

Sağlıklı nefes huzurlu beden

İnsan hayatının sağlıklı ve huzurlu şekilde devamı için, Rahmanî bir nimet olan, sağlam vücudun sembolü, problemsiz bir solunum mekanizmasıdır.

İrademiz dışında çalışan bu sistemle, günde ortalama 26.000 solunum hareketi gerçekleşmektedir. Solunum sisteminin fizyolojik aktivitesi, göğüs ve karın boşluğunu birbirinden ayıran diyafram kasının faaliyeti ve yaradılış mu'cizesinin otomatik bağlantılarıyla düzenli olarak devam etmektedir. Diyafram kası 1 cm. aşağıya genişlemesiyle, göğüs kapasitesi yaklaşık 270 cm³ artar ve akciğerlere giren hava miktarı aynı değerde çoğalmaktadır. Çok karmaşık bir sistem ve muhteşem bir organize ile, fonksiyonlarını sürdüren solunum sistemi, kaburgalar arası kaslar, diyafram, akciğer dokusu ve bronşların birbirine bağlı olduğu, İlâhî bir mekanizma olarak düzenlenmiştir. Alınan oksijenin, akciğerlerdeki hava keseciklerinde (alveoller), karbondioksit ile ters yönde yer değiştirerek, kana karışması, akılları hayran edecek ve milimetrik bir değişimin, sağlığı olumsuz etkileyeceği hassasiyetindeki bir yaradılış mu'cizesidir.

Vücut binasının havalandırma sistemleri sigara, alkol, ekolojik dengenin bozulması ve atmosferdeki hava kirlenmesine bağlı olarak, son zamanlarda gittikçe artan ve İsm-i Kuddûs'ün sırlarından uzak hayat uygulamalarından, olumsuz etkilenerek, huzur ve sağlığı tahribata uğramıştır. Mikrobik, fizikî ve kimyevî etkilerin sebep olduğu hastalıkların meydana gelmesi, hayatın kalite ve huzurunun bozulması, şahsî hijyen kurallarına ve solunumu geliştirici egzersizlere yeteri kadar uyulmaması sonucundan kaynaklanmaktadır. Unutulmaması gereken bir gerçek de, hayatın huzur ve kalitesinin düzenlenmesi, programlı, yorucu olmayan solunum egzersizleri ve jimnastik hareketleriyle gerçekleştirilen, fizikî güçlenmenin devam ettirilmesine bağlıdır. Solunum egzersizleriyle kasların gevşemesi ve solunumun çeşitli devrelerini kontrol etmek için, bu hareketleri öğrenerek, güvenli şekilde devam ettirmek, başarılı ve huzurlu sonuca ulaştıracaktır.

Solunum sisteminin sağlıklı halde fonksiyonlarını devam ettirebilmesi için, faydalı birkaç egzersizin yapılışını tarif etmek faydalı olacaktır. 1) Parmaklar birbirine dokunacak şekilde, eller göbeğin üzerinde, ayağa kalkılır; dudaklar ıslık çalacak gibi olacak şekilde, derin nefes alınır. Her nefes verişten sonra, kalan havayı dışarı çıkarmak için, karın üzerine yukarıya doğru bastırılır. 2) Başparmaklar, son kaburgalara dayalı olarak, eller göğüs üzerinde bir sandalyeye oturulur; derin nefes alınır. Akciğer temellerinden havayı dışarı atmak için, kaburgalara bastırılarak nefes verilir. 3) Sol el göğüs üzerinde, sağ el karın üzerinde olacak şekilde yere yatılır,

nefes alınır, karın üzerine yukarıya doğru bastırılarak nefes verilir. 4) Sol el karın üzerinde, sağ el göğüs üzerinde, dizler kırık, ayaklar yere dayalı olarak, yere yatılır. Topuklar kaldırılmadan, kalçaya yaklaştırılarak göğse doğru, kalçalara mümkün olduğu kadar bastırılır; derin nefes alınır. Karın üzerine yukarıya doğru bastırılarak nefes verilir. Basit olmakla birlikte bu egzersizler, akciğerlerin solunum kapasitesini geliştirir. Ayrıca solunum sisteminin koruyucu ve temizleyici sigortası, yorucu olmayan hafif öksürüklerdir. Sistemde biriken atıklar bu yolla temizlenir. Düzenli şekilde balon şişirme alışkanlığı ile de, solunum kapasitesi ve performansının artması sağlanabilir.

Solunum hareketlerinin doğru nefeslerle devam ettirilmesi ve kendi kendini kontrol etme alışkanlığıyla, yapılan solunum, şu şekilde gerçekleştirilmelidir. Hava burun deliklerinden alınırken, karın kasları gevşer, karın hafifçe şişer. Temiz hava ile dolan akciğerler, diyaframı aşağı doğru esnetir. Akciğerlerde biriken havanın boşaltılmasında ise, karın kasları içeri doğru gevşeyerek, diyaframın yukarı kalkmasıyla gerçekleşir. "Nefes alma tekniklerinin en basit, ama en önemli olanı, **KARIN-GÖĞÜS** nefesidir. Bu nefes tekniği, akciğerleri tam kapasite ile çalıştırarak, beyin ve bütün vücudun, oksijen ve hayat enerjisi ile beslenmesini sağlar. Ayrıca YARI KÖRÜK nefesi metodu, doğru uygulandığında, bütün solunum sisteminizi; burun, sinüsler ve akciğerleri temizler. İçinizdeki sağlıklı ve canlı ışıltı, yüzünüze yansır. Kandaki oksijen miktarı artar. Karın kaslarının sıkıştırılması; karaciğer, dalak, pankreas, mide ve kalbe masaj etkisi yaparak bütün vücudu canlandırır. Karın kasları güçlenir, sindirim kolaylaşır. Zihin canlanır. Sindirim sistemi, kan dolaşımı, sinir sistemi ve solunum sistemi iyi çalışır." 1

Kullanılan her cihazın en verimli şekilde, yıpranmadan ve uzun ömürlü çalıştırılması ilkesinden hareketle, solunum sistemi faaliyetinin sağlıklı devam ettirilmesi de, dikkat ve sabırlı sebat gerektirir. 'Nefes alıp gidiyoruz, problem yok' dememek lâzımdır. Sağlıklı vücut ve iç organların sağlıklı fizyolojisi için, önemli ve gayet kolay iki solunum egzersiz metodu uygulamasını anlatmak faydalı olacaktır. Birinci egzersiz metodunda "Karından göğse üç derin nefes; sırtüstü yere uzanın. Ellerinizi karnınızın üstüne koyun. İlk önce nefes vererek akciğerlerinizi tamamen boşaltın. Derin bir nefes alın. Nefes alırken ilk önce karnınızı, sonra göğsünüzü hava ile doldurun. Göğüs kafesinizin genişlediğini hissedin. Bu arada omuzlarınızı hafifçe arkaya doğru yaslayın. Nefesinizi 10 saniye tutun. Sonra yavaş yavaş bırakın. Nefes verirken karın kaslarınızı sıkın, göğüs kafesinizin küçüldüğünü hissedin. Bu arada omuzlarınızı hafifçe öne doğru eğin. Normal nefes alıp vererek, 5 saniye kadar dinlenin. Sonra tekrar derin nefes alın. Aralarda dinlenerek, bu hareketi üç defa tekrarlayın.

İç organların sağlığı için, Yan körük nefesi ise; sol yanınız üzerinde yere uzanın. Sağ kolunuzu, sağ kalçanızın üzerine uzatın. Derin nefes alırken, vücudunuzu geriye esnetin, karın kaslarınızı gevşeterek, havayı akciğerlerin alt bölgesinden, yukarıya doğru doldurun ve nefes verirken aniden vücudunuzu öne eğerek, nefesinizi boşaltın. Ara vermeden bu nefesi en az altı defa tekrarlayın. Daha sonra vücudunuzun sağ tarafına uzanın. Aynı hareketi tekrarlayın.” 2

Sağlıklı ve kontrollü nefes alış verişinin, vücut sağlığını güçlendirmesi, aynı zamanda kanın biyokimyasını ve fizyolojik hareketlerini düzenlemesiyle, sağladığı fayda ve fonksiyonları gözden geçirmemiz, aldığımız nefesin değerini tefekkür edip geliştirmeye gayret edip, devam ettirmemiz sağlığınıza büyük destek sağlayacaktır.

Solunum sistemi organlarımızın ve değerlerinin anlaşılmasıyla, sağlıklı bir hayat için, önemli adımlar atmış olacağız. Çünkü; birçok hastalığın tedbirini almak, artan yorgunluk hallerinin dinlendirilmesi ve performansın arttırılması, beyin fonksiyonlarının sağlıklı işlemesi ve psikolojik dengeyi sağlamanın en kolay ve ucuz reçetesi, kontrollü nefesle sağlanabilir. Sağlıklı ve kontrollü nefeslerle stresli gerginlikleri gevşetmek, depresyon, uykusuzluk, zihin yorgunluğu, sağlıklı ve dengeli bir sindirim sisteminin düzenli çalışması da sağlanabilir.

Şu kâinata her canlının hayatı, hassas ve şaşmaz bir denge üzerine bina edildiği düşüncesinden hareketle, hayatın enerji yakıtının, oksijen ve karbon atomlarının karşılıklı etkileşmesi ve faaliyetlerinin, sağlanan devamlı bir denge ve ölçü sonucunda, sağlıklı hayatın devamı, ilâhî ilim ve kudretle devam ettirilmektedir. Solunum sistemine burun yoluyla giren bir oksijen atomunun yolculuğu, Hüve nüktesinin nuruyla bakıldığında, hayat enerjisinin bedenlere girmek için, İlâhî kudretin görevlendirdiği, harikalara mazhar bir zerredir. Hiçbir sağlıklı akıl ve düşüncenin, ‘tesadüfen’ sonucuna ulaşamayacağı, oksijen atomlarıyla yüklü bir “nefes, bedenimizde ve zihnimizde, serbestçe dolaşabildiklerinde, kendimizi sağlıklı ve hayat dolu hissetmemizi, bu yaşama gücünün akışı engellendiğinde ise yorgunluk ve hastalıkların ortaya çıkmaya başlaması ve nefes alış verişimizden, anlaşıldığına göre, **NEFES, YARATICI’YLA OLAN DİREKT BAĞLANTIMIZDIR.**”3 hakikatine ulaştırması sağlıklı bir aklın ulaşacağı iman hakikatidir.

Sağlıklı çalışan solunum sisteminde, düzenli çalıştırılan bir diyafram kası, özellikle kabızlık çeken sindirim sistemi hastalarının da yardımcısıdır. Yapılan diyafram nefesiyle, aşağıya doğru genişleyen diyafram kası, bağırsaklara masaj gibi bir baskı uygulamasıyla, bağırsaklardaki peristaltizmi (bağırsakların, kasılıp gevşeyen kendine has hareketleri) ni hızlandırır. Ayrıca stres solunum ritmini bozduğu gibi, düzenli bir solunum ile, stres gerginlikleri, yerini huzurlu bir relaksasyona (gevşeme) bırakır.

Düzenli bir diyafram nefesinin önemli bir faydası da “yaptığı vakum etkisiyle, lenfi (akkan) kan dolaşımına çekerek, lenfatik drenajı arttırır. Böylece hücreler arasında bulunan, sıvı içerisinde tahliye edilmeyi bekleyen toksik (zehirli atıklar) maddelerin atılım hızı 15 katına çıkabilir. Lenfatik drenaj, yer çekiminden olumsuz olarak etkilenen ve sürekli uyarılmaya ihtiyaç duyan bir sistemdir. Eğer fizikî olarak az hareket ediyor, hiç masaj yaptırmıyor ya da kendi kendinize de masaj yapmıyorsanız, lenfatik drenaj sistemi tam kapasite ile çalışamaz. Bunun sonucunda da vücutta ödem, selülit gibi etkiler oluşur.” 4 Bütün bu desteklere kavuşmak için yapacağımız, sadece diyafram nefesini düzenli almaktır. Bu nefes ise; normal oturur veya ayakta bir pozisyonda nefes alırken, karın bölgesinin bebeklerin nefes aldığı gibi, şişip inmesi ile şekillenen diyafram kasının çalışması sonucundaki en faydalı solunum şeklidir. Burundan başlayıp, karın bölgesinde hiçbir hareket olmadan ve sadece göğsün şişip indiği bir solunum şekli, diyafram nefesi olmayıp, sadece göğüs nefesi olduğu anlaşılacaktır. Bunun da sağlıklı ve düzenli bir solunum olmadığının bilinmesi gereken bir gerçektir.

Sağlıklı ve düzenli bir solunumun, yaşanan hayata pozitif etkilerini anlayan ve anlatan bir âlim de, 17. Yüzyılda yaşamış Kariba EKKEN'dir. Düzenli solunumun değerini anlatırken “Sakin bir ruh için önce soluk alıp verişini düzenlemelisin. Soluklanmanı denetim altına alabilirsen, **KALBİN HUZUR BULUR**. Soluklanman istikrarsızlaşırsa, KALBİN SORUN YAŞAR. Bu sebeple her şeyden önce düzenli soluk alıp vererek ruhunu sakinleştirmelisin.” 5 Bundan da anlaşılıyor ki, sağlıklı ve düzenli bir nefes, huzurlu bir hayatın önemli bir şartıdır. Nefes alıp verişimizin farkına vararak, sağlıklı dinç bir hayat ve yepyeni bir dengeli uyumla, huzura kavuşulabilir. Bu huzurlu hayat dengesini sağlayan diyafram kası, derin nefes alarak, içimizi hayat enerjisiyle doldurmamızı, nefesimizi verirken de, içimizdeki gerilimlerden kurtulmamızı sağlar. Diyafram nefesi alınmayıp, yetersiz yüzeysel göğüs nefesiyle, diyafram katılaşması meydana geldiğinde, kesik kesik nefes almaya ve yukarıdaki manevî düşünce âlemi ile, aşağıdaki duygular, insan ilişkileri ve nefis âlemi arasında engeller örülmesine yol açar.

“Beden- zihin tıbbının dünyadaki lider doktorlarından olan Dr. Andrew WEİL, “Eğer sağlıklı hayat üzerine verdiğim tavsiyeleri, tek bir maddeye sınırlamak zorunda kalsaydım, bu doğru nefes almayı öğrenmek olurdu,” 6 diyerek, sağlıklı yaşamının en önemli kuralını açıklamış oluyor.

Nereden gelip, nereye gideceğimizi ve ne için geldiğimizin muhasebesiyle kalp, ruh ve bedenimizin en değerli sermayesi, nakd-i ömrümüz, Cenâb-ı Hakk'ın (cc) hediyesi olan sağlıklı nefeslerle devam ettirilmektedir.

Bu sayılı nefeslerin düzenini bozmadan, daha faydalı hale getirip geliştirmemiz, vücudumuzun sağlık ve huzurunu dengede tutmayı sağlayacaktır. Sağlıklı ve düzenli nefeslerin, nefis ve ruh sağlığımızı parlatıp, temizlediği, bulunup uygulanan birçok nefes geliştirme metodundan bilinmektedir. Sağlıklı ve düzenli nefeslerin, ruh ve nefsin duygularına detoks etkili bazı metotları, fayda ve açıklamalarını, dikkatli nazarlara takdim edeceğiz.

Sağlıklı ve düzenli solunumun yapılabilmesi için, uygun olmayan yanlış duruşlar alışkanlık haline getirilmiş ise, düzeltilmesi şarttır. Ancak ondan sonra, sık olmayan derin nefeslerle, akciğerlerin tam kapasite çalışmaları sağlanabilir. Bu tam olarak sağlanamadığında, diğer organlara göre daha fazla oksijene ihtiyacı olan beyin, yeterli oksijeni alamazsa; "Zihnî bulanıklık, olumsuz düşünce, depresyon, ardından da işitme ve görme bozuklukları başlar. Yaşlılar ve damar tıkanıklığı olanlar, beyinlerine yeterli oksijen gitmediğinden, genellikle olumsuz ve depresif olur. Özellikle oturarak çalışan insanların, kendini devamlı yorgun hissetmeleri, sinirli ve verimsiz olmalarının ana sebeplerinden biri, **YETERSİZ OKSİJENDİR**. Doğru nefes almak, bütün bu problemleri ortadan kaldıracak ve bu sebeple, hayat kalitesine paralel olarak başarıyı da arttıracak için önemlidir. Canlılık ve gençliğin ana sırlarından biri, temiz kan dolaşımıdır. Bunu elde etmenin en kolay yolu da, soluduğumuz havada saklıdır. (Hava bedava). Doğru nefes alarak, vücudun bütün organlarının doğru beslenmesini sağlayacak ve verimlilik sürelerini arttırarak, bu arada daha sağlıklı bir cilde de kavuşacaksınız. Kısaca, doğru nefes almak gençleşme sürecini başlatacaktır. Yüzeysel nefes alıp vermek, akciğerlerin yeterince çalışmamasına sebep olur. Sonuç olarak, bazı işlevlerini kaybederek cansızlığı arttırır, **YAŞLANMAYI HIZLANDIRIR**, bağışıklık sistemini bozar. Bunlardan dolayı yavaş ve daha derin nefes alıp vermemiz gerekmektedir." 7

Çağımızın modern hayat tarzı ve teknolojik gelişmeler sonucundaki çevre şartlarında, oksijen kaynakları azalarak, sağlıklı solunum alanları da daralmaktadır. Bundan 200 yıl önce, atmosferde % 38 oranında oksijen bulunurken, zamanımız şartlarında % 19'a kadar gerilemiştir. Ayrıca insanların daha çok kapalı, dar alanlarda oksijen yoğunluğu düşük havalandırma şartlarında çalışmaları, kirli hava solumalarıyla, sağlıklarının bozulmasına sebep olmaktadır. Yaşadığımız hayat şartlarında, akciğerleri ancak % 10 kapasite ile çalıştırarak, hayat için solunumu sürdürebildiğimiz halde, sağlıklı ve huzurlu bir solunumu gerçekleştirebilmek ve akciğerlerin kapasitesini geliştirip, genişletmek için çeşitli metotlarla çalışarak, nefes egzersizlerini günlük hayatımız içinde, programlı şekilde sürdürmemiz, sağlıklı bir hayatın sürdürülmesine destek verecektir. Nefes geliştirici birçok egzersiz metodu bulunduğu için, biz solunumla birlikte, vücudun genelini çalıştıran ve

psikolojik dengeye destek sağlayan, Tibet'in Gençlik Pınarı' metot ve programını faydalı olacağı düşüncesiyle, tanıtmaya çalışacağız.

TİBET'İN GENÇLİK PINARI, egzersizleri sabah ya da akşam saatlerinde 10-15 dakika süren ve hayata desteği son derece faydalı, solunum kapasitesini geliştiren bir metottur. Uykudayken bilinçsizce etkilendiğimiz durumlar, vücudu olumsuz etkiler. Bu metodun uygulanması ile nefesimizle birlikte, negatif enerjiler de kısa zamanda huzurlu enerjilere yerini bırakacaktır. Bu metot beş ayrı hareketin uygulanmasıyla gerçekleştirilir.

BİRİNCİ HAREKET: Derin ve yavaş nefes alın. Ayakta ve kollarınız yana açık bir şekilde durun. Sol avucunuz yukarıya doğru, sağ avucunuz aşağıya dönük olsun. Saat yönünde yavaşça dönün. Nefes alırken yarım daire, nefes verirken yarım daire kadar dönün. Altı dönüşten fazla uygulanmamalıdır.

İKİNCİ HAREKET: Sırtüstü dümdüz yatın. Avuç ileriniz yerde olacak. Nefes alırken bacaklarınızı 90 derece kaldırıp, kendinize ekin. Bu esnada sadece başınızı yukarı kaldırın. Çenenizi göğsünüze değdirecek biçimde, nefes verirken başınızı ve bacaklarınızı yavaşça indirin. Bedeniniz tamamen gevşedikten sonra hareketi tekrarlayın.

ÜÇÜNCÜ HAREKET: En yararlı nefes, derin nefestir. Bu sebeple ciğerlerini mümkün olduğunca fazla havayla doldur. eneniz göğsünüzde ve avuçlarınız hafifçe baldırlarınızda olacak şekilde diz ökün. Vücudunuzun alt kısmını sabit tutun. Nefes alın ve omuzlarınızı arkaya doğru çevirip sıkın. Kollarınızı arkaya doğru atın ve baldırlarınıza koyun. Başınızı ve boynunuzu geriye doğru bir yay gibi eğerken, ellerinizi bastırın. Nefes verin ve eneniz göğsünüzde, başlangıç pozisyonuna dönün.

DÖRDÜNCÜ HAREKET: Bacaklarınızı öne uzatarak, ayaklarınız kalça genişliğinde birbirinden ayrı olacak şekilde yere oturun. Ellerinizi baldırların yanında yere bastırın. Çenenizi göğsünüze bastırın. Başınızı geriye doğru atarken ve leğen kemiğinizi yukarıya doğru iterek, bedeninizi kaldırırken nefes alın. Başlangıç pozisyonuna geri dönerken ise nefes verin. Çenenizi göğsünüze değdirin.

BEşİNCİ HAREKET: Ayak parmaklarınız kıvrılmış ve ayaklarınız kalça genişliğinde, birbirinden ayrılmış şekilde, yüzükoyun yatın. Ellerinizi, parmaklarınız ileri gösterecek şekilde omuzlarınız hizasında yere koyun. Karnınız hafifçe yerden yukarıya kalksın. Kollarınızı ve bacaklarınızı gergin, boynunuzu ve sırtınızı yay şeklinde tutun. Leğen kemiğinizi ters V yapacak şekilde kaldırırken nefes alın. Kollarınızı ve bacaklarınızı gergin, başınızı aşağıda tutun. Başlangıç pozisyonuna

dönerken nefes verin. Leğen kemiğınızı indirirken, kollarınızı ve bacaklarınızı gergin tutmaya devam edin. Her hareketi en az üç kez tekrarlamayı tavsiye ederim. Ardından, her hafta tekrar sayısını ikişer ikişer arttırın ve 21 tekrara ulaşıncaya dek bu şekilde devam edin.” 8 Beş hareketin tekrarıyla bedene, SAĞLIK, CANLILIK ve GENÇLİK kazandırıldığı gibi, ayrıca zihnî faaliyetlere, pozitif destek ve performans sağlar.

SAĞLICAKLA KALIN.

Dipnotlar:

- 1) Lourdes J. D. ÇABUK, Yüz Yogası, s. 63, Kaknüs Yayınları 2014.
- 2) Age. s. 66.
- 3) Ebru ŞİNİK, Nefeste Saklı Hayat, s. 74, Libros Yayınları 2017.
- 4) Age. s. 87.
- 5) Debbie SHAPIRO, Zihin Gücüyle İyileşme, s. 104, Yakamoz Yayınları 2010.
- 6) E. ŞİNİK, Age. s. 204.
- 7) Ruhsal Detoks, s. 60 Hayat Yayınları 2014.
- 8) Tibet'in Gençlik Pınarı, s. 39 Dharma Yayınları 2010.