NEFES TEKNİKLERİ-Mustafa Kartal



NEFES TEKNİKLERİ UYGULAMALARININ GETİRDİKLERİ

Hızlanan zamanın yetişmekte zorlandığımız sürecinde dünyada ve ülkemizde nefes teknikleri çalışmaları gün geçtikçe önem kazanmakta, yaşamı algılama ve kolaylaştırma pratikleri olarak konuya ilgi duyan aydınlanma yolcularına istedikleri her alanda hizmet etmektedir.
Öncelikle bilmeniz gerekir ki, Nefes bilimini değerlendirmek bir kültür işidir. Nefesini kontrol etmeyi başaran insan, kendini tanıyan, potansiyellerini doğru kullanan, kendine ve bütüne yararlı olabilen insandır.

Varlığınız bilim adamı kadar araştırmacı, şair kadar lirik, şaman kadar yüksek boyutlara açık, psikolog kadar insanı tanımakla ilgili olmaya başladığında, nefes alıp vermeyi sonsuz olan yaşamın parçası olarak algılayabilir ve yaşamınızda mucizeler yaratmaya başlayabilirsiniz. Bu özelliklere sahip olmasanız bile, sadece nefes alışverişinize dikkat ederek, bilginizin ve kültürünüzün zamanla çoğaldığını, varlığınızın derinlere doğru çekildiğini hissedebilirsiniz.

Bu çalışmalar bütünlüğe yönelmiş uygulamalara yeni bir bakış açısı kazandırır. Temel nefes teknikleri kişinin gelişiminde ona esneklik, çok yönlülük ve bütünsellik kazandırması açısından çok önemlidir. Temel nefes tekniklerinin yaşamımıza getirdiği faydaları dört ana başlıkta toplayabiliriz.

- Konuşma ve şarkı söylemede,
- Duygu ve zihin kontrolü sağlamada,
- Farkındalık sağlayarak seçim kalitesini yükseltmede
- Değişim ve dönüşümü gerçekleştirmekte

DUYULUR VE ANLAŞILIR OLMAK

İletişimimizin en yüksek seviyede şarkı söyleme ve konuşma, yani seslenme şeklinde ifade edebilme yolunun, ses kasları ve rezonans alanlarının yeterince

tınılanması ile ilgili olduğunu anlamalısınız. Bunun sağlanması tamamen nefesi en iyi şekilde kullanmakla gerçekleşebilir.

Gerek şarkı söylerken, gerek konuşurken duyulabilir ve anlaşılır olmak esastır. Bu iki faktörü etkileyen şey sesinize ve nefesinize ne kadar hakim olduğumuzdur. Eğer konuşurken yeterli volüme sahip değilseniz ve de ne dediğiniz tam olarak anlaşılmıyorsa nefesinizi iyi kullanamadığınızı ve bu konuda bir çalışmaya ihtiyacınız olduğunu söyleyebiliriz.

Şarkı söylerken ve konuşurken uzun cümleler kuramazsınız, sık sık nefes alarak kurduğunuz cümlenin kesintiye uğramasına ve ifadenizin tam anlaşılamamasına yol açarsınız. Çok enerji harcamanıza rağmen sesiniz çıkmaz, en kısa zamanda kısılır, hastalanır, devamında acı algılamaya başlarsınız. Bu durumda konuşmak ya da şarkı söylemek sizin hoşlanmadığınız bir duruma dönüşebilir.

Nefes teknikleriyle solunumunuz üzerinde kontrol oluşturarak diyafram adalesini kullanmayı öğrenebilirsiniz. Nefesinizi eğittiğinizde uzun cümleler kurabilir, çok az bir hava ile en az enerjiyle kendinizi en anlaşılır en duyulur şekilde ifade kabiliyeti kazanabilirsiniz.

Ses ve nefes yolunu aktif kullanabildiğinizde ağız kuruluğu, geniz akıntısı, burunda tıkanma, ses telleri üzerinde gıcık oluşması gibi konuşma ve şarkı söylemeyi zorlaştıran negatif etkilerin azaltırsınız.

FARKINDALIK SAĞLAYARAK ZİHİN VE DUYGU KONTROLÜ

Fizik anlamda şarkı ve konuşmada gelişme sağlarken daha fazla oksijenin daha az bir zamanda ciğerlerinize temas etmesi ile bütün organlar ve hormonlar daha iyi çalışmaya başlar.

Fizik beden üzerinde biyokimyasal gelişmelerin ve buna bağlı düzelmelerin getirdiği sağlıklı düşünce ve duygu kontrolü ile olaylar ve kişiler karşısında farkındalıkla hareket edebilir, hayat amacınızı ortaya çıkaracak ve gerçek ihtiyaçlarınızı karşılayacak en iyi seçimleri yapmaya başlarsınız. Bu yaşamın kolay, zevkli ve daha potansiyelli gelişmesine olanak sağlar.

FARKINA VARDIĞIMIZ DEĞERLERİ DEĞİŞTİRMEK, DÖNÜŞTÜRMEK

Yükleme veya şarj etme nefesi dediğimiz nefeslerle çok kısa bir zaman içinde

kanımızı en yüksek oksijen seviyesine çıkararak, değişim ve dönüşüm için potansiyel olarak en uygun ortamı oluşturabiliriz. Yükleme nefesleri ile istemediğiniz veya bağımlısı olduğunuz her türlü alışkanlıklarınızdan, korkularınızdan, dualistik düşünce biçimlerinden ve bedensel rahatsızlıklarınızdan arınarak şifalanabilirsiniz.

DİYAFRAM NEFESİNE GEÇİŞİN ETKİ VE SONUÇLARI

Gelişigüzel alınan yetersiz nefes alışverişler, kişinin gerçeklikten uzak ve henüz var oluşunun bilincinde olmamasını anlatır. Bizler doğum anında mükemmel çalışan nefes alışverişimizi ilerleyen zamanda bozdukça kendi gerçek doğamızla/gerçek varlığımızla bütünün bağlantısını kopartırız.

Kesik, sık aralıklı, düzensiz ve yetersiz nefes alışlar ayrılık bilincinin yoğunlaşmasıyla değişken, göreceli ve sanal olan her şeyin gerçek gibi algılanmasına sebebiyet verir. Her bir duyusal bağımlılık arzunun, ihtirasın ve maddeye duyulan şehvetin daha da artmasına yol açar. Üstelik içgüdüsel hazların göreceliliğin anlaşılmasına izin vermemesi acıyı deneyimlemeye mecbur bırakır. Bu durumda sahte kişilikler gerçek ben gibi algılanır. Eşyalar ve kişilerle özdeşleşmeler ve eş tutmalar yani sahiplenmeler başlar. Gerçeklik, zaman, mekan ve evreni algılama tamamen birbirine karışır.

Düzensiz ve yetersiz nefes alışverişleri, kişinin bireyselliğinin, egosunun ve kendini değersiz kabul etmesinin bilinçliliğidir. Bütünün hissiyatından kopmak, bireyselliğin ortaya çıkmasıyla belirginleşir. Birey, kendini organik olarak evrenden ayrı olduğunu zanneder. Acı ya da haz almaya endeksli yaşama arzusu ile bulunduğu durumu koruma arzusu düzensiz ve yetersi nefes alışverişlerden dolayı ortaya çıkan etkilerdir.

EGOYU DENGELEMEK

Düzgün nefes alamayan kişi kendi egosunu dengelemek için hazırlıklı değildir. Ama herkes diğerlerinin egosunu geri çekmesini istemesine rağmen kendi egosunu geri çekmeyi düşünmez. Nefes teknikleri genel anlamda, insanın bu eksikliğini gidermesi ve bütünleşme ihtiyacının karşılanması için hazır bir reçetedir.

Diyaframdan alınan bütünsel nefesler düşünceyi sessizliğe ve sakinliğe getireceğinden kişiye çabuk ve bir şekilde acılarının kaynağını hissettirir.

Acılarının, sahiplenme ve beklentilerinin karşılığı olarak ortaya çıktığını buldurur.

Dışsal sorunlar tamamen içsel zorlukların uzantısıdır. Bütünden kopukluk cehalet olarak ortaya çıkar. Kişi kendini ifade etmek istediğinde cehaletini sergiler ve sorunları üzerine çeker. Bu egonun kendini ifade etmeye başlamasıdır. Kişi, diğerlerinin aynalamasıyla çalışan kendi egosunun taleplerini diğerlerinin kabul etmesini isterken, diğerlerinin taleplerine karşı tamamen ilgisizdir. Bu durumda kişilik çatışması olur. Bu durum ailede, toplumda ve her ortamda mutsuzluğu doğurur.

DOĞRU NEFES ALMAK HER ŞEYİ HALLEDEBİLİR

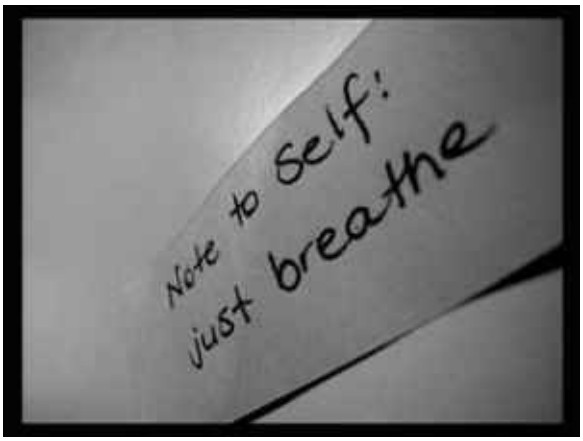
Doğru nefes almak yetersiz solunum sorunlarını ortadan kaldırabileceği gibi, hayat kalitesiyle paralel olarak başarıyı da arttıracağı için çok önemlidir. Canlı ve genç kalmanın en önemli şartı temiz kan dolaşımıdır. Bunu elde etmenin sırrı da doğru nefes alarak bütünsel solunumu oluşturabilmemizde saklıdır.

Doğru nefes alarak vücudun tüm organlarının iyi beslenmesini sağlayabilir, hücrelerin verimliliklerini artırarak daha sağlıklı bir görünüme sahip olabilirsiniz. Kısaca, doğru nefes almak yaşlanma sürecinizi yavaşlatarak iyi bir cilde sahip olmanızı, güzel görünmenizi sağlayacaktır.

Nefes alırken hava, özel bir kuvvet uygulamadan, abartısız bir şekilde sessizce burundan alınır. Kısaca kaliteli solunum kendiliğinden ve normal şartlar altında yapılmalıdır.

Çoğumuz içimize çektiğimiz havanın hangi yolu kat ederek nereye, nasıl ulaştığı ve otonom sinir sisteminin bundan nasıl etkilendiği konusunda bilgi sahibi değiliz.

Bir yetişkin, Nefes konusunda bir eğitim almadığı sürece, dinlenirken ortalama olarak dakikada on altı kez nefes alıp verir. Nefes eğitiminden sonra dakikada alınan nefesin 8-12 arasına düşmesi normaldir.



GÖZÜNÜZÜN İLİŞECEĞİ HER YERE "NEFES AL" YAZIN

Yaşamak nefes almaksa ve eğer yeterli oranda nefes alamıyorsak, gerçek anlamda yaşadığımızı söyleyebilir miyiz? Gerçekten yaşıyor muyuz? Yoksa yaşayan ölüler olarak, dünyayı terk edeceğimiz zamana kadar vakit mi geçiriyoruz?

Yaşamak canlı olmakla, canlı olmak hareket etmekle ilişkilendirilir. Hareket etmek için dışarıdan bir enerjiye gereksinim duyulur. Enerjiyi dönüştürmek ve işe yarar hale getirmek katalizör olan oksijenle ilgilidir. O zaman diyebiliriz ki; yeterli oksijen almıyorsanız, yaşamıyorsunuz.

Bedensel, duygusal ve zihinsel faaliyetlerinizi sürdürebilmenizin kalitesi nefes alışverişlerinizle ilişkilidir. Doğru ve yeterli nefes almayı biliyorsanız üzüntü, acı ve zorluklarla tanışmıyor, hastalıklardan uzak, bolluk ve bereket içinde kaderinizi istediğiniz gibi oluşturarak ve istediğiniz şeylere kolayca sahip olarak mutlu ve huzurlu güzel bir hayat yaşıyorsunuz demektir.

Peki mutlu, huzurlu, bereketli ve sorunsuz bir yaşamın nefes almakla ne ilgisi var? Dediğinizi duyar gibiyim. Yaşamı hangi açıdan ele alırsanız alın karşınızda belirleyici unsur olarak nefes almanız, yani yeterli oksijenle buluşmanız söz konusu olur. Organ ve hücrelerinizin görevlerini kusursuzca yerine getirmeleri, ihtiyaçları olan enerjinin yani oksijenin temin edilmesi ile ilgilidir. Onlar yeterli oksijenle beslenemediklerinde bozularak görevlerini eksik, düzensiz, ve hatalı yerine getirmeye başlar.

Eğer nefes almakta uzman olursanız, sempatik ve parasempatik sinir sisteminiz

üzerinde oluşturacağınız kontrolle nefes alışverişleriniz üzerinde yeni tempolar geliştirebilirsiniz. Derin nefes alışlarla farkındalık oluşturarak duygu kontrolü sağlayabilir, ne zaman kızacağınıza ne zaman sevineceğinize kendiniz karar verebilirsiniz.

Nefesinizi, zihniniz ve fizik bedeniniz arasında ara bağlantı veya köprü olarak kullanabilirsiniz. Zihninizin bütün faaliyetlerini kontrol edebilir ve belirleyici olabilirsiniz. Kuantum fiziğinin ortaya koyduğu maddenin olasılık dalgalarının belirleyici unsuru olarak düşüncelerimizin etkisinde olduğunu bildiğinizde, sadece düşünerek kaderinizi belirleyebileceğinizi, belirlenmiş kaderinizi dönüştürebileceğinizi ve zihni kullanmanın önemini anlamış olursunuz. Tabii düşünceyi kontrol eden nefesi kullanabilmenin önemini de.

Yaşamınızda karşılaştığınız her sorunda, canınızı sıkan her olayda, her fiziksel rahatsızlıkta nefes almak çok önemlidir. Bir tartışma, kutuplaşma, kavga anında, vereceğiniz bir konferans ya da bir imtihanın öncesinde üç derin nefes almak ve ohhh diyerek vermek her zaman sizi bulunduğunuz durumun zorluğundan kurtarır. Bu yüzden kaliteli bir yaşam için mutlaka diyafram ve burnu kullanmayı, doğru ve yeterli nefes almayı, nefesinizi kontrol etmeyi ve kullanmayı öğrenmelisiniz. Her zaman nefesinizi izlemek, farkındalığınızı nefesiniz üzerinde tutabilmek ve diyafram nefesleri alabilmek için evinizin, iş yerinizin duvarlarına, bilgisayarınıza, cep telefonunuza ve gözünüze ilişebilecek her yere *NEFES AL* yazmanızı öneririm.

GERİDE KALAN RUH

Bir grup araştırmacı gazeteci Güney Amerika'da İnka mezarlarını araştırmak için yerli rehberlerin eşliğinde Peru dağlarında tırmanışa çıkarlar. Dağların yükseklerine doğru bir süre yol kat ettikten sonra yerli rehberler birkaç saatte geçmeleri gereken bir mesafeyi çok kısa zamanda hızla kat ettiklerinin farkına vararak tırmanışı durdururlar. Kendi aralarında bir çember yapıp oturup beklemeye başlarlar.

Bu bekleyişe bir anlam veremeyen araştırmacı gazeteciler, rehber yerlilerin yanlarına gidip neden beklediklerini sorarlar. Aldıkları cevap çok ilginçtir. Yerliler onlara verdikleri cevapta birkaç saatte geçmeleri gereken mesafeyi çok hızlı geçtiklerini ve bu yüzden geride kalan ruhlarını beklemek zorunda olduklarını söyler.

Kontrolsüz ve dengesiz olduğumuzda ve farkındalıkla hareket ettiğimizde ruh, yani anlam hep geride kalıyor. Yaptığımız, gerçekleştirdiğimiz işlerimizde sayı ve şekille sınırlı somut anlayışımız önde gidiyor, yön ve anlamı ifade eden soyut anlayışımız da arkada kalıyor ya da tamamen kayboluyor. Biz farkına varıp diyafram kullanımı ile bütünsel nefesler alıp, nefes döngüsünü yavaşlatmadığımız sürece sempatik sistem önde gidiyor, parasempatik sistem yetişemiyor.

Hızlanan zamanın üzerimizdeki baskısı nedeniyle sempatik sistem lehine bozulan denge, nefes tekniklerinin sempatik sistemimizi desteklemesiyle dengelenebilmektedir. Bozulan dengenizin farkına vardığınızda nefes teknikleriyle ilgilenmeyi ihmal etmeyin.

AFFETMELERDE NEFES TEKNİKLERİ KULLANIMI

Birçoğumuz affetmenin gerekliliği hakkında bir fikre sahip olamayıp çelişkili ve değişken düşüncelere sahibiz.

Gerçekten bilinci henüz belli bir farkındalık seviyesine ulaşmamış bir kişiden, affetmek konusunda yeterli bir anlayış beklemek mümkün değildir. Sürüngen beyni sabit olan, değişim ve dönüşüm programına henüz girememiş kişiler, genellikle sebep sonuç ya da karma dediğimiz kozmik oyunu sürdürmek eğiliminde olurlar. Hayvansal ihtirasları onları affedici olmak yerine intikam alıcı olmaya yönelik tutar. Bu durumda affetmesi için kendince hiçbir neden yoktur. Tam tersine, kendisine acı ve zorluk yaratan kişiye veya kuruma karşı negatiftir. Onun acı ve zorluk çekecek şekilde cezalandırılması arzusundadır ve ancak bu şekilde deşarj ve tatmin olarak rahatlayacağını düşünmektedir.

Oysa ki bu davranışının kendisine yeni oyun alanları açacağından, acı ve zorluk yaratacak benzer sonuçları devamlı bir şekilde farklı kişilerle de olsa tekrar tekrar üzerine çekeceğinden habersizdir.

OYUNU SONA ERDİRME

Kişi genellikle kozmik oyunu sona erdirmenin yolunun karşı enerji yaratmamaktan geçtiğini bilemez. Hoşlanmadığı, kendisine acı ve zorluk yaratan kişi veya kurumları kendisinden uzaklaştırmanın tek yolunun onlara karşı ve herkese karşı negatif duygu ve düşünce üretmemek olduğunu ve bu yönde seçimler yapmamak olduğunu bilemez. Ayrıca, bunun tam tersi olarak kişi ve

olayları kalbine alarak, beklentisiz bir sevgi içerisinde, olanı olduğu gibi kabul etmek zorunda olduğunu da bilmemektedir.

Sizi devamlı oyunda tutan kutupsal düşünce yapınızı ve içinizde yatan intikam alma duygusunu nefes alışverişinize dikkat ederek düzeltebilirsiniz. Kapsamlı alınan nefesle ciğerlerinize çekeceğiniz yeterli oksijen, içinizde yanan intikam ateşini, hırsınızı, madde şehvetinizi söndürmekte son derece etkin olacaktır. Gerçekten affetmek istediğinizde, bağışlamakta zorlandığınızın farkına varırsanız, en az on adet kapsamlı diyafram nefesi almalısınız. Bu şekilde ciğer kapasitenizin tamamını yüksek oranda oksijenle doldurabildiğinizde düşen enerjinizi tekrar eski seviyeye getirebilirsiniz. Çok kısa zamanda karşı tarafa zarar, acı ve zorluk verme duygunuzun söndüğünü fark edersiniz.

Bunun dışında olarak, birçok tekniğin iddia ettiği gibi sadece on sayısına kadar sayarak beklemeniz, içinizdeki ateşin sönmesini sağlamaz. Bu durumda sadece geçici olarak oyuna ara vermiş olursunuz. İçinizdeki öç alma duygusu ve kızgınlık devam ettiği sürece kısa zamanda taraflardan birinin diğerini tetiklemesi ile yarım kalan oyuna, yani zarar verme ve intikam alma arzunuzun doyurulmasına kaldığınız yerden devam edersiniz. Oysa ki yeterli oranda alacağınız oksijen, içinizde yanan ateşi tamamen söndürerek bu oyunu bitirebilir.

KÖK NEDENLERİ BULMA

Affetme gücünüzün artması ve bu rahatlıkla uygulama kabiliyeti oluşturmanız için sizi bu yönde harekete geçiren kök nedenleri bulmanız ve onları çözmeniz gerekir.

Kök nedenler, bilinçaltınızda daha anne karnında başlayan, annenizin yaşadığı olaylarda onunla birlikte algıladığımız ve bilinçaltına kaydettiğiniz duygusal travmalardır. (Annenin çocuğu sevmemesi, onu doğurmak istememesi veya doğum yaklaşırken hissettiği korkular vs. gibi). Anne karnı, bebeklik, çocukluk dönemiyle onu takip eden gençlik ve erişkinlik dönemlerinde acı ve zorluk algıladığınız olayların ve karşılaştığınız kişilerin bilincinde yer tutmamasına rağmen bilinçaltınızda derin izler yaratmış tesirlerin hepsi affetme konusunda önünüzdeki engellerdir.

Bilinçaltınızda bize tesir ederek farklı düşünce ve hissiyatlar yaratan

incinmelerin izlerini tamamen yok etmeden, affetme ve bağışlamalar yapmak bizim için kolay olmayacaktır. İsteseniz bile, ya affedemeyeceksiniz ya da kendinize karşı affedip bağışladığınızı zannettiğiniz bir oyun içinde olacaksınız. Bu kozmik oyunun tamamen bitmesi için bilinçaltımızın saf ve temiz olması, bize düşürücü tesirler hissettirmemesi çok önemlidir.

EN KOLAY BİLİNÇALTI TEMİZLİĞİ

Bilinçaltı temizliği en iyi, en kolay ve en çabuk şekliyle holoterapi çalışması ile yapılabilir. Bir terapistin eşliğinde ritmik ve yeterli nefesler sonucunda ciğerlerinize bol miktarda alacağınız oksijenle, kısa zamanda, beynin korteks dediğimiz bölgenin düşürülmesini ve beynin arkaik alanlarının yükseltilmesini sağlayabilirsiniz. Bu sayede bilincin bilinçaltını okuyabilmesi imkanını hazırlayarak, geçmişte yaşadığınız olayların düşürücü etkilerini bilinç tarafından gözlenebilir hale getirirsiniz. Bu olduğunda terapistin yarı hipnoz durumuna gelen kişilerin bilinçaltına ekeceği bilgi ve farkındalık pasları, bilinçaltının derinliklerine inerek, kişinin geçmiş anıların oluşturduğu duygusal travmaların kendi varlığı üzerindeki acı, zorluk hissiyatını çözmesini ve tamamen etkisiz hale getirmesini mümkün kılar.

Bilinçaltı tamamen saf, temiz ve nötr hale gelen kişinin affetme ve bağışlama potansiyelleri artar. Acı ve zorluk algıladığı sebep ve sonuçların bir daha tekrarlanmaması için kişi ve olaylar üzerinde yaptığı bağışlamalarla ilgili kozmik oyunun bitmesini sağlar. Bu sayede akışta kalıp oluşa izin vererek, nötr ve tarafsız bir bakış açısı oluşturarak yüksek bir farkındalık kazanabilirsiniz. Kader programınıza tekrar benzer kişi ve kurumların girmesini engelleyerek onların yaratacağı gereksiz, düşürücü, acı ve zorlu algılamaların dışına çıkabilirsiniz.

BİR ŞEY DEĞİŞİR, HER ŞEY DEĞİŞİR

NEFES ATÖLYESİ

MUSTAFA KARTAL

60 Nefes Çalışması

Nefes çalışmasına başlayanların her gün yapmasını tavsiye ettiğim bu çalışma çok amaçlı olarak birçok farklı konuda fayda sağlamaktadır. Bu çalışma öncelikle; doğru nefes alıp vermeyi kazandıran bir çalışma olarak değil, fizik bedene bilinçli zorluk hazırlayarak direnç kazandıran ve nefeste güçlenmeyi sağlayan bir çalışma olarak düşünülmelidir.

Çalışma, bir dakika içerisindeki 60 saniyede 60 nefes alma esasına dayanır. Bir saniyede alıp verilecek güçlü nefeslerin her biri derin ve hızlı olmalıdır. Başlarken ilk yirmi nefeste daha yavaş olmalı, fakat nefes alışverişlerinin bir birine bağlı ve hiç bekleme yapılmadan gerçekleştirilmesi gerekir. İkinci yirmi sayıda 40'lı sayılara yaklaşılırken nefes alışverişleri hızlandırılır. Son 20 nefeste iyice hızlanarak neşe ve coşku içinde çalışma sonlandırılır.

Nefes alışverişleri ağız iyice açılmış olarak, ağızdan ve burundan beraberce yapılmalı, alt ve üst solunum birlikte gerçekleştirilerek ciğer hacminin tamamı kullanılmalıdır..

Nefes alışverişlerinin İlk yirmi sayında baş dönmesi başlar, kırklı sayılara doğru avuç içinde terleme, parmaklarda uyuşma görülür. Çalışmanın sonuna doğru iç sıkıntısı, çalışmayı bitirme isteği ve duygu kontrolünde zorlanma görülebilir. Çalışma bittikten sonra ağlama hissi, gülme ve aşırı sinirlilik ortaya çıkabilir. Sağlıklı bir insanda çalışma bittikten 15 saniye sonra tüm geçici rahatsızlıkların sonlanması gerekir. Çalışmayı bir süre yaparak dayanıklılık arttığında da bu geçici rahatsızlıklarda ortadan kalmaya başlar. Geçici rahatsızlıklar kısa zamanda iyileşmiyor ve uzun süre devam ediyorsa öncelikle alyuvar sayısında düşüklük ve böbreklerde yavaş çalışma sorunları akla gelmeli ve iyileştirmek için üzerinde durulmalıdır.

Çalışma bittikten 15 saniye sonra tüm beden gevşer, düşüncede sessizlik ve sakinlik ortaya çıkar. Saf bilinç/saf tanıklık durumu denilen bu ruh halinde tam bir denge durumu vardır. Her şeye eşit uzaklıkta, ön yargısız, akışa izin verilen bir dinginlik durumu gözlenir. Bu durum farkındalık öğretilerinin hiçlik veya boşluk diye tanımladığı durumdur. Mutluluk ve huzur hissi vardır.

60 nefes çalışması, sempatik sinir sisteminin uyarılarak harekete geçirilmesini, sol beynin uyarılmasını sağladığı için uyanıklık, farkındalık artımı ve beta zihin seviyesi sağlar. Dikkat ve konsantrasyon artırır. Çalışmadan hemen sonra parasempatik sistem aktive olarak derin düşünce, yaratıcı zekâ ve tüm potansiyelleri kullanabilme kazancı oluşur.

Çalışma her yerde ve har zaman yapılabilmesine rağmen sabah uykudan uyanıldığında gerçekleştirilirse çok hızlı uyanmak, kendine gelmek ve güne iyi bir başlangıç yapmak mümkün olabilir.

Bu çalışma tüm heyecan kontrolsüzlükleri, konsantrasyon eksikliği, duygu bozuklukları, panik atak, anksiyete, depresyon ve polar bozukluklar gibi psikolojik sorunlarda etkindir. Her türlü nefes sorununu gidermek için kullanılır. Özellikle nefes çalışmalarına başlayanların karbondioksit toleransını artırmaları ve kan PH'ı üzerinde dengeleme sağlamaları açısından çok önemli bir çalışmadır. İstenilen performansa ulaşmak için günde üç kere değişik zamanlarda yapılması önerilir.

Çalışmanın farklı bir getirisi de tüm hormonları ve beyin kimyasını fabrika ayarlarına geri döndürerek orijinal ayarlarına çekmesidir.

Bu uygulama her yerde her zaman yapılabilmesine karşın, geçici refleks kaybı yaratabileceği için araba veya iş makinesi kullanırken yapılmamalıdır.

Mustafa Kartal

mkartalll@yahoo.com

Beynin Performansını Artırmak için Nefes Çalışmaları



Burun Kanallarını Değiştirerek Nefes Alışverişi

Nefesin burun delikleri arasında yer değiştirilerek alınması, sempatik ve parasempatik sinir sistemlerini, beyinin sağ ve sol loblarını etkileyerek çok derinlerde hayat ritminize de tesir eder. Farklı burun deliklerini kullanarak beyine değişik tesirler yüklenebilir ve amaca uygun istenilen fayda temin edilebilir. Genelde beynimizin sol yarımküresi vücudumuzun sağ yanını, sağ yarımküresi de sol yanını kontrol eder. Sözel, duyusal ve duygusal yanlarımız sol yarımküre, mantık, yaratıcılık ve bilimsel yanlarımız ise sağ yarımkürece yönlendirilir. Örneğin konuşma sorunlarınız varsa burnunuzun sol kısmını kapatarak sağ kısmından derin nefes almak, ya da yaratıcılık konusunda sorun yaşıyorsanız ise o zaman sağ tarafı kapatıp sol burun deliğinden derin nefes alınız. Bu tür çalışmalarla her iki alanda ilerleme kaydederek, istediğiniz yönde kuvvetlenebilirsiniz.

Birkaç kez derin diyafram nefesleri aldıktan sonra, burun deliklerinizi parmaklarınızla açıp kapatmak üzere hazır hale gelin. Sağ burun deliğini kapatarak sol kanaldan yavaş ve derin bir nefes alınız. Arkasından sol burun deliğinizi kapatıp, sağ burun deliğinizden havayı dışarı veriniz. Daha sonra bu defa tersinden sağ burun deliğini kapatarak sol kanaldan nefes alın ve sol burun deliğinizi kapatıp, sağ burun deliğinizden havayı dışarı vererek turu tamamlayın. Bu işlemi on kez tekrarlayınız. Sonra gözlerinizi kapatın. Her iki burun deliğini beraber kullanarak on kez derin alınan ve uzunca verilen nefes alışverişleri gerçekleştirin. Bir süre daha sayı saymadan derin diyafram nefesleri alıp uzun bir şekilde vermeye devam edeceğiniz bu süre içinde düşünce yapınızı takibe alın. Tüm vücudunuzu dinleyin. Tüm kaslarınızın gerginlik nedenleri üzerinde düşünerek size anlatmak isteyecekleri hikâyelerine sezgisel olarak açık hale gelin. Bir süre sonra gözlerinizi açtığınızda kendinizi dünyaya yeni gelmiş gibi enerjik ve tamamlanmış hissedeceksiniz.

Nefesi derinleştirerek, yavaşlatmak

Yere sırtüstü uzanıp, gözlerinizi kapatıp, relaks bir müzik eşliğinde bir süre nefes alışverişlerinizi takip ederek izleyin. Şimdi düzenli nefes çalışmaya başlayarak öncelikle dört eşit zamanlı nefes alışverişi gerçekleştirin. Nefesinizi iki saniyede alıp, iki saniye bekleyin, iki saniyede verin ve tekrar iki saniye bekleyin. Bu turu en az on kere

tekrarlayın.

İkinci on sayılı turda iki saniye nefes alıp dört saniye tutarak ve iki saniyede verip dört saniye tutarak nefes alışverişlerinizi yavaşlatmaya başlayın.

Üçüncü onlu turda yine dört zamanlı nefes çalışmasını bu defa dörtlü sayılar üzerinden gerçekleştirin. Nefesi dört sayıda alın, dört sayıda tutun, dört sayıda verin ve dört sayıda tutun.

Dördüncü turda nefesi iyice yavaşlatmak için dört sayıda alın, sekiz sayıda tutun, dört sayıda verip tekrar sekiz sayıda tutarak çalışmayı sonlandırın.

Bu egzersizi bir hafta süreyle günde en az bir kere tekrarlayınız. İkinci hafta çalışmaya beşinci ve altıncı turları dâhil edebilirsiniz. Beşinci turda nefesi altı saniyede alıp, altı saniye tutup, altı saniyede verip, altı saniyede tutarak gerçekleştirin. Altıncı turu ise altı saniyede alıp, on iki saniyede tutup, altı saniyede verip tekrar on iki saniye nefesi tutarak gerçekleştirmelisiniz.

Nefes Tutma

Nefesinizi bir süre tuttuğunuz zaman, kandaki karbon dioksit miktarı yükselir. Bu da karotis arteri denen ve beyne oksijen taşıyan atardamarın genişlemesine yol açar. Kendinizi aşırı zorlamadan düzenli olarak nefes tutma egzersizleri yaparsanız, karotis arterlerinin devamlı olarak genişlemesini sağlarsınız. Bu durumda beyninize giden kan miktarında artış olduğunda dokulara daha fazla oksijen taşınır. Toksinler hızla toplanarak dokular daha fazla temizlenirler. Daha sağlıklı bir beden ve daha yüksek potansiyellerde çalışan bir beyin kullanımına sahip olunur. Beynin tüm fonksiyonlarında hissedilir gelişmeler gözlenir. Nefes tutma çalışmaları birçok farklı şekilde yapılabilir.

Egzersiz

Oldukça derin bir nefes aldıktan sonra kendinizi aşırı zorlamadan dayanabileceğiniz kadar tutun. Daha sonra nefesinizi yavaşça

boşalttıktan sonra bir dakika boyunca normal nefesler alıp verin.

Sonra derin bir nefes alıp ciğerlerinizdeki havayı tamamen boşalttıktan sonra, kendinizi fazla zorlamadan nefesinizi dayanabildiğiniz kadar tutmaya çalışın. Sonrasında nefesiniz normale dönünceye kadar bekleyin.

Bu çalışmayı bir hafta süresince günde en az bir kere tekrarlayın. İkinci hafta, bilinçli olarak nefesinizi daha fazla tutmak için ısrarcı olmalısınız. Önce derin nefes alıp en az bir dakika kadar nefesinizi tutmaya çalışın. Bir dakika bekledikten sonra derin nefes alıp tamamını boşalttıktan sonra en az otuz saniye nefesinizi tutmaya çalışın. Bir dakika boyunca normal nefes alışverişleri yaparak nefesinizin düzelmesini bekleyin. Bu çalışmayı da bir hafta süresince günde en az iki kere yapabilirsiniz. İlk denemenizde dolu nefesle bir dakika, boş nefesle otuz saniye tutmanızda yarar vardır. Bir ay sonunda dolu nefesle iki dakika, boş nefesle bir dakika süresince nefesinizi tutmalısınız.

Mustafa KARTAL

Holotropik Nefes Teknikleri

Bu özel teknikler bütünlüğü oluşturan veya başka manada dengeleyici nefes teknikleri olarak bilinmektedir Bilinç'in, hızlı solunum, uyarıcı müzik ve belirli kas gerici hareketlerle değiştirilmesidir. Ani ortaya çıkan ruhsal fenomenler ya da holotropik şuur halleri amaçlanır. Bu arada vucut kimyası çok hızlı değişir ve birçok konuda orijinal forma dönüş yaşanır.

Holotropik nefes çalışmaları hızlı ve derin nefes alışlarla kana, alışık olduğu seviyenin üzerinde yüksek oranda oksijen yüklemeyi esas alır. Bu çalışmaların eğitmen eşliğinde ve kontrol altında yapılması gerektiğinden fazla açılmadan kendi düzenlediğim ve yeni başlayanlara uyguladığım, bir egzersizi bu konuda örnek olması için anlatayım.

Önce yavaş ve sakin derin diyafram nefes alışverişleri ile kişi çalışmaya motive edilir, ortama alıştırılır ve dengelenmesi sağlanır. Nefes alışlar

gittikçe tempo kazandırılarak hızlandırılır. Bu ön bir hazırlık aşamasıdır. Mümkünse çoşku yaratması için sert ritimli bir müzik açılır. Birkaç saniyelik bekleme süresinden sonra dudaklarınızın yirmi santim önünde imajine edilen muma doğum günü pastasının üflenerek söndürülmesi kuvvetinde, her seferinde ciğerlerin enaz üçte birinin boşalması temin edilecek şekilde, saniyede 2 kere ortalamasıyla üflenmeye başlanır. Üfleme sert ve kesik olmalıdır. Nefes alış verişinde konsantrasyon sadece nefes vermeye odaklıdır. Nefes alışlar dikkate alınmaz.

Çalışmayı daha da kuvvetlendirmek için; üç kısa, bir uzun üfleme peryodu çalışmanın etkisini yükseltir. Bu peryodu önce yedi kere, daha sonra ondört kere seri nefeslerle aralıksız uygulamak gerekir. Dikkat edilmesi gereken ritmde hızlanma eğiliminin önüne geçilmesidir. Bu çalışma son derece normal ilerlerse yirmibirli periyot denenebilir. Muhtemelen ilk çalışmalarda daha yedili periyotlarda iken bile baş dönmesi ve halsizlik görülebilir. Bu oluştuğunda baş dönmesi geçene kadar çalışmaya ara vermek gerekir. Mide bulanması, ağza safra gelişi ve yüzde sararma olursa çalışmayı daha uygun bir zamana tehir etmek gerekir.

Bu çalışma herşey yolunda gittiğinde yirmibirli periyotların üç tur tekrarıyla tamamlanır. Yaklaşık yarım saati bulan bu çalışmanın günde en az iki kere tekrarlanması uygundur.

Normalde ağızdan ve burundan beraberce nefes alıp verilir. Çalışma esnasında baş dönmesi ve mide bulanması oluştuğunda fren yapmak anlamında sadece burundan nefes alıp verilmeye geçilir. Çalışma devam edereken kendini iyi hissetmeye başladığında tekrar ağız nefesi de devreye sokularak ağız ve burundan beraberce nefes alışverişlere devam edilir.

Holotropik nefes çalışmaları mutlaka bir eğitmen eşliğinde kontrol altında yapılmalı mümkün olduğunca kendi başına denenmemelidir. Çalışma belli bir trans yaratabilme ihtimali taşıdığından en azından ilk

zamanlarda çalışmayı gözlemliyen veya yöneten birine ihtiyaç vardır.

Çalışma esnasında, sonrasında veya çalışmaya devam edilen günlerin bir zamanında, muhtemelen uykuda aniden vucutta bacaklardan başlayan ve bütün vucuda geçecek olan bir vibrasyon oluşacaktır. Ve yaklaşık birkaç dakika sürecektir. Bu sağılmanın başladığı anlamını taşır. Bunun arkasından bilinçaltını meşgul eden semptomlar açığa çıkabilir. Örneğin yüz ağlamaklı bir hal alabilir, Yada anlamsız bir kahkahalarla gülme, yada neferetle bakan bir yüz ortaya çıkabilir.

Kişinin bu ortaya çıkacak oluşumlara karşı eğitimli ve beklenti içinde olması gerekirki, sağılım başladığında endişe ve korku yerini, tam bir teslimiyete ve akışa bırakabilsin.

Neden Burun? Neden Diyafram?

Bircok kisi dogru nefes almayi bilmemektedir. Bircok kiside dogru nefes aldigini dusunerek, dogal olmayan yollardan solunum yapmaktadir. Ortaya cikan sonuc, bu konuda yetersiz bilgi kapasitesine sahip oldugumuzdur. Nefesi agizdan almak cok sik karsilasilan, vucut sistemimize uygun olmayan, arkasinda anatomik bir rahatsizligi gizleyen sig bir aliskanliktir. Insanlarin buyuk cogunlugu nefes alirken omuzlarini ve gogsunu yukari kaldirarak ve karni iceri cekerek nefes alir. Bu okul yillarindan beri bize yuklenmis olan ve beden egitimi derslerinde dik dur, karnini iceri cek, gogsunu sisir komutlarinin bizde biraktigi izlerdir.



Oysa dogru nefes almak nerdeyse bu tanimlamanin tam tersidir. Rahat ve kendini kasmadan durarak, karnini disari dogru genisleterek, gogsunu ve omuzlarini kaldirmadan sessiz, dogal ve abartisiz bir nefes almak onerilmelidir. Dogru ve kapasiteli nefes

alabilmeniz icin omuzlarinizdan degil diyafram adalesini kullanarak karnin hissedebilecegimiz en alt bolgesinden nefes almaliyiz. Bu cigerlerimizin karnimizda oldugu anlamina gelmez.

Cigerlerin asil kapasiteli olan alt kisimlarinin genisleyebilmesi icin, bos alana ihtiyaclari vardir. Biz bagirsak, mide, dalak, karaciger gibi organlarimizi asagiya cekerek, cigerlerimizin genislemesi icin yer acmaktayiz. Bu yuzden mumkun oldugunca karnimizin hissedebildigimiz ve becerebildigimiz en alt kisimlarini kontrol altina alarak asagi cekmek, en azindan o bolgede genislemek gerekmektedir. Dogru nefes burundan alinip verilendir.

Burun ici yapisi, yapiskan bir sivi ve killar icermektedir. Bu ortam, aldigimiz nefesle cigerlerimize gidecek olan havanin filtre edilmesini saglar. Havadaki toz ve benzeri zerrecikler yapiskan siviya ve killara yapisarak cigerlere ulasmadan bir temizlenme isleminden gecerler. Burun icindeki ortam, cigerlerimizdeki isi ve nem orani acisindan aynidir. Burun, icinden gecen havayi cigerlerin ortamina uyumlar. Ancak burundan nefes alindiginda yeterli basinc saglanip cigerlerin butunu solunuma sokulabilir.

Nefes yolunu bir soba borusu gibi algilarsaniz, o borudaki uflenen havanin basinc kuvvetinin borunun uzunluguyla orantili olacagini bilirsiniz. Siz burun ve diyaframi kullandiginizda, nefes yolunu en uzun mesafeyi olusturacak sekilde kullanmis olursunuz. Bu basinc, az kuvvetle cok is yapmak anlaminda tam kapasiteli bir ciger kullanimi olarak akcigerlerin hava kesecikleri icin yeterli oranda sikisip acilma kuvvetini olusturur.

Burundan nefes aldigimizda, uzerinde ‘prana’ dedigimiz manyetik enerjiyi tasiyan hava, burnun hemen arkasindaki beyne en yakin sinus bosluklarindan gecerken, uzerinde tasidigi ‘suptil’ enerjiyi beyne temas ettirerek manyetik bir etki olustururlar.

Diyaframi gerdiginizde ya da diyaframa dayandiginizda yumusak damaga yani kubbe dedigimiz burun arkasina da otomatik dayanmis olursunuz. Yani burun ve diyafram birbirleriyle iliskili ve kombine calisirlar. Hangisine yonelirseniz yonelin digerine de tesir yollamis ve aktive etmis olursunuz.

Ister fizik bedeninizi, ister duygu bedeninizi, ister man-telitenizi iyilestirmeye calistirdiginizda burun ve diyaframi beraberce kullanmak

zorundasiniz. Diyaframi altta ve kontrol altinda tutmaya gayret ederken, yumusak damaginizi da yukari dogru acarak esnetmek zorundasinizdir. Aradaki bu-tun orta solunum, ust solunum, yutak farenks ve larenks yardimci elemanlardir. Kacinilmaz olan burun ve diyafram birlikteligidir.

Burnun iki delikli olmasinin, bolgelere ve iklimlere gore degisik bicimlerde olusmasinin cok ozel anlamlari vardir. Ornegin sicak ve nemli tropikal iklimin tipik insan burnu kisa ve genis deliklidir. Soguk iklim insanlarinin burnu uzun ve dar deliklidir.

Butun fizik uygunluklarin diger boyutlarda karsiliklari vardir ve birbirinden ayri ve celisik degildirler. Burnun yaninda agizdan nefes almayi devreye sokmak ancak, burun yollarinin hastalik veya bir travma neticesinde tikanmasi durumunda dusunulmelidir. Uykuda horlama rahatsizliginin sadece agiz yolu ile solunum yapanlarda goruldugunu ve horlamanin tamamen dogru nefes alamama sorunu oldugunu bir kere daha tekrarlayalim.

Bazi ozel durumlar da ornegin kosarken ve sarki soylerken yeterli nefesi yetistirebilmek icin burun nefesinin yaninda agiz nefesini de kullanmak nadiren de olsa gerekebilir. Cigerleri diyafram vasitasiyla asagiya cekmek, kalbin uzerindeki baskinin azalmasini saglar ve bu sayede mide ve bagirsak gazlarinin kalbi sikistirmasi kismen engellenmis olur. Diyafram adalesinin kullanilmasiyla asagi ve yukari hareket etmek zorunda birakilan organlar icin bu hareketlilik masaj anlami tasimaktadir. Rahat nefes almak icin mide ve bagirsaklarin hazimsizlik nedeniyle siskin kalmamalarini temin etmek gerekmektedir. Siskinlik yaratacak besinlere nefesinizi yogun kullanacaginiz zamanlarda ornegin; bir konferans konusmasi, sarki soyleme oncesi veya spor yapma oncesi dikkat etmek gerekebilir.

Kapasiteli birkac diyafram nefesiyle onemli toplanti veya sinav onceleri, yogun stres hallerinde sinir krizlerinde, yolculuk esnasindaki arac tutmasi nedeniyle olusan mide bulantilarinda suratli bir iyilesme saglayabilirsiniz. Kapasiteli birkac diyafram nefesi ile onemli toplanti veya sinav onceleri, yogun stres hallerinde, sinir krizlerinde, yolculuk esnasindaki mide bulantilarinda suratli bir iyilesme saglayabilirsiniz.

Mustafa Kartal

Nefes Teknikleri İle Öfke Ve Kızgınlık Kontrolü

Kızgınlık çok hafif bir etkiden, şiddete kadar gidebilen bir duygudur. Öfkeyle birlikte beden üzerinde bir takım fizyolojik ve psikolojik değişimler görülür. Vücut biyokimyasında adrenalin ve noradrenalin hormonunun salınımı artar. Nefes alıp verme ve kalp atışı hızlanır. Göz bebekleri büyür ve tansiyon çıkar.

Kızgınlık birçok nedene bağlı olarak kolayca gelişebilir. Bunlar kişinin dış dünyası ile ilgili olduğu kadar içselde olabilir. Belli bir dozda kızgınlık normal ve hayatın devamı için gerekli sayılır. Belli bir düzeyi aşan kızgınlık durumlarında ise kendisine veya çevresine zarar verme görülebilir. Kızgınlık kontrol edilebilir bir duygudur ve önemli olan o sınırı koruyabilmektir.

Kızgınlık ve öfke kontrolünde kullanılan savunma sistemleri genellikle kızgınlığını sergileme, sakinleştirme ve bastırma şeklindedir.

Kızgınlığını sergileyerek ifade etmek kontrolsüz bir şekilde saldırgan davranmak değil, gerektiği kadar hoşnutsuzluğunu bilinçli olarak gösterebilme durumudur. Önemli olan duygu ve düşünceleri amacına uygun olarak diğerlerine doğru bir şekilde ifade etmektir. Kızgınlık ifade edilmek istendiğinde kontrolsüzlüğü engellemek için nefes kontrolü gerekir. Hızlanmış, kontrolden çıkmış duygu ve düşünce sistemini yavaşlatarak gerçek ihtiyacı belirlemek ve buna uygun davranış sergilemek için hiç ara vermeden on derin nefesi burundan hızla alıp, ağızdan yavaşça ohhh diyerek ya da hohlayarak vermek enerji blokajını çözer.

Sakinleştirme; dışsal tepkilerimizden çok içsel tepkilerimizi kontrol altına almamız anlamına gelir. Gerçekten kızgın ve kontrolsüz olmanın karşılığı olan bir nefes alma şekli vardır. Bu sakin ve gevşemiş durumda olduğunuzun tam tersi bir durumdur. Sakin ve kontrollü olduğunuzda

nefes alışınız hızlı ama verişiniz yavaştır. Kızgın ve kontrolsüz olduğunuzda ise genellikle ağızdan yavaşça alınan nefes burundan hızla verilir. Halk arasında “burnundan soluyor” veya “boğalar gibi burnundan alev saçıyor” sözleri kızgınlığın iyi birer ifadesidir.

Derin, düzenli ve dikkat odaklı nefes alış verişler vücut sistemini yavaşlatır. Daha uzun zamanda düşünerek hareket etmemizi sağlar. Kalp atışlarımızı ve hormonal sistemimizi dengeye sokar. Gereksiz adrenalin üreterek savaş ya da kaç etkisi yaratmamızı engeller. Kızgınlığın makul ve katlanılabilir bir seviyeye çekilmesine imkan sağlar.

Üçüncü yol ise bastırmadır. Burada öfke o an için bastırılıp daha sonra olumlu duygularla yer değiştirilerek kontrol altına alınmaya çalışılır. Bu yol sürekli kullanıldığında her zaman olumlu duygulara çevirmek mümkün olmayabilir. Bu durumda öfke içe yönelerek depresyon, somatizasyon gibi çeşitli rahatsızlıklara dönüşebilir. Duyguların gereği gibi zamanında ve ortamında ifade edilememesi birçok değişik rahatsızlıklara yol açar. Kişinin kızgınlık duyguları bastırıldığında daha sonra değişerek kin ve intikam alma gibi yollarla kendini gösterebilir. Kızgınlığın bastırılması çok özel durumlar dışında önerilmez.

Kızgınlığın kontrol altına alınması nefes teknikleri;

Her zaman nefes farkındalığı içinde olarak davranışları kontrol altında tutmak gerekir.

Gereksiz kızgınlığa yol açacak adrenalin salgısı oluşturmamak için sempatik sinir sistemini aktive edecek üst solunumdan kaçınmak, bunun yerine düzenli yumuşak damak ve diyafram eşleşmesi ile bütünsel nefes almaya ve kanın ph değerini düşük tutacak nefes döngüsü oluşturmaya gayret etmek gerekir.

Kızgınlık belirtileri görüldüğünde veya kızgınlığın farkına varıldığında on adet derin nefes arka arkaya alınması kalp ve karın bölgesinde oluşan blokajın dağılmasına ve elektriğin topraklanmasına yarar.

Kızgınlık yaşama ihtimali yüksek olan bir durum öncesinde burundan hızla alıp yavaşça ağızdan vereceğiniz nefeslerle fizik, duygu ve düşünce bedenler üzerinde yavaşlama, sakinleşme ve gevşeme sağlanarak potansiyel kızgınlıklara karşı önlem alınabilir.

Her türlü önlem alınmasına rağmen giderilemeyen, obsesif bir görüntü alarak takıntı durumuna geçen kızgınlıklar için değiştirici ve dönüştürücü nefes teknikleri ile beyin sapı ve medulla üzerinde yoğunlaşan elektriği tamamen nötr hale getirmek mümkündür.

Nefes teknikleri içinde yer alan üç kısa bir uzun nefes çalışmaları Timus bezini ve bağışıklık sistemini aktive ettiği için kızgınlığa karşı dengeleme oluşturmak için kullanılması uygundur.

Mustafa Kartal

Nefesi İzlemek

Sadece nefesi izlemek, nefes almak son derece basit ve doğal bir olay ve günde yirmi dört saat hep var.

Hiçbir gayret göstermene gerek yok. Bir mantrayı tekrar edecek olsan o zaman bir çaba sarf etmen gerekecek, kendini zorlaman gerekecek. “Ram, ram, ram,” diyecek olursan kendini sürekli germek zorunda kalacaksın. Ve pek çok kereler unutman kaçınılmaz. Üstüne üstlük Ram sözcüğü yine zihne ait bir şeydir ve seni asla zihin ötesine götüremez.



Sadece nefesini izle, nefes içeri giriyor, nefes dışarı çıkıyor. İzlenecek dört nokta var.

Nefesi görerek, nefesi hissederek sessizce otur. İçeri giren nefes ilk nokta.

Sonra nefes içeri girdiğinde durur, çok küçük bir andır, bir saniyeliğine durur. Bu izlenecek ikinci noktadır.

Sonra nefes döner ve dışarı çıkar, bu izlenecek üçüncü noktadır.

Sonra tekrar nefes tamamen dışarı çıktığında bir saniyeliğine durur. Bu dördüncü izlenecek noktadır.

Sonra yeniden nefes içeri girmeye başlar…

Nefes döngüsü budur. Eğer tüm bu dört noktayı izleyebilecek olursan, bu kadar basit bir işlemin mucizelerine şaşıp kalacaksın çünkü zihin işin içine girmez.

İzlemek zihnin niteliği değildir, izlemek RUHUN, BİLİNCİN niteliğidir. İzlemek zihinsel bir işlem değildir. İzlediğinde durur, var olmayı durdurur. Evet, başlangıçta pek çok kereler unutacaksın ve zihin eski numaralarını yapmaya başlayacak. Ama unutmuş olduğunu hatırladığında pişman, suçlu hissetmeye gerek yok; sadece izlemeye geri dön, tekrar ve tekrar nefesini izlemeye geri dön. Yavaş yavaş zihin giderek daha az araya girer.

Ve kesintisiz olarak kırk sekiz dakika nefesini izlediğinde aydınlanmış olacaksın. Şaşırtıcı gelecek sana; sadece kırk sekiz dakika! Çünkü onun pek zor olmayacağını düşüneceksin… Sadece kırk sekiz dakika! Çok zordur. Pek çok kereler sadece kırk sekiz saniye ve sen zihnin kurbanı olmuş olacaksın! Önüne koyacağın bir saatle dene; başlangıçta altmış saniye uyanık kalamayacaksın. Sadece altmış saniyede, yani bir dakikada pek çok kereler uykuya dalarsın. İzlemeyi tamamen unutacaksın, saat ve izlemenin ikisi de unutulacak. Bir fikir seni alıp çok çok uzaklara götürecek, sonra aniden fark edeceksin… Saate bakacaksın ve on saniye geçmiş. On saniyedir izlemiyordun.

Ama yavaş yavaş, -o bir hünerdir, bir uygulama değildir, bir hünerdir- yavaş yavaş onu özümsersin. Uyanık olduğun bu birkaç an o kadar nefis bir güzelliğe sahiptir ki, öylesine büyük bir keyiftir ki bir kez o anların tadını aldığında tekrar tekrar geri gelmek isteyeceksin, nefes için bulunmanın, sadece orada olmanın saf coşkusu için, başka bir niyetle değil.

Unutma Yoga'da yapılanla aynı işlem değildir bu. Yoga'daki işlemin adı Pranaya'dır, bu tamamıyla farklı bir işlemdir, Pranaya'da derin nefesler alırsın, göğsünü giderek daha çok nefesle doldurursun, daha fazla oksijenle, sonra göğsünü mümkün olduğunca karbondioksitten tamamıyla boşaltırsın. Bu fiziksel bir egzersizdir, beden için iyidir ama nefes izleme ile hiçbir ilgisi yoktur.

Nefes izlemede nefesinin ritmini değiştirmezsin. Uzun, derin nefesler almazsın, normalde yaptığından hiçbir şekilde farklı olmayan bir biçimde nefes verirsin. Kesinlikle doğal olmasına izin ver. Tüm bilincin tek bir noktada olsun, izlemede.

Ve eğer nefesini izleyebilirsen, o zaman başka şeyleri de izlemeye başlayabilirsin. Yürürken yürüdüğünü izleyebilirsin, yerken yediğini izleyebilirsin. Ve nihayetinde, en son aşamada uyuduğunu da izleyebilirsin. Uyuyorken kendini izleyebildiğin gün başka bir dünyaya taşınırsın. Beden uyumaya devam eder ve içerde bir ışık parlayarak yanmaya devam eder…

Uyanıklığın kesintiye uğramadan kalır. O zaman günde yirmi dört saat izleme alttan alta akmaya devam eder. Bir şeyler yapmaya devam edersin… Dış dünya için hiçbir şey değişmemiştir ama senin için her şey değişmiştir.

Bir Zen ustası kuyudan su taşıyordu ve çok uzaklardan onun methini duyup görmeye gelmiş olan dindar bir kişi ona sordu: "Bu manastırın falanca isimli ustasını nerede bulabilirim?" Bu adamın bir hizmetkar olduğunu düşünmüştü, kuyudan su taşıyordu. Kuyudan su taşıyan bir Buda bulamazsın, yerleri temizleyen bir Buda bulamazsın.

Usta kahkahayı bastı ve "Aradığın kişi benim" dedi. Dindar adam buna inanamadı. "Sizin hakkınızda çok şey duydum ama sizi kuyudan su taşırken düşünemiyorum."

Usta dedi ki:"Ama bu ben aydınlanmadan yaptığım şeydi. Kuyudan su taşımak, odun kesmek; bunları yapıyordum önceden ve ben bunları yapmaya devam ediyorum. Bu iki şeyi yapmada çok ustayım: Kuyudan su taşımak ve odun kesmek. Benimle gel biraz sonra yapacağım şey odun kesmek, beni izle!"

“Ama o halde fark nerede? Aydınlanmadan önce bu iki şeyi yapıyordunuz, aydınlandıktan sonra da aynı iki şeyi yapıyorsunuz, o zaman fark nerede?”

Usta güldü: “Fark içsel. Önceden her şeyi uykuda yapıyordum, şimdi her şeyi bilinçle yapıyorum, fark burada. Etkinlikler aynı ama ben artık aynı değilim. Dünya aynı ama ben artık aynı değilim. Ve ben artık aynı ben olmadığım için bana göre dünya da aynı değil.”

Dönüşüm içsel olmak zorunda. Gerçek vazgeçiş budur. Eski dünya gitmiştir çünkü eski varlık gitmiştir.

OSHO

Sayı Kontrollü Nefes Çalışmaları

Nefesin Sayı Kontrollü Çalışmaya Hazırlanması

Nefesin düzeltilmesi için istikrarlı çalışma gerekir. Nefes tekniklerin her biri farklı bir amaca hizmet etmesi için düzenlenmiş olsa da; her biri genel sağlığınızın iyileşmesine imkân sağlarlar. Önemli olan başladığınız tekniğin en az bir ay süreyle her gün bir veya iki defa istikrarlı bir şekilde tekrarlanmasıdır.

Nefes burundan alınıp, burundan verilmelidir. Tüm yetersiz nefes alışverişlerinin ilk nedeni burundan nefes alıp verme alışkanlığının oluşmamasıdır. Önce uzun süre sadece burundan nefes alıp vermek için kendinizi ve nefesinizi gözlem altına almanız gerekir. Yeterli derecede havayı burundan alabilmek ve yeterince çıkarabilmek içinde burun teknikleri çalışmanız gerekecektir.

Diyafram kas kontrol edilerek çalışmaya hazır hale getirilmelidir. Sırtüstü uzanarak sol elinizi göğsünüzün üzerine, sağ elinizi ise

göbeğinizin üzerine koyunuz. Nefes alıp verirken hangi elinizin daha fazla hareket ettiğini belirleyin. Eğer sadece sol eliniz daha fazla hareket ediyorsa böylece diyaframınızı yeterince kullanmıyorsunuz ve ciğerlerinize yeterli hava alamıyorsunuz demektir. Diyafram nefesi alma yöntemini öğrenmeniz için ilgili diyafram egzersizlerini çalışmanız gerekir.

Nefes Zamanını Ölçmek

Bir süre nefes alış verişlerinizi izledikten sonra, dikkatinizi nefes alışınızdan verişinize kadar geçen zamana veriniz. İçinizden her saniye için bin bir, bin iki, bin üç…. diye sayarak bir nefesten diğerine geçen süreyi hesaplayın. Nefes alışveriş süreniz kısa süreli yani dört saniyenin altındaysa, aldığınız havadan yeterince yararlanamıyorsunuz anlamı çıkar. Yani oksijenin kan yolu ile dokuya, dokudaki karbon dioksitin yine kan yolu ile dışarı çıkarılması için yeterli zamana ihtiyaç duyulur. Aşağıda önerilen kontrollü nefes teknikleriyle bu konuda önemli bir gelişme sağlayabilirsiniz. Ayrıca, nefes alışveriş süreleri arasındaki farklılaşmalar, nefes tıkanıklıkları, hırıltılar, vb gibi bazı sağlık ve psikolojik düzensizliklere işaret edebilir.

Nefesinizi belli bir ritme uygun olarak gerçekleştirin.

Genel sağlığı formda tutmak, yaşamı kolaylaştırmak ve güzelleştirmek için en yararlı çalışma nefesin ritmini saniye ayarlı olarak kontrol edilmesidir. Bunun yapılabilmesi için öncelikle andaki durumun farkında olmak gerekir.

Çalışmak için rahat bir pozisyon alıp gözlerinizi kapattıktan sonra bir süre bir saatin veya metronomun tik taklarını dinleyin. Eğer duyabiliyorsanız kalp atışlarınızı dinlemekte aynı amaca hizmet edecektir. Daha sonra kulak verdiğiniz tik takların ritmine uygun şekilde burnunuzdan derin bir nefes alıp biraz tutun. Fazla zorlamadan, tekrar biraz daha nefes almaya gayret ettikten sonra ağzınızdan havayı uzun bir sürede boşaltın. Nefesinizi boşaltırken bir miktar rahatlama

hissedeceksiniz. Sonrasında da nefes almadan tekrar bir miktar daha hava boşaltmaya çalışın.

Sayı Kontrollü Nefes Tekniği

Eğer yakınınızda tik taklarını duyabileceğiniz bir saat veya metronom yoksa düşüncenizde saniye ayarı yapmaya çalışınız. İçinizden her “bin bir” deyişiniz yaklaşık bir saniyeye karşılık gelir. Dört saniye süreyle nefes alın. Bin bir, bin iki, bin üç ve bin dört şeklinde saymaya devam ederek nefes alıp vermeye devam ediniz. 2 saniye süreyle nefesinizi tutunuz. Dört saniye süreyle nefesinizi boşaltınız. İki saniye nefes almadan durunuz. (4-2-4-2) ölçüsüne uygun olarak bu kontrollü nefes çalışmasını üç kez tekrarlayınız.

Sayı Kontrollü nefes tekniğini günde 3 - 4 kez ve bir hafta süreyle tekrarlayınız. Vücudunuzun gevşediğini, dikkatinizin arttığını, tüm ağrılarınızda azalma olduğunu, stresten giderek uzaklaştığınızı hissetmeye başlayacaksınız. Ayrıca nefes alışverişlerinizin derinleşme ve solunum süresinin uzaması yönünde daha düzenlilik görülecektir.

Son Sayıya Anlam Yükleme Çalışması

Kontrollü nefes alışverişlerinin belli sayılar üzerinden gerçekleştirirken son sayıda vereceğiniz nefesin üzerine istediğiniz anlamı yükleyerek amaca yönelik tesir oluşturabilirsiniz. Bu son nefes verişinize stresinizi veya olumsuz düşüncelerinizi yükleyip, dışarı atabilirsiniz. Çalışmanın son sayısında ağzınızı olabildiğinizce açarak bütün gücünüzle nefesi verirken “huhhh” ya da “ohhh” sesini çıkartmaya çalışınız. Hemen rahatladığınızı hissedeceksiniz. Başka bir örnekle çalışmanın son nefesini verirken gülümsemeniz psikolojinizin hemen iyileşmesine ve mutlu olmanıza sebebiyet verecektir. Bir iki hafta deneme yaptıktan sonra sadece üç kontrollü nefesle de istenilen başarı sağlanabilir.

Diğer Ritmik Nefeslenme Teknikleri

Özellikle kendinizi tanımak, nefesinizi tanımak ve nefes alışverişlerinizi üzerinde kontroller oluşturabilmek için nefesinizle oynamanız gerekir. Farklı disiplinlerde farklı sayılarda nefes alışverişleri yaparak çalışmanın üzerinizde oluşturduğu farklı etkileri gözlemleyerek yeni açılımlara ulaşabilirsiniz. Nefes alış, tutuş ve veriş derinliği ve zamanlamaları

üzerinde değişiklikler yaparak farklı teknikler oluşturabilirsiniz. Bir kaç örnek vermek gerekirse; üç saniye süreyle nefes aldıktan, üç saniye süreyle tuttuktan sonra üç saniye süreyle havayı verebilirsiniz. Ya da dört sayıda nefes alıp, sekiz sayı tutup tekrar dört sayıda verebilirsiniz. Bir başka çalışma için dört sayıda nefes alıp on iki sayıda tutup, altı sayıda nefesi verebilir ve tüm bu değişik varyasyonlara on tur devam edilebilirsiniz. Bu çalışmaların her birinin yaratacağı etki değişik olacağı için farkındalık arttırmak açısından önem kazanırlar.

Özel Bir Konuda Yoğunlaşmak İçin Sayı Kontrollü Nefes

Özel bir konu üzerinde çalışmanız veya yoğunlaşmanız gerekiyorsa, önce belli bir sayıda nefes alışverişi yapmayı kararlaştırın. Örneğin karar verdiğiniz bu sayı kırk nefes alışverişi olsun. Kırk nefese fazla derin olmayan sıradan nefeslerle başladıktan ve kendinizi iyi hissedip daha fazlası için hazır olduğunuzu fark ettikten sonra nefesinizin derinliğini ve hızını artırabilirsiniz. Kırk nefes sayısının ortalarına yaklaşınca nefesinizi daha uzun sürelerde vermeye ve araya bekleme zamanları da oluşturmaya başlarsanız, bu durumda derin düşünmeye ve imgelemeye hazır hale gelirsiniz. Dışarıya verilen dikkat içeriye çevrilmeye ve tüm zihin gevezelikleri sonlanmaya başladığında üzerinde odaklanmak ve düşünmek istediğiniz konuyu gözünüzün önüne getirebilir ve bu konuda genişlemeye başlayabilirsiniz.

Mustafa Kartal

Strese Karşı Senkronize Nefes Teknikleri



Sağlıklı ve uzun ömürlü olmanın sırrı; yaşanılan pek çok rahatsızlıkların stres baskısı ile kişinin kendi kişisel tutumumdan kaynaklandığının bilinmesidir. Bu bilince ulaşan kişi otomatik olarak

değişime geçer ve seçimlerini sağlıklı olmak yönünde kullanmaya gayret eder. Aksi takdirde kaderine teslim olarak, kendi bedeni için özel hiçbir şey yapamadan yalnızca tedavi yöntemlerinin ve ilaçların peşinden koşmaya başlar. Stresin vücudunuzda yarattığı tahribatı strese girdiğinizde gözlerinizi bedeninize çevirip gözlemleyebilirsiniz.

İnsanların ve hayvanların yaşamlarını devam ettirmelerini sağlayan en temel mekanizma otonom sinir sistemidir. Bu sistem sürüngenler, memeli hayvanlar ve insanların bütün organlarının çalışmasından sorumludur. Bu sistem nefes düzeninden ısı düzenlenmesine, tükürük salgısından mide asit salgılanmasına, kalp atımından damar basıncına, bağırsakların çalışmasından yumurtlamaya, hormonal düzenlemeden bağışıklık sistemine kadar geniş bir etki alanına sahiptir. İnsan bütün vücut sistemlerini, organ ve hormonlarını düzenli çalıştırmayı sağladığı surece sağlıklı yaşamayı sürdürebilir.

Bu sistem yaşam döngüsü içerisinde varlığımız kendini tehdit altında hissetmeye başladığında stres adını verdiğimiz bir alarm durumuna geçerek kendi içerisindeki sakinlik durumunu bozar. Bu alarmda savunma sistemi de dâhil olmak üzere tüm sistemlerin sağlıklı çalışması bozulur. Buna en iyi örneklerden biri sınav öncesi veya iş görüşmesine girmeden hemen önceki halimiz olabilir. Vücudumuzun otonom sinir sistemi stresli durumu sezip adrenalin salgısı yayarak alarm zilini çaldığında kalbimizden barsak hareketlerine varıncaya bütün ritimlerimiz düzensizleşecektir. Bu durumun nedeni aslında otonom sinir sisteminin canlıları korumak için uyguladığı bir koruma bicimidir. Kedi gören fareyi veya karşısına ayı çıkan bir insanın düşünceden daha hızlı koruyarak otomatik hareket etmesini sağlayan bir sistemdir.

Böyle bir durumda, otonom sinir sistemi vücudun sadece iki tercihi olduğunu bilir ve ona göre iç organların çalışmasını tekrar düzenler çünkü 'savaşmak ya da kaçmak' olan bu iki seçenekte de iç organlar açısından yapılacaklar aynıdır. Her iki durumda da hızlı koşmak gerekeceğinden iç organlardaki kan damarları kasılır ve bacaklara daha fazla kan gitmesi sağlanır. Giden kani daha da artırmak için kalp daha hızlı çarpmaya başlar. Nefes hızlanır. Kanla birlikte enerji yani şeker karaciğerden kana salınır. Bu durum için gereken tüm özel hücresel haberciler olan hormon ve sitokinler de kana salınır. Bu sayede bu tehdit durumundan kurtulmak

için yasayan canlıya en fazla şans tanınır.

Bu gibi anlık hallerde hayat kurtarıcı olan otonom sinir sistemi günümüz hayatında süreğen stresle karşı karşıya olduğundan vücudu sürekli hafif bir alarm halinde tutar. Bu alarm derecesi kişinin maruz kaldığı stres'e bağlı olarak daha da artar. Bunun sonucundan, iç organların beslenmesi bozulur, kalp ritim bozuklukları ortaya çıkar ve 'anlık' alarm yanıtında faydalı olan hücresel haberciler başta hafıza ve bağışıklık sistemine zarar vermeye baslar. Kronikleşen otonom sinir sisteminin alarm durumu kolay yakalanan gribal enfeksiyonlardan, çarpıntı ve tansiyon şikâyetlerine, adet düzensizliklerinden mide asit salgılanmasına kadar uzanan bir yelpazede sağlık sorunların kaynağını oluşturmaktadır.

Kronik stresin beynin hard diski sayılan hafıza merkezindeki hücreleri de erittiği yapılan çalışmalarca gözlenmiştir. Bu hücrelerin arasındaki bağlantıların erimesi beraberinde unutkanlık problemlerini de getirmektedir. Nefes teknikleri uygulamaları düzenli tatbik edildiğinde beyni strese karşı korumuş oluruz. Nefes Tekniklerinin hipokampus'u aktive ederek ve inflamatuar sitokinleri baskılayarak beyni koruduğu bilinmektedir.

En önemli özelliği adaptasyon olan beyin, yeni durumlara yönelik hücre çalışmasını ya da görev dağılımını devamlı değiştirebilmektedir. Bu özelliğin uyarılabilmesi için de sürekli ve düzenli gelen bir uyarı gereklidir. Bir trafik kazasında kolu kopan bir insanın beyninde koldan duyu alan hücrelerin her gün koldan ben yokum sinyalini alması sonucu bir ayın sonunda yüz bölgesinden duyu almak için görev değişikliğine uğradıkları gösterilmiştir. Yine bir annenin beyninde göğsünü temsil eden hücre sayısı bebek süt emdikçe artmaktadır. İşte Norofeedback uygulamalarının temelini oluşturan beynin adaptasyon yeteneğini kullanmaktır ve bu yeteneği ortaya çıkartmak için de düzenli aralıklarla istenilen düzeyde uyarı yapmak birinci şarttır. Bu durumda da her insanda beynin adaptasyon yeteneği farklı olduğundan aynı hastalıkta dahi norofeedback'in faydası kişiden kişiye farklı olacaktır.

Nefesin kontrol edilmesi ile sağlanan uyum, vücudu kronik strese bağlı olarak ortaya çıkan devamlı alarm durumundan çıkartır. Canlı doğasının kendisi nefes uygulamalarının temelini oluşturmaktadır. Nefes

uygulamaları doğal olan biyolojik ritim egzersizleridir. Doğada Koala gibi metabolizması yavaş olan hayvanlar bu metabolizmaya nefes ve kalp atımlarını da yavaşlatarak uyum sağlamaktadırlar. Yeni doğan bir bebeğinde metabolizması sürekli bir gelişim halinde olduğundan daha hızlıdır. Bu yüzden nefes ve kalp atımı yetişkin bir insana göre çok daha fazladır.

Doğayı ilk gözlemleyen insanlar, metabolizması yavaş olan hayvanların nefes alma sekilerlini meditasyon uygulamaları haline getirmişler ve yıllar suren nefes meditasyon eğitimleri için tapınaklar inşa etmişlerdir. Otonom sinir sistemini rahatlatmak için düzenli/ senkronize ve yavaş nefes tekniği öğrenilmesi gerekmektedir. Yavaş nefes alıp vermek herkesin kısa surede yapabileceği bir uygulama iken, asıl zor olan bu şekilde nefes alıp vermede senkronizasyonu yakalamaktır. Bu zorluk yıllar süren meditasyon seansları sonucunda yakalanabilen bir seviyedir. Yogiler ve Tibet tapınaklarındaki rahipler üzerinde yapılan çalışmalar stres içeren beyin dalgalarının kalıcı şekilde azalttıklarını göstermenin yanında, bağışıklık sistemlerinin de aşılamaya karşı cok daha fazla antikor oluşturduğunu ortaya çıkarmıştır.

Şehir hayatına geçiş beraberinde stresi de yani otonom sinir sistemi için alarm durumunu da beraberinde getirmiştir. İş hayatının koşuşturması içerisinde nefes meditasyonu yapabilmek zaten olağan dışıdır. Teknolojik Nefes Teknikleri yaklaşımları ile yıllar boyunca yapılan nefes meditasyonları sağlanmaya çalışılan nefes senkronizasyonu, 5-10 dakika gibi bir surede elde edilebilmektedir. Bu sayede çok az vakit ayırarak otonom sinir sistemimize etkili bir sakinleşme egzersizi yaptırabilirsiniz. Nefes ve nabız düzenleyici biofeedback nefes uygulamalarını haftada 3- 4 kez uygulanabilir. Biofeedback nefes uygulamalarının etkili olması için egzersizlerde senkronizasyon ana şarttır.

Bu uygulamalar stresin alarm durumunda olan otonom sinir sistemine ve diğer sistemlere yönelik aşırı uyarımlarını azaltmaktadır. Örneğin nefes biofeedback egzersizlerinin, kalp damar sağlığını da pozitif etkileyerek hipertansiyon şikâyetlerinde anlamlı sonuçlar doğurduğu yapılan çalışmalarca kanıtlanmıştır. Bütün bu olumlu etkilerinden dolayı Biofeedback otonom sinir sisteminin ulaştığı tüm organ sorunlarında

düzenleyici ve destekleyici amaçla kullanılmaktadır.

Mustafa Kartal

29 Mayıs 2008; 14:46:08 Şikayet PM Günün Fırsatı avantajix'e bak

---

NEFES TEKNİKLERİ - BREATH OF LIFE - (31 MAYIS-01 HAZİRAN 2008) MUSTAFA KARTAL

ÜCRETSİZ TANITIM SEMİNERİ : 31 MAYIS 2008 CUMARTESİ SAAT : 19.00 ...
Lütfen Rezervasyon yaptırınız. 0 312 285 84 24,

MUSTAFA KARTAL ANKARA EĞİTİMİ

31 MAYIS 2008 CUMARTESİ - ÜCRETSİZ TANITIM SEMİNERİ

01 HAZİRAN 2008 PAZAR
2 AŞAMA`DAN OLUŞAN ÇALIŞMA SAAtlERİ
1.AŞAMA: 11:00 - 14:00
2.AŞAMA: 15:00 - 18:00
+ HOLOTROPİK NEFES - 17:00 - 18:00
ÜCRET : 200 YTL
01 HAZİRAN 2008 PAZAR
19.00-22.00 SINAV KAYGISIYLA BAŞETMEK İÇİN ÖZel BİR ÇALIŞMA
ÜCRET : 100 YTL
RANDEVU ALINIZ
312 285 84 24
Mustafa KARTAL: Sınav Kaygısıyla Başaçıkmak için Nefes Teknikleri Programı

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav kaygısı denir.



SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

a) Zihinsel Hazırlık
b) Fiziksel Hazırlık
c) Gevşeme Teknikleri

MUSTAFA KARTAL NEFES ATOLYESİ ON HAFTALIK ÇALIŞMA KONULARI
Bu programda uygulanan teknikler sayesinde heyecanınız üzerindeki iradi de**net**iminiz artacak
ve bilgileriniz kayba uğramadan cevaplara aktarılabilecektir.

Diyafram kullanımı, Ciğerlerin tamamı ile nefes almak
(Nefes teknikleri çalışmaları için orijinal diyafram düzenini tekrar kazanmak çalışması)

Nefes döngüsü oluşturmak
(Yoga, meditasyon ve doğu öğretilerinin genel amacı olan uzun ve

sağlıklı yaşam için nefes kontrolü, nefes ritmi ve döngüsü oluşturarak kalp, damar, lenf ve bağışıklık sistemlerini kuvvetlendirmek, metabolizmayı yavaşlatmak)

Dikkat, Motivasyon, Odaklanma, Gevşeme, İzin verme, Topraklanma, Ego kontrolü,
(Hipoksi değerlerini düzelterek kanda karbondioksit dengesi oluşturmak amaçlı Ujjai ve kumhbaka nefes teknikleri kullanımı ve nefesle relaksasyon çalışmaları)

İstenmeyen alışkanlıklar, İstemsiz hareketler, Tikler, Obsesyon, Panik atak, Anksiyete, Depresyon,
Obezite, Cinsel isteksizlik, Ereksiyon zorluğu, Dikkat dağınıklığı, Öğrenme zorluğu, İmtihan
heyecanı, Kekemelik, Uyku apnesi, Hormonal denge, Otonom sinir sistemi,

(Empati, diğerlerini kabul etmek, koşulsuz sevmek, birlik hissi gibi duyguları geliştirmek için çakralar ve
hormonlar üzerinde dengeleme çalışmaları ile sempatik ve parasempatik sistemler üzerinde denge
oluşturarak her türlü Limbik **sistem**, beyin ve sinir sistemi üzerinde olumlu tesir sağlamak)

Duyular dışı algı, Bilinç kotlarını açma, Kanallık, Ortak bilinç, Yüksek benlik, Kundalin, Aborjin, Tibet,
Hint, Şaman, Süfi, Yogi, Ko-kyu ho, Zen vs…Otantik nefes teknikleri

(Kadim zamanlardan beri dünya üzerinde kullanılmış ve kullanılmakta olan, özellikle 3000- 5000 m de
yaşayan toplulukların ezoterik kültürlerinde yer alan, kabalistik, mistik ve tasavvuf kültürlerinin geliştirdiği
nefes teknikleri ile beynin her iki yarım küresi üzerinde tesir alışverişi oluşturmak, değişik zihin seviyelerinde
ve özellikle Teta seviyesinde kalabilmek, birlik bilinci oluşturma çalışmaları)

Fizik beden iyileştirmeleri, Zayıflama, Şifa, Detoks, Botoks, Ağrı- Sancı dindirme, İştah açma -
kapama, Doğumda ve hamilelikte nefes ve diyafram kullanımı

(Değişik Nefes teknikleri kullanarak elerle şifa aktarımı, vücudun istenilen yerinden zayıflama ve ciltte
gençleşme,sıkılaşma ve yenilenme sağlayarak güzelleşme, göz kaslarını yeniden kazanma ve toksinlerden
arınma gibi gün içinde kullanılabilecek çalışmalar

Nefes meditasyonları, Nefesle enerji aktarımı, Şifa, Farkındalık, Etiketleme ve Olumlamaları
(Nefesle merdiven meditasyonu, ağaç meditasyonu, çarka meditasyonu, nefes izleme meditasyonu, içe
dönüş çalışmaları, kendini izleme, ikinci ve üçüncü dikkat noktaları çalışmaları)

Düzgün konuşma, Şarkı söyleme, Horlama, Apne, Reflü, Burun ve Nefes alamama sorunları
(İletişimin en önemli unsuru olan sesimizi kullanmak amaçlı her türlü ses rahatsızlığı, deviasyon, Burun
kanalları tıkalılığı, geniz eti sarkması, sinüzit, yumuşak damak çökmesi gibi burnu ve diyaframı kullanamam
sorunları, Koah, Astım, Nefes darlığı rahatsızlıklara karşın çalışmalar)

Vejetoterapi, Aleksander Tekniği, Transformal, Dynmic Rebirthing, Autogenic Biofeetback,
Holoterapi Nefes Çalışması beş aşamalı (Başlangıç Seviyesi- Bilinçaltı Tetiklemesi - Bilinç Kotlarını
Açmak- Korkular ve Kurban Bilinçliliği- Bolluk ve bereket bilinci oluşturmak)

(**hız**lı solunum ve ritmik nefes alışa bağlı hiperventilasyon sendromunun olumlu etkilerinden faydalanarak
gerçekleştirilen değişim, dönüşüm uygulamalarıdır. Beş hafta ayrı çalışma olarak düzenlenen Holoterapi,
(tamamlanma çalışmaları) kişilerin derin bilinçaltı derinliklerini

keşfetmelerini sağlayan, bilincin hızlı solunum,
uyarıcı ritimle değiştirilme çalışmalarıdır.)

Kendinin Nefes terapisti olmak ve Nefes koçu **eğitim**i
(Nefes teknikleri çalışmalarının tamamına katıldıktan sonra
gerçekleştirilen nefes eğitmenliği ve nefes koçu
yetiştirme çalışmasıdır. İlave olarak altı ay sürecek bir asistanlık dönemi
içerir.)

Mustafa Kartal kimdir?
Uzmanlık dalı olan nefes teknikleri eğitimini; sekiz sene süren Mimar
Sinan Üniversitesi Güzel
Sanatlar Akademisi Opera ,bölümünde tamamlamıs olan Mustafa Kartal;
Istanbul Devlet Opera ve
Balesi ses sanatcısı olarak yirmi sekiz seneden beri opera, muzikal ve
konserler de rol almaktadır.

Nefes Teknikleri araştırmacısı olarak batının Holotropik, vejetoterapik ve
psikoterapik nefes ekolleriyle, doğunun yoga ve
meditasyon uygulamasının içinde yer alan Prana yama ve Kokyu-ho
tekniklerinin
sentezinden oluşan araştırmalarını çeşitli gazete, dergi ve sitelerde
yazdığı makale
ve köse yazılarıyla paylaşmakta olan Mustafa Kartal, “ Nefesin Sihirli
Gücü”, “Uzun
ve Sağlıklı Yaşam İçin Nefes Teknikleri”, “Holotropik Nefes Terapisi” ,
“Ses
Teknikleri” ve “Ses Terapisi” , “Zihin hapishanesinden kaçış” isimli
kitaplar
hazırlamış ve özgün bir nefes teknikleri ekolu geliştirmiştir.

Nefes Teknikleri Eğitimi

NEFES TEKNİKLERİ EĞİTİMİ - Neva Sanat ve Gelişim Merkezi
www.nevagelisim.com

Konu Başlıkları

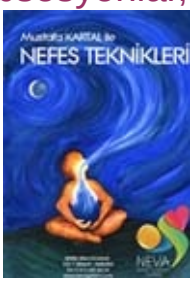


1) Diyafram kullanımı, Ciğerlerin tamamı ile nefes almak ve Nefes döngüsü oluşturmak

(Uzun ve sağlıklı bir yaşam için kalp sağlığı, bağışıklık sistem ve metabolizmayı yavaşlatmak amaçlı nefes kullanımı)

2) Dikkat, Motivasyon, Odaklanma, Gevşeme, Bırakma, İzin verme, Topraklanma, İrade kontrolü, Duygu kontrolü, Ego kontrolü

(Hipoksi değerlerini düzelterek kanda karbondioksit dengesi oluşturmak amaçlı Ujjai ve kumbhaka nefes teknikleri kullanımı ve nefesle relaksasyon çalışmaları)



3) İstenmeyen alışkanlıklar, İstemsiz hareketler, Tikler, Obsesyonlar, Panik atak, Anksiyete, Depresyon, Obezite, Cinsel isteksizlik, Ereksiyon zorluğu, Dikkat dağınıklığı, Öğrenme zorluğu, İmtihan heyecanı, Kekemelik, Uyku apnesi,

(Sempatik ve parasempatik sistemler üzerinde denge oluşturarak her türlü Limbik sistem, beyin ve sinir sistemi üzerinde olumlu tesir sağlamak)

4) Duyular dışı algılama, Bilinç kotlarını açma, Farkındalık, Kanallık, Ortak bilinç, Yüksek benlik bağlantısı, Nefesle Kundalin Aktivasyonu

(Nefes Teknikleri ile beynin her iki yarım küresi üzerinde tesir alışverişi oluşturmak, değişik zihin seviyelerinde ve özellikle Teta seviyesinde kalabilmek, birlik bilinci oluşturma çalışmaları)

5) Bilinçaltınızı kontrol etme, Bilinçaltını boşaltma, Bilinçaltını tetikleme, Nefesle hipnoz ve Telkin

(Ateş nefesleri, Neşe nefesleri ve Holotropik nefes teknikleri kullanarak duygusal travmaları, kalıp düşünceleri çözmek, Arşetip ve Formpanseler

üzerinde kalıcı çözümler oluşturmak)

6) Fizik beden iyileştirmeleri, Zayıflama, Şifa, Detoks, Botoks, Ağrı- Sancı dindirme, İştah açma -kapama, Doğumda ve hamilelikte nefes ve diyafram kullanımı

(Değişik Nefes teknikleri kullanarak elerle şifa aktarımı, vücudun istenilen yerinden zayıflama ve ciltte gençleşme, sıkılaşma ve yenilenme sağlayarak güzelleşme, göz kaslarını yeniden kazanma ve toksinlerden arınma gibi gün içinde kullanılabilecek çalışmalar

7) Duygu bedeni iyileştirmeleri, Otonom sinir sistemi, Endoktrin sistem, Biyokimya, Hormonal denge

(Bağışıklık sistemini aktive etmek, empati oluşturmak, diğerlerini kabul etmek, koşulsuz sevmek, birlik hissi oluşturmak gibi duyguları geliştirmek için çakralar ve hormonlar üzerinde dengeleme çalışmaları)

8) Nefes meditasyonları, Nefesle enerji aktarımı, Nefesle şifa, Nefesle farkındalık, Nefes etiketleme ve olumlamaları

(Nefes teknikleri kullanarak merdiven meditasyonu, ağaç meditasyonu, çarka meditasyonu, nefes izleme meditasyonu vs..gibi içe dönüş çalışmaları, an içinde kendini izleme, ikinci ve üçüncü dikkat noktaları oluşturma çalışmaları)

9) Aborjin, Tibet, Hint, Şaman, Süfi, Yogi, Ko-kyu ho, Zen vs…Otantik nefes teknikleri

(Kadim zamanlardan beri dünya üzerinde kullanılmış ve kullanılmakta olan, özellikle 3000- 5000 m de yaşayan toplulukların ezoterik kültürlerinde yer alan, kabalistik, mistik ve tasavvuf kültürlerinin geliştirdiği nefes teknikleri çalışmaları)

10) Düzgün konuşma, Şarkı söyleme, Ses terapileri, Horlama, Reflü, Burun tıkanıklığı, Burun kullanımı, Nefes alamama sorunları

(İletişimin en önemli unsuru olan sesimizi kullanmak amaçlı her türlü ses rahatsızlığı, deviasyon, Burun kanalları tıkalılığı, genizeti sarkması, sinüzit, yumuşak damak çökmesi gibi burnu ve diyaframı kullanamam sorunları, Koah, Astım, Nefes darlığı rahatsızlıklara karşın çalışmalar)

11) Vejetoterapi, Aleksandr Tekniği, Transformal, Dynmic Rebirthing, Autogenic Biofeetback Çalışmaları

(Hızlı solunum ve ritmik nefes alışa bağlı sempatik sistem aktivasyonu yaparak hiperventilasyon sendromunun olumlu etkilerinden faydalınarak gerçekleştirilen değişim ve dönüşüm uygulamaları)

12) Holotropik Nefes Terapisi (Başlangıç Seviyesi- Bilinçaltı Tetiklemesi)
Holotropik Nefes Terapisi (Bilinç Kotlarını Açmak- Bilinçaltı Temizliği)
Holotropik Nefes Terapisi (Korkular ve Kurban Bilinçliliği)
Holotropik Nefes Terapisi (Bolluk ve bereket bilinci oluşturmak)

(Dört hafta dört ayrı çalışma olarak düzenlenen Holotropik terapisi, bütünlüğe ulaşma/ tamamlanma çalışmaları olarak Dr. Stanislav Grof ve eşi Christina tarafından kurgulanmış kişilerin derin bilinçaltı derinliklerini keşfetmelerini sağlayan, bilincin hızlı solunum, uyarıcı müzik ve belirli beden hareketle ile değiştirilme çalışmalarıdır.)

13) Nefes terapisti ve Nefes koçu eğitimi

(Nefes teknikleri çalışmalarının tamamına katıldıktan sonra gerçekleştirilen nefes eğitmenliği ve nefes
koçu yetiştirme çalışmasıdır. İlave olarak altı ay sürecek bir asistanlık dönemi içerir.)

Mustafa Kartal kimdir?

Uzmanlik dali olan nefes teknikleri egitimini; sekiz sene suren Mimar Sinan Unuversitesi Guzel Sanatlar Akademisi Opera bolumunde

tamamlamis olan Mustafa Kartal; Istanbul Devlet Opera ve Balesi ses sanatcisi olarak yirmi sekiz seneden beri opera, muzikal ve konserler de rol almaktadir.

Nefes Teknikleri arastirmacisi olarak batinin holotropik, vejetoterapik ve psikoterapik nefes ekolleri ile, dogunun yoga ve meditasyon uygulamasinin icinde yer alan Pranayama ve Kokyu-Ho tekniklerinin sentezinden olusan arastirmalarini cesitli gazete, dergi ve internet sitelerinde yazdigi makale ve kose yazilariyla paylasmakta olan Mustafa Kartal, “ Nefesin Sihirli Gücü”, “Uzun ve Sağlıklı Yaşam İçin Nefes Teknikleri”, “ Holotropik Nefes Terapisi” , “ Ses Teknikleri” ve “ Ses Terapisi ” , “ Zihin hapishanesinden kaçıs” isimli kitaplar hazirlamis ve ozgun bir nefes teknikleri ekolu gelistirmistir.

Sanatci, diyaframi kullanmak ve dogru nefes almak, duzgun konusmak ve sarki soylemek, nefesle sifa, kisisel farkindalik ve nefes kapsamında kalan birçok konuda nefes teknikleri atolyeleri. kurslari duzenlemekte, konferanslar vermekte ve bireysel terapiler yapmaktadir.

Mustafa Kartal
İst. Dev. Opera ve Balesi Sanatçısı

Nefes bağlamlı konular;

Sarkıcılar için teknikler
Konuşmacılar için teknikler
Sesin kişilik üzerinde etkisini artırmak
Buruneti, genizeti ve nodülleri düzeltmek
Kekemelik tedavisi
Sakinleşme ve gevşeme
Holotropik, vejetotropik ve transformal çalışmalar
Düşünce gücü ve motivasyon,

Odaklanma ve dikkat artırımı
Bütünsel nefes alma kazanımı
Diyafram kullanma kazanımı
Tiklerin ve istem dışı davranışların engellenmesi
Hormon aktivitasyonları
Yaşam alanlarında manyetik temizlik
Botoks etkisi
Detoks etkisi
Yaşlanmanın geciktirilmesi ve yenilenme
Heyecan, iç sıkıntısı giderimi
Korkular
Endişe ve kaygılar
Fobiler
Değersizlik ve kurban bilinçliliği
Kişilik bölünmeleri
Depresyonlar
Nefes darlığı sorunları
Hipoksi ve hiperventilasyon sorunları
Panik atak
Baş dönmesi
Stresle başetme
Uyku apnesi
Horlama ve sesli solunum giderimi
Hıçkırık ve reflü
Kişi analizlerinde nefesle tanım
Yüksek irtifada nefes alma
Dalgıçlarla çalışma
Suni solunum
Doğumda diyafram kullanmak
Serbest radikallere önlem almak
Bilinçte yükselme
Duyular dışı algılama kazancı
Farkındalık artırımı
Çekim yasası kullanımı ve secret
İstenilen kaderi yaratabilmek
Migren tedavisi
Cinsel başarı ve ereksiyon

Boşaltım, dolaşım ve sindirim sistemi aktivasyonu
Otonom sinir sistemi üzerinde istenilen etkiyi yaratmak
Trioid, böbrek üstü bağlantısı sağlamak
Arşetip ve formpanseleri çözmek
Majik uygulamalar
Tibet, Aborjin, şaman ve sufi nefes teknikleri
Trans, hipnoz, telkin
Olağan üstü bilinç halleri kontrolü
Ego kontrolü
İrade kazanımı
Uyuşturucu, alkol ve madde bağımlılığı giderimi
Alışkanlıklardan özgürleşmek
Korteks ve arkaik alanlarda kontrol
Yüzleşme ve affetme çalışmaları
Bolluk bilinci yaratımı
Sınırları, kalıpları genişletmek
Bilinçaltı sağılımı
Kansere önlem ve iyileştirme
Şifa ve manyetik enerji aktarımı
Zayıflama ve kilo alımları
Obsesyon tedavisi
Uzun ve sağlıklı yaşam için çalışmalar

Nefes alışınızı değiştirin, yaşamınız değişsin.

Hücrelerimizin içinde bulunan sayısı belirsiz proteinlerin gerçekte algı organları olarak hizmet ettikleri artık bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Nefesle tetiklenen hücrelerinizin aktive edilerek davranışlarının değiştirilmesi sonucunda, düşünceleriniz, imajlarınız, tutkularınız ve doğal olarak bilincinizin bütün davranış psikolojisi değişir.

Bu yüzden nefes alışınız değiştikçe, iyileştikçe ve bütünselleştikçe, yaşamınızda değişir. Bu daha iyi sağlığa, kendini iyileştirmeye ve duygusal ve zihinsel özgürlüğe doğru genişlemedir. Sizi imgeleminizin sınırlarına götürür, duygusal bloklarınızı salıverir ve saklı potansiyellerinizi ortaya çıkararak yaratıcılığınızı ilerletir.

Dünya üzerinde birçok insan nefesle hücrelerini aktive ederek sağlığa, neşeye ve huzura doğru genişleyerek genetik hızlanmanın tadını

çıkarıyorlar. Niyetlerinin, isteklerinin, imajinasyonlarının gücü ile en yüksek potansiyelere ulaşıyorlar.

Tamalayıcı nefes tekniklerinin oluşturabileceği aşağıdakileri sonuçları deneyimleyebilirsiniz:

• Korkusuz bir yaşam
• Duygusal kontrolü
• Düşüncelerin saflaşması, berraklaşması
• Derin Huzur hissi
• Beslenme Farkındalığı
• Gelişen İlişkiler
• Şavaşmaktan ve rekabetten çıkmak
• Eski anlayışların salıverilmesi
• Yaşam Amacını açığa çıkarma
• Yaşam Amacına çekilme

Nefes teknikleri kanıtlanmış sonuçlara dayanan, kendi kendine iyileşme ve tamamlanma sağlayan bireysel ve toplu şifaya katkıda bulunan teknikler toplamıdır. Tamamlayıcı Nefes tekniği ile oluşturulan hücresel aktivasyon, kendi enerji alanınızı görebilmek ve geliştirebilmek için çok kolay çözümler üretir. Büyük bir olasılıkla beklide yaşamınızda ilk kez, anlık şifalanmaya tanık olabilir, kendinizi kronik bir ağrıdan kurtarabilir, uzun zamandan beri sıkıntı veren duyguları salıverebilir ve kendinizi daha genişlemiş hissedebilirsiniz.

Hücresel bazda hareketlenmenin oluşmaya başlaması, bedenin, zihinsel ve duygusal veçheleri ile bütünleşmesine doğru ilk adımdır. Tekniklere daha aşina oldukça, bedeninizi daha çok tanıyacaksınız ve onun içsel dünyasının enginliğini ve sınırsız potansiyellerini keşfedeceksiniz. Tamamlayıcı nefes tekniklerini uygularken ağrıyı ve hastalığı deneyim ve bilgeliğe dönüştürdüğünüzü görecek, nefesin sihirli gücünün hücresel bazda değişime yol açarak ortaya çıkardığı şifanın gücünü ve Quantum seviyesinde işleyişi hissedeceksiniz.

Tamamlaıyıcı nefes tekniği dönüşüm ile ilgilidir. Bu tekniğin birinci ve İkinci aşamalarında bütünsel nefes ve diyafram kazanımı, 3. ve 4.

aşamalarında DNA aktivasyonları oluşturacak ileri derece nefes teknikleri tatbik edilerek, zihinsel, duygusal, fiziksel, bilinç, bilinçaltı ve bilinç ötesi düzeylerde değişim ve dönüşümler amaçlanır.

Nefesinizi değiştirdiğinizde, yaşamınız Değişir. Nefesiniz değiştiğinde bütün hücrelerimizin DNA sı değişir. Genetiğinizden gelen bütün sapmalar, arızalar ve olumsuzluklar otomatik düzelir ve mükkemmel bir yapıya bürünür. Kuantum Fiziğinin şimdi kanıtladığı gibi, nefesinizi değiştirdiğinizde hücrelerinizin atom altı boyutundaki bilgilerini değiştirebilir ve buna bağlı olarak mevcut olan ve olmayan her şeyi değiştirebilirsiniz.

Holotropik Nefes Teknikleri:

Holotropik nefes teknikleri, bütünlüğü oluşturucu ya da dengeleyici çalışmalar olarak biliniyor.

Holotropik nefes çalışmasının ne olduğunu kısaca tarif etmek gerekirse, Bilinçin, hızlı solunum, uyarıcı müzik ve belirli kas gerici hareketlerle değiştirilmesidir. Ani ortaya çıkan ruhsal fenomenler ya da holotropik şuur halleri amaçlanır. Bu arada vucut kimyası çok hızlı değişir ve birçok konuda orijinal forma dönüş yaşanır.

Holotropik nefes çalışmaları hızlı ve derin nefes alışlarla kana, alışık olduğu seviyenin üzerinde yüksek oranda oksijen yüklemeyi esas alır. Bu çalışmaların eğitmen eşliğinde vekontrol altında yapılması gerektiğinden fazla açılmadan kendi düzenlediğim ve yeni başlayanlara uyguladığım, bir egzersizi bu konuda örnek olması için anlatayım.

Önce yavaş ve sakin derin diyafram nefes alışverişleri ile kişi çalışmaya motive edilir, ortama alıştırılır ve dengelenmesi sağlanır. Nefes alışlar gittikçe tempo kazandırılarak hızlandırılır. Bu ön bir hazırlık aşamasıdır. Mümkünse çoşku yaratması için sert ritimli bir müzik açılır. Birkaç saniyelik bekleme süresinden sonra dudaklarınızın yirmi santim önünde imajine edilen muma doğum günü pastasının üflenerek

söndürülmesi kuvvetinde, her seferinde ciğerlerin enaz üçte birinin boşalması temin edilecek şekilde, saniyede 2 kere ortalamasıyla üflenmeye başlanır. Üfleme sert ve kesik olmalıdır. Nefes alış verişinde konsantrasyon sadece nefes vermeye odaklıdır. Nefes alışlar dikkate alınmaz.

Çalışmayı daha da kuvvetlendirmek için; üç kısa, bir uzun üfleme peryodu çalışmanın etkisini yükseltir. Bu peryodu önce yedi kere, daha sonra ondört kere seri nefeslerle aralıksız uygulamak gerekir. Dikkat edilmesi gereken ritmde hızlanma eğiliminin önüne geçilmesidir. Bu çalışma son derece normal ilerlerse yirmibirli periyot denenebilir. Muhtemelen ilk çalışmalarda daha yedili periyotlarda iken bile baş dönmesi ve halsizlik görülebilir. Bu oluştuğunda baş dönmesi geçene kadar çalışmaya ara vermek gerekir. Mide bulanması, ağza safra gelişi ve yüzde sararma olursa çalışmayı daha uygun bir zamana tehir etmek gerekir.

Bu çalışma herşey yolunda gittiğinde yirmibirli periyotların üç tur tekrarıyla tamamlanır. Yaklaşık yarım saati bulan bu çalışmanın günde en az iki kere tekrarlanması uygundur.

Normalde ağızdan ve burundan beraberce nefes alıp verilir. Çalışma esnasında baş dönmesi ve mide bulanması oluştuğunda fren yapmak anlamında sadece burundan nefes alıp verilmeye geçilir. Çalışma devam edereken kendini iyi hissetmeye başladığında tekrar ağız nefesi de devreye sokularak ağız ve burundan beraberce nefes alışverişlere devam edilir.

Holotropik nefes çalışmaları mutlaka bir eğitmen eşliğinde kontrol altında yapılmalı mümkün olduğunca kendi başına denenmemelidir. Çalışma belli bir trans yaratabilme ihtimali taşıdığından en azından ilk zamanlarda çalışmayı gözlemliyen veya yöneten birine ihtiyaç vardır.

Çalışma esnasında, sonrasında veya çalışmaya devam edilen günlerin bir zamanında, muhtemelen uykuda aniden vucutta bacaklardan başlayan ve bütün vucuda geçecek olan bir vibrasyon oluşacaktır. Ve yaklaşık birkaç dakika sürecektir. Bu sağılmanın başladığı anlamını taşır. Bunun arkasından bilinçaltını meşgul eden semptomlar açığa çıkabilir. Örneğin yüz ağlamaklı bir hal alabilir, Yada anlamsız bir kahkahalarla gülme, yada neferetle bakan bir yüz ortaya çıkabilir.

Kişinin bu ortaya çıkacak oluşumlara karşı eğitimli ve beklenti içinde olması gerekirki, sağılım başladığında endişe ve korku yerini, tam bir teslimiyete ve akışa bırakabilsin.

Umarım bir fikir vermiştir. Sevgiler…

Mustafa kartal

NEFES FARKINDALIĞI – Mustafa Kartal



Nefes Farkındalığı -Kabul Etmek; Alabileceğiniz nefeslerin en iyisi içine kabul etme seçimini koyabildiğiniz nefestir. Bunun için birçok nefes alabilirsiniz. Ama her zaman akışta kalıp kabul etmek için kalpten izin vereceğiniz tek nefes yeterlidir. Kabul etme nefeslerini sabah ilk uyandığınızda vegece uyumadan önce aldığınızda bütün süreçlerde akışa izin vermenize ve olanı olduğu gibi kabul etmenize yardımcı olur.
Akışa izin vermesi ve olanı olduğu gibi kabul etmesi kimse zorlanamaz. Bu bir seçimdir. Akışa izin verdiğiniz zaman fiziksel dünyanın, tüm varoluşun ve tüm

boyutların size hazırladığı hediyeleri görmek için bir adım atmış olursunuz. Yapmanız gereken kabul etmek anlamında derin bir nefes almanızdır.

Aslında akışta kalarak izin verdiğiniz zaman her aldığınız nefes kabul etme nefesidir. Siz kabul ettiğinizde tüm evren size hizmet etmek için yarışmaya başlar. Her kabul etme nefesinde enerjilerin, bilincin ve bütün potansiyellerin gelip size hizmet etmesini sağlayacak bütün yollar açılır.

Kabul etme nefesi almanız için özellikle yapmanız gereken hiçbir şey yoktur. Tersine hiçbir şey yapmamanız, bir ritüele, bir davranış biçimine sahip olmamanız kabul etmenizi kolaylaştırır. Sadece derin bir tek nefes işinizi görür. Yetmezse başka nefeslerde alabilirsiniz. Ama kalpten kabul etmeye hazırsanız bilinçli alacağınız tek nefes her şeyi halleder.

Kabul ediyorum sözü sihirlidir. Kabul etme nefesini aldığınız anda inanılmaz bir işlem başlar. Bu işlem bilinçaltında çok yüksek düzeyde çalışmaya başlar. Bütün yaralarınızı sarmaya, tıkanıklıklarınızı açmaya başlar. Bu kendi bilinçaltından toplu bilince doğru genişler ki var olan ve olmayan her şeye ulaşır. Belirsizlik potansiyellerini belirli hale getirecek hareketi başlatma emri vermiş, şalteri indirmiş veya açma düğmesine dokunmuş olursunuz.

Akışa izin vererek kabul etme nefesi aldığınızda tüm potansiyel enerjileri hareketlendirirsiniz. Düşünceniz kristalleşmeye başlar. Kabul nefesi aldığınızda düşünceler hareketlenir. Beyin hücreleri arasında yeni bağlantılar oluşturulur. Bu tıpkı facebook'ta olduğu gibi her hücrenin diğerindeki bilgiye de sahip olacağı bir bağlantı kurması gibidir. Kabul ettiğiniz zaman konuya ilişkin bütün yollar amaca yönelik olarak yeniden döşenir. Aradaki engeller kaldırılır. Enerji bir yerden akamazsa kendine akacak yeni yollar, yeni bağlantılar kurar. Yolunu, kabul etme seçiminiz yönünde aldığınız nefesle bulur. Bu yol fizik bedeni, duygu bedenini ve düşünce bedenini sırayla aktive eder. Kabul etme nefesinden sonra artık size fazla iş düşmez. Sadece kabul etmeniz işi çözer.

Kabul ediyorum düşüncesi, bilinçli bir nefesle birlikte kurgulanmazsa amacına ulaşmaz. Bilinçli derin nefes kabul etmenizin önündeki bütün duygu ve düşünce engellerini etkisiz hale getirir. Bu yüzden düşünce ve nefes birlikte hareket ettirilmelidir.

Akışa izin vererek kabul etme nefesi aldığınızda olması gerekenlerin hızla olabilmesi için normal hayatınıza dönün. Sahiplenme ve beklentileri ortadan kaldırmış olarak, olacak olanı yüksek bir farkındalıkla tarafsız olarak izleyin. Her şeyin eşzamanlı olarak yaşamınızda nasıl gelişmeye başladığını fark edin. Eşzamanlılıklar meydana geldiğinde, yaratımın sadece izin vermekle ve kabul etme nefesi almakla çok kolayca gerçekleştiğini anlayacaksınız. Eğer kabul etme nefesi işe yaramıyorsa bunun tek nedeni olabilir. Diğer insanlara bilincinizi kontrol etmeleri için izin vermiyorsunuzdur. Sonsuza ve bütünün tamamına vereceğiniz izin ve kabulü, sınırlı bir düşünceye veriyorsunuzdur.

-Bilinçli nefes çalışmaları, verimlilik eksikliği, fiziksel dengesizlik gibi aklın ve vücudun tam potansiyel gelişimini kısıtlayan olumsuz davranışları ortadan kaldırabilir. Bilinçli nefes alma, rahatlama sunar, dengemizi bulmamızı sağlar ve varlığımızı özgürleştirir.-

Mustafa Kartal

Nefes Farkındalığı

23/05/2013 BY SEVİNÇ GÜRSÖZER

Her Derde Deva “3 Derin Nefes” – Nefes Farkındalığı/Mustafa Kartal



Derin bir nefes almak hepimizin bildiği kesin bir rahatlama yöntemidir. Bu rahatlama yöntemi kritik anlarda aklımıza gelmediği için kullanamayız. Oysaki, derin nefes almayı kızgın, öfkeli, kıskanç, her türlü duygusal tesir altında ve her sorun karşısında kullanabiliriz.
Konuşmacılar derin nefes almadan kaçak nefes alışlarla konuştuklarında bir süre sonra kan kimyalarında karbondioksit birikimi oluşur. Asitik bir kan ph’sine sahip olduklarından bedende sertleşme, yüksek tansiyon, baş ağrısı, halsizlik ve keyifsizlik hali ortaya çıkar. Konuşma aralarında alacakları 3 derin nefesle

yeterli oksijen kanda biriken karbondioksit seviyesinin birkaç saniyede dengelenmesini ve oluşan bütün negatif sonuçların normale gelmesini sağlayabilir.

Nefes nefese kalacak kadar bir hareketlilik içinde olduğunuzda; merdiven çıkarken veya hızlı yürürken, farkına varmadan hızlandırdığınız ve kapasitesini düşürdüğünüz nefes alışverişlerinizin arasına 3 derin nefes kattığınızda nefesinizin düzeldiğini göreceksiniz.

Herhangi bir rahatsızlık sonucu artan safra miktarı midenizin bulanmasına sebebiyet verdiğinde, yol veya deniz tutması sonucunda mideniz bulandığında 3 derin nefes almak mide bulantınızın geçmesini sağlayabilir. Çok korktuğunuzda 3 derin nefes kendinize getirir.

Heyecanlanıp kontrolsüz hareketler sergilediğinizde ve kendinize hakim olamadığınızda 3 derin nefes almak bütün heyecanı alarak tam anlamı ile dengeli davranmanızı sağlar.

Kafanızın karıştığı, hiçbir şeyi düşünemez ve anlayamaz duruma geldiğinde 3 derin nefes alarak beyin kimyanızın dengelendiğini, beyninizin oksijenlenerek görevini en iyi şekilde yapacak duruma geldiğini görebilirsiniz.

İstem dışı alışkanlıklarınızı, kekemelik sorunu yaşadığınızı veya konuşmada tutulduğunuzu fark ettiğinizde 3 derin nefes almak durumunuzu hemen düzeltecektir.

3 derin nefes an farkındalığı yaşamanızı, burada ve şimdi de kalmanızı, bozulan motivasyon ve dikkatinizi arttırmanızı, daha sonra pişman olacağınız seçimler yapmamanızı ve negatif karma yüklenmemenizi sağlar.

3 derin nefes ciğerlerin tamamının kullanılarak yavaşça ve uzunca verildiği nefesler olmalıdır. 3 derin nefes gerektiğinde yaşam kurtarıcıdır. Daha önce zor anlarda kullanmak için programlanmadığı için birisi sizi ikaz etmeden 3 derin nefes almak aklınıza gelmez. Gerektiğinde kullanmak üzere 3 derin nefes alıp vermeyi bir çalışma disiplini haline getirebilirsiniz. Çok önemli anlar dışında da zaman zaman 3 derin nefes almayı alışkanlık haline getirerek genel durumunuzu her zaman en üst potansiyellerde kullanmayı öğrenebilirsiniz.

Mustafa Kartal

Nefes Farkındalığı

NEFESLE ZAYIFLAMA – Mustafa Kartal



SORUN FAZLA KİLODA DEĞİL NEFES ALIP VERMEDE

Bir sürü zayıflama programına katılmış, birçok tavsiyeler uygulamış olabilirsiniz. Belki de üzümle, kromla, yosunla zayıflamayı da denediniz. Yazılmış olan tüm diyet kitaplarını okudunuz. Bütün egzersiz videolarını denemiş, aerobik yapmış olabilirsiniz. Gece geç saatlerde TV'de yayımlanan egzersiz ekipmanı reklamlarına ve daha birçok zayıflama ürünlerine sipariş vererek epeyce para harcamış da olabilirsiniz.

Fakat hala şişmansınız.
Birkaç kilo fazlanız olduğunu gözlemlediğinizin ve şişmanlamaya başladığınızın ilk farkına vardığınız güne göre şu an çok daha fazla kiloya sahipsiniz. (Bu acaba kaç ay ya da yıl önceydi.) Peki, bu denklemde bir şeylerin yanlış gittiği, bir şeylerin eksik olduğu, unutulduğu ya da hatta belki de kasten gizlendiği duygusuna kapıldığınız hiç oldu mu?

Bu duygu oluştuğunda bir şeyleri daha denemeniz gerektiğini düşünürsünüz. Yeni bir şey daha bulup onu da denersiniz. Ve daha sonra onu biraz daha denersiniz. Sonuçta bütün bu çabaların ya işe yaramadığını ya da durumunuzu tamamen tersine işlettiğini görürsünüz.

Bu gerçekten ironik bir durumdur. Yediklerimize çok dikkat ettiğimiz bir dönem başlar. Bir süre boyunca aldığımız yağ miktarlarını inanılmaz bir heyecanla hesaplarız. Aldığımız kalori miktarının çetelesini tutarız. Ama bir şey vardır ki onu hiç düşünmeyiz. Hücreleri enerjiye ulaştırmak için gerekli olan oksijen faktörünü. Kimse bu konuda bir şey söylemek istemez. Bilse de söylemez. Çünkü bu konu biraz karmaşıktır. Birçok bilginin yan yana getirilmesini gerektiren ve daha önce yeterince bilgi paylaşımı yapılmamış bir konuyla ilgilidir. Bu yüzden şekeri parçalayarak enerjinin açığa çıkmasını sağlayan oksijen faktörünü görmemezlikten gelir ya da hiç mi hiç umursamayız. Sonuç olarak zayıflama konusunda en önde düşünülmesi gereken tüketilen oksijen miktarı hakkında düşünmeliyiz.

Oysa ki bedensel atıkların yüzde 70'i nefes alma yoluyla işlenir. Birçok bilim adamı, şimdiye kadar hep bedenimizin içine aldığımız şeyleri takip ettiğimizi, bunların dışarı nasıl çıktıklarına dikkat etmediğimize işaret eder. Gerçekten de bedenimizin nasıl çalıştığı konusunu bilmiyoruz, çünkü eğitim sistemimiz bize bu konuda yeterince destek vermiyor. Olaya şöyle bakalım: Örneğin; otomobiliniz düzgün çalışmıyorsa önce farklı yakıt ve de yağ türlerini denersiniz. Sonuç alamadığınız zaman onu bir motor uzmanına götürüp gerekli bakımı ve onarımı yaptırırsınız. Yani yakıt ve yağ kullanan bir sistemde sorunun kökenine inmiş olursunuz.

Doğru nefes alışverişi, kilo vermenin kilit taşıdır.

Bedenimizin tükettiği üç temel unsur: Besin, sıvı ve oksijendir. Besin ve sıvı tüketmekten daha fazla keyif alsak da bedenimizin çalışmasını sağlayan ana unsur oksijendir. Oksijen, aldığımız gıdaları ve sıvıları oksidasyon adı verilen süreçle enerjiye dönüştürür. Kaslarımızı geren, hücrelerimizi yenileyen, beynimizi besleyen ve hatta sinirlerimizi uyaran, işte bu "oksijenin açığa çıkarttığı enerjidir". Oksijenin işlevi bu kadarla sınırlı değildir. Oksijen, aynı zamanda bedenimizin en temel temizlik aracıdır da. Bedenimiz her gün yedi yüz milyar dolayında eskimiş veya ölmüş hücreyi dışarı atar. Toksit değer taşıyan bu eski hücrelerin sistemimizden atılmaları gerekir. Bu bedenin normal ve doğal bir sürecidir. Alınan materyal kadar, eskimiş olan materyali de dışarı atabildiğimiz sürece endişelenecek bir şey yoktur. İdeal şekilde soluma yaparak yeterli oksijene ulaşabilirsek, yeterli enerjiyi üretir ve atıkları kolayca dışarı atabiliriz. Sorunlar ise yeterli oksijen alamadığımız zaman ortaya çıkmaya başlar.

Gördüğünüz gibi, beden, gıdaları ve sıvıları depolar, fakat oksijeni depolayamaz. Bu yüzden yaşadığımız her dakika, sürekli olarak hücrelerimize taze oksijen akışı sağlamak zorundayızdır.

Aslında, yağ yakma egzersizlerinin temel nedeni, hücrelerimize gönderdiğimiz oksijen miktarını arttırmaktır. Koştuğumuzda, bir dakika içinde aldığımız oksijen miktarını 7-8 litreden 35 ya da daha fazla litreye yükseltmiş oluruz. Sonuç olarak bedenimizin tüm enerji ihtiyacının karşılanmasında oksijen söz konusudur.

Bedeniniz aşırı yağ depoluyorsa, bu, aldığınız gıdaları işleyecek kadar oksijen almadığınızı gösterir.

Bir odayı dolduracak kadar kişiyi, vermeleri gereken kilo miktarına göre sıraya dizin. Doğal olarak fizikleri en düzgün ve ince bedenli olanlar sıranın en başında yer almış olurlar. Peki, aynı grubu tükettikleri oksijen miktarına göre dizersek ne olur? Bir iki istisna dışında sırada bir değişiklik olmadığını göreceksiniz.

Anlatılmak istenen nedir? Kilo vermesi gereken insanlar almaları gereken oksijen miktarını tam olarak alamıyorlar. Belki de, daha kilolu olanların zayıf olanlara göre fazla kiloları nedeniyle eksik soluduklarını ileri sürebilirsiniz. Ancak gerçek şu ki, yetersiz soluma fazla kilo sorununun katalizörüdür. Bu kitapta öğreneceğiniz diğer birçok sorun için de aynı şeyin geçerli olduğunu herhalde söylemeye gerek yok.

-ALIŞTIRMA-

“CAN KURTARAN SİMİDİ” NEFESİ

Bu nefes şekli bedeninizi oksijenize etmek, enerjinizi arttırmak ve kilo vermeniz açısından bildiğim en iyi nefes alma şeklidir. Bunu her gün on nefeslik setler halinde üç kez yaparsanız dahi olmaya başlar ve kendi kitabınızı yazacak duruma gelirsiniz.

Nasıl yapıldığınızı aşağıda görebilirsiniz;

1. Ayağa kalkıp “Ben en iyiyim” deyin, sadece yüksek sesle değil, aynı zamanda beden dilinizle de bunu ifade edin. Bedenin miktarlarla konuştuğunu anımsayın.
2. Burnunuzu kullanarak karnınızdan uzun ve yavaş bir nefes alın.

3. “Nefesinizi içinize çektiğiniz sürenin dört katı kadar bir sürede bedeninizin içine kilitleyin. Örneğin; dörde kadar nefes alıyorsanız o zaman on altıya kadar içeride tutun.
4. Şimdi nefes aldığınızın iki katı süre içinde nefes verin. Yine, aynı ölçeği kullanırsak o zaman sekize kadar sayın.

Bu çalışmada orantı daima bir-dört-iki şeklindedir. Beşe kadar sayarak nefes alıyorsanız o zaman yirmiye kadar tutun ve ona kadar verin. Üçe kadar alıyorsanız o zaman on ikiye kadar tutun ve altıya kadar verin.

Bir süre sonra, ciğerlerinizin kapasitesinin arttığını fark edeceksiniz. Önceleri nefes alırken belki de sadece üç saniye sayabilirken, şimdi sekiz ya da kim bilir ona kadar sayabilirken, şimdi sekiz ya da kim bilir ona kadar sayabiliyorsunuz. Ciğerlerinizin çalıştıkça daha iyi kullanabileceğiniz kaslar olduğunu anımsayın.

Nefesi içerde tutmanın nedeni bedeninizin onu sağlık veren bir enerji olarak hücrelerinizin içine taşımasıdır. Ekstra uzun nefes verme ise toksinleri dışarı püskürtür.

Ve bir şeyler yapacaksanız, bunu eğlenceli bir şekilde yaparsınız. Sayıları boş verin. Ne de olsa arka arkaya yediye kadar saymak ne kadar eğlenceli olabilir ki? Nefes alırken şöyle deyin “enerjimi çoğaltıyorum”.

Sonra nefesinizi içinizde tutarken içinizden “enerjimi çoğaltıyorum, kendimi iyi hissediyorum” bir defa. “Daha fazlası için hazırım” iki defa. “Gittikçe kendimi daha da iyi hissediyorum” üç defa. “Artık normal kiloma dönmek için hazırım” deyin. Şimdi nefesinizi verin ve içinizden “Bunu hak ediyorum, güzel görünmeye hazırım” deyin.

Bunu her defasında on kere olmak üzere günde de üç kez yapın. Olumlamalar bıkkınlık getirmeye başlarsa o zaman kendi olumlama cümlenizi kendiniz oluşturabilirsiniz. Bu “Ben ince bedenliyim, çok güzelim” ya da “Arım balım peteğim. Ben bir bebeğim”, gibi bir şeylerde olabilir. Yaratıcı olun ve eğlenin. Ama bu arada mümkün olduğu kadar derin bir şekilde nefes almaya çalışın. Burundan almalı ve ağızdan vermelisiniz. Ama kendinizi germemeye de dikkat edin. Sadece derin, gevşetici ve keyifli bir şekilde soluyun.

Bu uygulama herkese iyi gelen bir nefes egzersizidir. Bu nefes egzersizi ile

yaşamının tamamı değişebilir. Hızlı tesir etmesi için üç defa yapmanızı tavsiye ederim. Özellikle de yemeklerden sonra yapıldığında çok güçlü etki eder, çünkü metabolizmanız daima yemeklerden sonra daha hızlı çalışmaya başlar. Ekstra oksijen sağlayarak, bedeninizin metabolizmasını misli misli hızla çalıştırabilirsiniz.

Nefesle Çalışma – Mustafa Kartal

Ray Yayıncılık