

Doğal Sakinleştirici; Doğru ve Derin Nefes



Bir 6nceki makalemde belirtildiği gibi doğru şekilde ve tam kapasitede nefes almanın ve vermenin v6cudun fizyolojik ve dolayısı ile psikolojik iyi hali 6zerine etkisi olduk6a fazladır. Aklını sakinleştirmek ve v6cutlarına rahatlama getirerek kendilerini fiziksel, zihinsel ve ruhsal streslere karşı kuvvetli koruyabilmek isteyenlerin g6nl6k rutinlerine nefes kalitesini ve dolayısı ile enerji girdisini artıracak minik egzersizler katması olduk6a faydalı olacaktır.

Bu doğrultuda, bu makalede ilk olarak birkaç ileri seviye nefes egzersizi sunarak başlamak istiyorum.

❖ Zihni Sakinleştirmek İ6in:

Arkanıza rahat6a dayanıp ayaklarınızı rahat6a uzatarak, dik fakat rahat bir şekilde oturun. Daha iyisi eğer m6mk6nse sert bir zemine sırt 6st6 uzunun. Belinde ya da boynunda rahatsızlıkları olanlar kendilerini rahat ettirecek şekilde boyunlarının ve bellerinin altına destek koyabilirler. Bir battaniyenin 6zerinde yere uzanmak ideal olabilir. Uzmanlaştıktan sonra bağdaş pozisyonunda oturarak bu uygulamayı yapabilirsiniz.

Rahat6a uzanın ve v6cudunuzun t6m ağırlığını bırakın. Parmak u6ları ile karın boşluğunuzu i6eri doğru sıkarak 66 kez ağzınızdan derin uzun nefes verin. Derin nefes verirken 6enenizi ve boynunuzu a6ık tutun; 6eneniniz ile g6đs6n6z arasında bir tenis topu sığacak kadar boşluğu koruyun.



şimdi, sağ başparmağınız ile sağ burun deliğinizi kapatın. G6zlerinizi tek bir noktaya sabitleyin ve aynı zamanda g6r6ř6n6z i6inde olan t6m mek6nı g6r6n. (Yarı trans hali) G6zleriniz t6m 6alışma boyunca sabit kalsın ve bir m6ddet sonra kapansın.

1. Sol burun deliğinizden yavaş6a, kolonya veya hoş bir 6i6eği koklarcasına, genzinizden 6ekerek, sakın ve derin bir şekilde nefes alın.
2. Bir m6ddet durun, nefese doyun ve sessizlik halini dinleyin, hissedin.
3. Sol burun deliğinden yavaş6a kirli enerjiyi bırakırken omuzlarınız sırtınıza doğru oturdu6a ve g6đ6s kafesiniz kapandık6a boynunuzun a6ıklığını koruyarak hafif6e uzadığını hissedin.

4. Bir müddet durun, nefese doyun ve sessizlik halini dinleyin, hissedin.

Bu Dört Ritimli Nefesi 10 kez tekrarlayın.

Nefesin kalitesini yükselttikçe yukarıdaki dört basamağı izleyerek alıp vereceğiniz tek bir tur nefesin süresi 1 dakikaya kadar uzayabilir. Hedef zaman içerisinde nefesten çok enerji aldığınızı hissettiğiniz bir sakinliğe ve yumuşaklığa ulaşarak nefesin süresini uzatmaktır.

Tüm egzersiz boyunca zihninizi gözlerinizde odaklayın ve nefes ile rahatlarken, nefesi sayarak bilincinizi açık tutun. Arada dalar ve kaçınıcı nefeste olduğunuzu unutursanız baştan başlayın. Zaman içerisinde zihninizin odağını hiç kaybetmeden ve uzun nefes sürelerine erişerek 10 turu tamamlamayı hedefleyin.

❖ **Vücutu Rahatlamak İçin:**

Arkanıza rahatça dayanıp ayaklarınızı rahatça uzatarak, dik fakat rahat bir şekilde oturun. Daha iyisi eğer mümkünse sert bir zemine sırt üstü uzunun. Belinde ya da boynunda rahatsızlıkları olanlar kendilerini rahat ettirecek şekilde boyunlarının ve bellerinin altına destek koyabilirler. Bir battaniyenin üzerinde yere uzanmak ideal olabilir. Uzmanlaştıktan sonra bağdaş pozisyonunda oturarak bu uygulamayı yapabilirsiniz.

Rahatça uzanın ve vücudunuzun tüm ağırlığını bırakın. Parmak uçlarınız ile karın boşluğunuzu içeri doğru sıkarak üç kez ağzınızdan derin uzun nefes verin. Derin nefes verirken çenenizi ve boynunuzu açık tutun; çeneniz ile göğsünüz arasında bir tenis topu sığacak kadar boşluğu koruyun.



Şimdi, sağ işaret parmağınız ile sol burun deliğinizi kapatın. Gözlerinizi tek bir noktaya sabitleyin ve aynı zamanda görüşünüz içinde olan tüm mekânı görün. (Yarı trans hali) Gözleriniz tüm çalışma boyunca sabit kalsın ve bir müddet sonra kapansın.

5. Sağ burun deliğinizden yavaşça, kolonya veya hoş bir çiçeği koklarcasına, genzinizden çekerek, sakin ve derin bir şekilde nefes alın.
6. Bir müddet durun, nefese doyun ve sessizlik halini dinleyin, hissedin.
7. Sağ burun deliğinizden yavaşça kirli enerjiyi bırakırken omuzlarınız sırtınıza doğru oturdukça ve göğüs kafesiniz kapandıkça boynunuzun açıklığını koruyarak hafifçe uzadığını hissedin.
8. Bir müddet durun, nefese doyun ve sessizlik halini dinleyin, hissedin.

Bu Dört Ritimli Nefesi 10 kez tekrarlayın.

Nefesin kalitesini yükselttikçe yukarıdaki dört basamağı izleyerek alıp vereceğiniz tek bir tur nefesin süresi 1 dakikaya kadar uzayabilir. Hedef zaman içerisinde nefesten çok enerji aldığınızı hissettiğiniz bir sakinliğe ve yumuşaklığa ulaşarak nefesin süresini uzatmaktır.

Tüm egzersiz boyunca zihninizi gözlerinizde odaklayın ve nefes ile rahatlarırken, nefesi sayarak bilincinizi açık tutun. Arada dalar ve kaçınıcı nefeste olduğunuzu unutursanız baştan başlayın. Zaman içerisinde zihninizin odağını hiç kaybetmeden ve uzun nefes sürelerine erişerek 10 turu tamamlamayı hedefleyin.

❖ **Vücut- Zihin Bütünlüğü için:**

Arkanıza rahatça dayanıp ayaklarınızı rahatça uzatarak, dik fakat rahat bir şekilde oturun. Daha iyisi eğer mümkünse sert bir zemine sırt üstü uzunun. Belinde ya da boynunda rahatsızlıkları olanlar kendilerini rahat ettirecek şekilde boyunlarının ve bellerinin altına destek koyabilirler. Bir battaniyenin üzerinde yere uzanmak ideal olabilir. Uzmanlaştıktan sonra bağdaş pozisyonunda oturarak bu uygulamayı yapabilirsiniz.

Rahatça uzanın ve vücudunuzun tüm ağırlığını bırakın. Parmak uçlarınız ile karın boşluğunuzu içeri doğru sıkarak üç kez ağızınızdan derin uzun nefes verin. Derin nefes verirken çenenizi ve boynunuzu açık tutun; çeneniniz ile göğsünüz arasında bir tenis topu sığacak kadar boşluğu koruyun.

Şimdi, sağ başparmağınız ile sağ burun deliğinizi kapatın. Gözlerinizi tek bir noktaya sabitleyin ve aynı zamanda görüşünüz içinde olan tüm mekânı görün. (Yarı trans hali) Gözleriniz tüm çalışma boyunca sabit kalsın ve bir müddet sonra kapansın.

1. Sol burun deliğinizden yavaşça, kolonya veya hoş bir çiçeği koklarcasına, genzinizden çekerek, sakin ve derin bir şekilde nefes alın.
2. Şimdi işaret parmağınız ile Sol burun deliğini kapatın. Bir müddet durun, nefese doyun ve sessizlik halini dinleyin, hissedin.
3. Sağ burun deliğinizi kapatmayı bırakın. Sağ burun deliğinden yavaşça kirli enerjiyi bırakırken omuzlarınız sırtınıza doğru oturdukça ve göğüs kafesiniz kapandıkça boynunuzun açıklığını koruyarak hafifçe uzadığını hissedin.
4. Baş parmağınız ile Sağ burununu kapatın. Bir müddet durun, nefese doyun ve sessizlik halini dinleyin, hissedin.
5. Sol burun deliğinizi açın ve , kolonya veya hoş bir çiçeği koklarcasına, genzinizden çekerek, sakin ve derin bir şekilde nefes alarak ikinci tura başlayın.
6. Şimdi işaret parmağınız ile Sol burun deliğini kapatın. Bir müddet durun, nefese doyun ve sessizlik halini dinleyin, hissedin.
7. Sağ burun deliğinizi kapatmayı bırakın. Sağ burun deliğinden yavaşça kirli enerjiyi bırakırken omuzlarınız sırtınıza doğru oturdukça ve göğüs kafesiniz kapandıkça boynunuzun açıklığını koruyarak hafifçe uzadığını hissedin.

8. Baş parmağınız ile Sağ burunu kapatın. Bir müddet durun, nefese doyun ve sessizlik halini dinleyin, hissedin.
9. 1. Basamağa dönerek üçüncü turdan devam edin.

Bu Nefesi 10 tur tekrarlayın.

Nefesin kalitesini yükselttikçe yukarıdaki dört basamağı izleyerek alıp vereceğiniz tek bir tur nefesin süresi 1 dakikaya kadar uzayabilir. Hedef zaman içerisinde nefesten çok enerji aldığınızı hissettiğiniz bir sakinliğe ve yumuşaklığa ulaşarak nefesin süresini uzatmaktır.

Tüm egzersiz boyunca zihninizi gözlerinizde odaklayın ve nefes ile rahatlarırken, nefesi sayarak bilincinizi açık tutun. Arada dalar ve kaçıncı nefeste olduğunuzu unutursanız baştan başlayın. Zaman içerisinde zihninizin odağını hiç kaybetmeden ve uzun nefes sürelerine erişerek 10 turu tamamlamayı hedefleyin.

Yukarıda verilen açıklamalar ilk okuyuşta kafa karıştırıcı gelebilir. Açıklamaları bir kez okuduktan sonra adım adım okuyup, aynı zamanda uygulayarak yapmaya çalışın. Açıklamaları okumaya bir müddet sonra ihtiyacınız kalmaz ve önerilen uygulamayı başarı ile yapabilecek duruma gelirsiniz. Bu durum oluştuğunda bu uygulamaları günün her saati, rahatlamaya ihtiyacınız olduğu her durumda tekrarlayabilecek duruma gelirsiniz. Odaklama ve rahatlamamanın tadı alındığında bunu bünyenizde isteyecektir.

Bu nefes egzersizlerini gece yatmadan önce tekrarlamak kişinin uyku kalitesini de yükseltmeye yardımcı olacaktır.

Hatırlatmalıyım ki bu egzersizler ileri seviye nefes egzersizleridir ve dikkatlice uygulanmalıdır. İlk denemelerde hafif baş dönmesi veya vücudun enerji seviyesini yükseltip toksinleri dışarı atma isteği oluşturabileceğinden bazı kişilerde i bulantısı yapabilir. Böyle bir durum ile karşılaşma riskinizi azaltmak için egzersizleri uygulama öncesi bir uzmana danışabilirsiniz ve egzersizleri itina ile sakin bir şekilde uygulayabilirsiniz.

Tavsiye edilen ilk birkaç hafta sadece Sol burun deliği nefesinin uygulanması ve daha sonra birkaç hafta Sağ burun deliği nefesinin uygulanmasıdır. Bu uygulamalarda ustalaştıktan sonra iki burun deliğinin de sıra ile kullanıldığı son egzersize geçilebilir.

Bu egzersizlerin Hamileler, 12 yaş altı çocuklar tarafından kendi başlarına uygulanması tavsiye EDİLMEZ. Bir uzman ile çalışmaları önerilir.