraulo, D. A., and Jensen, J. E. "Effects of Yoga versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study." Journal of Alternative and Complementary Medicine 16, no. 11 (2010): 1145–1152.

Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., and Brown, R. P. "Mind-Body Training for Health Care Providers in Areas of Mississippi Affected by the 2010 Gulf Oil Spill." Poster presentation given at the Symposium on Yoga Research, Stockbridge, MA, September 23–25, 2011.

Telles, S., Singh, N., Joshi, M., and Balkrishna, A. "Posttraumatic Stress Symptoms and Heart Rate Variability in Bihar Flood Survivors following Yoga:

A Randomized Controlled Study." BioMed Central Psychiatry 10, no. 1 (2010). Retrieved from www.biomedcentral.com/1471-244X/10/18.

Thayer, J. F., and Brosschot, J. F. "Psychosomatics and Psychopathology: Looking Up and Down from the Brain." Psychoneuroendocrinology 30, no. 10 (2005): 1050–1058.

Vasiliev, Vladimir. Let Every Breath . . . Secrets of the Russian Breath Masters. Richmond Hill, Ontario: Russian Martial Art, 2006.

Weintraub, A. Yoga for Depression. New York: Broadway Books Random House, 2004.

Yu, J. "Airway Mechanosensors." Respiratory Physiology Neurobiology 148, no. 3 (2005): 217–243.

Kadim öğretilerin uzun yıllardır bildiği ve söylediği şeyi artık bilim de söylüyor: Nefesimiz, sinir sistemimizi, kim olduğumuzu ve nasıl bir hayat yaşadığımızı etkiliyor. Psikoloji ve genel olarak tıp dünyasında yakın zamana kadar yeri olmayan nefes çalışmalarının, sinir sistemini nasıl hızlı ve kolay şekilde dönüştürebildiğini anlatan *Nefesin Şifa Veren Gücü*, okurları nefes farkındalığı yolculuğuna davet ediyor.

Nefesin Şifa Veren Gücü'nün temel iddiası şu: Nefes farkındalığı, kişinin bedenine, zihnine ve hayatına denge getirmesinin en kolay ve en güçlü yollarından biridir. Bu kitapta yer alan nefes çalışmalarını öğrenmek ve uygulamak için ihtiyacınız olan şeyler, gün içerisinde kendinize zaman ayırmak ve kayıtları dinlemek için bir kulaklık. Zeynep Aksoy'un seslendirdiği kayıtlar, nefes farkındalığı yolculuğunuzda yanı başınızda olacak ve böylelikle kitapta yer alan nefes çalışmalarını kolaylıkla hayatınıza katabileceksiniz.

Nefesin Şifa Veren Gücü'nde yer alan, öğrenmesi ve uygulaması kolay nefes çalışmaları ile stresi ve kaygınızı azaltabilir, konsantrasyonunuzu artırabilir ve sinir sisteminizi, dolayısıyla duygularınızı dengeleyebilirsiniz.

ZEYNEP AKSOY
Reset
Tavsiyesi

Bu kitapta, nefes çalışmalarına dair yönlendirmeler içeren ses kayıtları yer almaktadır.

THG
672499
TEV

internet satış:
saykitap.com

40 TL

ISBN 978-605-74482-0-0

9 786057 448200

O M E G A

omegayayincilik.com
facebook.com/omegayayincilik
twitter.com/@omegaYAYINCILIK
instagram.com/omegayayinlari

2. BASKI