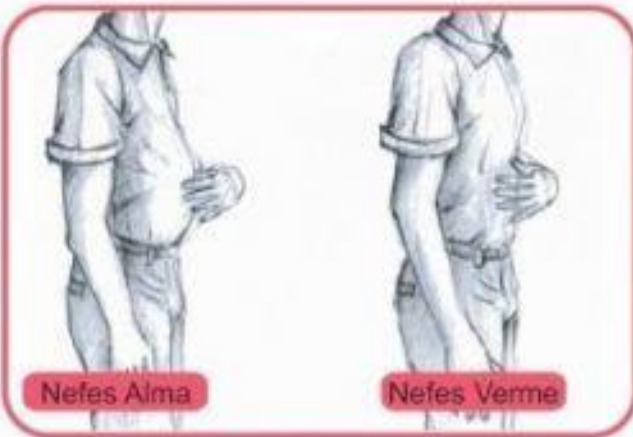


NEFES TEKNİKLERİ KOÇLUK

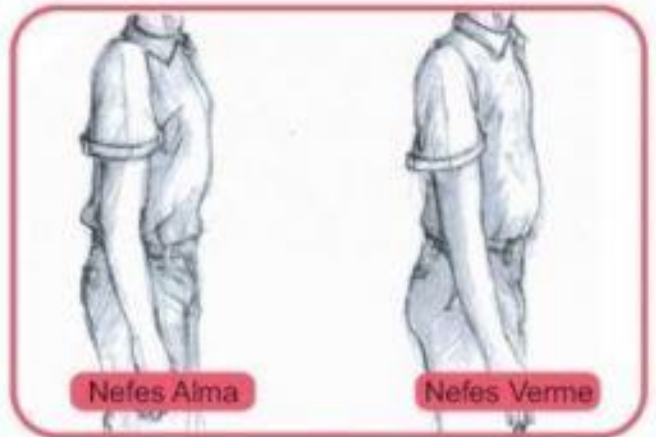
EĞİTİM KİTAPÇIĞI

Nefes Nedir, Nefes Sistemi
Temel Nefes Bilgileri
Doğru nefes nasıl olmalıdır, önemi
NEFESİN beden üzerindeki etkileri
Solunum türleri,
Temel nefes egzersizleri,
Nefesimi nasıl deneyimlerim,
Nefes alanlarını keşfetmek,
Stresi yönetebilmek için gerekli tüm nefes teknikleri,
Anda kalmak, öfke, endişe, korku, kaygı için gereken nefes teknikleri,
Doğal nefesin ruh, beden, zihin dengesi etkisi,
Bedendeki negatif enerjiyi atmak ve pozitif enerjiyi bedene alma nefes meditasyon
Panik bozukluklar için rahatlatıcı nefes çalışmaları ,
Bilinçli solunum
Diyafram, diyaframı hissetmek
Nefes ve zihin
Nefes teknikleri ile duyguları kontrol etme
Nefes teknikleri ile bilinçli yaratım
Nefes teknikleri ile birlik bilincine bağlanma
Nefesle çakraları aktive etmek
Sufi geleneklerine göre nefes ve yönler ile çalışmak (SUFİ NEFESİ)
Element nefesi (Ateş, hava, su, toprak)
Denge nefesleri
Gevşeme nefes çalışmaları
Yürüyüş nefes çalışması
Bolluk nefes çalışması
Bilinçli olarak mutluluğu öğrenmek, hatırlamak
Zihin boşaltma egzersizleri
Farkındalık sağlayan zihin ve duygu kontrolü
İçsel huzur ve neşe
Kalıcı ve köklü değişim için farkındalık egzersizleri
Duygusal, zihinsel, fiziksel blokajların çözülmesi

Doğru



Yanlış



Kendinize doğru yapacağınız bir yolculuğa başlama üzeresiniz.



NEFES NEDİR

Ne değildir ki! O her şeye muktedir olmamıza can katan, en büyük mucizemiz, en büyük hazinemizdir. En büyük sırrımızdır.

Nefes;Soluktur, Hayattır,Sağlıktır,Ferahlıktır,Rahatlıktır,Şifadır,Arınmadır,Mucizelere açılan kapıdır,İlahi olana bağlanan kanaldır,Ve Ruhun beden ile dansıdır.Nefes,Bizi yaşama bağlar,Doğa ile bütün olduğumuzu hissettirir.

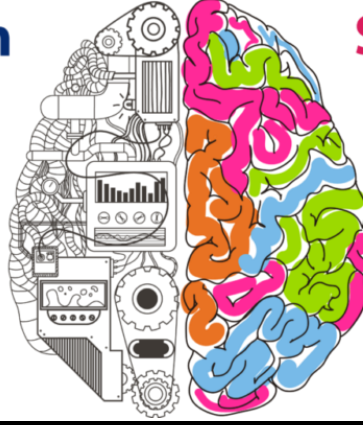
Doğru Nefes, diyafram kasının tüm kapasite ile çalışması ve bedenin ihtiyacı olan yeterli oksijeni aldirarak, yaşam enerjisine dönüştürmesini sağlayan doğal süreçtir.

Doğru nefes alma ise sessiz ve burundan alınıp, burundan verilen, diyafram kullanılarak ciğerlerin tamamının kullanıldığı, nefes sayısının bir dakika içinde en aza indirildiği ve mutlaka nefes alma ve verme zamanları arasına boşluklar oluşturulduğu bir durumdur.

Nefes yani solunum vücuttaki karbondioksit dışarı atıp, oksijeni almaktır. Vücudumuzda oksijeni taşıyan element demir elementidir. (FE) Demir elementi kanda dolaşır, etraftaki tüm kirli karbondioksitleri toplar, ve akciğerde nefes aldığımızda gelen oksijen demir atomu ile karbondioksit yer değiştirir. Ve kanda dolaşan demir oksijeni alır ve organlara gerekli hücrelere götürür, besler.

Sol beyin

Mantıksaldır
Rasyoneldir
Ayrıntıcıdır
Planlıdır
Problemi
parçalayarak
çözer
Bilgi
Kontrol



Sağ beyin

Duygusaldır
Sezgiseldir
Bütünseldir
Yaratıcılıktır
Problemi
bütün
çözer
Anlama
Risk

SOL BEYİN LOBU:

Mantık, güç, ego, kontrol, nefis, matematik, hesaplama, zeka, analiz, şarkı sözleri, gerçekler, dil, eril enerji, dışa dönük

SAĞ BEYİN LOBU:

Duygusal zeka, fikir, yaratıcılık, üretken, renkli, hayal gücü, hayal kurma, sezgi, sanat, ritim, şarkı melodileri, dişil enerji, içe kapanıktır.

DOĞRU NEFES VE NEFESİN ÖNEMİ

NEFES TEKNİKLERİ

Değişik ve bir çok nefes alma şekilleri (teknikleri) ile sempatik¶sempatik, asit&baz dengesi, beynin düzeyleri ve zihin dalgaları üzerinde farklı tesirler oluşturarak duygu, düşünce ve hareket bedenlerinde değişim, dönüşüm ve yenilenme oluşturan bir çalışma bütünlüğüdür.

Nefes almak eşsiz bir fizyolojik işlemdir. Çünkü nefes hareketi iç organlarla istemli kasların arasında gerçekleşmektedir. Mesela kişinin nefes alma derinliğine bağlı olarak solunum hacmi ve derinliği değişebilir.

Bugün hepimiz kişisel deneyimlerimizden biliriz ki duygularımızla nefes arasında bir ilişki vardır. Çoğu duygusal durumda nefesin düzeni değişir. Üzüntüden hıçkırma, öfkeden nefesin titremesi bunu yansıtan örneklerdir.

Nefes almak yaşamsal bir işlem. Nefes almazsak yaşam mümkün olmaz.

Zihinle beden arasındaki prana canlı bağıdır. Nedir prana Yaşam enerjisi. Prana nefesimizle yenilenir. Nefes bu enerjinin aracıdır.

Nefesin kişinin istemli yada istemsiz gerçekleştirdiği tek fizyolojik işlemdir ve çok önemlidir. Kişi kendi istediği gibi nefes alabilir, yada nefesinin farkında bile olmaz. Bu durumda beden soluğu kendi başına yürütür.

Ve refleks halinde akışta gerçekleşir. Fakat nefesi denetlemezsek nefes rastgele ve düzensiz olur.

İşin nefes alma işleminin nasıl yürüdüğünü ve bu işlemin beden zihin ile arasındaki ilişkinin içine girince ve birkaç prensibi anladıktan sonra solunuma dair bir iç görüye ulaşır. Önceden bilmediği bu kas hareketleri aslında havayı bedene alıp, dışarı atan tam nefes hareketinden başka bir şey değildir.

Hava burundan içeri çekildiğinde ciğerlere giden ana hava yolu olan nefes borusu ile karşılaşır. Bu gırtlığın yani adem elmasının tam altından başlayan yumuşak yapıdır. İlerisinde her biri bir akciğere bağlı olan iki yola ayrılır. Bronş adı verilen bu nefes yolları bir ağacın dallarını andırır. Mikroskobik boyuta gelene kadar küçülür. On beş dallanma sonunda küçük bronşlar haline gelir. Her biri alveol isminde küçük hava torbacıklarında son bulur. Gerçekte alveoller daha çok baloncuklar gibidir. Duvarları incedir. Alveoller etrafında ince kan damarları çevrenir. Nefes aldığımızda havadaki oksijen bronşlardan nefes borusuna, oradan da alveolleri kapsayan kılcal damarlar içindeki kana karışır. Kılcal damarların oksijeni emebilmesi için kan akımı yeterli olmalıdır ve yeteri miktarda oksijeni nefes alımı ile alveollere ulaştırmalıdır.

Kan dolaşımı ile transfer olan oksijenin tamamı hemoglobin tarafından taşınır. Hemoglobin kalp ve ciğerlere oksijeni ilettikten sonra geri dönüşte hücrelerin atık maddesi olan karbondioksit de yüklenir.

Rastgele yapılan nefesler ise bedende zihinde yol açarken biz bilinçli farkında nefes aldığımız zamanlarda bu durum denge ve uyum yaratır. Fark etmediğimiz solunumu fark ederek nefes haline gelmek bütünleşmek deneyimimize yavaş yavaş gelecektir. Düzenli nefes alışkanlığı düzenli nefes egzersizleri vesilesi ile oluşur.

Nefes teknikleri uygulanarak zihin dalgalarının kontrol edilebileceği Dr. Richard Davidson nefes çalışmaları üzerine testler yaparak beynin kendi içinde gelişmeye ve genişlemeye müsait olduğu ve kendi potansiyellerini aşabileceğini gözlemledi. Nefes teknikleri uygulamaları ile beynin değiştirilebileceği bulgusuna ulaştı.

Burundan alınıp burundan verilen, burundan alınıp, ağızdan verilen, ağızdan alınıp burundan verilen, sol burun kanalından alınıp sağ burun kanalından verilen, sağ burun kanalından alınıp soldan verilen, kısa ve uzun aralıklarla, değişik beklemlerle ve bunların binlerce varyasyonları ile belli sayı ve surelerde oluşturulan solunumlar beyin sistemini, kan kimyasını, sinir sistemini farklı şekillerde etkiler.

Bu etkiyi kullanarak fizik, duygu ve düşünce bedenleriniz üzerinde istediğiniz yönde etkiler oluşturarak varlığınıza amaca uygun olarak yeniden programlayabilir ve yetersiz solunumun yarattığı bütün rahatsızlıkları iyileştirebiliriz.

NORMAL solunumda hava herhangi bir özel çaba gösterilmeden, ses çıkarılmadan, burnun ve göğsün abartılı hareketi olmadan, burun deliklerinden içeri çekilir. Kısaca, o bilinçsiz olarak yapılır. Biz havanın burun deliklerimizden, genzimizden, yutağımızdan geçerek gırtlığımıza, oradan da nefes borumuza ve akciğerlerimize eriştiğinin farkında bile olmayız.

Nefes Teknikleri ile konsantrasyon, dikkat, motivasyon, odaklanma, gevşeme, rahatlama, bırakma, izin verme gibi beden ruh ve zihin rahatlatma alanları oluşturabilirsiniz. Yaşadığınız olaylar ya da kişiler karşısında kendinizi kontrol edebilir, stresinizi yönetebilirsiniz. Diyafram kullanımı ile nefes almayı öğrenebilir, düzgün konuşma gerçekleştirilebilir, uzun ve sağlıklı bir yaşama geçebilirsiniz. Nefes teknikleri ile bilinçaltınızı boşaltmayı ve zihni kontrol etmeyi öğrenerek yaşam kalitenizi arttırabilirsiniz.

Duygu ve düşüncelerimiz fizik bedenimize etki eder. Korku, endişe, kaygı, öfke, suçluluk duygularımızı kontrol altına alamadığımızda enerji sistemimizde bir çok arızaya yol açabilir. Nefes uygulamaları kendimizi daha iyi tanımaya, bilmeye, kendimizi bildikçe diğerlerini tanımaya, anlamaya, tüm potansiyelimizi açığa çıkartmaya yardımcı olur.

Doğru ve kontrollü nefes alıp vermenin birçok faydası vardır. Uykusuzluğu düzene koyar, kalp ritmini düzenler, kan dolaşımı hızlanır, kan basıncı düşer, sindirim sistemi düzenli çalışır, anksiyete panik atak sebebinden kullanılan bağımlı olunan ilaçlara son veririr.

Nefes aldığımızda kaburga kemikleri dışarı ve yukarı doğru hareket ederler. Akciğerin altında bulunan diyafram kası aşağı doğru yassılaşır. Ciğerler nefes borusundaki havayı soluğu aşağı doğru çeker. Nefesi verdiğimiz zaman kaburga kemikleri içeri doğru çekilir ve kaburganın altında bulunan diyafram kası yukarı doğru hareket eder. Göğüs kafesinin solunum sisteminde çok önemli işlevi vardır. Göğüs kafesi iç organlarımızı, kalp ve akciğeri koruma görevi vardır. Bu kafes esnek ise nefes alış verişimiz geçişi ve çıkışı kolaylıkla olacaktır. Nefes alırken göğüs kafesimiz genişler.

Doğru nefes dediğimiz uygulama yaşamımız içinde bozulan diyafram kullanma yeteneğini yeniden ele almasını hatırlamadır. Sağlıklı alınan nefes ağır tempolu kontrollüdür. Kontrolsüz ve sinirli alınan nefes hızlıdır. Endişeli ve huzursuz alınan nefes ise yavaşlama ve hızlanma düzensizliğinde olur, hırslı nefes alan kişilerde ise nefes sert ve kısadır.

Derin nefes alarak toksinleri atma ve sindirim sağlığınıza iyileştirme sürecine yardımcı olursunuz.

Solunum iki sebepten ötürü önemlidir. O bedenimize ve çeşitli organlarımıza hayatta kalmamız için gerekli oksijeni sağlayan tek araçtır. Solunumun diğer bir işlevi onun bedenimizden atık maddeleri ve toksinleri atmayı sağlayan bir araçtır.

Oksijen bedenimiz için en yaşamsal öneme sahip besleyici maddedir. Oksijen yetersizliği bedenin tüm bölümlerini etkiler.

Bilimciler bedendeki enerji üretiminin kimyasal temelin Adenozin Trifosfat (ATP) denen bir kimyasal madde olduğunu keşfetmişlerdir. Eğer ATP üretiminde bir şey ters giderse, sonuç canlılık düzeyinin düşmesi hastalık ve erken yaşlanmadır. Bilimciler oksijenin ATP üretiminde çok önemli ve aslında onun en yaşamsal önem taşıyan unsuru olduğunu keşfetmişlerdir.

Neredeyse her zaman bilinçsizce yaptığımız bir şey de ağrı hissettiğimizde nefesimizi tutmaktır; bunu, bir şeye çarptığımızda ya da yaralandığımızda beynin doğal akışı mekanizmasının bir sonucu olarak yaparız.

Bununla birlikte, romatoid artrit, lupus ya da fibromiyalji sonucu kronik ve düzenli ağrı yaşıyorsanız, nefesinizi tutmak yerine derin nefes almanız bunu alışkanlık getirmeniz daha iyi olur.

Nefesinizi önce verin bir kaç saniye tutun ve sonra derin, yavaş bir nefes alın.

Normal solunum eylemi dört aşamadan oluşur.

- 1. Nefes alma**
- 2. Nefes alma ve verme arasında kısa veya uzun duraklama.**
- 3. Nefes verme**
- 4. Nefes verme ve alma arasında kısa veya uzun duraklama.**

Tam bir solunum eyleminde bu dört aşamanın bulunması gerekir.

Göğüs kafesini silindir olarak düşünürsek kişinin üç şekilde nefes hacmi artabilir. Silindirin diyafram yüzeyini aşağı doğru genişleterek ciğerlerin duvarlarını dışarı doğru genişleterek ya da sindirin üst kısmını yukarı doğru hareket ettirerek. bu iç nefes alma şekli diyafram, göğüs ve köprücük kemiği solunumu olarak geçer.

Diyafram solunumu diyaframın aşağı doğru itilmesiyle gerçekleşir. Gevşeme halinde olan diyafram yuvarlak kısmı yukarı bakan kubbemsi bir görünüm ile paraşüte benzer. Kasılma esnasında kas lifleri kasıldıkça gevşek olan kısım yukarı çıkar.

Havayı ciğerlerde dolaştırmanın ikinci şekli ise göğsün çapını genişletmek yani kaburgaların omurgaya bağlı eklemlerini hareket ettirmektir. Göğüs solunumu ciğerlerin orta ve yukarı kısmını doldurur.

Diğer nefes alma şekli ise maksimum miktarda nefes almak ihtiyacı hissettiğimizde köprücük kemiği solunumudur. Maksimum nefeste köprücük kemikleri nefes sonunda hafifçe yukarıya doğru kalkar. (yogi solunumu)

Ve ciğerler hava ile dolar peşinden boşalması, nefes verme ve gevşeme ise nasıldır! Nefes verişte herkes gevşer, ve herhangi bir kasın kasılmasına ihtiyaç yoktur. Akciğerler lastikten yapılmış gibi esner ve üzerlerindeki güç serbest kalır kalmaz bir balonun esi haline ulaşması gibi ilk durumunu alır.

SOLUNUM TÜRLERİ

Hızlı ve yavaş solunum

Düzenli ve düzensiz solunum

Kesintili ve sürekli solunum

Derin ve sığ solunum

Zorlamalı ve çabasız solunum

İstemli ve istem dışı solunum

Ağız ve burun solunumu

Solunum sistemi nasıl çalışır

Soluk alma; oksijenli havanın solunum yollarını takip ederek, akciğerlerimize ulaşması.

Soluk verme; akciğerlerimizde bulunan ve karbondioksit oranı yüksek olan kirli havanın vücut dışına atılmasıdır.

Solunum sistemindeki yapı organlarımız; burun, ağız, yutak, gırtlak, soluk borusu, akciğerler, bronş yada bronşçuk, bronşiyel, alveoller.

Solunum sistemimizde burun yada ağız yoluyla alınan oksijen sırayla, ağız, gırtlak ve soluk borusundan geçer ve bu havanın içindeki oksijen akciğerlere doğru ilerler. Daha sonra hava akciğerlerde bulunan bronşlardan bronşçuklara ve oradan da alveollere gelir.

Solunum alma ve verme sırasında

Oksijen atmosferden kana ve hücrelere taşınır. Hücrelere oksijen ulaşınca solunum başlar hücrelerin kullanabileceği yakıt ise ATP enerjisi üretilir. Bu sırada doku sıvıları ve karbondioksit meydana gelir. Oluşan karbondioksit hücrelerden atmosfere taşınır.

Nefesimiz doğal bir olgudur. Fark etsek de fark etmesek de nefes alırız.

Doğduğumuz anda mükemmel diyafram nefesi alıp vererek doğarız. Yüzde yüz açık ve bağlantılı nefesimiz andadır. Zaman içerisinde ve 2,5 - 3 yaşlarımızda ego da devreye girerek, orijinal nefesimizden uzaklaşmaya, korku sürecine adım atmaya ve limitli nefes alışkanlığı edinmeye başlarız. Yeterli ve doğru nefesi yeniden beden bilgeliğini hatırlatarak vücudumuza ve organlarımıza yaşamlarını sürdürebilmek için ihtiyaç duyulan oksijeni sağlar. Nefes alırken bağıışıklığımız kuvvetlenir ve nefes verirken toksinleri dışarı atarız.

Oksijen beynin, sindirim sisteminin ve iç organların çalışması için gereklidir. Yetersiz oksijen negatif düşünceler, zihinsel bulanıklık anları, depresyon hatta görme ve işitme bozuklukları yaşamaya sebebiyet verir. Yorgun, sinirli, verimsiz hissedenler düzgün ve yeterli nefes kapasitesini kullanamayanlardır.

Nefes alırken hava sakın ve abartısız bir şekilde sessizce burundan alınır. Solunum kendi akışında olmalıdır. İçimize çektiğimiz hava yaklaşık olarak %79 nitrojen, %20 21 oksijen, %0.04 karbon dioksit ve az miktarda diğer gaz ve su buharıdır. Nefes verirken ise %79 nitrojen, %16 oksijen, %4 karbon dioksit ve az miktarda diğer gaz ve su buharı bulunur.

Dünya sağlık örgütü açıklamasında doğru nefes alınıp vermenin standardı şöyle açıklanmaktadır.

Diyaframı kullanmak

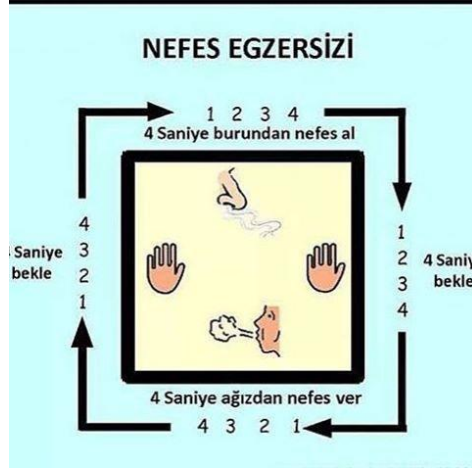
Dakikada alınan nefes sayısını 8'in altına indirmek

Sessizce nefes alıp vermek

Ciğerleri dakikada 4 ile 6 litre arasında hava ile doldurmak

Nefes alıp verirken ciğerlerin tüm kapasitesini kullanmak

Kişi sırt üstü yattığında diyafram yere dikey olara şekil alır ve kasılımını hafifçe arttırarak mide duvarını yukarı doğru iter. Nefes verme sırasında diyafram gevşerken yerçekimi karın kubbesini aşağıya doğru çeker. Diyafram dinlenme konumuna geri döner.



Yeni başlayanlar için 4 4 4 4 nefesi

Ciğerlerindeki havayı boşalt ve 4 e kadar sayarak bekle

Dörde kadar sayarak nefes alın, iyice ciğerleri şişirin

Dörde kadar sayarak nefesi tutun

Dörde kadar sayarak ciğerlerinizdeki havayı boşaltın

Ve yeniden başlayın. Kendi ritminizi bulana dek yapın. Bulduğunuz ritim rahat ve dinginleştirici olduğunda bitirebilirsiniz.

Nefes beden ve zihin arasındaki köprüdür. En etkili ve dönüşüm tekniği doğal NEFESİMİZİ fark etmektir. Bugün bilim adamları günde sadece 15 dakika farkındalıklı nefes alarak günlük tüm enerji ihtiyacının karşılanacağını keşfetmişlerdir.

Bütün organlarımız nefesimiz sayesinde vücudumuza aldığımız oksijenle çalışır. Üzerinde çok fazla düşünmediğimiz bu hazinemiz olmadan en fazla 3 dakika hayatta var olabiliriz. 40 gün yemek yemeden 3 gün susuz yaşarken nefessiz 3. Dakika da yaşam son bulur. Nefes = Yaşam

Beynimizin diğer organlara oranla daha fazla oksijene ihtiyacı vardır. Yeterli oksijeni almadığımızda zihinsel bulanıklık olumsuz düşünce depresyon ve peşinden işitme ve görme bozuklukları başlar.

Nefes

Fiziksel olarak tıkalı blokajlı bölgeleri açar, sağlıklı mükemmel denge ile bağışıklık güçlenir.

Duygusal zihinsel olarak ise bilinçaltını temizler, stresi azaltır, öfke, korku ve endişe, bastırılan duyguları temizler.

Ruhsal olarak ise bilinci yükseltir, birlik farkındalığı kazandırır, spirituel yeteneklerin hatırlanmasını fark edilmesini ve gelişmesini sağlar.

Derin ve yavaş solunum kalbin yükünü hafifletir.

Derin ve yavaş solunum kilomuza da yardımcıdır. Fazla kilo varsa oksijen yağları daha etkili yakar ve eğer zayıfsanız aç kalmış dokuları besler.

Endişelenmeye başladığımızda nefesimizi bloke ederiz ve nefesi diyaframa indirmeden göğüs bölgemizde keserek alıp vermeye başladığımızda endişe hissimiz daha da artar.

Sakinleşmenin kilit noktası “savaş ya da kaç” sistemi adı verilen adrenalin ve kortizol gibi stres hormonlarının salınmasını sağlayan sempatik sinir sistemini rahatlatmak ve kasların gevşemesini sağlayan parasempatik sinir sistemini aktive etmektir.

Bedeni kontrol etmenin yolu doğru ve düzenli nefes almaktan geçer. İyi bir nefes almada öncelikle akciğerlerin alt kısmı, sonra orta ve ardından üst kısmı dolar. Nefes alırken karın 5 – 10 cm. kadar şişmeli.

Sakin ve olgun kişiler ağır ve dengeli,

Sinirli ve huzursuz insanlar yüzeysel kaburga nefesi,

Hırslı insanlar dengesiz ve düzensiz nefes alırlar.

Nefes alınca enerji dolarız bu erkek eril yanımızı temsil eder, nefes verince rahatlarız, duygusal hassasiyet temsil eder, kadın dişil yanımızı simgeler.

Korktuğumuzda, sinirlendiğimizde heyecanlandığımızda nefes vermeyi bırakırız, nefes alır ve nefesimizi tutarız. Gerginliği nefes vererek rahatlatabiliriz.

Solunum insanın hem istemli kontrol edebileceği, hem de istem dışı olarak gerçekleştirdiği tek eylemdir. Solunum ALIŞTIRMALARININ temel amacı öncelikle solunumumuza ait farkındalığı arttırıp daha sonra doğru solunumu bir alışkanlık haline getirmektir.

Burun, nefes borusu, ciğerler, dolaşım sistemi ve bunlarla ilgili kaslar oksijeni havadan alarak hücrelerin kullanacağı hale getirmek için çalışırlar.

Doğu öğretilerine göre soluk alırken içimize sadece oksijen değil, aynı zamanda kozmik hayat gücü denilen PRANA'yı da almaktayız.

Otonom sinir sistemi anatomik ve fizyolojik olarak iki bölüme oluşur. Parasempatik ve sempatik sistemler.

Nefes alırken beynin sol hemisferi ve SEMPATİK sinir sistemi AKTİF. (yani bedenin aktif ve dışsal fonksiyonlarını düzenler. Sempatik sinir sistemi hareket halindeyken kalp atışı hızlanır, kan sindirim ve boşaltım organlarından eklem kaslara doğru akarak bedeni fiziksel faaliyetlerine hazırlar.)

Nefes verirken beynin sağ hemisferi ve PARASEMPATİK sinir sistemi aktif. (yani alp atışı yavaşlar, sindirim hızlanır, bedenin temizlenme yenilenme süreci başlar.)

Solunum da otonom sinir sisteminin denetimindedir.

Sürekli göğüsten solunum yapılırsa bu sempatik sinir sistemi üzerinde etkileşime sebep olur.

Nefes algılamak katılmak yoğunlaşmak

Nefes sadece havanın alınıp verilmesi değildir, yaşamın hareketidir. Algılama bilinci sebebiyle soluk alan yaşamsallığı hissetmek için sizinle bir küçük çalışma yapalım.

Dik ve rahat oturalım

İki elinizin tersini düz bir şekilde sırtınızın ortasına dayayın. Dikkatinizi ellerinizin altına doğru yoğunlaştırın ve sırtınızın derisinin giysinizin arasından ellerinizin derisini algılayabildiğini ve ellerinizin derisinin onu cevapladığını hayal edin.

Bu noktada algılamayı sürdürür ve müdahale etmeksizin beklerseniz bir devinim hissedersiniz: soluğunuzun devinimidir bu..

Algı önce belli belirsizdir. Ama nefesinizin bu ince titreşimi yoğunlaşmanız ölçüsünde özgürce güçlenir; soluk alışınız sırtınıza “yaslanır” gibidir. Bu olguya içsel olarak katıldığınızda sizin de kendi kendinize yaslanabildiğinizi, böylelikle desteği kendinizde bulabildiğinizi hissedersiniz. Dışarı verilen nefes ile birlikte kendini verme, bırakma yeteneği ile bir olursunuz.

Alınıp verilen nefesin akışı çok yumuşak bir devinimdir ve kendini neredeyse usul bir rüzgar organlar, dokular arasında “esiyormuş” gibi hissettirir.

Az önce yoğunlaşma ve elleriniz ile bedeninizin bir bölgesi arasındaki teması müdahale etmeksizin algılama yeteneği ile nefes hareketinin nasıl deneyimlenir hale geldiğini görmüş olduk. Zaman içerisinde artacak olan yoğunlaşma ve algılama

yeteneği ile nefesinizi bedeninizin her yerinde hissedebileceksiniz. Bu deneyimi şuna benzetebiliriz. Yüzeyi durgun bir su birikintisine küçük bir taş atar, taşın suya değdiği noktadan başlayarak genişleyen halka biçimli dalgaları seyredersiniz. Su ne kadar dinginse yumuşak bir hareketle oluşan dairesel dalgalar dışarı doğru o kadar genişlemeye başlar. Nefes alış hareketimiz de aynı şekilde yaşayabiliriz. Nefes alma güdüsünün merkezinde ne kadar dingin kalır, kendinizi soluk alışınıza ne kadar bırakırsanız yumuşak, genişleyen devinim ta deriye, gözeneklere dek bütün dokular arasında ilerlediğini özgürlükle hissedersiniz.

Az önce elerinizi yardımıyla hissedebildiğiniz bu merkezde yoğunlaşma gücü gelişir, nefesin gücü oluşur ve büyür.

Bütünüyle besleyen kaynak buradadır.

BEDEN VE NEFES

Bedenimizin üç bölgesi, bir ağaç canlandırın gözünüzde, kökleri toprağın ne kadar derinliklerine uzanır, ne kadar yayılırsa gövdesi o kadar güçlü, dirençli, uzun dalları, açık ve esnek olur. Ağacın köklerinin insandaki karşılığı bedenin alt bölgesi, kök bölgesi, bedenselliğin temelidir.

Köklere toprağın taşıyıcı gücüne hayatın doğup geliştiği bu yaşam ve güdü alanına dönmemiz gerekir. Bizi nefes yoluyla bütünüyle besleyen kaynak buradadır. Üç beden bölgesini deneyimleyebilmek için kendimizi bu kök bölgesinde yeniden keşfetmek ve nefesimizin yardımıyla temelden başlayarak yeniden yapılandırmak gerekir.

ALT BÖLGE

ORTA BÖLGE

ÜST BÖLGE

ALT BÖLGE; bu bölge dünyasal güç, temellenmişlik ve rahatlık duygusu veren taşıyıcı güçtür. Yaşamsal güç.

ORTA BÖLGE; hem merkezleyici hem de merkezlenmiş olan ortanın gücü. İçer dönüş, derin sakinlik merkezidir. Nefes ile bu içe giden yola kendinizi ne kadar çok bırakırsanız, kendinizle o değerinde birlik yaşarsınız, benliğinizi kaybetmeden var olan her şeye açık olursunuz.

ÜST BÖLGE; deneyimlenebilir gücü, algı açılımı, zihinsel ve ruhsal güçlerin ortaya çıkması bu bilince varılmasıdır. Daha derin düzeylerde bedensel, ruhsal ve zihinsel bir bürün olarak var olursunuz.

İnsanlar genelde yaşamlarını sürdürebilecek kadar nefes alıyorlar. Solunum olayı, derin ve açık olmadığından dolayı vücudun ihtiyacı olan oksijen karşılanmıyor.

Kendimiz için en pratik sonuca ulaşmak için en etkili yok nefesimiz.

Köklü bir dönüşüm süreci başlar

Korkular, endişeler, kaygılar, duygu bozuklukları ortadan kalkar.

Zinde ve enerji dolu bir bene sahip olursunuz.

Kendine güven duymaya başlarsın.

Oksijen ve karbondioksit dengelendikçe doğru nefes kullanma sürecine geçen vücutta tansiyon, anksiyete, astım, nefes darlığı, şeker gibi kronik hastalıklar önlenabilir.

Fiziksel bedenimiz dışında bizi yöneten ve davranışlarımızı kontrol eden gerçeğimiz olan beş güçlü bedenimiz var.

Fizik beden

Duygu beden

Düşünce beden

Bilinç beden

Bilinçaltı / bilinçdışı beden

1. Seviye egzersiz ve nefes

Ayağa kalkalım kollar iki yanda ayaklar omuz açıklığında ve dizler hafif kırık.

Durduğuz pozisyonda rahat ve dengede kalın.

Kollarımızı iki yandan daireler çizerek yavaş yavaş kaldırırken burundan yavaş ve sakince derin bir nefes alalım 4 saniye boyunca

4 saniye aldığımız nefesi tutalım ve içimizde yeni oksijenin dolaşmasına izin verelim.

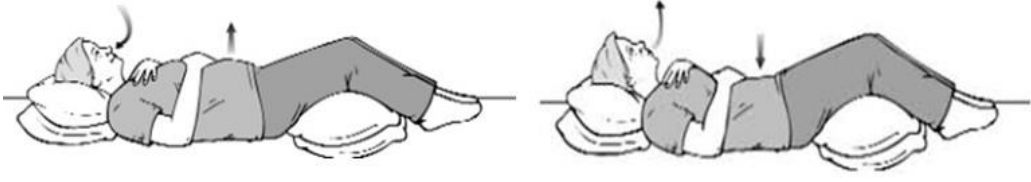
Kolları yavaşça indirirken 4 saniyede nefesi dışarı boşaltalım.

444 nefesi 1 dakika boyunca tekrar ediyoruz.

Çalışma duruşumuz bel ve omurgamız için rahatlatıcı bir çalışmadır.

Diyafram, kas ve duruşumuzu düzenleyen bir teknik ve uygulamadır.

Hamileler kolaylıkla yapabilirler.



Karında hiç hareket yani nefes yoksa;

Suçluluk duygusu ve kendini yargılamayı gösterir. Zayıf, ayakları yere basmayan, kişisel irade ve burada, bu dünyada olmaya karşı direnci simgeler. Kişi kendini başkaları için kendini kurban ediyor demektir. Fedakarlık, suçluluk, değersizlik. Duygusal enerji yitik. Duygusal inişler çıkışlar yaşanılır. Dengelenme ihtiyaçları vardır. Kendi merkezlerinde kalamadıkları için başkalarından etkilenirler.

Karın Altında hiç hareket yani nefes yoksa;

Cinselliğiniz (kimliğiniz) bedeninizi yargılıyorsunuz demektir. Baskılanan bilinçaltı travmaları. Sırt, karın alt bölgesinde ağrı, sindirim bozuklukları, erkeklerde prostat, kadınlarda yumurtalık ve rahim problemleri oluşabilir.

Göğüs bölgesi nefes almıyorsa ve hareket yoksa;

Aynı zamanda kalp bölgesidir. Kalbiniz sevginin akışına sevgiyi almaya ve vermeye kapalıdır. Pek çok sebepten kendini kapatmış olabilir. Bu aslında her negatif durum, hastalık vs. söz konusu olduğunda hayatta kalmak için yapılmış yan bilinçsiz bir seçimdir.

Nefes genel olarak SİĞ ise;

Bu durumda, hem kendinizle, hem başkalarıyla, hem de yaşamla ilişkiler sığ demektir. Sığ nefes aynı zamanda, kendinize gerçekte olduğunuzdan ve hak ettiğinizden daha az değer veriyorsunuz demektir.

NEFES ALIŞ SIRASINDA ZORLUK VARSA

Bu nefes sorunu aslında nefesi tam verememekten kaynaklıdır. Hayatınıza iyilikler sokmada zorlanıyorsunuz demektir. Aynı zamanda kişinin güven sorunu olduğu barizdir. Nefese teslim olmaya ve güvenmeye korkuyordur.

NEFES VERİŞ SIRASINDA ZORLUK VARSA

Bu sorunda geçmişteki olumsuzlukları tutmanın ve bırakamamanın işaretidir. Geçmiş düşünür, geçmiş ile ilgili pişmanlık ve kızgınlıklar taşırlar.

Nefes almanın ne kadar önemli olduğunu hepimiz biliyoruz. Nefes vücudumuzdaki trilyonlarca hücrenin oksijen ihtiyacını karşıladığı gibi artık maddelerin önemli bir kısmı da nefes yoluyla atılmaktadır.

Uzak doğuda kadim öğretilerde psişik yaşantımızı düzenlemek, streslerden düzenli olarak arınmak ve duygularımızı kabul edip barışmak için çok etkili nefes teknikleri geliştirmişlerdir.

Bizler nefes alırken kalp atış hızı artarken, nefes verirken kalp atış hızı azalır. Kalp hızının değişkenliği için hemen bir test yapalım birlikte.

Rahat oturalım ve ağız kapalı burundan alıp burundan vereceğiz.

İki parmağınızı nabzınıza koyun, ister el bileğine ister boynunuza koyarak yapabilirsiniz.

Şimdi nabzınızı sayarken yavaş ve derin bir nefes alın bu nefesi alırken nabızı sayın. Ve şimdi de nefesinizi verirken nabzınızı baştan sayın.

Ve nabız sayılarını fark ettiniz mi!

Eğer kalbinizin nefes alırken nefes verişten daha hızlı attığını fark ettiyseniz, ölçümü doğru yapmışsınız demektir.

Bu testi yaparken kalbinizin hızını etkileyen nefesi fark etmiş oldunuz.

Bizler otonom sinir sistemine sahibiz. Nedir bu otonom sinir sistemi fizyolojimizin otomatik olarak düzenleyicisidir. Ve vücudun işleyişi sırasında otomatik olarak tüm görevleri kendi yerinde meydana getirir.

Otonom sinir sistemimiz üç ayrı sistemin birleşmesinden meydana gelir.

Sempatik sinir sistemi

Parasempatik sinir sistemi

Enterik sinir sistemi

Sempatik sinir sistemi hareket halimizi yansıtır, savaş, kaç ya da don. Yapılacak olana bedenimizi hazır eder, bir tehdit algılsa adrenal salgılar ve kalp atış hızını yükseltir, solunumu arttırır, kan akışını kollara bacaklara yönlendirir. Bu vesile ile sistemi enerji konusunda zorlar, bedende belli sistemlerinde iltihaplanmaları uyandırır ve arttırır. Bağışıklık sistemi zayıflar.

Parasempatik sinir sistemi sempatik sinir sisteminin tam tersi olarak sakinleştirici ve rahatlatıcı etkisi vardır ve beden için denge yaratır. Kalp atışını ve solunumu yavaşlatır, zihni sakinleştirir, enerjiyi yeniler, beden iltihaplarını (enflamasyonu) azaltır.

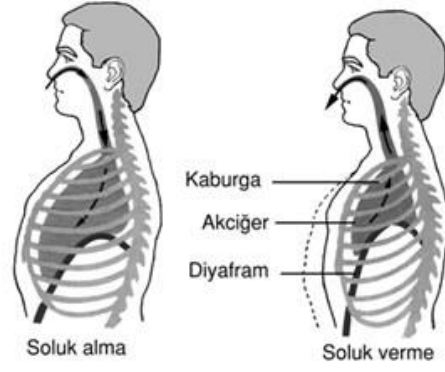
Enterik sinir sistemi sindirim sistemidir. Sindirim sistemi en önemli konulardan biridir ve ikinci beyin olarak görevdedir.

Bizler nefes alırken diyafram aşağı doğru hareket eder, sempatik sinir sistemi devrede olur, nefes verirken ise bunun tam tersi olarak diyafram yükselmeye başlar ve rahatlayan parasempatik sinir sistemi devrede olur.

Nefes teknikleri tam da bu esnada zihni sakinleştirmek ve parasempatik sinir sistemine geçmek için mükemmel bir uygulamadır. Ve biz bunu istemli olarak kontrol ederek daha kaliteli seviyeye ulaşmasını sağlarız. Nefes alma sıklığı, düzeni ile sağladığımız bu değişiklik beyne daha iletişim haline mesajlar iletir ve bizde yarattığı etki çok daha çabuk ve güçlü olur.

Parasempatik sinir sistemimiz her türlü korku, kaygı, acı, hüzn ve stres esnasında blokajlanır ve baskılanır, ve düzenli çalışmayı engeller. Aldığımız oksijeni bedene daha hızlı ve kısa kısa kesik kesik vermeye başlarız. Duygu durumumuz bedenimizi hemen etkiler, nefesimizi etkiler. Ancak zihnimiz sakinleşir ise nefesimiz de akışta daha rahat derin yavaştır. Zihin ne kadar dolu ve streslenmiş ise nefes de ona uyum sağlar ve hızlı, kısa sık nefesler alırız. Dünyada stres yönetmede en etkin sistem nefes ile yapılan gevşeme teknikleridir.

Nefes egzersizleri dağılan parçalarımızı toparlar, bu işlemi hızlandırır ve kolaylaştırır.



Beyin Dalgaları

BETA modunda bilinciniz uyanık ve tetiktesinizdir. Beta frekansı yükseldiğinde kendinizi nefessiz kalmış ve baskı altında hissedersiniz.

ALFA modundayken sakin ve gevşemiş olursunuz. Bu durumda yaratıcılığınız hızla akar, hızlı ve daha iyi hatırlarsınız. Bu mod bilinçdışının yeniden programlanması için uygun zamandır. ALFA bilinç ve bilinçdışının arasındaki köprüdür.

TETA Uykuya dalmadan önceki bilinç hali.

DELTA modunda ise sadece uykudasınız ve olanın farkında değilsinizdir. Çünkü üst bilinç durumu vardır.

Beynimiz her gün beta ve delta arasında gezinir. Arasında alfa ve tetayı deneyimleriz.

Beden

Beynin sol tarafından ERİL enerji, beynin sağ tarafından ise DİŞİL enerji üretilir. Buna karşın bedenimizde Sağ taraf eril, sol taraf ise dişil enerjidir. Beyin ile vücut ilişkileri çapraz yürümektedir. Bu nedenle sağ beyin bedenin sol yanını, sol beyin ise sağ yanını idare eden kısımdır.

Eril enerji; erkeksi ve ifade edici, düşünen, hareket eden taraftır. Aynı zamanda hedef, ilerleme, adım atma temsilidir. Eril enerji hep ben diyen bencil kısımdır. Ego sorunları bu yanımızdadır. Değişim korkusu bu bölümümüzdedir. Korkular, acılar, kontrol etme arzusu sağ tarafı kontrol eden sol beyin tarafından yönetilir.

Dişil enerji ise; kadınsı, alıcı taraftır. Duygusal ve sezginin güçlü olduğu taraftır. Dişil enerji de hep sen diyen, senci kısımda kalır. Yaratıcı bölgemizdir. Yaratıcı ve özgür ifade enerjisi sol tarafımızdır.

İki tarafımız da farklı yöne hareket eden enerji yanlarımızdır. Dengeye getirmek için gün içerisinde sık sık PRANAMAYA nefes çalışmanızı öneririm.

Bacaklar, Dizler, Ayaklar

Bacaklarımız bizi hayatta hep ileriye doğru götürür. Yaşamın desteğini hissettirir. Gelecek ile ilgili endişelerimiz bacak ağrıları ile kendini gösterir.

Dizlerde, ego ve inat birlikte var olur. Katılık vardır, esnek olamamak vardır. Bazen ilerlemek isteriz fakat değişimi kabul edemeyiz. Direnç gösterir esnekliğe geçemeyiz. Dizinizde sorun olduğunda hangi konuda inat ettiğinizi ya da hangi konuda haklı çıkmak istediğinizi bularak temizleyebilirsiniz.

Sağ diz, gerilim Yin (anneyle ilgili) ilişkilidir.

Sağ bacak; haklı olmak için verilen mücadele ve her şeyi ben yapmalıyım düşüncesinde inatlaşmak. Kaybetme korkusu ile stres ve gerilim yaratmak.

Sol diz ise, gerginlik Yang (babayla ilgili) ilişki içindedir.

Sol bacak; özüne, sezgilerine kulak asmamak. Adım atmaktan korkmak, ilerlemekten ve sorumluluk almaktan korkmak.

Ayaklar; geçmiş, şimdi, gelecek... Ayaklar, yaşadığımız dünya karşısında tutumlarımıza göre yaşadığımız tüm gerilimleri ifade ederler. Hareket etme yeteneğine güven duymamak.

Ayaklarda oluşan ağrılardan; geçmişe katlanmakta, geçmişi kabullenmekte güçlük çektiğimiz anlamını kolaylıkla çıkartabiliriz.

Omuzlar

Omuzlarda hissettiğimiz gerginlikler harekete geçme güçlüğüümüzden söz eder. Yeniyi alıp, alışkanlığı ve eskiyi bırakmakta zorlanma. Öfke merkezidir omuz. Tüm ağrı sağ ve sol tarafına göre, kendimize olan öfkemiz ve çevremize olan öfkemiz sebebi ile ağırlı ve sancılı olur. Omuzlar çok düşünüp, az harekete geçenlerde daha kasılmış durumdadır. Özellikle çökük omuzlar kendine ait olmayan sorunlara boyun eğmek, cesaretli davranamamakla ilişkilidir. Omuz ağrıları yaşamdan keyif alamamak, sorumluluk yüklenmekten dolayı artan streştir.

Sağ omuz düşük ise eril enerji konusunda yaşadığınız sorunları fark edin. Kontrol edemediklerinize takılıyor musunuz?

Sol omuz düşük ise dişi enerjinizi baskılamış durumdasınız demektir. İçinizdeki yaratıcı gücü engellemişsinizdir.

Omuzlar için olumlamalar

Yaşamda sevgi ile güvenle, tam ve bütün hissederek varoluyorum.

Nefes alıyorum ve stresi bırakıyorum.

Kendime güveniyorum, seçimlerime güven duyuyorum.

Kendimi affediyorum ve üzerimdeki tüm yüklerden arınıyorum.

Herkesi affediyorum ve üzerimde taşımaktan serbest bırakıyorum.

Çakra Nefesi (Element) Nefesi

Toprak Burun Burun (20 adet)

Su Burun Ağız (20 adet)

Ateş Ağız Burun (20 adet)

Hava Ağız Ağız (20 adet)

Toprak Burun Burun (20 adet)

Topraklanmak ve toprak anaya uyumlanmak için burundan nefesi al ve burundan geri ver. Nefesi temiz olarak al ve verirken tüm güç alanının kuyruk sokumunuzdan aşağıya ayak tabanlarınıza ve oradan bitkilerin köklerinden geçerek toprağa, toprak anaya hisset. Nefesi kuvvetli bir şekilde al ve ver, alıp verirken akciğerlerinizde biriken sizi kısıtlayan, tutan her türlü kalıntı ve ruhsal halinizi karartan tüm ağır blokajlar akıp gidiyor. Tüm bedensel ve ruhsal ağırlıklarınızın, kirlerinizin aşağıya doğru her nefeste şelale gibi yıkanarak aktığını ve toprağa doğru hızla indiğini hayal edin. Burundan her aldığınız nefesin sağlıklı, temiz ve taptaze bir güçle size geldiğini ve tıkalı her şeyin sizden nefes verişle akararak gittiğini, temizlenerek içinizde daha kocaman yerlerin açıldığını hissedin, her nefeste gelen hafiflik, rahatlık ve huzur, her giden nefeste ise ruhunuzun hafifleyerek özgürleşmesi. Toprağın tüm verimi ile doldun, kuvvetlendin, iyi olma gücün arttı.

Su Burun Ağız (20 adet)

Bir sonraki uyumla nefesimiz su. Suya geçmek için burundan nefesimizi alıp, ağızdan (dudaklar hafif kapalı ve ağızdan ılık çalar gibi geri veriyoruz) kutsal yıkanma ve arınma doluyoruz. Bu serinlik, ferahlık hissi geldikçe huzur içimize çekiliyor verirken nefesiniz vücudunuzun hücrelerine akan bir yağmur damlaları gibi rahatlatacaktır. Nefesi alırken en üstten akan şelaleyi, o suyu hissedin ve verirken tüm bedeninin atıkları, kirleri yıkanarak arınarak, temizlenir. Nefes alırken varlığını, yüksek Oluşunuzu hissedin durulanan ve hafifleyen varlığını ve nefes verirken uyumlu, yumuşak o ılık enerjinizi saran sevgisini ve şefkati hissedin.

Ateş Ağız Burun (20 adet)

Ateş elementi nefesimizin arınması ile devam ederken nefesi ağızdan alır, burundan geri vermeye çalışırız. Önceki nefes alış-verişlerimiz de tüm enerji alanımızla birleşirken, şimdiki çalışmada daha fazla auramızın ve enerji alanında bedenimizin

parlaklığı üzerine çalışırız. Işığımız içeriden artarak kuvvetlenir nefesi alırken ağızdan alırken ve burundan geri verirken ise içimizde yanan ışığın çevremize ışımasını sağlam oluyoruz. Nefes alırken omurganızda merkezi bir eksenin bir alev gibi yükselişi ve burundan nefes verirken kalp merkezinizden saf ışık yaydığınızı hissedin. Bir ışık yağmurunda yıkanıyorsunuz. Bu Hakikatin içinde enerji bedeniniz size rahatlık, hareket edebilme cesaretini verir, her türlü belirsizlikten arınırsınız. Araftan çıkar ve somut aleme geçeriz.

Hava Ağız Ağız (20 adet)

Son nefes çalışmamız ise Hava sim. Ve hava ile kutsal arınmadır. Kocaman açalım ağzımızı hem alırken hem verirken, Ağızdan havayı süzün ve temizce alın içeri, tekrar ağızdan geri akarak verin. Bir kuş gibi hafifsin özgürsün. Çek iyice nefesi içine, yüksel yükselebildiğin kadar. Nefesi ağızdan geri verirken hangi bağımlılığınız varsa arındır şimdi kendini her verişte. Her hava nefesinin ruhunuzun gerçek doğasıyla parlamasına engel olan seni kısıtlayan düşünce kalıplarından seni özgürleştirdiğini hisset... Bu nefeste havadan bir bulut üzerinde uçarak yükselirken, ilahi bir mükemmelliğinin temellerinden beliren düşünce şekillerini keşfeder, sınırlı kalıplarınızın özgürlüğünü elinize alırsınız.

KOÇLUK

Koçluk yaptığınızda Kişinin nefes alış verişini analizini yapmalısınız. Düz bir zeminde Mat üzerinde uzanmalı ve dizlerini kırmalı. Kafasında yastık yada bekçek ile kafası yukarı ve hafif arkaya doğru olmalı.

Nefes ilk etapta ağızdan kuvvetle alınıp verilmeli ki siz bedendeki akışı izleyin ve bu nefes alış verişini onun zihin yapısı, hayatı yaşama biçimi, yaşarken nerelerde tıkanıklıklar olduğu hakkında bilgi verir. Örneğin eğer nefes vermeden önce duruyorsa, bu yaşamında negatif şeylere tutunma eğiliminde olduğu ya da negatifliği bırakmaktan korktuğu anlamına gelir. Bunlar hastalık, mutsuz eden ilişkiler, korkular, endişeler, yolunda gitmeyen, yıpratıcı iş yaşantısı evlilik, aşk ilişkisi gibi etkenler olabilir.

Eğer nefes almadan önce bekliyorsa; bu yaşantısına iyiliği, güzelliği, neşeyi, pozitifliği almakta geciktiği veya çok beklediğinin gösterir.

Nefes çalışmanız 10 dakika ile maksimum 15 dakikayı geçmeyecek şekilde olmalıdır. Kişiye göre çalışmak en uygundur.

İlk seansınızda sadece farkındalık, yaşam koçluğu ve nefes teknikleri ile çalışmanızı öneririm.

İkinci ve sonraki seanslarda yatarak ve olumlamalar ile nefes çalıştırabilirsiniz.

Arka fonda çalacağınız müzik rahatsız etmeden ve sizi duymasını engellemesin.

Mutlaka 4 seans çalışması yapmak için önden konuşun. Haftada 1 alacağı seans ile 4 seans bir kişinin kendinde ve hayatında farkındalık hissetmesine imkan tanır.

Egzersiz

Bence güzel ve yeni bir defter edinmelisiniz. Susan Jeffers da bu konuda aynı fikirde ve diyor ki; “Kendinize ödeyebileceğiniz kadar pahalı, güzel bir defter alın. Defteri hayatınızın –geçmişte ve şimdiki- düşünebileceğiniz bütün olumlu yanlarını yazarak doldurun. 150’ye ulaşınca kadar yazmaya devam edin. Yalnızca hayatınızda size sunulan güzelliklere odaklanmaya devam edin. Ne kadar küçük göründüklerine bakmadan, onları defterinize kaydedin. “

Defterinize her gün hatta her gece yeni bir şeyler ekleyin. Küçük ya da büyük olması mühim değil,, olumlu gördüğünüz her şeyi, -arkadaşınızın yaptığı bir iltifat, , parlak bir gökyüzü, yeni aldığınız spor bir ayakkabı, , iyi bir yemek- not edin. Başınıza gelen her güzel şeye dikkat edin.

Çevrenizdeki nimetleri bulmaya çalışın. Karşınızda duran ama sizin göremediğiniz o kadar çok şey var ki. Böylesine bir bolluk içinde yokluk çekmenin hiçbir anlamı yok.

Aslında eksiklik para yada eşyayla değil; sevgiyle ilgilidir.

AĞAÇ Gibi köklenme ve topraklanma MEDİTASYONU

Sessiz bir alanda sandalyede ya da koltukta dik bir şekilde oturun ayaklarınızı yere basın. Nefesinizi alıp vermeye başlayın. (nefes önceliğimiz burun burun eğer tıkanıklık varsa ağız ağız) Birkaç dakika nefesler aksın. Beden rahatlasın, gevşesin izin verin.

Zihninizde düşünceler gelip geçecektir. İzin verin gelsinler ve gitsinler, izlemeye ve o anda nefes ile ana dönmeyi nazikçe hatırla.

Nefesi alırken, derince bir nefes al omurgayı dik tut ve nefesi şimdi yine bırak omurga dik kalsın, yerle temas eden noktalarını hisset ve ağırlığını iyice bırak. Dünya ile temas eden ayaklarınızı hissederek, yerle temas eden bütün ve bir olarak yeri merkezi hissedin, şimdi toprağa doğru bu ayak tabanlarından enerjiyi akıtalım, imgeleyelim. Bedenimizde biriken bu enerjiyi, sıfırlayıp, yenilemek ve resetlemek için toprağa ve daha derine inelim, tüm varoluşu geçerek Gaiya ya toprak anaya ulaşalım.

Şimdi,

Kuyruk sokumunda enerjiyi hisset ve fiziki olarak var olmasa da orada bir enerji olduğunu hatırla, bizi dengeleyen bir enerji olduğunu hatırla...Bedenimiz bir ağaç gibi toprağa derinlere kök salmaya başlıyor şimdi... Köklerimiz taptaze ve yemyeşil olduğunu hisset, olabildiğince güçlü ve güzelce derinlere doğru iniyor bu kökler

toprağın için de tüm varoluşu geçiyor. Bu kökler ile tüm bilgeliğe giden yolda temastayız, şimdi.

Bu temasla kozmik bilinçle olan teması sevgi ile hissedelim

Şu anda bedenimizden geçmekte olan yüksek enerjiyi hissederken rahatla ve güven duy.

Derin bir nefes alıyoruz. Ve yenilenmiş tüm enerjiyi içimize çekiyoruz. Bir kere daha çek içine ve bırak tüm yükleri, gerginliği.. Şimdi bedenimize gelelim ve Başımızın üzerinde tam taç çakramızda açan Lotus çiçeği var, izle, hisset, kozmik bilinçle temasımızı sağlayan merkezine, derin nefes al.

Yerdeki köklerine bir nefes daha al ve iyice çapalan oraya tüm köklerinle.

Derin nefes al, yüksek boyutların enerjisini taç çakramızdan içeriye doğru ışığı insin.

Tüm boyutlardan ve içimize doğru ilerlesin, ilahi aşk doluyor içimize, koşulsuz sevgiyle taç çakramızdan aldığımız bu ilahi aşkı hisset.

Şifayı hisset

Dengeyi hisset

Bu güç ve bizi olabildiğimiz en mükemmel denge uyum içinde dengeliyor

Al bir derin nefes

Taç çakrardan yukarı doğru uzasın enerjin...

Kuyruk sokumundan Ayak tabandan köklerimiz toprak anada köklenirken,

Toprağa ve gökyüzüne uzanan enerji akışında bize denge enerjisi geliyor.

Enerji akışımız gökkuşağının tüm renkli ile dolu. Tüm enerji alışımız temizleniyor.

Derin nefesi kalp merkezine yönlendir şimdi. Ve göğüs kafesiniz kalp merkezimiz yana doğru genişlesin her nefeste.. Al derin nefesi, Kalbimizdeki öz sevgiyi dışarı çıkaralım bulunduğumuz odaya kadar genişleyelim.

Varlığımız da olağanüstü bir genişleme ve yayılma duygusu hakimiyetini hissedin.

Odaya yayılan bu enerjinin tüm şehri kaplayacak kadar genişlediğini ve yaşayan herkes ile sevgi bağında olduğunu hisset.

Tüm dünyaya yayılsın bu enerji tüm canlılarla bu sevgi bütünlüğünde olalım.

Enerjimiz genişlesin daha da tüm evrenin sınırlarına doğru genişleyelim.

Tüm varlığımızın sınırları kalktı ve varoluş ile tam ve bütün hissediyoruz

Bu tamamlanma tüm hücrelerimizde hissediyoruz

Derin nefes al ve ver her şey ile bir olduğumuzu hatırlıyoruz.

Bu muhteşem duyguyla bütünleşiyoruz. Varlığımız yenilenmiş ve özünü hatırlıyor bu anlarda.

Tüm bu farkındalığı korurken derin bir nefes alalım ve nefes alarak odaya geri dönelim. Şimdi ve buraya gelelim.

Kalbimize bu sevgiyi ekelim.

Bunu korumaya özenli olalım.

Bulunduğunuz ana gelelim ve kalbimizde yenilenen saf sevgi ekimini koruyarak alanımızı hissedelim.

Derin nefes al ve kendine teşekkür ederek sarılabilirsin. Varlığımızın özü için teşekkür edelim kucaklayalım kendimizi.

Hazır hissettiğinde pratiğini endin sonlandırabilirsin.

Zihnın sakin olmadığını her hissedişinde, O gergin, endişeli, geveze, kuruntulu,

Sürekli hayal içinde olduğunda; Tek bir şey yap: Önce derin bir şekilde nefes ver...

Havanın dışarı çıkmasıyla Ruh halin de dışarı atılacak, Çünkü nefes her şeydir. Osho

Aldığınız her nefes size yaşamı gerçekliğiyle sunar, verdiğiniz nefesler ise sizden dışarı giden gerginliğinizdir. Her nefes güzel bir ritimdir, bizi hayata bağlı tutan ve melodisi müzik olan...

Zihninizi karmaşık hallerde konuştuğunda, nefesle kendinizi geri çağırabilirsiniz; 2 dakika nefesinizin alış ve veriş farkındalığını dinlerseniz, anında geri dönersiniz ve ana çapalanırsınız.

Solunum egzersizlerinde solunumu kalbe doğru yönlendirmek ya da yönlendirdiğimizi imgelemek sağlığınıza çok büyük katkı sağlar.

Yaşam anahtarı olan nefesin düzenli ve ritmik olması anlamındaki kontrolü, zihinsel ve fiziksel gücü artıran en değerli ve kolay uygulanan yöntemdir. Derin nefes alma, parasempatik sinir sistemini düzenleyerek bir gevşeme durumu yaratır. Bu, kalbin yanı sıra zihni de sakinleştirir. Vücudumuza daha yavaş, düzenli ve eşit oksijen verildiğinde kaslarımız da sıkışmayı bırakır. Bu şekilde, yüksek kortizol ve adrenalini vücudumuza göndermeyi bırakır. Tüm vücudumuz ve zihnimiz sakinleşmeye başlar.

“İlk adımı atmak her zaman zordur ancak sadece biz onu atana kadar” derler; doğrudur.

Her zaman için ters ve kötü giden durumları düşünmek yerine neler olumlu aktı, pozitif olarak geçti bunlara odaklanmayı hatırla.

Evren her şeyiyle enerjidir. Bunu artık hepimiz biliyoruz. Bizlerden bilgi olarak alınır ve yorumlanır. Hepimizi birbirimize bağlar. Enerji sisteminin içindeki dalgalar, havuzdaki dalgalara benzer. Her bir dalga bir diğerini etkiler. Hepimiz bir kanalın birbirine bağlı enerjileriyiz. Mıknatıs özelliğimiz o kadar yüksek ki... Hangi işi, başarıyı, sağlığı ve aşkı seçersem seçeyim, her şekilde onu kendime çeken bir mıknatıs olduğumu biliyorum.

Evren bolluk diyarıdır. Bolluğu seçiyorum, sınırsız olan bolluğu... Herkese yetecek kadar var, önemli olan her birimizin bunu hatırlaması, anlıyor olması, güven duyması ve istemesi, teslim olması. Yaşantımızın her alanında ve anında bereketli o kadar çok taraf var ki...

İstediğiniz şeyi yaratımlarken, ilk anlarda, onu düşünmek bile heyecanlandırır ve olumlu bir şekilde gerçekleşeceğine inanırsınız. Akabinde bundan bir arkadaşınıza

bahsettiğiniz anda, eğer size istediğinizin neden olmaması gerektiğine dair bir sebep söylerse, bu negatiflik sizi, yararı olmayan bir durumda bırakır. İsteğinizin özüne odaklandığınızda onu kendinize çekmeye başlamıştınız ama şimdi onun yokluğuna odaklandığınız için isteğiniz itildi.

Unutmayın, ne hakkında güçlü duygular beslerseniz; bu ister negatif olsun, ister pozitif olsun, çok hızlı bir şekilde fiziki olarak deneyiminize girer.

Sadece bir iki nefes için durmak, anda kalmak için mükemmel bir yoldur. Nefes egzersizleri dağılan parçalarımızı toparlar, bu işlemi hızlandırır ve kolaylaştırır. Canlı ve sağlıklı olmanın en önemli şartı temiz kan dolaşımıdır. Bu da doğru nefes alarak mümkün. Doğru nefes alarak vücudun tüm organlarının iyi beslenmesini sağlayabiliriz.

Yeniden yeniden söylemek gerekir ki oksijen bedenin ana ihtiyacıdır. Nefes uygulamalarından sonra daha iyi nefes aldığımız için kendimizi daha sağlıklı; enerji, huzur, neşe ve sevgi dolu hissederiz. Yaşam enerjisi arttıkça kişinin yaşam deneyimi değişir.

Zihnin dalıp uzaklara mı gitti? Hemen kendine "geri dön" ve "nefesinde kal" diye seslen, otur, rahatla ve sakinleşmenin tadını çıkar.

Karşımızda hoşumuza gitmeyen durumlar olduğunda bile bu durumun bizim tarafımızdan düşlendiğini kabul etmeliyiz. Bu gerçeklik tamamen inandığımız limitlerin zemininden kaynaklanmaktadır. Kim olduğumuzun farkına varmak, nefesimizle ana çapalanmak, bu anı ıskalamadan, içinde keyifle kalmanızı sağlar.

Düzenli Solunum

Karın için yapılan nefes alış verişler, derin nefesler, şu ana kadar bulunan en etkili sakinleştirici ve stresi azaltıcı yöntemdir. Diyaframa alınan nefes ile beden anında gevşemeye geçer ve bu beyne giden pozitif bir sinyale sebep olur, bunun da adı; "her şey yolunda" mesajıdır.

Düzenli meditasyon yapmak, iç sesinizi, ruhunuzu, yolunuzu dinginliğe ulaştırma da nefesle birlikte en etkili yoldur. Meditasyon nefeslerini mümkünse burundan alıp vermeye çalışın, eğer tıkalı burun deliğiniz varsa nefes tekniklerinden nasıl uygulama yapacağınızı okuyun ve uygulayın.

Her nefes alışınızda karın yükselecektir, her verişinizde düzleşmelidir. Binlerce yıl önce Doğulu mürşitler, solunum ile zihinsel durum arasında bağlantı olduğunu hatırlamış ve bunu söylemişlerdir. Solunum, kişi heyecan hissettiğinde, tahrik

olduğunda hızlanır ve tam tersinde sessiz, sakin olunduğunda ise daha yavaş ve sakin olduğunu gözlemlemişlerdir.

Burun deliklerimizle alıp vererek algıladığımız tamamen solunum ve asıl olan nefes değildir. Kaliteli nefesi çalışırken onu fark etmek ve dikkatimizi vererek alıp vermek zihnin beden üzerindeki ve bedenin de zihin üzerindeki etkisini kolayca hissetmemizisaglar. İkisi arasındaki en güzel köprü ve iyileşme nefesile mümkün.

Hangi meditasyon yöntemini uygularsanız uygulayın, başlangıçta bilinçli farkındalığınız için en az iki üç dakika nefesinizi izlemeniz gerekir. Zihnin sakinleşmesi için ve sizin ana gelmeniz için başka bir yol yoktur. Meditasyonda dikkat ve farkında olma durumu birlikte aktif olur. Dikkat tam artar ve tam bir farkında oluş başlar.

Tüm olumsuz durumlarda diyaframınıza alacağınız derin, sakin, ritimli nefeslerle beden gerginliğinizden kurtulabilir, sıkıntınızı hafifletebilirsiniz. Ana geldiğiniz için şimdi ve burada durumunu korursunuz.

Düzenli olarak meditasyon yaptığınızda duygu ve düşüncelerden uzaklaşır, anın farkında olur ve sezgilerinizi güçlendirirsiniz. Zamanla bu süreler sizin için çok daha huzurlu ve uzun olur. Kendinizi akışa bırakmanız, rahat olmanız ve zaman tanımanız esas olandır. Kasılır ve sonuca odaklanarak hareket ederseniz bu direnç ve baskı meditasyona engel olur. Farkında olma anlarınız uzadıkça dengeğiniz sizi sevginin ve huzurun içerisinde tutar. Özgürlük hissiniz hatırıma gelir ve şükürün içinde genişlersiniz.

Önemli olan sizin kendinizle mutlu olmanız. Kendinize bakın, mutlu musunuz?

Burada olmayı sevin, bu anın değerini ve gücünü anlamaya niyet edin, peşinden gelen kendinizi sadece iyi hissetmek olacak.

Mutlu olmak en önemli şeydir, ama neden?Çünkü mutlu olduğunuz noktadan istediğiniz şeyleri çekebilirsiniz. Mıknatıs gibiyiz ve ne hissederseniz bu aşamada onu çekeriz.

Kalbinize ve ruhunuza iyi bakın.

Bedeni kontrol etmenin en doğru yolu düzenli nefes almak ve vermektir geçer. İyi bir nefes almada öncelikle akciğerlerin alt kısmı, sonra orta ve ardından üst kısmı dolar. Nefes alırken karın bölgesi 5-10 cm kadar şişmeli.

Nefes alırken enerji dolarız bu (yin) yani erkek yanımızı temsil eder. Nefes verince rahatlarız duygusal hassasiyeti temsil eder yani (yang) dişi yanımızdır.

Korktuğumuzda, sinirlendiğimizde heyecanlandığımızda nefes vermeyi bırakırız, nefes alır ve alınan tutarız. Gerginliği azaltmak ancak nefes verişle mümkün olur.

- Sakin ve olgun insanlar ağır ve dengeli
- Sinirli ve huzursuz insanlar yüzeysel ve sadece kaburga nefesi alırlar

- Hırslı insanlar dengesiz ve düzensiz nefes alırlar.

Michel Odoul, Bana Nerenin Ağrıdığını Söyle Sana Nedenini Söyleyeyim kitabında çok güzel değinir bu duruma:

“İskelet ve kemikler yapımızı, iç yapılanmamızı gösterir. Kemiklerimiz her ağrıdığında, bu iç yapılarımız da ve hayat inançlarımızda acı çektiğimiz anlamına gelir. Bu yapıların çoğu bilinçdışıdır. Günlük yaşantımızda, hayatla bağlantımızda bilinçsiz olarak ve sürekli dayandığımız en derin arketiplerimizdir. Halkların büyük inançları (tarihler, kültürler, adetler, dinler) bu arketiplere olduğu gibi; ırkçılık, etik, onur, adalet duygusu, sapkınlıklar ya da bilinçaltı korkular gibi daha kişisel arketiplerimize de bağlıdır. Kemikler vücudumuzda en derin yerde bulunur, her şey onun etrafında oluşturulur, her şey ona dayanır, aynı zamanda içimizdeki en sert, en sağlam kısımdır. İnsanlığın en gizemli simyasının olduğu kemik (özü) iliği olan, bu ‘iç felsefe taşı’ nın barındığı yerdir.

Şu halde içimizde, bilinçdışı psikolojimizde en derin olanı temsil eder ve onun temel yapısıdır. Kemikler, hayatla olan ilişkimizin üzerinde kurulduğu ve ona dayandığı yerdir. Olduğunu ya da olması gerektiğini düşündüğümüz hayat ile ilgili derin, temel inançlarımız çok sarsıldığında, sinirlerimiz çok bozulduğunda, uygulandığımızda, altüst olduğumuzda, kemik yapımız bunu bir ağrı ya da bir sıkıntı aracılığıyla ifade edecektir. İşte bu nedenle, örneğin kemik erimesi (osteoporoz) olayı menopozdan sonra, hepsinde değil ama özellikle bazı kadınlarda gelişir. Kadın, menopozunu adeta kadınlık kimliğinin kaybı olarak yaşadıkça daha çok artar. Çünkü kadının derin arketip imajı hata doğuran kadın imajıdır. Hatta uzun süre bu onun tek toplumsal ‘rolü’ olmuştur. Kısır ya da menopozlu kadınlar, top-lum ya da aile açısından gerçekten işe yaramaz verimsiz olarak sayılmışlar ve eşleri tarafından çoğunlukla terk edilmişlerdir. Kemik yapısındaki genel hastalıklara az rastlanır ve daha çok vücudun belli bir yerinde (bacak, kol, kafa, bilek vb.) ortaya çıkmaya eğilimlidirler.

Burada beliren sorunun derin, yapısal bir sorun olduğunu ve kişinin yaşadıklarından ötürü, haklı ya da haksız yere sarsılmış temel bir inanca bağlı olduğu bilinerek, mesajın anlamının her defasında doğrudan bu yer ile bağlantılı olduğu görülecektir.”

Bu Yaşamda Soluk

Akciğerleriniz ters duran bir ağaç gibidir. Onun da dalları ve yaprakları vardır. Bronşları ve alveolleri... Alyuvarlar ise akciğerlerden her geçişte oksijeni alır toplar,

oradaki yararsız karbondioksiti bırakırlar. Nefesi verdiğinizde diyafram rahatlar ve yukarı hareketine başlar. Karbondioksit dışarı atılırken, diğer aşamada yaşam döngünüz nefesin içeri gelmesi için o yol temizlenir. Vücut mükemmel işleyişini size sormadan, danışmadan yapar. Size kalan ise şu anınıza geri dönmek ve tabii ki nefesinizle, farkında ve kaliteli soluk alışverişinizi sürdürmek.

Solunum bir yandan da istediğimiz zaman nefes alıp, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz için, bir nevi de irademizin yönlendirdiği bir faaliyet durumundadır.

Neden önemlidir bu nefes almak dersiniz; damarlar genişler, kana oksijen girer ve en uç noktalara kadar bu oksijen gönderimi sağlanır. Stres ve gerginlik hallerinde, eller veya ayaklar yani enerji merkezleri soğumaya başlar, kan bedenden geri çekilmeye doğru yol alır. Bu sebeple doğru ve derin nefes alarak, bu tedirgin, kaygılı ve stresli hali gevşetir, kan akışını geri yeniden ileri harekete geçirmiş olursunuz.

Yaşadığınız tüm zamanlarda alıştığınız belirli düşünce tarzınız olur ve öyle davranırsınız. Düşüncelerinizin algınızda alışkanlık yaratması, tüm bunların farkında olmanız ile sona erecektir, biliyor muydunuz?

Sizler duygu ve düşünceleriniz değilsiniz ve duygu düşünceler süreklilik arz etmezler. Bedene veya zihne gelir ve giderler, sizde kalmazlar. İzin verin, nefesinizle sadece onların girip - çıkmasını izlemeye geçin. Nefesinizle bu ana geldiğinizde yaşamla bütünleşir ve yaşamda dengeye gelmiş olursunuz.

Sezginiz doğrudan ruhunuzdan gelir ve sezginizi dinlemek için gerçekten sessizlik ve içinize yolculuk şarttır. Sezgi kullanıldıkça artar ve hatırlatır. Meditasyon sizin rehberinizi, sezginizi arttırır. Kalp açıksa şifa gücünüz de artar ve herkesin içinde şifa yeteneği mevcuttur.

Nefes teknikleri uygulandığında düşünce akışı durur, zihin susar, sakinlik ve anın farkında olma durumu deneyiminize ortaklık eder. Beden sakinleşir ve gevşer, zihin ise farkındalığın yüksek sınırına doğru tırmanır ve nefes, bilincin tamamen kendisinde, şimdi ve burada olmaya bağlanır.

Sağlıklı bir beden için, biriken atıkların dışarı atılması; %70 nefes, %20 deri, %7 idrar, %3 ise kalınbağırsak kanalıyla gerçekleşir.

Şimdi derin ve kocaman nefes alın ve verin. Yalnız, iyi bir nefes alabilmek için, önce iyi bir nefes verebilmek gerekir.

Beden Taraması (Hergün yada gün aşırı yapın lütfen)

Sabah uyandığınızda yatağınızdan henüz kalkmadan rahatlıkla yapıp; güne daha huzurlu, sağlıklı başlayabileceğiniz bedeninize teşekkür seansı düzenleyin.

Gözlerinizi kapatın, birkaç kere derin kuvvetli burundan nefesler alın ve burundan nefesi geri verin. Bir ritim tutturun kendinize, birkaç dakika nefese devam edin.

Tüm dikkatinizi bedeninize vererek nefes alın ve aşağıdaki her bölgede durun nefes alıp verin ve ilerleyin.

Ayak parmaklarınız, Ayak bileklerinizi, Baldırlarınız, Dizleriniz, Uyluklarınız,

Kalçalarınız, Alt karın bölgeniz,

Tüm iç organlarınız, karaciğeriniz, mideniz, böbreklerinizi, bağırsaklarınız, mesaneniz,

Organlarınız, kalbiniz, akciğerleriniz, Boğazınız, Boynunuz,

Çeneniz, Ağızınız, burnunuz, gözleriniz, kulaklarınız, Başınızın tümüBedeninizdeki tüm hücreleriniz, hormonlarınız,

Bütün kan hücreleriniz,Tırnaklarınız, deriniz, saçlarınız, Kemikleriniz,

Ve tüm vücudunuz, tarayarak nefes alıp verin ve tıkalı hissettiğiniz yer varsa oraya bol nefes alıp verin.

Pratiği kendiniz başlatıp yine kendiniz sonlandırın lütfen.

Bolluk, Bereket, Yaşam Enerjisi Meditasyon ve Nefes Çalışması

Bu meditasyonda oturur pozisyonda ve ayaklarınız yere basmalı. Belki size fonda ENYA “One by One” şarkısı eşlik edebilir.

Gözlerimizi kapatalım ve bu seans için sadece ağızdan nefes alıp vereceğiz. Daha dolu dolu içimize bolluğu çekmek ve yeryüzü ile gökyüzü arasında tüm yaşam enerjisini içimizde hissedebilmemiz için..

Nefesi alın ve verin sakince ve derin nefesler akışında olsun. Ellerinizi dizlerin üzerinde dua pozisyonunda kalabilir.

Bedenini serbest bırak, omuzların, başın, yüzün olabildiğince her aldığın nefeste rahatlasın. Şimdi tüm enerjimizi kalbimizde toplayalım ve aşağıya doğru indirelim, en aşağıya kök çakramıza gelip kök çakramızda bir altın ışık topunu hayal edelim ve yeryüzüne doğru bu enerjiyi akıtalım. Toprağa aksın bu ışık ve bitkilerin köklerinden geçerek tüm katmanları geçerek, varoluşu geçerek dünyanın merkezine doğru gidelim hızla. Dünyanın merkezi, dişil enerjiye, bolluğa açılan kapımıza geldik. Bu toprak ananın enerjisini hissederken altın ışığımızı buraya çapalayalım. Kuvvetle ve iyice hissederek çapalayalım oraya bağlayalım altın ışığımızı. Derin nefesleri ağızdan al ve geri ver, al nefesi ve geri ver yeniden, nefesler aksın. Yeryüzüne kurduğumuz bağlantımız kuvvetle orada kalırken biz hızla bedenimize geri gelelim ve bedenimizde bir derin nefes daha al ve ver. Tüm bedenimizde gezerek başımızın üzerine gelelim. Taç çakramıza gelelim. Şimdi taç çakramızda bir ışık hayal edelim, bu sefer gümüş renkli bir ışık topu hayal edelim. Bu ışığımızla yeryüzü gibi bu sefer gökyüzüne doğru ilerleyeceğiz. Gökyüzü bizim eril olan baba enerjimizdir. Gökyüzüne ilerle, parlak yıldızları geç, karanlık tabakayı geç, yeniden parlak yıldızları geç, jölemsi maddeyi geç ve ilerleyebildiğin yere kadar git. Sonsuz güce doğru ilerlerken bu gümüş ışık topunu tıpkı yeryüzündeki gibi buraya çapala. İyice hisset kuvvetle oraya çapalansın. Nefes al ve ver, bırak ellerin uyuşsun, bırak ayakların uyuşsun hatta kafan uyuşsun. İlahi bir aşk ile nefesini al ve ver. Ağızdan kocaman eforsuz nefesleri al ve ver, beklemeden al, beklemeden geri ver. Uyuşman gayet normal, nefesine odaklan ve bedenine ilgilenme. Derin bir nefes daha al ve bedenine doğru dön şimdi. Bir altın ışık topunu yeryüzüne bir gümüş ışık topunu gökyüzüne bağladın ve sen şimdi buradasın. Bedeninde. Kocaman nefesi al abline hisset ve kalbinden dışarıya verirken sevgiyi yayarak etrafına nefesi akıt.

Al derin nefesi gökyüzü ve yeryüzündeki çapaladığın kordonlarından kalbine çek derince, ver şimdi sevgi ve yaşam enerjisini etrafına. Çek kalbine ikisinden gelen yaşam enerjisini ve ver yeniden etrafına, birkaç dakika nefesini al ve ver aynı şekilde.

Her nefeste bereketi, bolluğu, aşkı ve sevgiyi çekiyorsun ve verdiğin her nefeste etrafına yayılmasına izin veriyorsun.

Sonsuz yaşam enerjisini, çi enerjisini tazeliikle çek kalbine ve ver yeniden tüm bedeninden etrafına. Bereketle gelen bu enerji için şimdi yeniden al nefesini ve düşlemeye başla yaratımını. Nasıl bir hayat istiyorsun, nasıl bir kariyer, nasıl bir ev ya da araba, nasıl bir ruh eşi, yada ilişki istiyorsun? Düşle alabildiğince bu sahnede, aldığın her nefeste yaratımına inancınla sahneni imgele, gir içine düşünün. Sınır koymadan kendine akabildiğin düşünüyü hisset tüm hücrelerinde. Al ağızdan nefesi ve

ver geri her nefeste düşlerin daha da canlansın gözündeki sahnede. Evrenin gücüne bağlantıda kalarak al nefesini yeniden ve ver.

Bedenin için bayram olan bu nefesin keyfine varmaya çalış. Sersem hissetme hissi ve korku hissi gelirse güvendesin hatırlat kendine. Sadece nefes alıyorsun, odağın nefeste kalsın. Sana akan tüm yaşam enerjisini çek içini al kalbine ver etrafına sevgi ile. Dengeye geliyorsun hem bedenini hem ruhunu hem zihnini, kısmetsizce sorunlar içinde debelenin ve artık biliyorsun ki o blokajların bitti. Geçti ve bitti. Sonsuz güç ve enerji seninle birlikte. Kendi yaşam enerjini olağanca yükselttin. Tüm berekete, tüm sevgiye layık ve hak ediyorsun.

Al nefesini derince ve ver etrafına doğru. Kök çakrandan yeryüzüne ve taç çakrandan gökyüzüne bağlanan bu enerjide OLUŞ'unu en yüce ve en yükseğe çıkarttın.

Şimdi bedenimize geri dönmeye ve meditasyonumuzu bitirmeye doğru gelirken yeniden derin bir nefes al kalbine ve tut bir süre ve üfleyerek geri uzunca ver. Yeniden al ve üfleyerek geri ver. Bir kere daha yap aynısını.

Şimdi bedenindesin, merkezindesin. El ve ayaklarını oynatmaya başla. Ve kendi pratiğini hazır olduğunda kendin sonlandırarak gözlerini hazır olunca açabilirsin.

Bittiğinde bir bardak su içmeyi hatırla.

Şifa olsun. (Gülay Şahin)

İçimizdeki Çocukla Buluşma Meditasyonu

Bu meditasyonu isterseniz bir arkadaşınız size söyleyebilir, isterseniz kendinize ses kaydı oluşturup yapabilirsiniz. Ses kaydına ulaşmak isterseniz, tarafıma mail atarak talep edebilirsiniz.

Kendinize 10 - 15 dakikalık sessiz bir vakit ayırın. Lütfen araba kullanıren ya da dikkat gerektiren bir iş yaparken yapmayın.

Bir koltuğa ya da sandalyeye rahatça oturun, ya da uzanın. Nefesinizi alıp vermeye ve nefes girişlerini, çıkışlarını hissedin. Gözlerinizi kapatın. Ağırlığınızı yerçekimine bırakın. Odada bulunan varsa sesleri duyun. Fark edin. Bulunduğunuz yerdeki sıcaklık nasıl, bir koku var mı hissedin. Beş duyunuz ile var olmaya çalışın ve nefes alıp verin. Uzandığınız ya da oturduğunuz yer ile temasınızı hissedin.

Şimdi ve buradasınız tüm benliğiniz ile, bedeninizi serbest bırakın. Şu an telaş edeceğiniz bir şey yok bu anda her nefeste gerginliğiniz dışarı çıkıyor. Beden ile yerin temasını yeniden hisset ve nefes al ver. Ayalarınızı , dizlerinizi, bacaklarınızı hissedin. Ellerinizi uzanıyorsanız karnınızın üzerinde olsun. Oturuyorsanız dizlerinizi üzerinde olsun.

Kendinizi nefesinizin akışına teslim edin. Birkaç dakika boyunca derin ve sakin nefesler alın ve verin. (Nefesi nasıl rahat alıp veriyorsanız öyle alıp verin) Kocaman bir nefes alın iyice ciğerlerinize doldun ve biraz tutalım içeride şimdi. Yavaşça bırakalım. Gevşeyin, rahatlayın en az on, yirmi nefesi al ve ver. Gevşeme ve rahatlık hissi tüm bedeninizi ele geçirdi.

Bu rahatlamayı bedenimize gezdirelim şimdi. Yüzümüz gevşiyor, yüz kaslarımız gevşiyor, alnımız, göz kaslarımız, yanaklarımız, çenemiz gevşiyor. Omuzlarımız, sırtınız, beliniz kalçalarınıza adar iniyor bu gevşeme ve rahatlık hissi her nefeste.

İyice rahatlayan bedenimiz kendini nefesin akışına bırakan ruhumuz ile bir ve bütün. Şimdi birlikte çok güzel bir bahçeye doğru yürüyoruz. Bir çok çiçeğin olduğu muhteşem ağaçların, mis kokuların var olduğu bu bahçede mis gibi bir koku ve akan bir dere var. Sevdiğiniz tüm ağaçlar, çiçekler burada. Geziyorsunuz bahçenizin yürüme yolunda. Yürürken geçtiğiniz bir ağacın altında daha önce fark etmediğiniz bir çocuk görüyorsunuz. Çocuğu izliyorsunuz, bedenini ve yüzünü görüyorsunuz, o ise oynuyor kendince. Baktığınızda fark ediyorsunuz ve tanıyorsunuz ki bu çocuk sizsiniz. İçinizdeki çocuk. Çocuk bahçede koşturuyor, çiçekleri kokluyor, ağaçlar arasına koşturuyor ve bir ağacın kenarında duruyor. Özgürce koşuyor, özgürce zıplıyor.

Yaklaşıyorsun içindeki bu çocuğa ve gözlerine bakıp hatta eğilerek aynı boya gelerek onunla konuşuyorsun. Ona bir ihtiyacı var mı diye soruyorsun. Ona destek olmak, yardım etmek için bulunduğunu söylüyorsun. Onunla ilgileneceğini iletebilirsin.

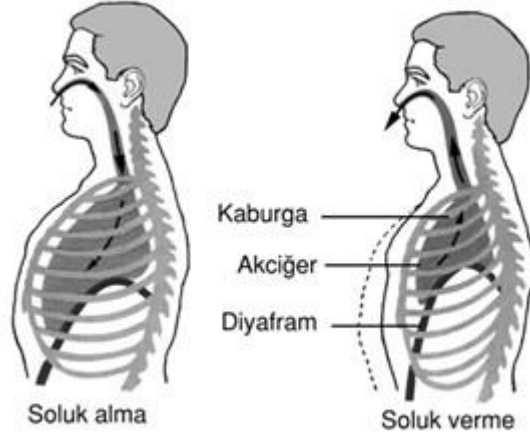
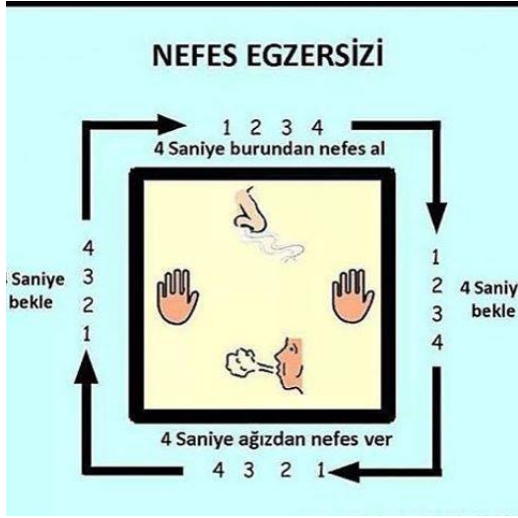
Çünkü onun kendi içine atıp sakladığı, anıları ve acıları var. Gözlerinden anlayabiliyorsun. Ona onu sevdiğini söyleyebilirsin. Buna çok ihtiyacı var. Hep yanında olacağını söyleyebilirsin. Güvene çok ihtiyacı var. Güven duymaya, sevgiye ve şefkate çok ihtiyacı var. Beklide sarılmanı istiyor, sor ona bunu. Eğer istiyorsa sarıl ona.

Sana duyduğu güveni hisset. Sevgiyi hisset. Şimdi eğer bahçede gezmek, dolaşmak istiyorsa bırak gezsın. Eğer yanında eşlik etmeni isterse birlikte elinden tutarak gezdirebilirsin. Bu içinizdeki ocuk hep bu bahçede olacak. Ne zaman görmek isterseniz, buluşmak isterseniz buraya gelebilir ve onu görebilirsiniz. Burada her zaman buluşarak bu sevgiyi ona verebileceğinizi biliyorsunuz. Her geldiğinizde daha da parlayan saf ışığa dönüştüreceksiniz onu.

Şimdi nefes alış verişinizi bedeninize getirin. Bedenine merkezine geri dön. Şimdi odaya mekanına geri gel ve birkaç derin nefes al ve ver. Kendini hazır hissettiğinde alanına gel ve gözlerini açabilirsin.

NEFES TEKNİKLERİ

Kendinize doğru yapacağınız bir yolculuğa başlama üzeresiniz.



NEFES TEKNİKLERİ

Tüm nefes çalışmalarında oturur ya da yatar pozisyonda ve gözler kapalı yapınız. Beden enerji geçişlerinde anksiyete yaratabilir, el ve ayak uyuşmaları , baş dönmesi yaşanırken kişi panik olmamak adına gözleri kapatabilir.

Bedeni kontrol etmenin en doğru yolu düzenli nefes almak ve vermektir.

İyi bir nefes almada öncelikle akciğerlerin alt kısmı, sonra orta ve ardından üst kısmı dolar. Nefes alırken karın bölgesi 5 – 10 cm kadar şişmeli.

Nefes alırken enerji dolarız bu (yin) yani erkek yanımızı temsil eder. Nefes verince rahatlarız duygusal hassasiyeti temsil eder yani (yang) dişi yanımızdır.

Korktuğumuz da sinirlendiğimizde heyecanlandığımızda nefes vermeyi bırakırız, nefes alır ve alınan tutarız. Gerginlik ancak nefes verişle mümkün olur.

- Sakin ve olgun insanlar ağır ve dengeli
- Sinirli ve huzursuz insanlar yüzeysel kaburga
- Hırslı insanlar dengesiz ve düzensiz nefes alırlar.

Solunum egzersizlerinde solunumu kalbe doğru yönlendirmek ya da yönlendirdiğimizi imgelemek sağlığınıza çok büyük katkı sağlar.

Yaşam anahtarı olan nefesin düzenli ve ritmik olması anlamındaki kontrolü, zihinsel ve fiziksel gücü arttıran en değerli ve kolay uygulanan yöntemdir.

Yeni başlayanlar için 4 4 4 4 nefesi

Ciğerlerindeki havayı boşalt ve 4 e kadar sayarak bekle

Dörde kadar sayarak nefes alın, iyice ciğerleri şişirin

Dörde kadar sayarak nefesi tutun

Dörde kadar sayarak ciğerlerinizdeki havayı boşaltın

Ve yeniden başlayın. Kendi ritminizi bulana dek yapın. Bulduğunuz ritim rahat ve dinginleştirici olduğunda bitirebilirsiniz.

Güne başlama nefesi

60 Nefes Çalışması

60 nefes tempolu burundan al burundan geri ver

1 dk içinde 60 saniyede 60 nefes

ATEŞ NEFESİ enerji arttırır ve metabolizma hızlandırır

SAKİNLEŞMEK için 10 nefes burun al burun ver

GEVŞEMEK için 10 nefes burun al ağız ver

DAĞINIKLIK için 10 nefes ağız al ağız ver

DİKKAT yerine gelmesi için 10 tane ağız nefes al, burun ver

ORGANLARIN ÇALIŞMASI VE ZAYIFLAMAK için

tüm nefesi boşalt iyice ve peşinden derin nefesi burundan al, dişlerin arasından verirken TISSSSSSSSSS diyerek 20 saniyede nefesi geri ver. Yeniden kocaman derin nefesi al ve bu sefer verirken 60 saniyede TISSSSSSSSSlayarak geri vermeye çalış zorla kendini sonuna kadar.

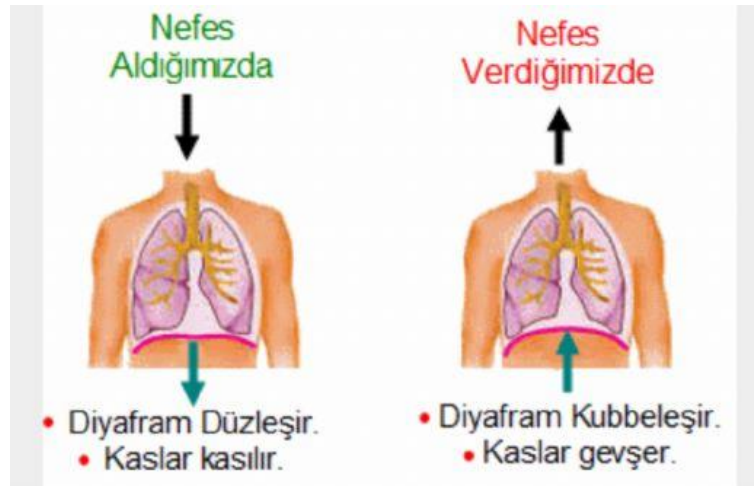
DUYGU VE SEVGİ DURUMUNU DÜZENLEMEK için

burundan 3 kısa ve 1 uzun nefes al ve burundan geri ver bir kerede bunu 21 kere yap...

ACIKMAMAK TOK KALMAK için

yemeklerden yarım saat önce yapılması çok uygundur.

Dili havaya kaldır ve nefes ile dilin altını soğut. 20 adet nefesi dil altına al, ver ve orası üşüsün hatta donduğunu hissedebilirsiniz.



UYANDIN YATAKTAN KALKMAKTA ZORLANIYORSAN

Gözler kapalı, sol burun kanalını kapat ve sağ burun kanalından nefes al ver, en az 30 nefes, tahmini 2 dakika boyunca al ve ver. Enerjin yerine gelir ve yatakta duramaz zıplarsın.

GECE UYUYAMIYORSAN

Gözler kapalı, Sağ burun kanalını kapat ve sol burun kanalından nefes al ver, her nefeste 30 dan geriye sayara nefes al ver, al ve yavaşça ver. Otuzdan bire kadar geri geri sayarak nefesi çalış.

SESİN TOK ÇIKMASI için

Sunum yapmada önce ya da toplantıya girmeden önce

İçindeki nefesi boşalt ve derin nefesi burundan al, verirken ağızdan
 ŞŞŞŞŞŞŞŞŞŞŞŞŞŞ diyerek 50 saniyede vermeye çalış, yeniden al nefesi ve aynı
 şekilde geri ver. 2 kere yap

PARANAMAYA NEFESİ

Faydaları: Bilinçli solunumda her iki beyin lobu da anda olur. Bağışıklık kuvvetlenir, konsantrasyon sağlanır, gerginlik, huzursuzluk, baş ağısı ortadan kalkar. Dengeye getirir.

HER GÜN ÜÇ KERE YAPTIĞIM VE ALIŞKANLIĞIMDA BENİ EN KOLAY ANA GETİREN NEFES TEKNİĞİM

Sağ burun deliğini kapat sol burun deliğinden nefesi al ve

Sol burun deliğini kapat sağdan geri ver yeniden sağ burundan al nefesi

Sağ burun deliği kapat, soldan ver ve yeniden soldan al

Sol burun deliğini kapat sağdan geri ver yeniden sağ burundan al nefesi

bu dönüşüm nefesini 15 tur yapabilirsin ve günde 7 kere yapabilirsiniz.

SAĞ BURUN ÇALIŞMA NEFESİ

Gün içerisinde öfke, kızgınlık, üzüntü ya da konsantrasyon kaybı yaşadığınızda hemen 2 dakika boyunca sağ burun kanalını kapat ve sol burun kanalından tahmini iki dakika boyunca nefes al ve ver. Sol duygu merkezi olduğu için, beyin lobu ters etki ile çalıştığından oradaki yoğun yaşanan duyguları aşağı doğru indirir ve sakinleştirir.

TIKALI BURUN KANALLARINI AÇMA NEFES TEKNİĞİ

Nezle, grip gibi zamanlarda tıkanan burun delikleri her ikisi yada tek için en kısa çalışma şu şekildedir.

Ellerinizi elmacık kemikleri üzerine koyarak iki yana gerdirmek ve elinizle burun anallarını fiziki aralanmasına sebep olurken minik minik havanın içeri dolmasına izin vermek, doldukça açılacaktır. Tahmini 15 nefes 1k yapıda yeterlidir 1 saat sonra yeniden deneyiniz.

RAHATLAMA VE HEMEN BURUN AÇMA NEFESİ

Burnunuzun ucunu parmağınızla yukarı doğru kaldırın ve burundan nefes alıp vermeye başlayın, tahmini iki dakika boyunca.

TIKALI BURUN KANALLARINI AÇMA NEFES TEKNİĞİ

Oturun, lütfen, ayakta yapmayın. Öncelikle hangi burun deliğinin tıkalı olduğunu bulun, mutlaka biri diğerinden daha tıkalıdır. Hangi burun deliğinin kapalı olduğunu anlamak için; sağ burun deliğinizi kapatın, soldan nefes almaya çalışın, sonra sol burun deliği kapatın, sağdan almaya çalışın, evet hangisi kapalı ise buldunuz.

Şimdi tıkalı olan tarafı parmağınızla kapatın ve ona göre daha açık olan diğer burun deliğinizden (ağzınız kapalı) kocaman derin ve güçlü hiç durmadan 15 adet nefesi burun ile alın verin, alın verin, kafanız uyuşacak ve burun içiniz inanılmaz yanacak devam edin, peşinden bırakmadan son 10 tanesini de burundan alıp, ağzınızdan geri verin ve böylece toplamda 25 nefes ile bitirmiş oluyorsunuz.

Evet, diğer burun deliğiniz açıldı, bekleyin 5 saniye sonra farkı anlayacaksınız. Her gün bu 2 dakikalık çalışma ile burun delikleriniz açılacaktır.

KANATLANMIŞ NEFES TEKNİĞİ (SUFİ)

Sufi geleneği kalbi genellikle kanatlı bir şekilde tasvir eder, bu tasvir kalbin genişleyebilen doğasını, vurgular. Kollarınızı kalbin kanatları olarak düşünebilirsiniz. Dışarıya uzanırlar, açılıp kapanırlar, göğüs ve kaburganızdaki kaslara bağlıdır.

Bu temel nefes tekniğinde nefes alırken göğsü genişletin ve kollarınızı kanatlar gibi yanlara iyice açın. Nefes verirken göğsü yuvarlayın ve kollarınızı öne getirerek kendinize sarılın. Tekrar nefes alırken göğsünüzün yukarı kalkmasına ve ileriye doğru genişlemesine izin verin. Kollarınızı iki yana açın. Birkaç kez tekrar edin ve bedeninize olan hareket ya da sesleri takip etmesine izin verin.

Daha sonra durun ve ve enerji yükünüzde herhangi bir değişiklik var mı izleyin.

BURGULU NEFES TEKNİĞİ

Bu teknik kalp çakrası bölgesine enerji doldurur ve canlandırır. Burundan alınır ve ağızdan verilir. Sırtınız omurganız dik olarak oturun ve hareket edebileceğiniz bir alana sahip olun. Ellerinizi omurgalarınıza koyun ve dirseklerinizi omuz hizasında yanlara kaldırın. Burnunuzdan nefes alırken gövdenizi sağa doğru döndürün başınızda bu hareketi takip etsin. Sağ omzunuzun üzerinden sağa doğru bakın. Nefesi ağzınızdan verirken hemen diğer tarafa dönmeye başlayın, sola dönerek nefesi verin. Başınızla sola dönerken sol tarafa doğru ileriye bakın. 12 tur tekrar edin. Sağ tarafa dönerken nefes alınır, verirken sol tarafa dönülür. Merkezinize gelin ve şimdide tam tersiniz yapalım. Şimdi sola dönerken nefesi alın ve sağa dönerken nefesi verelim. Burundan al sola dönerken, ağızdan ver sağa dönerken 12 tur bitince,

Durduğunuzda bir süre hareket etmeyin, bekleyin ve nefesin üst bedeninize getirdiği etkiyi enerjiyi hissedin. Ortaya çıkan duyguları fark edin.

AUM / OM NEFESİ

Kuyruk sokumunuzun altına koyduğunuz minder ucuna yada sandalye ucuna oturun.

Nefesi burundan alın ve titreşimini boğazınızdan tüm vücudunuza dağıldığını hissederek “OMMMM” sesiyle geri verin.

Gözleriniz kapalı bu nefesi yaparken mavi bir ışığın parladığını imgeleyin. 5 tur yapabilirsiniz.

4 7 8 NEFES TEKNİĞİ

Anksiyete için iyi bir nefes tekniğidir. Öfkenizi dengeye getirir ve zihni dinginleştirir ve sakinleştirir.

4 e kadar sayarak nefes alın,

Aldığınız nefesi 7 ye kadar sayarak tutun.

Nefesi ağzınızdan 8 e kadar üfleyerek verin.

BAĞIRSAK ÇALIŞTIRMA NEFESİ;

Oturarak uygulayın. Burundan kuvvetle kocaman nefesi çekin içinize ve karın , göğüs iyice şişirin. Karın kaslarını iyice içeri çekin. Ve sonrasında nefesi vermeden o şiş hal ile karın kasınızı içeri dışarı 10 adet çekin itin, sonrasında içerideki nefesi burundan yavaşça geri verin.

Karaciğeri temizler, yeniler. Şifalandırıcıdır. Metabolizmayı hızlandırır. Bağırsakları dengede çalıştırır.

ARI NEFESİ

Arı nefesi sırasında dikkat başa, sinüslere ve alna yönlendirilir. Baştaki vibrasyon hissinin farkına varılır. Bu nefes temizlenme ve sakinleşme içindir. Özellikle hamileler için en uygun nefes tekniğidir. Uzun uzun geri verilerek beden rahatlar.

1- Üç farklı şekilde yapılabilir.

2- Omurgamız dik olacak şekilde oturun, burundan derin bir nefes alın ve verirken ağız kapalı hafif dişlerin arasından“mmmmmmm” sesi ile nefes verilir.

3- Avuç içleri ile kulaklar kapatılır, nefes burundan alınır, verilirken ağız kapalı “mmmmmmm” sesi ile verilir.

4- İşaret parmakları ile kulak delikleri kapatılır. Burundan nefes alınır ve verilirken ağız kapalı “mmmmmmm” sesi ile nefes verilir.

Arı nefesi sırasında dikkat başa, sinüslere ve alna yönlendirilir. Baştaki vibrasyon hissinin farkına varılır. Bu nefes temizlenme ve sakinleşme içindir.

BİRLİK BİLİNCİ NEFESİ

Sinir sistemini dengeler, zihin sakinleşir, bilinç genişler, özgüven tamlanır konsantre sağlanır.

Ağız kapalı, burundan derin nefesi alıyoruz, ve sağ burun deliğini kapatarak sol delikten dışarı veriyoruz. İki kanaldan nefesi alarak, sağ kanalı kapatarak soldan geri veriyoruz. Toplamda 2 dakika boyunca devam.

PANİKTE ÇIKMA NEFESİ

Sakin bir ortamda 5 dakika sırt üstü yatmak

Burundan nefes alarak, mum üfler gibi akciğerlerdeki havanın tamamını sakince dışarı boşaltmak (3 dakika)

Çiçek koklama nefesi yapmak (15 kez)

ÇİÇEK KOKLAMA NEFESİ

Çiçek koklar gibi burundan nefesi sakince içeri çek ve tozu üfler gibi ağızdan nefesi geri ver.

KÖRÜK NEFESİ

Bu teknik enerjiyle dolmak ya da stresten kurtulmak için çok yararlıdır.

1. En iyi pozisyon oturmaktır, omurganız dik olmalıdır.
2. Karnınızı keskin bir biçimde içeri çekerek ve aynı zamanda havayı burnunuzdan dışarı üfleyerek bir toz parçasını burnunuzdan dışarı üflediğinizi imgeleyin.
3. Gevşeyin ve doğal bir şekilde nefes alarak akciğerlerinizi tekrar havayla doldurun.
4. Yine karnınızı içeri çekerek havayı burnunuzdan sert bir biçimde üfleyerek dışarı atın. Bu döngüyü sürdürün ki karnınız havayı dışarı üfleyen bir körük gibi çalışsın.
5. Bu uygulamayı yirmi iki kere tekrarlayın, sonra durun, derin bir nefes alın ve dinlenin. Üç kere yirmi iki uygulama yapın.

ESNEME NEFESİ

Ağzınızı açabildiğiniz kadar açarak esniyormuş gibi nefes almak ve vermek (beden rahatlatan nefes en az 10 adet yapılmalı)

Sesle şifa terapisi, vücuttaki titreşimlerin çeşitli seslerle dengelenerek olması gereken seviyeye getirilmesidir. Vücudumuzdaki her organın kendine özgü bir titreşimi vardır.

Bu titreşim bozulduğu zaman ses terapisi kullanılarak olması gerektiği hale geri döndürülebilir.

En kullanışlı ve hemen elinizin altında bulunan ses şifa araçlarından biri de sizin kendi sesiniz. Sesinizin güzel olup olmaması önemli değil. Enerji seviyelerini dengelemek, rahatlamak ve duyularınızı açmak için kendi sesinizi kullanabilirsiniz. Vücudunuzdaki her çakranın ihtiyacı olan titreşimi çıkarma gücüne sahipsiniz.

Kök çakra için umm sesi
Sakral çakra için ouu sesi
Karın çakra için ooo sesi
Kalp çakra için ağğ sesi
Boğaz çakra için aay sesi
Üçüncü göz çakra için eyy sesi
Taç çakra için iii sesini tekrarlayın.

Anksiyete, stres, acı, yaralanma ya da hastalık sırasında kendi enerjinizi bedeninin en çok ihtiyacı olan kısımları yönlendirmek için bu sesleri kullanabilirsiniz.

SESLER İLE SOLUK NEFESİ

Oturur pozisyonda ve tüm dağılan parçalarımızı farkındalıklı nefes alıp verme ile ana getirelim. Bu nefesleri alırken bedeninin farklı bölgelere nefesle titreşim gönderdiğimizi imgeleyelim.

Çalışacağımız sesler İ, E, A, U, O bu seslerle nefes verirken uzun ve titreşimle verelim.

Nefesi al ve verirken

- İ** sesiyle baş bölgesinin titreştiğini,
- E** sesiyle boğaz ve boyun bölgesinin titreştiğini,
- A** sesiyle diyaframa kadar olan göğüs bölgesinin ve kollarınızın titreştiğini
- U** sesiyle diyafram ve göbek deliği arasındaki bölgenin (solar plexus) titreştiğini
- O** sesiyle göbeğin altının (hara) ve bacakların titreştiğini imgeleyin.



Mantra

Mantra bir araçtır.

Enerji yüklü kelime ya da kelimelerden oluşan bir araç.

Mantralar kelimenin ritmi ve tınısı ile beden ve ruh üzerinde etkisini gösterir.

Mantranın anlamı, zihinsel bir etki de yaratır.

Kelimenin ardından ki anlam sizi o yöne çeker.

Ve an'ın içinde varolmanızı sağlar.

Gün boyunca huzur ve barış titreşiminde olmanızı destekler.

Om Ma Ni Pad Me Hum

Saf olmayan beden, ifade ve zihin; saf olan beden, ifade ve zihin'e dönüşür.

Bu demektir ki, üzerimizde ki negatif etki ve enerjilerden arındırıcı etkiye sahiptir.

Om Mani Pad Me Hum mantrasının anlamı;

OM	yani Aum evrendir; mutlak olandır. Geçmiş, şimdi ve gelecektir; zaman ötesidir...
MANİ	mücevher anlamına gelir. Değerli bir mücevher gibi, dinginliği arzulayan zihinde huzuru yaşatır. Duyarlı varlıkların dileklerini yerine getirir.
PADME	lotus çiçeği anlamına gelir, bilgeliği (farkındalığı) sembolize eder.
HUM	ise saflık, bölünmezlik, tam birlik anlamını taşır.

Bu mantra ile yapacağınız meditasyonlar da içsel huzuru ve dinginliği muazzam şekilde yaşatacaktır.

Aslında her şeyin birbiri ile bağlantılı olduğu, hepimizin Bir olduğu gerçeğini hissettiğimizde, bu bilince sahip olduğumuzda yaşamlarımızda ki olumlu dönüşümlere de şahit oluyoruz.

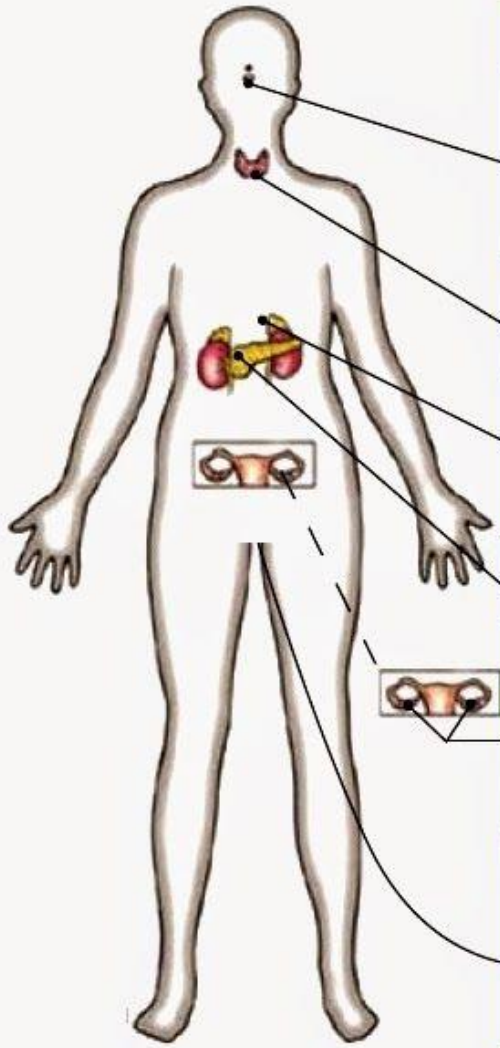
Sabah uyandığınızda ve akşam uyumadan önce dinlemenizi tavsiye ederim. (Tur bitirin, 8 tur döner, kısa versiyonu dinleyebilir vaktiniz olduğunda uzun versiyonu da dinleyebilirsiniz, ille de kilit şekilde dinlenmesi gerekmez, bir iş yaparken arka fonda çalabilir.)

Önerdiğim diğer bir mantra ise **Gayatri Mantra**

ÇAKRALAR

**BEDEN BÖLGELERİ
VE OLUMLAMALARI**

insan bedeninin çalışma sistemi



İç salgı bezleri	Salgıladığı hormon	Hormonun görevi
Hipofiz	Çok çeşitli hormonlar salgılar. • Büyüme hormonu	İç salgı bezlerinin çalışmasını denetler ve düzenler. Büyümeyi sağlar. İç salgı bezleri ile sinir sistemi arasındaki uyumu sağlar.
Tiroit	• Tiroksin hormonu	Büyümeyi, gelişmeyi ve vücudumuzdaki diğer kimyasal olayları düzenler.
Böbreküstü	• Adrenalin hormonu • Aldosteron hormonu	Korku, coşku, heyecan ve öfke anlarında metabolizmayı hızlandırır. Kandaki mineral oranını düzenler.
Pankreas	• İnsülin • Glukagon	Kan şekerini düşürür. Kan şekerini artırır.
Eşeyssel	Yumurtalık ♀	• Eşeyssel hormonlar Ergenlik döneminde, dişiye özgü özelliklerin oluşmasını sağlar. Dişi üreme hücrelerinin (yumurta) oluşmasını sağlar.
	Testis ♂	• Eşeyssel hormonlar Ergenlik döneminde, erkeğe özgü özelliklerin oluşmasını sağlar. Erkek üreme hücrelerinin (sperm) oluşmasını sağlar.

Çakra NEFESLERİ ve Çakraların Onaylamaları

Toprak	-	Birinci Çakra
Su	-	İkinci Çakra
Ateş	-	Üçüncü Çakra
Hava	-	Dördüncü Çakra
Ses	-	Beşinci Çakra
Işık	-	Altıncı Çakra
Bilinç	-	Yedinci Çakra



1. Çakra - Kök Çakra; TOPRAK

Yaşamda hayatta kalmak
Kırmızı

Omurganın tabanıdır.

İlk çakramız dengeli olmazsa diğer çakralarımıza da yansır bu.

Bu bizim asıl temelimizdir.

Hayatta kalma bilincimiz önemi ilk çakradadır. Bedeni güvende tutma enerjisini kök çakra ile başlar. Temeldir. (korku bu çakradan çıkar)

Olumlaması; Dünyadaki konumumun tamamen farkındayım ve temel ihtiyaçlarımın her zaman karşılanacağını biliyorum. Güvendeyim. Bedenimi seviyorum. Desteklenmeye izin veriyorum, destekleniyorum. Buradayım.

NEFES: Burundan nefes al ve verirken LAAAAMMMMMMM sesi ile geri ver (2 dakika yapalım)

Kendimizi topraklamak bu çakramızı dengeye ve temelimizi sağlama getirir. Bu da bizim istikrarlı ve dengede olmamızı sağlar, refah zamanlar yaşatır. Ne kadar köklenirseniz o kadar yükselirsiniz.

2. Çakra - Sakral Çakra; SU

Cinsellik ve Duygular
Turuncu

Kalça kemiği, kalça, cinsel organları, rahim, boşaltım sistemi.

Birinci çakranın toprağın o sertliği ikinci çakradaki su ile erir ve tüm vücuda huzurla yayılmaya başlar. Temel amacı hareettir ve hareketi uyarmaktır.

Duygusal kimliğimiz sakral çakradadır.

Bu çakranın da dengesi muhim aşırı arzu ya da hareket olabilir. Duyguların ve arzusunun dengesi muhim. (Suçluluk bu çakranın kötü tarafıdır)

Olumlaması; İhtiyaçlarıma ve her türlü ilişkide diğerlerinin ihtiyaçlarına saygı duyuyorum ve buna uygun olarak davranıyorum. Değişim güvenli. Dengedeyim. Cinsel bir varlık olmak güvenli.

NEFES: Burundan nefes al ve verirken VAAAAMMMMMMM sesi ile geri ver (2 dakika yapalım)

3. Çakra - Güneş Sinir Ağı; ATEŞ

Güç ve İrade, Enerji

Sarı

Karın bölgemiz

Yumuşak doku

Yapmak istediğimiz her şey için gereken enerji buradan bize yansır. Yukarıdaki bilince doğru çıkmak için bekler. Egomuz buradan yansır. Güçlü ego sağlıklı dengede bir üçüncü çakradır. (Bu çakranın kötü yarı ise utançır.)

Olumlaması; Hayatımı en dolu şekilde, korku ya da suçluluk duymadan, sadece kendi içsel sesimi dinleyerek yaşamayı hak ediyorum. Kendime güveniyorum. Kendimden eminim. Cesur olmak güvenli.

NEFES: Burundan nefes al ve verirken RAAAAMMMMMMM sesi ile geri ver (2 dakika yapalım)

4. Çakra - Kalp Çakrası; HAVA

Sevgi İlişkiler Anlayış

Yeşil

Kalp sevgi

Kalp varlığımız merkezimiz

Sevgi varlığı, huzur, ruhsal genişlik, enerji yükselmesi, sevgide anlayışta bir olmak. Empati, şefkat. En merkez çakramızdır. Hem yukarıyı hem aşağıyı dengede tutan. Kalbimiz açıldıkça meşe, genişleme hissederiz.

Olumlaması; Kendimi ve diğer insanları hem verirken hem de alırken koşulsuz bir şekilde seviyorum. Sevgi almak güvenli, sevmek güvenli. Kalbimi sevgiye açıyorum. Sevgi dolu ve değerliyim.

NEFES: Burundan nefes al ve verirken YAAAAMMMMMMM sesi ile geri ver (2 dakika yapalım)

5. akra - Boğaz akrası; SES

İletişim İfade

Parlak Mavi

Boyun, omuzlar, çene

Konuşmak, ifade etmek, yaşamak. Boynun başa bağlanan noktası, boğaz çakramız ruhun girişı. Ses, öğrenmek, yaratım, kendini ifade etme, özgürlük bedeninin en dar geçitidir. İletişim. (Dedikodu yapma kötü yanıdır.)

Olumlaması; Kendi gerçek özümü ifade etmeye ve böylece kendi yaradılışıma bütünüyle katılmaya gönüllüyüm. İfadem özgür, ifadem açık, kendimi ifade etmek güvenli.

NEFES: Burundan nefes al ve verirken HAAAAMMMMMMM sesi ile geri ver (2 dakika yapalım)

6. akra - Üçüncü Göz; IŞIK

Sezgi, Altıncı His, imgeleme

Çivit Mavisı

Başın merkezi, Alın, görmek

Işık görmemizi sağlar, bu çakra hissi ile görürüz, hissederiz. Üçüncü göz. Meditasyon yapmak sezgimizi geliştirir. Algımızdır. Rüyalarınızı yazarak bu çakranız dahada aktif olmasını desteklersiniz. Hayal gücümüz kuvvetlenir.

Olumlaması; Düşüncelerimin, kelimelerimin ve hareketlerimin bütün sorumluluğunu alıyorum. Kendimi onaylıyorum. Benim ve yaradanın iradesi birdir. Kontrolü bırakmak güvenli, teslim olmak güvenli.

NEFES: Burundan nefes al ve verirken KSAAAMMMMM (ŞAMMMM) sesi ile geri ver (2 dakika yapalım)

7. Çakra - Taç Çakrası; DÜŞÜNCE, BİLİNÇ

Öz, Bilgelik, Bilinç, Farkındalık

Mor, Beyaz

Kafanın üstü taç kısım

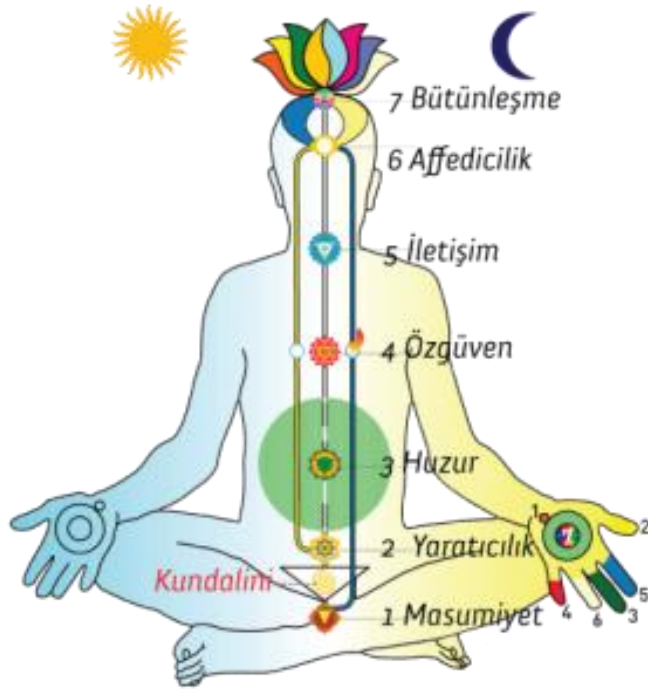
Farkındalık

Aydınlanma, Uyanış

Bilincimizin yapısıdır. Deneyimlerimize ışık tutar. Meditasyon ile ilahi olan taç çakramız yüselir. (Kötü tarafı, sabit fikir yada cesaret)

Olumlaması; Daha yüksek zihnimin iradesinin tamamen bilincindeyim ve ona açığım. Kendi bilgeliğime izin veriyorum, özümü bilgeliğimi duyuyor ve hissediyorum buna izinliyim.

NEFES: Burundan nefes al ve verirken OOMMMMMMM sesi ile geri ver (2 dakika yapalım)



NEFES ÇALIŞMA OLUMLAMALARI

Bu olumlamalar nefes yaptığınızda beden bölümleri için söyleyebilmeniz size yardımcı olacaktır. Her nefes çalışmasında arka tarafta danışan nefes alıp verirken olumlamalar ile lütfen destekleyin. Hem uyumaması için hem de boşalan yerlerin blokajların yerine olumlu olanlar gelsin. Evren boşluk sevmez. Dolduralım.

Seansınıza dilek yada duanız ile başlamanızı öneririm.

Yükselmiş üstatlar, rehberler, Yüce Yaradana yaptığınız küçük bir dua ile başlama ritüeliniz olabilir.

Ve müzikleriniz olsun.

Nefes için “Karunesh” / müzikleri birebirdir.

Meditasyon için ise “ENYA” müzikleri mükemmeldir.

Enerji merkezlerin dengelenmesi için;

*** Nefes tekniklerini uygulayalım

*** Kundalini kollarla uzanma egzersizleri

*** Yeni bir nefes defteriniz olsun, not alın, program plan yapın. Ve günlük gibi yazın, rüyalarınız dahil yazmaya hep yazmaya devam

*** Kendinizi kabul etme; meditasyon ve çalışmalar yapmak.

*** İçimizdeki çocuk ile iletişime geçmek ve sık sık çalışmak

*** Kendin ile çalışırken meraklı ol

*** Kitap okumaya vakit ayır

NEFES

OLUMLAMALAR

Nefes alıyorum, güvendeyim.

Nefes almak ve vermek güvenli.

Kontrolü bırakmaya niyet ediyorum ve rahatlatan nefesler alıyorum.

Şimdi bedenim rahatlıyor.

Seçimlerim hayatımı belirliyor ve ben seçimlerimde tamamen özgürüm.

Nefes alıyorum almak güvenli. Nefes vermek güvenli.

Her nefeste hayatla birim. Hayat benim içimde.

Nefes almak kolay.

Bana hizmet etmeyen tüm korkularımı bırakıyorum.

Sevgiyi, neşeyi nefesle kendime alıyorum.

Bu dünyada yaşamda olmak güvenli

Benimde rahat ve huzur içindeyim.

Yaşamı seçtim. Nefes almayı seçtim.

Bacaklarımı seviyorum. Her nefeste beni kolayca ilerlettikleri için. Hayat yolunda güvenle, yaşam enerjimle ilerliyorum. Hayatta güvenle dengede olduğum için teşekkür ediyorum ayaklarıma.

Bedenimde olmak güvenli.

Kendimi koşulsuz seviyorum. Kendimi sevgiye açıyorum. Kalbimi açıyorum. Sevgiyi almak ve vermek güvenli. Sevme güvenli. Sevmek güvenli.

Merkezimde kalmaya niyet ediyorum.

Hayatın bana direttiklerini kolayca kabul ediyorum. Bu hayatta olmak güvenli nefes almak güvenli.

En güzeli, en iyiyi hak ediyorum.

Kendime değer veriyorum, seviyorum.

Artık görev bilincimi bırakıyorum, keyif bilinci ile bereketi seçiyorum.

Yaşamda güvendeyim, teslim olmak güvenli.

Cinsel bir varlık olmak güvenli

Yaratıcılığımı güvenli ifade ediyorum.

İfadem güçlü, ifadem özgür .

Duygularımı hissetmek güvenli. İstemediğim her türlü urumu bırakmaya hazırım.

Hedeflerime yürümek güvenli. Hayallerimi gerçekleştirmek için adım atmak güvenli.

İleriye gitmek güvenli.

Gücümü kabul ediyorum, kolayı seçiyorum.

Gerçeklerle yüzleşmeyi biliyorum.

Kendime inanmayı, sevmeyi biliyorum.

Nefes almak güvenli.

Tüm endişelerimi bırakıyorum. Tüm kızgınlıklarımı bırakıyorum.

Kendimi affediyorum. Yenilenmek güvenli.

Geçmiş sevgi ile bırakıyorum.

Yeniye açılmak güvenli.

Kim olduğumu ifade etmek güvenli.

Özgürce ve tam olarak kendimi ifade ediyorum.

Her şey için herkesi en çok kendimi affediyorum, hafifliyorum.

Affetmek güvenli. Bedenimde güven içerisindeyim.

Hayat beni her zaman destekler.

Kendimi her türlü kızgınlık, öfkeden serbest bırakıyorum. Geçmişte bana acı vermiş zarar vermiş kişilerle aramdaki bağları keserek serbest bırakıyorum. Özgürleşiyorum. Bana ait olmayan her şeyi sevgi ile bırakıyorum.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.

Geçmiş yaşandı ve bitti. Tüm dersler bitti. Endim olmakta özgürüm. İfadem özgür. Hayır demek güvenli. Her koşulda seçeneklerimde özgürüm. Yeniye ve kolaylığa kendimi açıyorum. Geçmiş sevgi ile geride bırakıyorum.

Yeniye keyifle alıyorum, yaşıyorum.

Kararlarımı güvenli alıyorum.

Tam ve bütünümlü.

Zihnimi seviyorum. He yerdeki güzelliği görüyorum.

Yaşadığım andayım.

Bedende olmayı seviyorum.

Bedende olmak güvenlidir.

Şimdi kendimdeki veya başkalarındaki tüm hastalıkları iyileştirme gücüne sahibim.

Şimdi ışıldayan sağlığı seçiyorum.

Hastalığa veya rahatsızlıklara yatırım yapmayı (yetki vermeyi) salıveriyorum. Hastalık ve rahatsızlık istediğim hiçbir şeyi sunmaz. Gereksinim duyduğum tüm dikkati, sevgiyi ve dersleri, sağlıklı kalırken alıyorum.

Bedenim herhangi bir şekilde beni sınırlamaz. Ben, bedenim olup olmamasına bakmaksızın sınırsız ve özgürüm.

Sevgiyi iç dünyamda hissediyorum.

Tamamen sevgi kaynağına bağlıyım.

Yaşam bana verilmiş harika bir hediye. Değerini biliyor ve mutlu oluyorum.

Kendimi seviyor ve kabul ediyorum. Nefes almaya ve huzura odaklanıyorum.

Sezgilerimi takip ediyorum ve kalbim gerçek rehberim oluyor.

Her zaman doğru seçimler yapıyorum.

İçimdeki gücü ve enerjiyi yaşıyorum.

Kendime inanıyor ve güveniyorum. İçimdeki bilgeliğe ve sezgilerime güveniyorum.

Öfke ve sinir duygumun farkındayım ve kontrol ediyorum.

Huzurlu ve dinginim ve nefesime odaklanıyorum.

Her şey benim iyiliğim için oluyor. Kendimi ve öfkeli olduğum kişi affediyorum.

Öfkemi gönderiyorum ve olayları daha net görüyorum.

Öfkem ile ilgili tüm sorumluluğu kabul ediyorum.

Öfkemi anlayış ve sevgiyle yer değiştiriyorum.

Öfkem yüzünden yaptığım hatadan özür diliyorum.

Ruhumla birlikteyim ve sevgi dolu bir hayatı paylaşıyoruz.

Hayat sevgi dolu ve gittiğim her yerde sevgiyi buluyorum.

Vücudum hakkında her şeyi seviyorum.

Vücudum verimli çalıştığı için minnettarım.

Vücudumun şeklini kabul ediyorum ve onu güzel ve çekici buluyorum.

Ben sadece sağlıklı ve besleyici beslenme seçimlerini yapıyorum.

Vücudumla ilgilenirim ve her gün egzersiz yaparım.

Vücudum sağlıklı ve enerji dolu.

Her nefes aldığım anda vücudum iyileşme enerjisiyle doludur.

Hayatın her saniyesini coşku ve umutla selamlıyorum.

Vücudumdan geçen yaşam gücü ve enerji için minnettarım.

Aldığım her hareket benim güvenimi artırıyor.

Düşündüğüm ve söylediğim her şey beni daha sağlıklı kılıyor.

Vücudumda kendimi güvende hissediyorum.

ENERJİ BEDEN KATMANLARI

