

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Zihninizi Sakinleştirmek ve Farkındalık İçin



Tüy Gibi

HAFİF

Buteyko Nefes Metodu

FUNDA AŞKINOĞLU



Güncellenmiş
3. Baskı



Funda Aşkınoğlu

İTÜ Kimya Mühendisliği Bölümü mezunu olan Funda Aşkınoğlu, Buteyko Nefes Metodu'nu Hollanda'da Dick Kuiper'den öğrendi. Daha sonra İrlanda Buteyko Clinic International'da Patrick McKeown'dan eğitim alarak Türkiye'nin ilk Buteyko Nefes Eğitmeni oldu. Aynı zamanda Oxygen Advantage Metodu Eğitmeni olan Funda, Buteyko Clinic International ve Oxygen Advantage'ın Türkiye temsilcisidir.

Patrick McKeown'un yazdığı "The Oxygen Advantage" adlı kitabı Türkçe'ye çevirmiştir. Ayrıca çocuklar için yazdığı, Mandolin Yayınevi tarafından yayınlanan "Arda ile Paytak" isimli altı kitaplık bir serisi bulunmaktadır.



TÜY GİBİ HAFİF

Buteyko Nefes Metodu

FUNDA AŞKINOĞLU

Buteyko Nefes Eğitmeni



Nail Kitabevi

Kuzguncuk

TÜY GİBİ HAFİF

Buteyko Nefes Metodu



FUNDA AŞKINOĞLU

Buteyko Nefes Eğitmeni



Nail Kitabevi

Kuzguncuk

Nail Kitabevi Yayınları 19
Sağlıklı Yaşam – 3

ISBN 978-605-67295-1-5
Sertifika No: 28206

Kitap Adı: Tüy Gibi Hafif Buteyko Nefes Metodu
Yazar Adı: Funda Aşkinoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Erhan Nailoğlu
Yayına Hazırlayan: Öznur Kalkan
İllüstrasyon: İmam Cici
Kapak Tasarım ve Mizanpaj: Tarkan Togo
Funda Aşkinoğlu Fotoğraf: Hande Göksan

Yaşam Rehberiniz Buteyko Nefes Metodu©Beyaz Yayınları, 2015
Tüy Gibi Hafif Buteyko Nefes Metodu© Nail Kitabevi, 2017

Bu eserin tüm hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmaksızın kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Matbaa Sertifika No: 40200
Baskı: Deniz Matbaa Mücellit
Maltepe Mah.Hastane Yolu Sok. No:1/6 Zeytinburnu/İstanbul

3. Basım: Nail Kitabevi Yayınları, Şubat 2020

“Bu kitapta yer alan bilgiler, profesyonel tıbbi tavsiye yerine geçecek şekilde tasarlanmamıştır. Bu kitaptaki bilgilerin herhangi bir şekilde kullanımı okuyucunun kendi sorumluluğundadır. Yazar ve yayıncı, bu kitapta yer alan bilgilerin doğrudan ya da dolaylı olarak uygulanmasından doğabilecek her türlü yükümlülük ve mükellefiyetten feragat etmektedir. Özel sağlık durumunuz hakkında bir sağlık hizmetleri uzmanına ya da kuruluşuna danışın.”

Nail Kitabevi
Kuzguncuk Mahallesi, İcadiye Cad. no:32 Üsküdar-İSTANBUL
Tel: (0216) 391 10 70

İletişim: Nail Kitabevi Aracılığıyla www.nailkitabevi.com

İÇİNDEKİLER

I. Bölüm	: Buteyko Nefes Tekniği	28
II. Bölüm	: Zihni Sakinleştirmek ve Farkındalık İçin Yaşamla Bağlantı	79
III. Bölüm	: Bir Günlükten Sayfalar	123
Sonsöz		141
Ekler		
Ek I	– Bir Paylaşım	143
Ek II	– Buteyko Nefes Tekniğine Genel Bakış	145
Ek III	– Çocuklarda Sağlıklı Diş, Yüz-Kafa Gelişimi, Sağlıklı Uyku ve Yüksek Konsantrasyon İçin Buteyko Nefes Metodu	148
Ek IV	– Sağlıklı Kilo İçin Buteyko Nefes Metodu	150
Ek V	– Sporcu Sağlığı ve Yüksek Atletik Performans İçin Oxygen Advantage Metodu	151
Ek VI	– Konstantin Pavlovich Buteyko'nun Hayatı	156
Ek VII	– Dünyada Buteyko	159
Ek VIII	– Sık Sorulan Sorulara Cevaplar	160

Konstantin Pavlovich Buteyko'ya...

“Az yemeli, az nefes almalı, az uyumalı ve alnımız terleyene kadar bedensel hareket yapmalıyız. Çünkü bu, iyidir. Bu, temel bir değişim ve doğru bir yeniden yapılanmadır. Bugünlerde ihtiyacımız olan şey, tam da budur.”

Prof. Dr. Konstantin Buteyko

Teşekkürler

Kitabımızın ilk baskılarını okuyarak üçüncü baskıyı mümkün kılan tüm okuyucularıma, Buteyko ile ilgili kitap yazmam konusunda beni yüreklendiren Patrick McKeown'a, kendisiyle çalışma ayrıcalığını bana yaşatan yayıncım Erhan Nailoğlu'na, Nail Kitabevi Yayınları ailesine dahil olmamın önünü açan Seher Nailoğlu'na, yayına hazırlıkta en büyük yardımcım olan Öznur Kalkan'a, sayfa düzeni ve kapak tasarımındaki titizliği için Tarkan Togo'ya, kitabımızı çizimleriyle taçlandıran İmam Cici'ye, Nail Kitabevi'nde geçirdiğim zamanı leziz kahveleriyle daha da keyifli hale getiren Emre İrkilmez'e ve tabii ki kitabımızı ve beni her zaman destekleyen canım arkadaşlarıma ve aileme çok teşekkür ediyorum.

Funda Aşkınoğlu
Kuzguncuk, Temmuz 2019



Vücudumuzdaki her organın bir yaratılış amacı var. Burnumuz nefes alıp vermek üzere; ağızımız ise yemek, içmek, konuşmak, şarkı söylemek ve sevdiklerimizi öpmek üzere yaratılmış. Nefes alıp verirken ağızınızı değil, burnunuzu kullanın. Sağlıklı solunum söz konusu olduğunda söylenecek ilk şey “NEFESİ BURUNDAN AL, BURUNDAN VER” olmalıdır.



Neden oturuyormuşum yeşil dağda,
bunu soruyorsun.
Susup gülümsüyorum,
hiçbir şey umurumda değil çünkü.
Dereye düşen şeftali çiçeği
nasıl süzölüp giderse bilinmezliğe,
ayrı bir dünyam var benim de
insanlardan öte.

Li - Po



Önsöz

Bir kartpostalın içindeyim sanki ya da bir çocuğun kurduğu kasabanın sokaklarında...

Her şey nasıl da yerli yerinde; burada yaşayan insanların zihinlerinde de her şey yerli yerinde mi diye merak etmekten kendimi alamıyorum.

İnsanlar da yaşadıkları şehir kadar sakin görünüyorlar gözlerime. Zihinlerinin açma kapama düğmesini bulmuşlar sanki.

Hiç de öyle olmadığını, benim bu şekilde algıladığımı biliyorum. İnsan zihninin evrensel bir çılgınlık içinde olduğunun farkındayım.

Belki de öyle olmasını istiyorum. Yaşadığım şehirdeki insanların hiç durmadan konuşan zihinlerini şehrin gürültüsüne, kalabalığına bağlayıp işin kolayına kaçıyorum.

Biz de bu kadar düzenli, tablo gibi bir yerde yaşasak biz de mutlu olurduk; zihnimiz sürekli konuşmazdı sanıyorum.

Sonra, zihnin bitip tükenmek bilmeyen düşünce trafiğini ele alan, onlarca yabancı yazarın yazdığı kitap geliyor aklıma. Okuduğum her satırın altına imzamı atmamış mıydım? İnsan nerede olursa olsun zihni hep aynı şekilde işliyor, sürekli geçmişte ya da gelecekte yaşıyor diye düşünmemiş miydim? Batılı yazarlar, hayran olduğum tablo şehirlerinden seslenmiyorlar mıydı? Doğru'da Buddha'nın, Osho'nun söylediklerini, şimdilerde Batı dünyası da söylemiyor muydu?

Tüm bunları biliyorum bilmesine de Wageningen'in sakinliği, güzelliği ve düzeni zihnimin mukayese mekanizmasını harekete geçiriyor işte.

Ama o kadar... Düşüncelerimi fark ediyorum ve onları ciddiye almıyorum. Davetsiz gelen misafire yaptığım gibi "İsterseniz buyurun oturun ama yapmam gereken işler var." deyip şimdiye geri dönüyorum. Onların peşinden gitmiyorum.

Artık çok iyi bildiğim bir şey var ki o da herkesin zihninin aynı şekilde işlediği. Hepimiz bitip tükenmek bilmeyen düşünceler zincirinin peşine takılmış gidiyoruz. Gelecekte bir gün mutlu olmayı umut ederek geçiyor ömrümüz. Gerçek tek an olan "şimdi"yi hep ıskalıyoruz.

İstanbul'daki Semra, hasta muayene ederken "Akşam trafiğine kalmamam" diye düşünürken, Wageningen'deki Gea, pazara giderken kız kardeşiyle yapacağı telefon görüşmesini; Moskova'daki Olga, oğluna parkta eşlik ederken akşama ne pişireceğini; Japonya'daki Akira, ofiste çalışırken bir hafta sonraki toplantıyı düşünüyor. Hepsi gelecekte yaşıyor. Tabii zaman zaman da geçmişte. Dünyanın her yerinde insanlar geçmişlerine bakıp iç çekiyorlar, pişman oluyorlar, suçluluk ya da özlem duyuyorlar.

Geçmiş ya da gelecekle ilgili düşünceleri olumlu ya da olumsuz olsun, hepsinin kaçırdığı bir şey var: "Şimdiki An."

"Şimdiki An"ı deneyimleyemeyince İstanbul'da ve mutsuz, Wageningen'de ve mutsuz, Moskova'da ve mutsuz, Tokyo'da ve mutsuz insanlar halinde yaşıyoruz.

Mutsuzluğumun sebebinin "sürekli düşünmek" olduğunu fark ettikten sonra onları durdurmanın yolunu araştırmaya başladım. Düşüncelerin olumlu ya da olumsuz olmaları ilgilenilmedi beni; dayanılmaz olan düşüncelerin niteliği değil, bitip tükenmek bilmeyen içsel konuşmalarla yaşamaya çalışmaktı. Yaşamadığımın, sadece yaşamaya çalıştığımın farkındaydım.

Araştırmaya, okumaya ve çeşitli yöntemler uygulamaya başladım. Yol boyunca anladım ki herkesin zihni aynı tempoda çalışıyor ve onu durdurmaya çalışmak ayrıca bir gerilim yaratıyor.

Herkesin aynı durumda olması beni yolumdan alıkoymadı. Artık hayatımın sorumluluğunu almaya hazırdım ve "gerçekten" yaşamanın yolunu bulmaya kararlıyım.

Nefesimle tanışmam hayatımın dönüm noktası oldu. Kapı komşumuzu yıllarca tanımadan yaşayabildiğimiz gibi, doğduğumuz andan itibaren alıp verdiğimiz nefesimizin de hiç farkında olmadan yaşayabiliyoruz. Evet, yıllardır alıp verdiğim nefesi yeni keşfediyordum.

Hatırlıyorum, teyzemle sohbet ediyorduk ve ona sevinçle şöyle dedim: "Teyze, nefesimi tuttuğum zaman düşünemiyorum!"

Bu farkındalık beni çok heyecanlandırdı. Nefesle zihin arasında bir bağlantı olmalıydı.

Yolculuğumun şimdi bulunduğum noktasında artık biliyorum ki düşünceler gelirler ve giderler; daima gelirler ve onlara yapışmadığımızda daima giderler.

Düşünceyi durdurma takıntımdan düşünceyi izleme durumuna nefesimin yardımıyla geldim ve düşüncenin durduğu anları kendiliğinden deneyimlemeye başladım.

Sürekli geçmişte veya gelecekte yaşarken şimdiki zamana nefesimin yardımıyla geldim.

Bana mükemmel bir şekilde ev sahipliği yapan bedenimi nefesimin yardımıyla keşfettim.

Duygu durumumdaki değişimleri nefesimin yardımıyla fark etmeye başladım.

Yıllardır aradığım yaşam amacımı nefesimin rehberliğiyle buldum.

Hayatım yeni bir yöne doğru yol almaya başladı; Hollanda'da sevgili Dick Kuiper'den Buteyko Nefes Tekniği'ni öğrendim ve bana bu kadar iyi gelen bir metodu başkalarıyla da paylaşmak için dayanılmaz bir arzu duyduğumu fark ettim. Bedenimde ve zihnimde harikalar yaratan her şeyi aktarmak istiyordum. Bu duygularla Buteyko Nefes Eğitmeni olmaya karar verdim ve İrlanda Buteyko Clinic International'da sevgili Patrick McKeown'dan eğitim aldım. Teknikleri kendi üzerimde uygulamaktan hiç vazgeçmedim. Elimin hemen altında böyle bir denek olması harika bir şeydi!

Elinizde tuttuğunuz bu kitap, benim yolculuğumdan sizin yolculuğunuza bahar yağmurları gibi gelsin. Sizi uyandırsın, içinizi sevinçle doldursun, şimdiki zamana geçiş yapmanıza rehberlik etsin...

Funda Aşkinoğlu
Galway, İrlanda, Mart 2014

Gökyüzü bomboş sonunda
Ne kuş var ne bulut
Dağla birlikte oturuyoruz
Yalnızca dağ kalana kadar

Li - Po

Giriş

Düşünceler, Düşünceler...

Kendimizi düşüncelerimiz sanıyor, onlar olmadığında var olmadığımızı zannediyoruz. Düşüncelerimiz kimliğimiz haline geliyor. Geçmiş-gelecek, olmuş-olmamış her şey düşüncelerle bu anımıza taşınıyor ve şu anda olmakta olanı deneyimlememizi engelliyor.

Kalbimizin atması, gözümüzün görmesi, kulağımızın duyması nasıl kendiliğinden oluyorsa düşünmek de kendiliğinden oluyor. Peki nasıl oluyor da bu kendiliğinden oluşan düşünceler hayatımızı esir alabiliyor? Sorun nerede başlıyor?

Bu soruya ben “düşüncelere yapışıp kaldığımızda” şeklinde cevap vermek istiyorum.

Evinizin balkonunda oturduğunuzu hayal edin. Balkonunuz apartmanın en alt katında ve gelip geçmekte olan herkesi görüyorsunuz. Ama öyle bir alışkanlığınız var ki gelenlerin geçip gitmelerine izin veremiyorsunuz. Kollarından tutup içeriye buyur ediyorsunuz ve hatta bazılarını yatılı misafir olarak alıkoyuyorsunuz. Evinizin içini hayal ederken bile yorulduğum. Ya siz?

Gelen düşüncelere yapışıp kalmanın evinizin önünden geçip gitmekte olanlara yapışıp kalmaktan bir farkı var mı? Onların geldikleri gibi gitmelerine izin verebilseniz, dışarıdan izleyebilseniz nasıl olurdu?

Eğer kargo memuruysa gelen, açarsınız kapıyı, alırsınız gönderiyi ve tekrar yoluna gider gelen kişi. Eğer o an işinize yarayan bir düşünceyse gelen -ödemeler için hesapları kontrol etmeliyim gibi- kalkar yaparsınız hesabınızı ve gider gelen düşünce.

Düşünmemek için çabaladığınız zamanlar olmuştur eminim. “Yeter!” dediğiniz anlar, “Tilkilerin kuyruğunu birbirine dolamaktan” delirecekmiş gibi olduğunuz zamanlar. Böyle anlarda çabaladıkça daha çok düşünce üretimine katkıda bulunduğunuzu hiç fark ettiniz mi?

Yoldan geçenleri engellemeye kalksanız, neler oluyor orada diye daha çok kişi yönelecektir o noktaya. Direnç daha çok karmaşa yaratacaktır. Düşünmemeye çalıştıkça daha çok kuyruk olacaktır birbirine dolanan.

Düşünceler gelirler ve giderler. Onların gitmesine izin vermeyen biziz. Düşünceler gelip gidiyorlarsa ve biz onları fark edebiliyorsak düşüncelerimizden ayırırız demektir. Düşüncelerimiz var, tıpkı evimizin, arkadaşlarımızın, işimizin olması gibi; onlar var ama biz, onlar değiliz.

Düşüncelerimiz gelirler ve giderler. Biz onlara yapışmadığımızda sürekli değişirler. Düşüncelerimizi izleyebilmenin ve onların peşinden gitmemenin yolu, nefesimizle bağlantı kurmaktan geçiyor. Guatam Buddha, nefes almanın ve düşünmenin derinden ilişkili olduğunu ortaya koyan ilk insandı. Düşüncelerimiz değişince nefesimiz değişir ve nefesimiz değişince düşüncelerimiz değişir. Ve nefesimiz bize düşünmediğimiz o eşsiz anları deneyimleme fırsatı verir; kendiliğinden.

Gün içinde zihnimizden ortalama 60.000 düşünce geçtiğini biliyor muydunuz? Peki bu düşüncelerin ne kadarı pratik olarak işimize yarıyor dersiniz? Sadece %5’i! Geri kalan %95’i sürekli tekrar eden, eski ve pratikte hiçbir işimize yaramayan düşünceler.

Düşüncelerimizden oluşan hapisanelerde yaşıyoruz, sürekli stres biriktiriyoruz. Dünyanın bizi mutlu edeceği günü beklemekle geçiyor ömrümüz; dışarıdan bir şey gelecek ve biz, tüm sıkıntılarımızdan kurtulacağız. Çözümün dışarıdan geleceğine inandığımız için olsa gerek, stresimizi dağıtmak için hep dışardan gelen geçici çözümlere yöneliyoruz. Alkol alıyor, sigara içiyor, ilaç kullanıyor, televizyon izliyor, sürekli konuşuyor ve bunlarla düşünce trafiğinde boşluklar yaratmaya çalışıyoruz. İşe yarıyorlar mı? Görünüşte ve geçici bir süre evet ama gerçekte ve kalıcı olarak hayır.

Gerçek çözüm nefesten, bedenle bağlantıda olmaktan ve şimdiki anda yaşamaktan geçiyor. Bedenimiz ve nefesimiz daima burada ve şimdide; yolculuğa çıkan zihnimiz. Onunla seyahat etmek zorunda mıyız dersiniz?

Heraklitos'un dediği gibi değişmeyen tek şey değişimse, her şey an be an değişiyorsa, biz neden aynı kalmaya uğraşıyoruz? Kimlik haline getirdiklerimize sıkı sıkıya yapışırken, aynı şeyleri aynı şekilde yapmaya devam ederken nasıl farklı sonuçlar bekleyebiliyoruz?

I. BÖLÜM

BUTEYKO NEFES TEKNİĞİ



“Solunumun üç seviyesi vardır.
Birinci seviyede solunumunuz
öyle yumuşaktır ki yanınızda oturan kişi
nefes alışverişlerinizi duymaz.
İkinci seviyede solunumunuz
öyle yumuşaktır ki
siz nefes alışverişlerinizi duymazsınız.
Üçüncü seviyede solunumunuz
öyle yumuşaktır ki
nefes alışverişlerinizi hissetmezsiniz.”

Chris Pei: Beginners Guide to Qi Gong

Buteyko Nefes Tekniği Nasıl Ortaya Çıktı?

Buteyko Nefes Tekniği, 1950'li yıllarda Rus Doktor Konstantin Pavlovich Buteyko tarafından geliştirildi. Genç Doktor Buteyko, aylarca hastalarının baş uçlarında oturarak onların sağlık durumlarını gözlemledi ve bu gözlemler sırasında hastaların nefeslerinin, hastalığın seyrinin kötüye gitmesiyle paralel olarak büyüdüğünü ve hızlandığını fark etti. Hastalığın ilerlediği safhalarda kişiler nefes alıp verirken göğüs ve karın hareketlerinde artış oluyordu, nefesleri dışarıdan rahatlıkla duyulacak kadar gürültülü ve hızlıydı, sık sık iç çekiyorlardı ve ağızlarından nefes alıp veriyorlardı. Zamanla Buteyko, sadece nefeslerini gözlemleyerek hastaların ölüme ne kadar yaklaştıklarını anlayabilir hale geldi.

Bu arada Buteyko, şiddetli hipertansiyondan şikayetçiydi ve durumu daha da kötüye gidiyordu. Kendi solunumunu gözlemlemeye başladı ve bu duruma büyük ve düzensiz nefeslerinin sebep olabileceğini düşündü. Solunumunu izleyerek nefesini küçültmeye ve sakinleştirmeye başladı. Nefesi sessizleşip sakinleştikçe ve nefes hacmi azaldıkça semptomları ortadan kalktı. Arka arkaya eskisi gibi büyük ve gürültülü nefesler aldığında semptomların geri geldiğini gördü.

İlerleyen yıllarda araştırmalarını yoğunlaştırdı ve çalışmalarını geliştirmek için bu işe adanmış bir laboratuvarda çalıştı. Buteyko Metodu 1990'da Batı'ya geldi ve günümüzde pek çok ülkede öğretilmektedir.

Normal (Sağlıklı) Solunum Nedir?

Normal solunumda alınan her bir nefes yaklaşık 500 ml havaya karşılık gelir. Pek çok tıp kitabında belirtildiği gibi bu miktar dakikada 5-6 litre hava demektir ki bu da sağlıklı olan solunum hacmidir.

Normal (sağlıklı) solunum, nefesin burundan alınıp burundan verildiği, sessiz, sakin, yumuşak, gerilimsiz, düzenli, gözle görülmeyen ve diyaframın aktif olduğu solunumdur.

Kronik Hiperventilasyon (Fazla Solunum) Nedir?

En yalın haliyle kronik hiperventilasyon, vücudun ihtiyacı olan miktardan daha fazla havayı soluma alışkanlığına sahip olmak demektir. Fazla solunum yapmak pek çok açıdan gereğinden fazla yemek yemeye benzer. 24 saatlik zaman diliminde fazla solunum yapıyorsak artık bu durum alışkanlık haline gelmiş demektir.

Fazla Solunum Yapmamızın Sebepleri Nelerdir?

Modern yaşam tarzlarımız solunumumuzu doğrudan etkiliyor. Güçlü duygu değişimleri, zaman kısıtlaması, korku, stres, endişe, fazla yemek yemek, işlenmiş gıdalar, fazla konuşmak, fiziksel egzersiz yapmamak, iç mekanların fazla sıcak olması ve büyük nefes almanın sağlıklı olduğuna dair yanlış inanç gibi sebepler fazla solunum yapmamıza yol açıyor.

Fazla Solunum Yapmak Neden Zararlıdır?

Bizler hücre düzeyinde yaşayan organizmalarız. Solunum yapmamızdaki amaç oksijeni hücrelerimize kadar taşımaktır. Hücrelere ulaşmayan oksijenin vücut için bir anlamı yoktur. Hücrelerimizin hayatta kalması aşağıdaki kimyasal tepkimeye bağlıdır:

Glikoz + O₂ (Oksijen) → ATP (Yaşam Enerjisi) + CO₂ (Karbondiyoksit) + H₂O (Su) + Serbest Radikaller

Bu kimyasal tepkimede son ürün olarak açığa çıkan karbon-dioksit sadece bir atık gaz değil, hücre oksijenlenmesi için akciğerlerimizde ve kanımızda %5 (40 mm Hg) oranında bulunması gereken hayati bir maddedir.

Fazla solunum yaptığımızda, yani büyük nefesler alıp verdiğimizde akciğerlerimizden dışarıya gönderdiğimiz CO₂ miktarı da fazla oluyor. Bu da kandaki CO₂ değerini düşürüyor. Halbuki soluduğumuz havadaki oksijenin hücrelere ulaşabilmesi CO₂'in varlığına bağlıdır. Nasıl mı?

Oksijen, kanda kırmızı kan hücreleri vasıtasıyla taşınıyor. CO₂'i fazla solunum yaparak dışarı gönderdiğimizde, kırmızı kan hücrelerinin içerisindeki hemoglobin oksijene yapışıyor ve hücrelere, dokulara ve organlara oksijenin bırakılmasını engelliyor. 1904'te Danimarkalı fizyolojist Christian Bohr tarafından keşfedilen bu durum Bohr Etkisi (Bohr Effect) olarak bilinmektedir.

Fazla solunum yaptığımızda vücudumuza daha fazla oksijen aldığımızı sanıyoruz ancak yukarıda belirttiğimiz normal solunum hacminden daha fazla miktardaki hava, kandaki oksijen miktarımızı arttırmıyor. Belli bazı hastalıkların varlığı dışında kan, hali hazırda %95-99 oranında oksijenle doymuş durumda bulunuyor. Burada önemli olan, kandaki oksijeni hücrelere, dokulara ve organlara transfer edebilmek.

Buraya kadar okuduklarınızla ezber bozmaya başladınız. "Ne kadar çok nefes alırsam vücudum o kadar çok oksijenlenir." fikrinin yanlışlığını anlamaya başlıyorsunuz.

CO₂'in etkisi bununla bitmiyor. Karbondiyoksit solunum yollarının, atardamarların ve kılcal damarların çevresindeki düz

kasları gevşetiyor, böylece solunum yolları ve kan damarları genişliyor.

Karbondioksiti akciğerlerimizde ve kanımızda %5 oranında tutabilmenin yolu az, sessiz, sakin, dingin, yumuşak, gerilimsiz ve düzenli solunum yapmaktan geçiyor.

Fazla Solunumla Depresyon, Stres ve Endişe Arasında Nasıl Bir İlişki Vardır?

Fazla solunumla sebep olduğumuz düşük CO₂ düzeyi, beyne giden ana atardamarların daralmasıyla son buluyor ve beynimize yeterli miktarda kan ve oksijen gitmiyor. Bu da beyni kolayca uyarılabilir hale getiriyor.

“Fazla solunum mu depresyon, stres ve anksiyeteye yol açıyor, yoksa bu semptomlar mı solunumu etkiliyor?”

Stres hayatımızın içine yerleşmiş durumda. Finansal baskı, zaman kısıtlaması, trafikte sıkışıp kalmak, çocukları en iyi şekilde yetiştirmeye çalışmak, ilişkileri yürütmeye çabalamak derken hep stresle baş başa kalıyoruz ve bu da “savaş ya da kaç” şeklinde tepki vermemize yol açıyor. Biz görünürde yaşamımıza normal bir şekilde devam ediyormuş izlenimi verirken, vücudumuz “savaş ya da kaç” tepkisiyle hareket ediyor ve nefesimiz hızlanıyor, fazlalaşıyor, kalp hızımız artıyor, vücudumuz adrenalin üretiyor, kan iç organlarımızdan kollarımıza ve bacaklarımıza hücum ediyor; kısaca vücudumuz alarma geçiyor. Nefes hacmimizin artmasıyla akciğerlerimizden karbondioksiti dışarı atıyor, böylece kan damarlarımızın daralmasına sebep olarak beynimize giden kan akışını azaltıyoruz. İlâveten Bohr Etkisi’nden dolayı oksijen beyin hücrelerimize ulaşamıyor. Zihnimiz kontrol edilemez bir düşünce fırtınasına tutuluyor. Bir kısır döngü başlıyor; stres nefesimizi bozuyor, bozulan nefesimiz stres yaratıyor.

Fazla Solunum Nasıl Alışkanlık Haline Geliyor?

Fazla solunum yaptığımızda akciğerlerimizden dışarı gönderdiğimiz CO₂ miktarı da gereğinden fazla olur. Bu da kan, hücre ve dokularımızdaki CO₂ oranının düşmesine sebep olur. Bir süre bu şekilde nefes alıp verdiğimizde beynimizdeki solunum merkezi artık düşük CO₂ oranına göre ayarlanır ve bundan sonra solunumumuz bu oranı sağlayacak şekilde devam eder. Bu da kronik hiperventilasyon dediğimiz durumun oluşması demektir.

Sizin Solunumunuz Nasıl?

Genel solunum modelinizin nasıl olduğunu anlamak için şu soruları cevaplayın:

- * Nefes alıp verirken ağzınızı kullanıyor musunuz?
- * Nefes alıp verirken ses duyuluyor mu?
- * Sık sık burnunuz tıkanır mı?
- * Sık sık iç çeker misiniz?
- * Sık sık burnunuzu çeker misiniz?
- * Sık sık esner misiniz?
- * Esnerken büyük nefesler alır mısınız?
- * Nefesiniz düzensiz midir?
- * Nefesinizi tutar mısınız?
- * Nefes alıp verirken göğsünüz hareket eder mi?
- * Nefes alıp verirken omuzlarınız hareket eder mi?
- * Nefes alıp verdiğiniz dışarıdan anlaşılır mı?
- * Sabahları yorgun uyanır mısınız?
- * Uyandığınızda ağzınız kuru olur mu?

- * Gece sık tuvalete kalkar mısınız?
- * Kronik olarak yorgun musunuz?

Bu sorulara verdiğiniz her evet cevabı gereğinden fazla solunum yaptığınızın işaretidir.

Kronik hiperventilasyonun (fazla solunumun) etkileri:

Nörolojik Etkiler: Konsantrasyon eksikliği, hafızada zayıflama, baş ağrısı, anksiyete, gerginlik, asabiyet, sürekli düşünen zihin, hissizlik ve karıncalanma, ürperme, depresyon, stres, kuruntu, beyin bulanıklığı, uyku düzensizlikleri.

Kalp: Çarpıntı, göğüs bölgesinde ağrı, düzensiz kalp ritmi.

Solunum Sistemi: Hırıltılı solunum, nefes darlığı, öksürük, göğüste gerginlik hissi, sık sık esneme, horlama ve uyku apnesi, rinit, alerjik rinit, astım.

Mide ve Bağırsak Sistemi: Reflü, midede ekşime, hava yutma (yemek borusu ve mideye hava gitmesi).

Diğer belirtiler ağızda kuruluk, kronik yorgunluk, halsizlik, kâbus görme, kuru ve kaşınan cilt, terleme, ishal, kabızlık, gece sık tuvalete kalkma şeklinde sıralanabilir.

BUTEYKO NEFES TEKNİĞİ UYGULAMA

Bu bölümdeki nefes egzersizleri aşağıdaki durumların varlığında uygulanmamalıdır:

- * Kanser tedavisi devam ederken
- * Diyabet
- * Kan hastalıkları
- * Epilepsi
- * Şizofreni
- * Psikoz
- * Dengesiz tansiyon
- * Göğüs ve/veya kalp bölgesinde ağrı
- * Son altı ay içindeki herhangi bir kalp ve/veya damar hastalığı
- * Kontrol edilmemiş hipertiroidi
- * Beyin tümörü
- * Böbrek hastalıkları
- * Hamilelik dönemi

“Sağlıklı kişi, sanki hiç nefes alıp vermiyormuş gibi solunum yapar.”

Lao Tzu

CP (Control Pause) ¹

Solunum durumunuz hakkında bilgi edinmek için kullanılan bir değer olan CP, vücut oksijenlenmeniz hakkında bilgi verir. CP değeri, semptomlarınız ve kaydettiğiniz ilerlemeyi göstermesi açısından önemlidir.

CP'yi ölçmek için:

- *Burnunuzdan küçük, sessiz bir nefes alın ve nefesi burnunuzdan rahat bir şekilde gönderin. (Ağızınız kapalı olsun)*
- *Elinizle burnunuzu tutarak nefesinizi tutun.*
- *İlk nefes alma isteği gelene kadar geçen süreyi saatinizle takip edin.*
- *İlk nefes alma isteği gelince burnunuzu serbest bırakın ve burnunuzdan nefes alıp vermeye devam edin.*
- *Elde ettiğiniz süre, sizin CP değeriniz.*

1- CP: Nefesinizi rahat bir şekilde tutabildiğiniz süreyi ifade eder.



Nefesinizi tutmayı bıraktıktan sonra aldığınız ilk nefes, başlangıç nefesinizden büyük olmamalıdır. Eğer ölçüm sonrasında nefes nefese kalıyorsanız nefesinizi fazla tutmuşsunuz demektir.



CP, nefesinizi tuttuğunuz maksimum süreyi değil, nefesinizi rahatlıkla tutabildiğiniz süreyi ifade eder.

CP bir kontrol parametresidir, solunumunuzu düzenlemek için kullanacağınız bir egzersiz değildir.

CP ne kadar düşükse nefes hacminiz o kadar büyük ve stres semptomlarınız o kadar fazla demektir. Yüksek CP değeri olan kişiler, düşük CP değeri olanlara göre çok daha sakin ve rahattırlar. Buteyko nefes egzersizleriyle amaç, 40 saniyelik CP değerine ulaşmaktır. Her 5 saniyelik artışta kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. CP değeriniz aynı kaldığında durumunuzda bir değişiklik hissetmezsiniz. CP değeriniz her hafta 3-4 saniyelik artış göstermelidir. Dikkate alınması gereken CP değeriniz, sabah uandıktan hemen sonra ölçtüğünüz değerdir.

Buteyko Nefes Tekniği Uygulamaları

Burun Solunumu

“Ağzını Kapat Hayatın Değişsin”

Vücdumuzdaki her organın bir yaradılış amacı var. Burnumuz nefes alıp vermek üzere; ağzımız ise yemek, içmek, konuşmak, şarkı söylemek ve sevdiklerimizi öpmek üzere yaratılmış. Nefes alıp verirken ağzınızı değil, burnunuzu kullanın.

Burnumuz solunumumuzun düzenli olmasına yardımcı olur, havayı ısıtıp, nemlendirip filtre ederek akciğer ortamına uygun hale getirir.

Burnumuzu kullandığımızda sinüslerimizde üretilen Nitrik Oksiti (NO) vücdumuza taşıyoruz. NO, burun kanalları da dahil olmak üzere vücdumuzun değişik dokularında üretiliyor. NO, vücdumuz için mucizevi bir madde. Dışarıdayken bize zararı olan NO, vücutta harikalar yaratıyor. Kan damarlarını genişletiyor, kan basıncını ve kalp hızını düşürüyor; bağışıklık sistemini, hafızayı ve öğrenmeyi güçlendiriyor.

Burnumuzun hava geçiş kanalları dar olduğu için burun yoluyla alınan hava, ağzındaki kadar çok olmuyor; bu da gereğinden fazla havayı solumamamız ve vücut oksijenlenmemiz açısından çok önemli.

Burun doğrudan diyaframla bağlantılıdır. Diyafram da doğrudan boğazdaki üst solunum yolları dilator kaslarıyla bağlantılıdır. Burun solunumuyla birlikte diyafram solunumu yaptığımızda parasempatik sinir sistemimiz devreye giriyor. Yani sağ beyni-

mizi aktive ediyor ve sakinliği, huzuru deneyimliyoruz. Sağ bey-nimiz huzurun, mutluluğun, yaratıcılığın, bütünselliğin, gevşeme ve rahatlığın merkezidir.

Ağız solunumuyla solunumumuz düzensiz ve yoğun oluyor, üst göğüs solunumu yapmaya başlıyoruz ve sempatik sinir sistemimiz devreye giriyor. Bu solunum alışkanlık haline geldiğinde sempatik sinir sisteminin etkisi olan “savaş ya da kaç” psikolojisi yaşamımızda sürekli olarak varlığını koruyor.

Ağız solunumu yapan kişiler strese ve üst solunum yolu hastalıklarına yatkın oluyorlar. Astım, alerji, horlama, uyku apnesi ve diğer pek çok hastalığın ortaya çıkmasında ağızdan solunum önemli bir rol oynuyor.

Ağızdan solunum, vücudun su kaybetmesine neden oluyor. Uykuda ağız solunumu yapanlar sabah ağızda kuruluk hissiyle uyanırlar. Kuruluk ağız içindeki asitlenmeyi arttırır, bu da diş çürüklerine ve diş eti hastalıklarına zemin hazırlar. Bozulan bakteriyel flora, ağız kokusu yapabilir. Kronik ağız solunumu yapan çocuklarda bozuk diş, ağız ve kafa-yüz yapısı gelişir.²

Sporda da burun nefesi önemlidir. CP değeri 20 saniyenin altında olan kişiler, fiziksel egzersiz sırasında ağız solunumuna geçmemelidirler. Egzersizin yoğunluğu ağız açma ihtiyacı duy-mayacak şekilde ayarlanmalıdır. CP 20 saniyenin üzerinde olduğunda kısa süreli ağız solunumu devreye girse de kişi nefesini rahat bir şekilde dengeler ve burun solunumuna geri döner. Profesyonel sporcuysanız ya da amatör olarak spor günlük hayatınızda yer alıyorsa 7 gün 24 saat aldığınız nefesi düzenlemeyi ve egzersiz sırasında sağlıklı solunum yapabilecek düzeye gelmeyi ihmal etmemelisiniz.³

2- Bakınız EK 3

3- Bakınız EK 5

Burundan solunum yaptığımızda ağızımız kapalı olduğundan dilimiz doğal dinlenme yeri olan üst damağa yerleşir. Yıllarca kronik olarak ağızdan solunum yaptıysanız ağızınızı kapatsanız bile diliniz aşağıda kalabilir. Ağızınız kapalı olduğunda dilinizin yerini kontrol edin. Aşağıda kalıyorsa dilinizin ucunu üst dişlerinizin arkasına gelecek şekilde üst damağınıza yerleştirin.

Nefesi burundan alıp ağızdan verdiğimizde de vücudumuz yine su kaybeder. Sporda da normal yaşamda da solunum yoluyla su kaybetmek istemeyiz.

Sağlıklı solunum söz konusu olduğunda söylenecek ilk şey **“NEFESİ BURUNDAN AL, BURUNDAN VER”** olmalıdır.

Burun Açma Egzersizi

Bu egzersiz tıkalı burnunuzu açar. İlk denemede açılmazsa birer dakika ara ile altı kez yapabilirsiniz. Soğuk algınlığı ve grip dönemlerinde gün içinde tekrar etmeniz gerekebilir. CP değerinizi 20-25 saniyenin üzerine çıktığında ve yükseldikçe burnunuz kalıcı olarak açık hale gelecektir.

Diğer nefes egzersizleri gibi burun açma egzersizini de yapmakten hemen sonra yapmayın.



Dikkat! Yüksek tansiyonunuz varsa, diyabet hastasıysanız, panik atağınız, kalp sorunlarınız ya da başka ciddi sağlık sorunlarınız varsa, hamileyseniz bu egzersizi yapmayın. CP değerinizi 10 saniyenin altındaysa yine bu egzersizi yapmanızı önermiyoruz.



Egzersiz:

- *Burnunuzdan küçük, sessiz bir nefes alın.*
- *Burnunuzdan rahat bir şekilde nefes verin ve nefesinizi tutun (Parmaklarınızla burnunuzu kapatın).*
- *Nefesinizi tutarken aynı zamanda sağa sola sallanmaya başlayın.*
- *Nefesinizi ciddi bir şekilde nefes alma isteği gelinceye kadar tutun (CP değerinizi ölçerken tuttuğunuzdan daha fazla).*
- *Nefes alıp vermeye başladığınızda ağzınızı açmayın ve burnunuzdan nefes alıp vermeyi sürdürerek en kısa zamanda nefesinizi sakınleştirin.*

Nefesinizi tutmayı bırakıp solunum yapmaya başladığınızda aldığınız ilk nefes büyük ve sesli olabilir. İkinci ve üçüncü nefeslerde büyük nefes alma ihtiyacı devam ediyorsa nefesinizi gereğinden fazla tutmuşsunuz demektir. Nefes almaya başladığınızda ağzınızı açma ihtiyacı duyuyorsanız, bu da nefes tutma sürenizin gereğinden uzun olduğunu gösterir.



Buradaki kural, nefesinizi tutmayı bıraktıktan sonra aldığınız ilk nefesin ardından nefesinizi sakınleştire-bilmeniz ve ağzınızı açma ihtiyacı duymamanızdır.

Nefesi Küçültmek (Solunum Hacmini Normal Değerlere Getirmek)

İhtiyacımız olandan fazla miktarda hava soluduğumuzdan söz etmiştik. Bu, aldığımız her nefesteki hava miktarını düşürmemiz gerektiği anlamına geliyor. Fazla kilosu olan bir kişi diyetisyene gittiğinde günlük yeme miktarlarının azaltılması beklenen bir durumdur. Yapılması gerekenlerden biri, vücudun ihtiyacından fazla olan gıda alımını ortadan kaldırmaktır. Biz de vücudun ihtiyacından fazla olan hava alımını ortadan kaldırıyoruz, aslında bize de diyetisyen diyebilirsiniz: hava diyetisyeni. İşin güzel taraflarından biri de solunum hacminizi normal değerlere getirince iştahınızın da kendiliğinden dengelenmesidir.⁴

Buteyko nefes egzersizlerini uygularken kendinizi rahat hissetmeniz çok önemli. Egzersizlerdeki anahtar kelime “kontrol etmek” değil, “farkında olmak”. Solunumumuzu kontrol altına almaya çalışmıyor, mevcut durumumuzu fark ederek gerekli düzenlemeleri yapıyoruz.

Danışanlarımda sık sık fark ettiğim durum, kendilerini diyafram nefesi almak için zorlamaları oluyor. Bu da nefes küçültme egzersizinde hiç de ihtiyacımız olmayan bir stres yaratıyor. Diyafram nefesinden ileride söz edeceğim. Bu bölümdeki ilk egzersizde mevcut solunumumuzu sadece izlemenizi istiyorum. Olana izin verin. (Sadece, ağızdan nefes alıp vermenize izin yok. Solu-

4- Bakınız EK 4

numunuz hep burundan, hep burundan.) Göğsünüz, karnınız ya da her ikisi birden hareket ediyor olabilir. Sadece izleyin. “Diyaf-ram nefesi almalıyım, doğru olan bu” şeklindeki kalıbınızı bırakın gitsin. Onun sırası daha sonra ayrı farkındalık ve egzersizlerle, aslında biraz da kendiliğinden gelecek.

Ben Buteyko Nefes Metodunu bir teknik olarak değil, unuttuğumuz, aslında olması gereken sağlıklı solunum modeline geçiş olarak aktarmayı seviyorum. Doğal olmayı unuttuğumuz için solunumumuz da doğallığını kaybetti. Şimdi ben size bu doğallığa geçiş için Buteyko’nun ışığıyla rehberlik ediyorum. Gerilmenize, bir şeyleri kontrol etmenize gerek yok. CP değerinizi yükseltmeyi hırs yapmanıza hiç gerek yok. Ama ben ne kadar söylesem de bunlar olabilir, hatta büyük ihtimalle olacaktır. Sizin yapmanız gereken yine sadece “fark etmek” ve işinize geri dönmek.

Nefes küçültme egzersizini üç ayrı şekilde anlatmak istiyorum.

1. Egzersiz

Bu egzersizde nefesin küçülmesini kendiliğinden deneyimlemeyi anlatacağım. Burada anlatılan şekilde “hava açlığı” yani “nefesin yetmemesi” duygusunu hissedemezseniz diğer egzersizleri deneyin.



- Dik oturun.
- Ağzınızı kapatın ve burnunuzdan nefes alıp verin.
- Dikkatinizi nefesinize yönlendirin ve nefes alışverişlerinizi izlemeye başlayın.
- Nefesinizi burnunuzda hissedin. Havanın burnunuza temas ederek içeri girişini ve tekrar burnunuzdan çıkışını duyumsayın. Giren havanın serin, çıkan havanın ılık olduğunu fark edin.
- Bu şekilde nefes alışverişlerinize müdahale etmeden nefesinizi izlemeye devam edin.
- Nefesinizi izlerken düşünceler geldiğinde, ki bu daima olacaktır, farkındalığınızı tekrar nefesinize yönlendirin. Düşünceler tekrar ve tekrar geldiğinde sinirlenmeyin, bu son derece normal. Düşünceler hep geliyordu, siz şimdi bunu fark ediyorsunuz. Her fark ettiğinizde nefesinizi burnunuzda hissetmeye geri dönün, tekrar ve tekrar.
- İki dakika sonra dikkatinizi vücudunuza yönlendirin ve gergin olan bölgeler varsa gevşetin. Omuzlarınızı, göğsünüzü, karnınızı rahatlatın.
- Vücudunuz tamamen rahatladıktan sonra dikkatinizi göğüs ve karın bölgenize getirin. Şimdi nefesi bu bölgede hissedin.
- İsterseniz bir elinizi göğsünüze, bir elinizi karnınıza koyarak nefesi hissetmenize yardımcı olabilirsiniz.
- Nefesinizin vücudunuzu içeri ve dışarı hareketlendirmesini hissedin. Olana müdahale etmeyin, sadece hissedin.
- Vücudunuz rahatladıkça solunumunuz kendiliğinden yavaşlamaya başlayacak.

- *Rahatlık yavaş, sessiz ve sakin nefesi kendiliğinden getirecek.*
- *Nefesinizin küçülmeye başladığını “hava açlığı”nı hissederek anlayacaksınız. Yani aldığınız nefes yetmiyormuş gibi hissedecek, daha fazla nefes almak isteyeceksiniz. Burada dikkat etmeniz gereken nokta, hava açlığının tolere edebileceğiniz, yani sürdürebileceğiniz düzeyde olması.*
- *“Hava açlığı” duygusu hâlâ gelmediyse tekrar vücudunuza dönün ve onu rahatlatın. Bunun için niyet etmeniz ve vücudunuzu içeriden hissetmeniz yeterli. Düşünmenize gerek yok.*
- *“Hava açlığı”nı sürdüremediğiniz noktada (kendiliğinden gelmesi olası bir büyük nefesten sonra) normal solunumunuzu sürdürün. Bu sırada yine vücudunuzu gevşetin.*
- *Bir süre sonra açlık duygusu tekrar gelecektir. Geldiğinde bu duyguyla konforlu bir şekilde kalabildiğiniz kadar kalın ve devam edemediğiniz noktada (kendiliğinden gelmesi olası bir büyük nefesten sonra) nefesinizi sakinleştirip normal solunuma devam edin.*
- *Bu döngüyü devam ettirin.*

Çarpıntı ve panik durumu hissediyorsanız aldığınız nefesleri fazla küçülttünüz demektir. Egzersizi bırakın. Birkaç dakika dinlenin ve tekrar başlayın.

Bu egzersizde amacımız, istenilen hava açlığını vücudu rahatlatarak deneyimlemek. Bu şekilde hava açlığı hissedemiyorsanız ikinci ve üçüncü egzersizlere geçin.

Toplam 5 dakika yapacağınız bu egzersizdeki belirleyici unsur, hava açlığı hissetmeniz. Hava açlığı, beyninizdeki solunum merkezinin düşük CO₂ değerine ayarlanmış olmasından kaynaklanıyor. Rahatladığınızda nefesiniz kendiliğinden küçülmeye, azalmaya başlıyor; bu da kandaki CO₂ oranını arttırıyor. Ancak solunum merkeziniz yıllardır süregelen düşük CO₂ oranına göre kendisini ayarladığı için yeni oranı tolere edemiyor ve daha fazla nefes almanızı istiyor. İşte hava açlığını bu şekilde deneyimliyorsunuz.

Hava açlığını 5 dakika boyunca sürdüremeyebilirsiniz. İlk başlarda bu zaten mümkün olmayacaktır. Zamanla, tolere edebileceğiniz, yani sürdürebileceğiniz hava açlığında daha uzun süre kalmaya başlayacaksınız. Hava açlığının ardından gelen ilk nefesin büyük olması normaldir. Ancak, burun açma egzersizinde olduğu gibi, ikinci ve üçüncü nefesleri de büyük alma ihtiyacı hissediyorsanız hava açlığı gereğinden fazla oluşmuş demektir.



Egzersizli doğru yaptığınızın en belirgin göstergesi, tolere edebileceğiniz oranda hava açlığı hissetmektir.

Nefesinizi küçülttüğünüzün diğer göstergeleri, vücut ısınızın ve tükürük miktarınızın artması, gözlerinizin sulanması, burnunuzun açılması ve karnınızın guruldamasıdır.

2. Egzersiz

Burada anlatacağım egzersizde “Küçük bir nefes alın” dediğimde sizden istediğim “Her zaman soluduğunuzdan daha az havayı solumanız”. Bugüne kadar her bir nefeste aldığınız hava miktarına %100 dersek, şimdi bunun %25-30 eksiğini almanızı isteyeceğim. Ya da şöyle düşünün, her zaman bir tam dolu bardak nefes alıyordunuz, şimdi bardak %100 değil, %70-75 dolu.

“Küçük bir nefes alın” dediğimde “Havayı burnunuzun sadece giriş kısmına kadar çekin, yukarılara götürmeyin” demek istiyorum. Taoist Yoga’daki şu ifade bana ne demek istediğimi anlatmakta yardımcı oluyor: “Solunum o kadar yumuşak ve sakin ki burun içindeki ince kıllar hareket etmiyor.”⁵

- *Dik oturun.*
- *Ağzınızı kapatın ve burnunuzdan nefes alıp verin.*
- *Dikkatinizi nefesinize yönlendirin ve nefes alışverişlerinizi izlemeye başlayın.*
- *Nefesinizi burnunuzda hissedin. Havanın burnunuza temas ederek içeri girişini ve tekrar burnunuzdan çıkışını duyumsayın. Giren havanın serin, çıkan havanın ılık olduğunu fark edin.*
- *Bu şekilde nefes alışverişlerinize müdahale etmeden nefesinizi izlemeye devam edin.*
- *Nefesinizi izlerken düşünceler geldiğinde, ki bu daima olacaktır, farkındalığınızı tekrar nefesinize yönlendirin. Düşünceler tekrar ve tekrar geldiğinde sinirlenmeyin, bu*

5- Blofeld (1978)

son derece normal. Düşünceler hep geliyordu, siz şimdi bunu fark ediyorsunuz. Her fark ettiğinizde nefesinizi burununuzda hissetmeye geri dönün, tekrar ve tekrar.

- İki dakika sonra dikkatinizi vücudunuza yönlendirin ve gergin olan bölgeler varsa gevşetin. Omuzlarınızı, göğsünüzü, karnınızı rahatlatın.
- Şimdi küçük nefesler almaya başlayabilirsiniz.
- Küçük bir nefes alın.
- Rahat bir şekilde verin.
- Küçük bir nefes alın.
- Rahat bir şekilde verin.
- Bu şekilde nefes alıp vermeye devam ettiğinizde aldığınız havanın yetmediğini fark etmeye başlayacaksınız. Bu, nefesinizi küçülttüğünüzün işareti.
- Aynı şekilde nefes alıp vermeye devam edin.
- Dikkatiniz aldığınız nefeste olsun.
- Verdiğiniz nefesi rahat bir şekilde gönderin.
- “Hava açlığı”nı sürdüremediğiniz noktada (kendiliğinden gelmesi olası bir büyük nefesten sonra) normal solunumunuzu sürdürün. Bu sırada yine vücudunuzu gevşetin.
- Bir süre sonra yine aldığınız nefesi küçültmeye başlayın. “Hava açlığı” duygusu tekrar gelecektir. Geldiğinde bu duyguyla konforlu bir şekilde kalabildiğiniz kadar kalın ve devam edemediğiniz noktada (kendiliğinden gelmesi olası bir büyük nefesten sonra) nefesinizi sakinleştirip normal solunuma devam edin.
- Bu döngüyü devam ettirin.

Çarpıntı ve panik durumu hissediyorsanız aldığınız nefesleri fazla küçülttünüz demektir. Egzersizi bırakın. Birkaç dakika dinlenin ve tekrar başlayın.

Bu egzersizde nefes küçültmeyi, aldığımız nefesi bilinçli bir şekilde azaltarak yapıyoruz. "Hava açlığı" bu küçültmeden sonra oluşuyor. İlk egzersizdeki gibi amacımız hava açlığının tolere edebileceğimiz, yani sürdürebileceğimiz oranda olması. Hava açlığı deneyimlerken stres oluşuyorsa kendimizi zorladık ve nefesimizi gereğinden fazla küçülttük demektir.

Yine ilk egzersizde olduğu gibi hava açlığını 5 dakika boyunca sürdüremeyebilirsiniz. İlk başlarda bu zaten mümkün olmayacaktır. Zamanla tolere edebileceğiniz, yani sürdürebileceğiniz hava açlığında daha uzun süre kalmaya başlayacaksınız. Hava açlığının ardından gelen ilk nefesin büyük olması normaldir. Ancak, burun açma egzersizinde olduğu gibi, ikinci ve üçüncü nefesleri de büyük alma ihtiyacı hissediyorsanız hava açlığı gereğinden fazla oluşmuş demektir.



Egzersizî doğru yaptığınızın en belirgin göstergesi, tolere edebileceğiniz oranda hava açlığı hissetmektir.

Nefesinizi küçülttüğünüzün diğer göstergeleri, vücut ısınızın ve tükürük miktarınızın artması, gözlerinizin sulanması, burnunuzun açılması ve karnınızın guruldamasıdır.

3. Egzersiz

İlk iki egzersizde hava açlığını deneyimleyemediyseniz aşağıdaki egzersizi yapın:

- *Burun kanallarınızı kontrol edin.*
- *Daha açık olan tarafı parmağınızla kapatın.*
- *Görece kapalı olan taraftan nefes alıp vermeye başlayın.*
- *Küçük nefesler alın.*
- *Kısa bir süre sonra hava açlığını hissetmeye başlayacaksınız.*

Bu şekilde hava açlığını hissetmeyi daha kolay bulduysanız ikinci egzersizde küçük nefes almak yerine bu egzersizi yapın, hava açlığını hissetmeye başlayınca burnunuzu tutmayı bırakın ve nefes alıp vermeye devam ederken hissettiğiniz hava açlığını sürdürmeye çalışın. Bu sizde panik duygusu yaratıyorsa ilk ya da ikinci uygulamayı tarif edildiği şekilde yapın. Yine, hissettiğiniz hava açlığı tolere edebileceğiniz, yani sürdürebileceğiniz düzeyde olmalıdır.

Nefesinizi küçültme egzersizlerini gün içinde dört defa 10 dakika yapın (10 dakikayı 5'er dakikalık iki bölüm olarak uygulayın, ilk beş dakikadan sonra 1 dakika ara verip normal nefesinizi sürdürün):

- Uyandıktan sonra, kahvaltıdan önce
- Öğle yemeğinden önce
- Akşam yemeğinden önce
- Uyumadan 15 dakika önce



Notlar

Nefes küçültme egzersizi ile ilgili önemli noktaları tekrar hatırlayalım:

- *Amaç, solunum hacmini normal değerlere getirmektir.*
- *Rahat olmanız en önemli koşuldur. Nefes küçültme egzersizleri sizi huzursuz ettiyse ve sürdürmek istemiyorsanız Buteyko eğitmenine danışın ve/veya sadece Nefes Meditasyonu yapın.*
- *Oluşan hava açlığı, tolere edebileceğiniz, yani sürdürebileceğiniz düzeyde olmalıdır.*
- *Hava açlığı hissinin yanı sıra vücut ısısında artış, tükürük miktarında artış, gözlerin sulanması ve karın guruldaması nefesi küçülttüğünüzün göstergeleridir.*



Dikkat! Nefesi küçültme egzersizi sırasında artan bir soğukluk hissi ortaya çıkarsa egzersizi bırakın ve Buteyko eğitmenine danışın.

Nefesinizi Küçülttüğünüzde Hissettiğiniz Hava Açlığı Paniklemeden Sebeplere Olursa

Bugüne kadar panik atak ya da astım krizleri yaşadığınız, o sıradaki nefes alışverişlerinizin kaotik, büyük ve hızlı olmasından dolayı nefessiz kalma hissinin deneyimlemiştir. Nefesi küçültme sırasında hissedeceğiniz hava açlığı size panik atak ya da astım krizlerini anımsatabilir, bu da panik duygusu yaratabilir. Ancak şunu unutmayın ki egzersiz sırasında bilinçli olarak nefesinizi küçültüyor ve bilinçli olarak hava açlığı yaratıyorsunuz. Kontrol tamamen sizde, istediğinizde egzersizi durdurabilirsiniz.

Önemli olan nokta, egzersiz sırasında hissettiğiniz hava açlığının derecesini ayarlayabilmektir. Burada, yürüyüşe çıktığınızda hissettiğiniz hava açlığını referans alabilirsiniz. Aldığınız nefesi, yürüdüğünüz zamanki hava açlığını hissedecek düzeyde küçültün. Zamanla, uygulamayı iyice hazmettikçe nefesinizi çok daha rahat ayarlar hale geleceksiniz.

Diyafram Solunumu

Ana solunum kasımız diyafram, göğüs boşluğunu karın boşluğundan ayırır.

Diyafram solunumu, göğüs solunumundan daha etkilidir çünkü akciğerlerin alt bölümlerindeki kan akışı üst kısımlardan daha fazladır. Hızlı ve sık solunum yapan kişilerde kana daha az oksijen transferi olur ve karbondioksit kaybı daha fazladır. Hızlı ve sık solunum üst göğüs hareketiyle seyreder ve sempatik sinir sistemi aktive olur, bu da stresi tetikler. Diyafram solunumu ise parasempatik sinir sistemini devreye sokar ve stres yerine huzur hissi hâkim olur.

Derin Solunum Nedir?

Derin solunum, diyafram solunumu yapmaktır. Ancak derin solunum herkesin kafasına büyük nefesler almak olarak yerleşmiş durumda. Şimdi size derin bir nefes alın desem büyük ihtimalle sesli, burnunuzun en üstlerine kadar çektiğiniz, göğsünüzü hareket ettiren büyük bir nefes alacaksınız, hatta belki ağzınızı da kullanacaksınız. Aslında iç çekme sırasında aldığınız gibi nefes alacaksınız. Rahatlamak için önerilen bu nefesi beş kez arka arkaya alsanız nasıl hissedersiniz? Başınız dönmeye, vücudunuz karıncalanmaya başlar. Çünkü beyninize ve diğer organlarınıza oksijen akışı azalır. Peki neden bu şekilde rahatladığınızı hissediyorsunuz? Çünkü solunum kaslarınızı hareket ettiriyorsunuz, bu da anlık rahatlık hissi uyandırıyor.

Derin solunum, nefesin burundan alınıp burundan verildiği, hiçbir sesin duyulmadığı, hiçbir vücut hareketinin görülmediği, diyaframın kullanıldığı solunumdur. Karın hareketi gözle görülemeyecek kadar azdır. Bugüne kadar bildiklerinizle ters düşen şeyler okuyor, ezber bozuyorsunuz. Derin solunum, büyük solunum değildir.

Aynanın karşına geçin ve kendiniz test edin:

- *Büyük bir nefes alın. (Kafanıza yerleşmiş olan derin nefesi alın demek istiyorum.)*
- *Gözlerinizle vücudunuzun hangi bölgesinin hareketlendiğine bakın.*
- *Ses duyup duymadığınızı kontrol edin.*
- *İç çekmeye benzer bir durum mu söz konusu, onu gözlemleyin.*
- *Bu nefesi arka arkaya beş kere aldığınızı hayal edin. Görüntünüz stresten nefes nefese kalmış birine benzer mi?*

Duygu durumumuz değişince nefes alışverişlerimizin değiştiğinden söz etmiştik. Şimdi size iki soru:

- Stresli zamanlarımızda nasıl nefes alıp verimiz? Örneğin kötü bir haber aldığımızda, öfkelendiğimizde, paniklediğimizde?
- Sakin olduğumuz, huzurlu hissettiğimiz zamanlarda nasıl nefes alıp verimiz?

Stresli zamanlarda alıp verdiğimiz nefes büyük, gürültülü, düzensiz ve seslidir. Solunumumuz dışarıdan gözle görülebilir, göğüs hareketi vardır ve bazen ağızdan solunum da yaparız. Sakin ve huzurlu olduğumuzda ise solunumumuz da sakin, sessiz ve düzenlidir. Aynanın karşısında yaptığınız solunum bu iki modelden hangisine benziyor?

Diyaframı Kullanmaya Başlamak

Bedenimiz, nefesimiz ve zihnimiz birbirleriyle bağlantı halinde; içlerinden birinin dengesi bozulduğunda diğerleri de olumsuz yönde etkileniyor. Aynı şekilde içlerinden biri sağlıklı hale geldiğinde bu durum diğerlerini de olumlu yönde etkiliyor. Nefesiniz, siz kendinizi fark ettikçe, rahatlamayı öğrendikçe ve en önemlisi olanı önce kabul edip (hayatın her alanında) sonra gelene izin verebildikçe, kendiliğinden göğsünüzden diyaframınıza inmeye başlayacak.

Önce, mevcut nefesinizin vücudunuzun hangi bölgelerini hareket ettirdiğinin farkında olun. Gün içinde duygu durumunuza bağlı olarak göğüs ve karın hareketlerinin yoğunluğunda değişiklik oluyor mu, izleyin.

Bugüne kadar kronik olarak göğüs solunumu yaptıysanız, diyafram kasınızı tekrar aktif hale getirmek için aşağıdaki egzersizleri öneririm. Bu egzersizler aynı zamanda farkındalık egzersizleridir. Tüm farkındalığınız nefesinizde ve vücudunuzdadır. Bu egzersizleri yaparken de düşünceler geldiğinde, siz yine onları oldukları yerde bırakın ve egzersizinizi tam farkındalıkla uygulamaya geri dönün.

- *Dik oturun.*
- *Elinizin birini karınınızın üzerine, diğerini göğsünüzün üzerine yerleştirin.*
- *Burnunuzdan her zamanki ritminizle nefes alıp vermeye başlayın.*
- *Nefes alırken karınınızı dışarı doğru, verirken içeri doğru itin.*
- *Karınınızı bu şekilde hareket ettirmek için kas gücünüzü kullanın.*



Bu egzersizi bir de nefesinizi tutarken yapın:

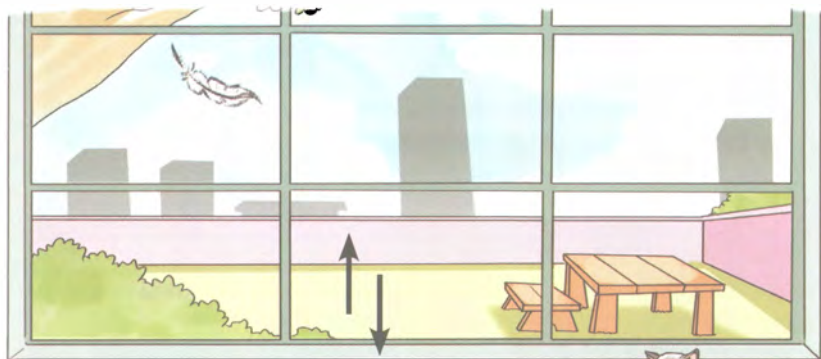
- *Dik oturun.*
- *Burnunuzdan küçük bir nefes alın.*
- *Rahat bir şekilde verin ve nefesinizi tutun.*
- *Bir elinizle burnunuzu tutarken diğer eliniz karnınızın üstünde olsun.*
- *Nefesiniz tutuluyken karnınızı içeri dışarı hareket ettirin. (5 saniye)*
- *Nefes tutmayı bırakıp normal nefesinizi 10 saniye sürdürün.*
- *Küçük bir nefes alın.*
- *Rahat bir şekilde verin ve nefesinizi tutun.*
- *Bir elinizle burnunuzu tutarken diğer eliniz karnınızın üstünde olsun.*
- *Nefesiniz tutuluyken karnınızı içeri dışarı hareket ettirin. (5 saniye)*
- *Nefes tutmayı bırakıp normal nefesinizi 10 saniye sürdürün.*

Bu egzersizleri karnınız nefesinizle doğal olarak hareket etmeye başlayıncaya kadar her gün düzenli olarak yapın.



Diyaframı aktive etmek için bir başka egzersiz:

- *Yere sırtüstü uzanın.*
- *Mevcut nefesinizi bir süre izleyin. Sırtüstü yatarken karnınızdan solunum yaparsınız. Eğer göğsünüz de hareket ediyorsa bu kronik göğüs solunumu yaptığınızı ve/veya o anda stresli olduğunuzu gösterir. Her neyse. Siz olana izlemeye devam edin.*
- *Birkaç dakika sonra karnınızın üzerine kalın bir kitap yerleştirin.*
- *Burnunuzdan her zamanki ritminizle nefes alıp verirken kitabın nefes alışverişlerinizle birlikte yukarı aşağı hareketlenmesini hissedin.*
- *Birkaç dakika sonra aynı pozisyonda yatarken dizlerinizi kırın ve yukarıya doğru çekin, ayak tabanlarınız yerde olsun.*
- *Burnunuzdan her zamanki ritminizle nefes alıp verirken kitabın nefes alışverişlerinizle birlikte yukarı aşağı hareketlenmesini hissedin.*



Diyafram egzersizlerini nefesi küçültmeden yapın. Hazır hissettiğinizde nefesi küçültürken diyaframdan nefes almaya da dikkat etmeye başlayabilirsiniz.

Nefesi küçültme egzersizi sırasında ellerinizi karın ve göğüs bölgesine yerleştirin. Nefes alıp verirken vücudunuza bakın ve göğsü hareket ettirmeden nefesinizin karnınızı hareketlendirmesine izin verin. Nefesinizi küçültürken nefesinizi kendinizden saklayın; göğüs ve karın hareketinizi görmeyin (Karın nefesi alın, ancak görünür olmasın). Bu sizde stres yaratıyorsa diyaframa odaklanmadan nefes küçültme egzersizini sürdürün.

Unutmayın, birinci öncelik burnunuzdan nefes alıp verirken nefesinizi küçültmek. Bu egzersizi yeterince içselleştirdikten sonra diyaframla birleştirin.

Küçük Nefes Tutma Egzersizi **(Panik Atak, Anksiyete ve Stres Anlarında Kullanılabilecek Bir Egzersiz)**

Küçük Nefes Tutma egzersizini günlük çalışmanızın bir parçası olarak uygulayabileceğiniz gibi panik atak, anksiyete ve stres anlarında durumunuzu sakinleştirmek içinde uygulayabilirsiniz.

Panik atak başlangıcında ve stres düzeyimiz yükselmeye başladığında nefesimiz hızlanır ve büyür, gürültülü solunuma geçeriz. Nefesimizdeki bu değişimi hemen başlangıcında fark edip Küçük Nefes Tutma egzersizini uyguladığımızda nefesimiz sakinleşmeye ve küçülmeye başlar. Nefesimizin sakinleşmesi bizi panik atak döngüsüne girmekten kurtarır. Panik atak durumunda önemli olan, nefesimizdeki değişimi hemen başlangıcında fark edip durum kötüleşmeden Küçük Nefes Tutma egzersizini devreye sokabilmektir. Zamanlama önemlidir.

Bir düşünceye ya da düşüncelere takılıp kaldığınızda, öfkelendiğinizde, zihin bulanıklığı yaşadığınızda, sinirlerinizin bozulmaya

başladığını fark ettiğinizde Küçük Nefes Tutma egzersizini uygulayın. Ayrıca arka arkaya iç çektiğinizde, hapşırdığınızda ve/veya esnediğinizde yine bu egzersizi (karbondioksit dengesini sağlamak için) uygulayın.

Egzersiz

- *Burnunuzdan küçük bir nefes alın.*
- *Rahat bir şekilde verin.*
- *Elinizle burnunuzu kapatın ve 2-5 saniye nefesinizi tutun.*
- *Nefes tutmayı bırakıp normal nefesinizi 10-15 saniye sürdürün. Bu sırada küçük nefes almaya çalışmayın, nefesinizin istediği gibi akmasına izin verin.*
- *Tekrar küçük bir nefes alın.*
- *Rahat bir şekilde verin.*
- *Elinizle burnunuzu kapatın ve 2-5 saniye nefesinizi tutun.*
- *Nefes tutmayı bırakıp normal nefesinizi 10-15 saniye sürdürün.*
- *Döngüyü devam ettirin.*

Nefes al-nefes ver, 2-5 saniye nefesini tut, 10-15 saniye normal nefesini sürdür.



Bu egzersizi semptomlarınız ortadan kalkana kadar sürdürün. Atak başladığında gecikmeden hemen egzersizi uygulamaya başlayın. Nefesinizi tutmak stres yaratmamalıdır, bu nedenle tutma süresini uzatmayın. Burada dikkat etmeniz gereken nokta, nefes tutma sürenizin CP değerinizi yarısından fazla olmaması. Örneğin CP'niz 10 saniye ise nefesinizi en fazla 5 saniye tutun.

Panik atak sırasında nefes tutma aralarında alıp verdiğiniz nefes bir süre sonra sakinleşecektir, ona müdahale etmeyin.

Günlük pratik olarak yaptığınızda, aklınıza gelen her an istediğiniz kadar yapın. Nefes tutmayı bıraktıktan sonra burnunuzdan nefes alarak normal solunumunuzu sürdürün ama nefesinizin büyük ve sesli olmamasına dikkat edin.



Nefesi aldıktan değil, verdikten sonra tutmayı unutmayın!

Nefes tutma anlarında zihninizin düşünce yaratamadığına dikkat edin.

Daha önce anlattığım nefesi küçültme egzersizinde ilerleme kaydetmediğinizi düşünüyorsanız Küçük Nefes Tutma egzersizini gün içinde sık sık tekrarlayın.

Temizlenme Reaksiyonları

Nefes egzersizlerini uygulayan kişilerin yaklaşık üçte ikisi temizlenme reaksiyonları (detoks) yaşar. Nefes hacminin düzelmesiyle hücre, doku ve organların oksijenlenmesi artar ve vücut fizyolojik olarak büyük bir değişim geçirir. Temizlenme reaksiyonları CP hızlı bir şekilde arttığında ortaya çıkar. Egzersizleri yoğun yaptığınızda hızlı gelişme kaydeder ancak aynı zamanda güçlü temizlenme reaksiyonları yaşayabilirsiniz. Temizlenme reaksiyonları

olumsuz değildir. Vücudunuzun daha sağlıklı bir duruma geçiyor olduğunun işaretidir.

Temizlenme reaksiyonları birkaç saatten birkaç haftaya kadar devam edebilir, genellikle bir iki gün sürer. Bu süreçte var olan semptomlarınızda artış görülebilir.

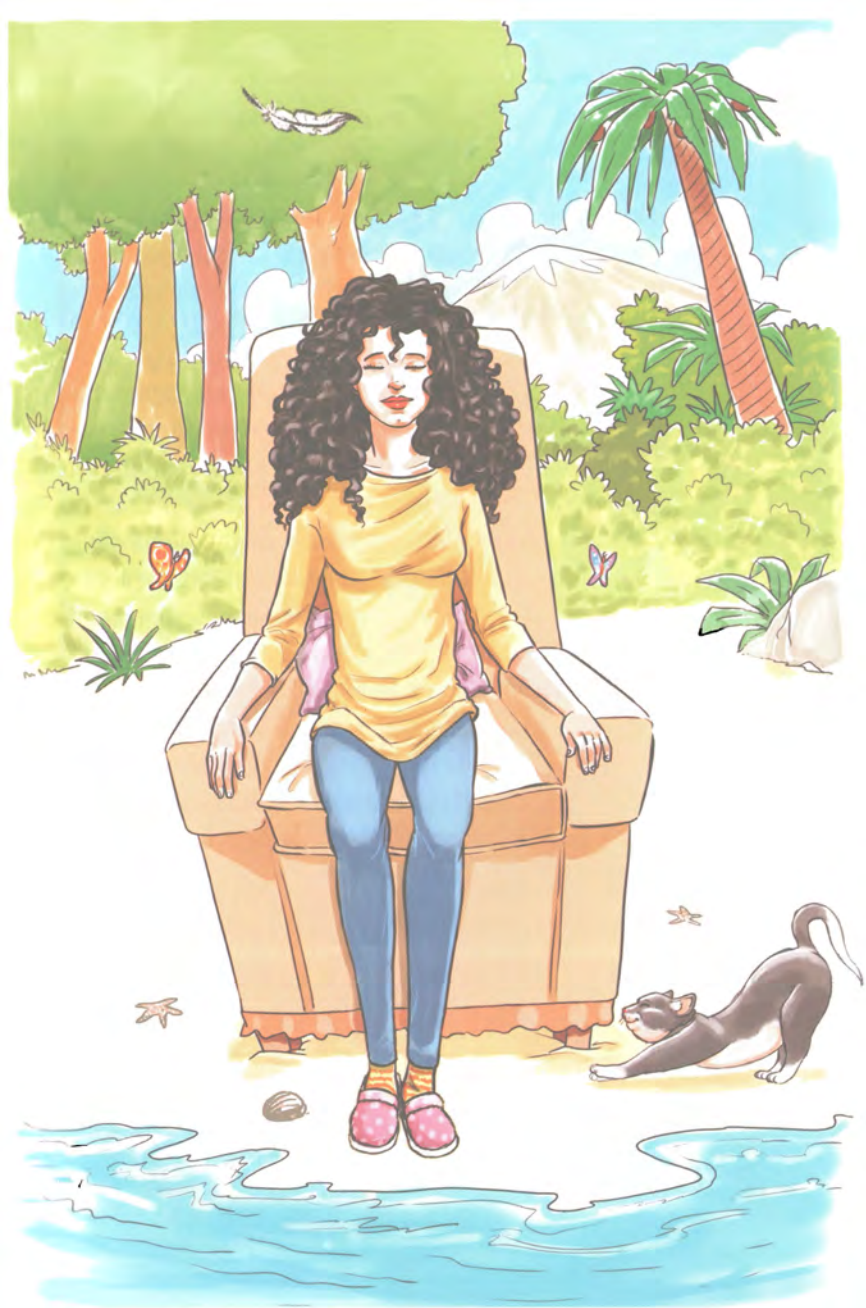
Kişiye göre değişmekle birlikte tipik semptomlar aşağıdaki gibidir:

- *Kadınlarda duygusallaşma*
- *Erkeklerde depresif ruh hali*
- *İshal*
- *Hafif şiddette ağrılar*
- *Burun akıntısı*
- *Balgam*
- *Sık idrara çıkma*
- *İştah kaybı*
- *Artan esneme ve yorgunluk*
- *Uykusuzluk*
- *Kırgınlık hissi*
- *Kısa süreli baş ağrısı*
- *Asabiyet artışı*
- *Salya artışı*
- *Ağızda metalik tat hissi ve artan su içme ihtiyacı*

Temizlenme reaksiyonları sırasında gün içinde sık sık ılık su için ve nefesi küçültme egzersizini vücudunuzu tamamen rahatlatarak yapın.

“Meditasyon, her düşüncenin, her duygunun farkında olmak ama asla doğru ya da yanlış olduğunu söylemeden yalnızca seyretmek ve onunla birlikte devinmektir. Bu seyrediş sırasında düşüncenin ve duygunun tüm devinimini anlamaya başlarsınız ve bu farkındalıktan sessizlik doğar. Düşüncenin geliştirdiği sessizlik durağandır, ölüdür; oysa düşünce kendi başlangıcını, kendi doğasını anladığında, asla özgür olmadığını ve her zaman eski olduğunu anladığında ortaya çıkan sessizlik meditasyondur; burada meditasyon yapan biri kesinlikle yoktur, çünkü zihin tüm geçmişi kendi içinden boşaltmıştır.”

J.Krishnamurti



Nefes Meditasyonu

Meditasyon... Her duyguyu, düşünceyi izlemek, müdahale etmeden, yargılamadan fark etmek... Düşüncenin biz olmadığını görmek...

Düşünceler gelirler ve giderler, tıpkı gökyüzündeki bulutlar gibi. O bulutların ardında her zaman bütün görkemiyle durur gökyüzü. Düşüncelerin ardında da bizim özümüz bütün dokunulmazlığıyla duruyor. Tüm acımız, düşüncelerimizden kimlik oluşturup özümüze ulaşamamaktan kaynaklanıyor.

Yaşamla aramıza düşüncelerden kalın duvarlar örüyor. Düşüncelerin peşinden giderken hayata dair hiçbir şeyi tam anlamıyla deneyimleyemiyoruz.

Meditasyon yapmak nasıl bir şeydir sorusuna çoğu kişi “odaklanmak, düşünceyi durdurmak” olarak cevap veriyor. Halbuki meditasyon yapanların çok iyi bildiği gibi, meditasyon sırasında ne kadar çok düşünce ürettiğimizi fark ediyoruz. Düşünceyi durdurmanın değil, ondan etkilenmemenin egzersizini yapıyoruz. Düşünceleri kontrol etmeye çalışmıyoruz. Amacımız, artık onların bizi kontrol etmesine dur demek.

Meditasyon için bir “geri dönüş” noktasına ihtiyacımız var. Buna odaklanma noktası demek istemiyorum. Odaklanma kelimesi, içinde biraz zorlama barındırıyor sanki. “Geri dönüş” noktası meditasyonun ruhuna daha uygun düşüyor. Bu “geri dönüş” noktası, kendimizi düşünürken bulduğumuzda düşünceleri oldukları yerde bırakıp farkındalığımızı yönlendireceğimiz, dikkatimizi vereceğimiz noktadır. Nefes meditasyonunda geri dönüş noktamız, nefesimiz. Meditasyona nefesimizi izlemekle başlıyor, düşüncenin devreye girdiğini fark ettiğimizde tekrar nefesimizi izlemeye, hissetmeye geri dönüyoruz. Tekrar ve tekrar; yüzlerce defa. Düşünceler hep geliyor ve biz fark ettiğimizde hep nefesimize geri dönüyoruz. Zihnimiz aynı anda iki yerde olamıyor. Hem

düşünüp hem de nefesi tam olarak hissedemiyor. Onun bu zaa-
fından yararlanıyor ve düşüncelere mola vermek için nefesimizi
kullanıyoruz.

Elizabeth Gilbert yaratıcı yaşamı konu aldığı “Büyük Sihir (Big Magic)” isimli kitabında yaratıcı zihinle ilgili çok güzel bir gerçeğe her zamanki neşeli üslubuyla yaklaşırken yaratıcı zihne sahip olmayı Border Collie cinsi köpek beslemeye benzetiyor. Eğer köpeğinize oyalanacağı bir şeyler vermezseniz o, oyalanacak bir şeyler bulur ve koltuklarınızı kemirmeye başlar; zihniniz de yaratıcılığınızı kullanmazsanız kendisine yapacak bir şeyler bulur ve buldukları pek de hoşunuza gitmeyebilir. Gilbert’ın yaratıcılığımızı kullanmazsak başımıza gelebilecekleri bu şekilde anlatması, zihnimizin aslında tamamının –sadece yaratıcı kısmının değil- oyalanacak bir şeyleri olmazsa nasıl saçma sapan düşünceler ürettiğini hatırlattı bana. İşte meditasyon sırasında biz ona nefesimizi sunuyoruz. Hiç bıkmadan, tekrar ve tekrar.

Nefes meditasyonu sırasında, rahatlama sonucunda kendiliğinden yavaşlayan ve sakinleşen nefesiniz size nefes küçültme egzersizlerinde anlattığımız hava açlığını doğal olarak getirebilir. Eğer bu oluyorsa, harika. Olmuyorsa yine harika. 20 dakikalık meditasyonunuz sırasında siz, nefesinizi müdahale etmeden izliyor, ne geliyorsa onu deneyimliyorsunuz.

Uygulamayı okurken nefes küçültme bölümünde anlattığım birinci egzersizle benzerlikler fark edeceksiniz. Aslında temel aynı. Nefes küçültme egzersizinde hava açlığını hissetmeyi önemsiyoruz ve olmasını istiyoruz. Zaten hissetmezsek diğer egzersizlere geçiyoruz. Meditasyonda ise hava açlığı hissetmek gibi bir şartımız yok, olmakta olan nefesimizle kalıyor, hava açlığı deneyimlersek deneyimliyor, deneyimlemezsek deneyimlemiyoruz.

Uygulama

Sırtım dik olacak şekilde sandalyeye oturuyorum. Meditasyon yapmaya niyet ediyorum ve tüm zorunluluklarımdan bir süreliğine özgürleşmeye izin veriyorum. Meditasyonu bırakıp kalkmama neden olabileceği için telefonumu kapatıyorum, odada yalnız oluyorum ve varsa diğer odalardaki kişilerden beni rahatsız etmemelerini istiyorum. Bulunduğum ortamın tamamen sessiz olmasına çalışmıyorum; dışarıdan her türlü ses gelebilir, tren, araba geçebilir, komşunun ayak sesleri duyulabilir. Hepsi yaşamın bir parçası, meditasyonumu yaşamın içinde yapıyorum. Meditasyonla ilgili fotoğraflarda olduğu gibi bir derenin kenarında, bir ağacın altında olmam gerekmiyor. Oralarda da yapabilirsem güzel olur ama mekân önemli değil.

- Gözlerimi kapatıyorum ve vücudumu hissetmeye başlıyorum.
- Ayaklarımdan başımın tepe noktasına kadar adım adım tüm vücudumu hissediyorum. Hissetmek için düşünmeme gerek yok. Sadece hissediyorum. Gerdiğim bölgeler varsa nazikçe gevşetiyorum. En çok karın kaslarımı gerdiğimi fark ediyorum ve o bölgeyi kastediğimi her fark ettişimde gevşetiyorum.
- Tüm vücudum rahatladıktan sonra nefes alışverişlerimi değiştirmeden normal solunumumu izlemeye, hissetmeye başlıyorum. (Her zaman nefesimi burundan alıp burundan veriyorum.)
- Düşünceler geldiğinde -her zaman geliyorlar- nazikçe nefesimi izlemeye, hissetmeye geri dönüyorum.
- Bir süre sonra hava açlığını kendiliğinden hissetmeye başlıyorum.

- Hava açlığı hissetmiyorsam vücudumu biraz daha gevşetiyorum.
- Nefesim sakinleşiyor, sessizleşiyor.
- Düşünceler geldiğinde -her zaman geliyorlar- nazikçe nefesimi izlemeye geri dönüyorum.
- Aldığım nefes sessiz ve sakin.
- Nefesimi rahat bir şekilde veriyorum.
- Tekrar nefes alma ihtiyacı gelinceye kadar bekliyor ve küçük, rahat ve sessiz bir nefes alıyorum. Zaten bunlar kendiliğinden oluyor.
- Nefesimi hissetmeye devam ediyorum.
- Hissettiğim hava açlığı tolere edebileceğim, sürdürebileceğim düzeyde. Hava açlığı hissetmiyorsam, hissetmiyorumdur.
- Nefesimi izliyorum, nefesimi hissediyorum.
- Nefesimi izlediğim anlarda düşüncenin olmadığını fark ediyorum.
- Düşünce geliyor, nefesimden kopuyorum ve bunu fark ettiğim anda tekrar nefesimi izlemeye geri dönüyorum.
- 20 dakikanın sonunda nazikçe gözlerimi açıyorum.

Meditasyonun bitiminde iç çekmiyorum ve büyük nefesler almıyorum.

Bu uygulamayı her gün sabah akşam yapıyorum. Dolu midem beni uykuya yönlendirmesin diye yemeklerden önce yapmayı tercih ediyorum. Bazen yine de uyuyakalıyorum. Sorun değil, demek ki uykuya ihtiyacım varmış diye düşünüyorum. Önce 5'er daki-

kayla başladığım uygulamayı artık sabah akşam 20'şer dakika olarak her gün yapıyorum.

Meditasyonla ilgili tüm beklentilerimi bırakıyorum. Meditasyonu zihni boşaltma çabasına dönüştürmüyorum. Olan bitene tanıklık ediyorum, hepsi bu. Bazen zihnim çok aktif oluyor, sakinleşmek bilmiyor; bir düşüncede uzun süre kalabiliyor, düşünceden düşünceye atlayabiliyor, nefesimden uzun süre kopabiliyorum. Hiç önemli değil. Bazen zihnim kolayca sessizleşiyor, nefeste kalma sürem uzun oluyor. Her ne oluyorsa izin veriyorum.

Meditasyonun doğru ya da yanlış olmakla ilgilenmediğini, meditasyon yaparak zihnimin gerçek doğasını bulmasına izin verdiğimi biliyorum.

Tüm niyetime ve isteğime rağmen meditasyon yapmamak için bahaneler ürettiğim oldu tabii:

"Zamanım yok!" en kolay sığındığım bahaneydi. Çocuk, iş, ev, koşturma... Evet, bunların hepsi doğru ama tüm bu zorunluluklar arasında duş alabiliyor muyum? Yemek yiyebiliyor muyum? Tuvalete gidebiliyor muyum? Kitap okuyabiliyor muyum? Televizyon izleyebiliyor muyum? Kuaföre, sinemaya gidebiliyor muyum? Günde en az bir kere kahve molası verebiliyor muyum? Telefon konuşmalarına vakit ayırabiliyor muyum? Tüm bunlara vakit ayırabildiğimi fark edince, meditasyon için de zaman yaratabileceğimi kabul etmek durumunda kaldım.

"Yapmak istiyorum ama olmuyor, düşünceleri durduramıyorum." dedğim zamanlar oldu. Yağan yağmuru durdurabildiğinde düşünceleri de durdurursun dedim kendime, şimdi boşuna uğraşma! Meditasyonun düşüncüyü durdurma değil; düşüncüyü izleme, düşünceler arasında var olan boşluğu deneyimleme uygulaması olduğunu hatırlatıyorum kendime. Düşüncenin geldiğini fark edip nefesime döndükçe boşlukları deneyimlemeye başlıyorum. İlk başlarda çok kısa süreli olan bu eşsiz sessizlik anları giderek artıyor.

Bazen tüm seansım boyunca düşüncelerde dolanıp durabileceğimi söylüyorum kendime. Olmakta olanı yargılamayı bırakıyorum. Beklentileri bırakıyorum.

"Yapıyorum ama faydasını görmüyorum." dediğim anlar olmadı değil. Ama meditasyonun kısa ve uzun vadede işe yaradığını deneyimlemeye başladıkça bu bahane varlığını sürdüremez oldu.

"Çevrede çok gürültü oluyor, sessiz ortam yaratamıyorum, dikkatim dağılıyor." dedim başlarda. Artık içeriden gelen sesleri fark ettiğimde nasıl nefesime dönüyorsam, dışarıdaki sesi fark edince de nefesime dönüyorum, sesin peşinden gitmiyorum.

"Hareketsiz bir şekilde öylece oturamıyorum. Elim ayağım kaşınmaya başlıyor." dediğim de oldu. Daha önce hiçbir şey yapmadan öylece oturup nefesimi izlememiştim, bedenim bu alışılmadık duruma tepki veriyordu. Bu durumu kabul ettim ve onu da izledim, bir süre sonra kayboldu.

* * *

Düşünceler bizim kontrolümüzde olmadan sürekli gelip gidiyorlar. Onları izleme yeteneği kazandığımızda etki alanlarına girmek ya da girmemek arasında seçim yapma şansına sahip oluyoruz.

Meditasyon, nasıl da sürekli düşünce ürettiğimizi fark etmemizi sağlıyor. İlk defa gözlerinizi kapatıp kendinizle baş başa kaldığınızda zihninize hücum eden düşüncelere dayanamayıp hemen yerinizden kalkmak isterseniz endişelenmeyin. Bu iyi haber! Sürekli düşünce sarmalının içinde yaşadığınızı ilk kez fark ettiniz! Daha önce de aynı durumdaydınız ama düşüncelerle özdeşleştiğinizin farkında değildiniz. Meditasyon sırasında bir adım geriye çekilip düşüncelere dışarıdan bakınca, bu kargaşayı izlemeye tahammül etmek istememek son derece normal. Düşüncelerin nasıl da arka arkaya geldiklerini fark etmeniz meditasyonun işe yaradığını gösteriyor. Farkındalığa adım attınız, tebrikler!

Zihninizi sakinleştirmek zorlamayla değil, farkındalıkla gerçekleşir. Düşünceleri izlemeye başladıkça kendiliklerinden etkilerini kaybetmeye başlayacaklar. İki düşünce arasındaki boşluk anlarını deneyimlemeye başlayacaksınız. Sessiz, sakin, yorum yapmayan, yaşamla direkt bağlantı halinde olan özünüz zaten orada, hep oradaydı. Ona ulaşmak için sadece fazlalıklardan uzaklaşmanız yeterli.

Bazen bazı düşünceler bizi öylesine esir alırlar ki onları fark etsek bile etki alanlarından çıkamayız. Bu gibi durumlarda Küçük Nefes Tutma egzersizini uygulamak zihnimizi kendiliğinden sakinleştirir. Nefes tutma anlarında düşünemediğinizi fark edin. Küçük Nefes Tutma egzersizini hatırlayalım:

- *Küçük bir nefes alın.*
- *Rahat bir şekilde verin.*
- *Elinizle burnunuzu kapatın ve 2-5 saniye nefesinizi tutun.*
- *Nefes tutmayı bırakıp normal nefesinizi 10-15 saniye sürdürün.*
- *Tekrar küçük bir nefes alın.*
- *Rahat bir şekilde verin.*
- *Elinizle burnunuzu kapatın ve 2-5 saniye nefesinizi tutun.*
- *Nefes tutmayı bırakıp normal nefesinizi 10-15 saniye sürdürün.*
- *Döngüyü devam ettirin.*

Nefes al-nefes ver, 2-5 saniye nefesini tut, 10-15 saniye normal nefesini sürdür.

Burada dikkat etmeniz gereken nokta, nefes tutma sürenizin CP değerinizi yarısından fazla olmaması gereklidir. Örneğin CP'niz 10 saniye ise nefesinizi en fazla 5 saniye tutun.

Küçük Nefes Tutma egzersizini meditasyon seansı sırasında uygulamayın. Bu, gün içinde ihtiyaç duyduğunuz anlarda rahatlamanız için bir egzersizdir.

II. BÖLÜM

ZİHNİ SAKİNLEŞTİRMEK ve FARKINDALIK İÇİN YAŞAMLA BAĞLANTI



“Zihnın tüm alışkanlıkları nefes alma düzenine bağlıdır. Nefes alış düzenini deęiőtirdiğinde zihnın anında deęiőecektir.”

Osho



“Nefes, bedenin yaşaması için hayatidir
ve nefesin farkındalığı da ruhsal
merkezinizin yaşamı için hayatidir.”

Guatam Buddha

Nefes Farkındalığını Hayatıma Yayıyorum

Buteyko Metodunu uygulamaya başladığınızda, günlük uygulayacağınız egzersizlerin yanı sıra, yaşamınızın tamamına nefes farkındalığı getirmek size bedensel ve ruhsal dönüşümün kapılarını biraz daha aralayacak.

Buteyko Metodunu hayatınızın tamamına yaymak için:

- Ağzınızı kapatın! Her zaman burnunuzdan nefes alıp verin!
- Uzun konuşmalardan sonra nefes hacminizi dengelemek için bir süre sessiz kalın.
- Konuşmaya başlamadan önce büyük nefes almayın.
- Yürürken de burnunuzdan nefes alıp verin.
- Yürürken konuşmayın, sadece yürüyün!
- Burnunuzun tıkanıldığını fark ettiğinizde burun açma egzersizini yapın.

Düzenli olarak burun nefeslerine geçtiğinizde ve CP'niz 20-25 saniyenin üzerine çıktığında burnunuz bir daha tamamen tıkanmayacaktır. Soğuk algınlığı ve grip zamanlarında tıkanıldığında burun açma egzersizini sık sık tekrarlayın.

- Gün içindeki iç çekmelerinizin farkında olun.

Başlangıçta iç çektikten sonra fark edecek, bir süre sonra kendinizi iç çekmeye hazırlanırken yakalayacaksınız.

İç çektikten sonra fark ettiğinizde CO₂ oranını dengelemek için CP değerinizin yarısı kadar süre nefesinizi tutun. Kendinizi iç çekmeye hazırlanırken yakaladığınızda iç çekmeyin, yutkunarak bu isteğinizi gönderin.

İç çekmenin solunum hacminizin normal değerlere ulaşmasındaki en önemli engellerden biri olduğunu unutmayın!

- Büyük nefeslerle esnemeyin.

Ağzınız kapalı esnemeyi alışkanlık haline getirin.

Arka arkaya büyük nefeslerle ağzınız açık esnediğinizde CO₂ oranını dengelemek için CP değerinizin yarısı kadar süre nefesinizi tutun.

- Nefesinizi duymayın ve görmeyin.

Nefesinizi duymaya başladığınızda fark edin.

Göğsünüzün hareketleri belirgin olmaya başladığında fark edin.

Nefesinizin duyulması ve görülmesi hiperventilasyon yapmaya başladığınızın göstergesidir.

Duygu durumunuzdaki bir değişiklik buna sebep olmuş olabilir ya da alışkanlıkla bu duruma geçmiş olabilirsiniz.

Kendinizi bu durumda yakaladığınızda birkaç dakika Küçük Nefes Tutma egzersizini yapın ve sonrasında normal nefesinize döndüğünüzde sessiz ve görünmez olmasını sağlayın.

Küçük Nefes Tutma egzersiziyle nefesinizi sessizleştirip sakinleştirmek zihninizi de sakinleştirecektir. Zihniniz sakinleştğinde dengenizi bozan durumla sağduyulu bir şekilde ilgilenebilirsiniz.

Nefesinizdeki değişikliklerin duygu durumunuzdaki değişikliklere işaret ettiğini unutmayın!

Kronik hiperventilasyon alışkanlığını bırakınca nefesinizdeki ani büyümeler ve hızlanmalar sizin için duygu durumunuzu fark etmenizde daha da belirgin hale gelecektir.

- Nefesinizi küçültme egzersizini gün içine yayın.

Kitap okumaya başladığınızda ilk 5 dakika nefesinizi küçültün.

Televizyonu açtığınızda ilk 5 dakika nefesinizi küçültün.

Bankada sıra beklerken nefesinizi küçültün.

Nefesinizi küçülttüğünüzden hava açlığı hissederek emin olacağınızı unutmayın!

Nefesinizle günlük yaşamınızda böylesine ili dışlı olmak, farkındalığa geçiş yaparken size eşsiz bir zemin hazırlayacak. İlk defa kendinize bu kadar yakın olacaksınız. Nefesinizle yaşamınız arasındaki bağlantıyı keşfedeceksiniz. Yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda nefesiniz size haber verecek ve siz onun sesine kulak vereceksiniz.

Gün içindeki duygu durumu değişiklikleriniz nefesinizi nasıl etkiliyorsa nefesinizdeki değişiklikler de duygu durumunuzu etkiliyor. Heyecanlandığınızda, kızdığınızda fazla solunum yapmaya başlıyorsunuz. Nefesiniz hızlanıyor, büyüyor ve gürültülü bir hale geliyor; göğsünüz hareketleniyor. Sol beyniniz aktive oluyor ve "savaş ya da kaç" psikolojisine geçiyorsunuz. Nefesinizdeki bu değişiklikleri fark ettiğinizde kontrolü elinize alıp nefesinizi sakinleştirmek zihninizi de sakinleştirecek, sağ beyniniz devreye girecek ve durum her ne ise sizi kontrol edemez hale gelecek.

Burada duyguları bastırmak söz konusu değil. Ne olup bittiğinin farkındasınız; var olan bir duyguyu sanal bir şekilde değiştirmeye çalışmıyorsunuz. Kızgınsınız diyelim. Bu, nefesinize yansdı. Siz fark ettiniz. Küçük Nefes Tutma egzersiziyle nefesinizi ve zihninizi sakinleştirdiniz. Fark etmediğiniz durumda o anki duygu durumunuz sizi esir alır. Nefesiniz duygunuzu fark etmeniz için size her zaman yol gösterir ve fark ettikten sonra yine nefesiniz yardımıyla o durumdan çıkarsınız. Yani tercih kullanırsınız! Gerçek zgrlk budur!

Duygularımızın ve düşüncelerimizin esaretinden kurtulmadıkça gerçekten zgr myz? Gerçek zgrlk onları dışarıdan görebilmek, her gelen duygu ve düşünceyi sorgulamaksızın kabul etmeden tercihli seçim yapabilmektir.

“Beden, gözle görünen ruhtur ve ruh, gözle görünmeyen bedendir. Beden ve ruh hiç ayrılmaz, birbirinin parçasıdır, bir bütünün parçalarıdır. Bedeni kabullenmelisin, bedeni sevmelisin, bedene saygı duymalısın, bedene minnettar kalmasın...”

Osho

Bedenimi Hissediyorum

Bedenimizi sadece hasta olduğumuzda hissediyoruz. Normal zamanda onunla bir bağlantımız yok. Tüm dikkatimiz kafamızın içindekilerde olduğundan bedenle ilgilenecek vakit mi var?

Asıl hastalığımız kafamızın içine hapsolmak olduğu için yakalanıyoruz bedensel hastalıklara belki de, yani farkında olmadan istiyor olabilir miyiz hasta olmayı? Belki de dikkatimizi ağrıyan başımıza, tutulan boynumuza, bulanık midemize verdiğimizde, zihnimiz biraz mola veriyor, bu da bilincinde olmadığımız bir şekilde rahatlatıyor bizi. Bedenimizin sıkıntılı olan bölgesi uzaklaştırıyor bizi düşüncelerden. Peki ama bedenimizin farkında olmak için hasta olmayı beklemek gerekli mi gerçekten? Sağlıklı bir beden de hissedilebilir mi? Hatta alışkanlık haline getirilebilir mi? Getirilirse zihnimizin hapishanesinden çıkıp hava almamızı sağlayabilir mi?

Dikkatimiz aynı anda farklı iki yerde olamaz. Nefesimizi izliyorsak ya da bedenimizin farkındaysak, aynı anda düşünemeyiz. İşimize yaramayan eski püskü düşüncelerin peşinden gitmek yerine nefesimizle ve bedenimizle bağlantıda olmayı tercih edebiliriz.

Bedenimi hissediyorum:

- *Meditasyonlarımın başlangıcında, ayaklarımdan başımın tepe noktasına kadar adım adım tüm bedenimi hissediyorum.*
- *Her gün beş dakikamı bedenimin belli bir noktasını hissetmeye ayırıyorum. Gözlerimi kapatıyorum ve dikkatimi vücudumun belli bir noktasına, örneğin karnıma yönlendiriyorum. Karnımı hissediyorum. Karnımı hissetmek için düşünmeme ya da onu görmeme gerek yok. Farkındalığım karnımda enerji titreşimleri yaratıyor, bunu hissediyorum. Karnımdaki bu tatlı hissi tüm vücuduma yayıyor ve gözlerimi açıyorum. Bu beş dakikalık sürede nefesimin de kendiliğinden sessizleşip sakinleştiğini fark ediyorum. Her gün vücudumun değişik bir noktasını seçerek bu egzersizi yapıyorum.*
- *Yürürken, otururken, yemek hazırlarken, ofiste çalışırken, araba kullanırken bedenimi hissetmeyi alışkanlık haline getiriyorum. Bu alışkanlık vücut duruşumu da düzeltmeme yardımcı oluyor.*
- *Özellikle karın bölgemi sık sık hissediyorum. Kastığımı fark ettiğimde gevşetiyorum. Dikkatimi zihnime ya da karnıma yönlendirebilirim, ben karnımı tercih ediyorum. Karnımı hissederken nefesimi de hissediyorum. Karnım nefesimle birlikte nazikçe hareketleniyor.*
- *Bedenimle bağlantı kurdukça farklı şeyler keşfediyorum. Ellerimi ne kadar sık yumruk yaptığımı ya da bacağıma ne kadar sık salladığımı fark ediyorum. Farkındalığım, vücuduma hak ettiği rahatlamayı sunmamı sağlıyor.*

“Yürüyüş insanoğlu için en iyi ilaçtır.”

Hipokrat

Uzun Yürüyüşlere Çıkıyorum

Yürüyüş yapmayı çok seviyorum ve görüyorum ki benimle aynı duyguyu paylaşan birçok insan var. Ancak dikkatimi çeken birkaç noktayı paylaşmak istiyorum:

- *Yürüyenlerin büyük bir kısmı yol boyunca yere bakıyor.*
- *Azımsanmayacak bir kısmı devamlı konuşuyor (yanında kiyle ya da telefonla).*
- *Gençlerin çoğu müzik dinliyor.*
- *Belli bir süre sonra çoğunluk ağızdan nefes alıp vermeye başlıyor.*

Yürüyüşe neden çıkıyoruz? Bedenimizi ve ruhumuzu tazelemek için, değil mi? Ama inanın yukarıdakilerden sadece birini bile yapıyorsanız o yürüyüş beklentilerinizin çok altında yansıyacaktır gününüze. Hadi bu cümlelerin üzerinde duralım biraz:

- *Yere bakarak yürüdüğünüzde mutlaka bir düşüncenin peşine takılmış gidiyorsunuzdur, bahse girebilirim! Kafanızı kaldırın ve uzaklara bakın! Uzaklara baktığınızda içinizde tatlı bir ferahlık hissedeceksiniz. Sadece sahilde ya da ormanda*

yürürken değil, sokağınızda yürürken de hep uzaklara bakın. Kapalı mekandayken arada camı açıp en uzak mesafeye, apartmanların arasındaysanız gökyüzüne bakın. Hemen şimdi deneyin!

- Yürüyüşe arkadaşınızla çıksanız bile konuşmayın. Aslında yalnız çıkmayı alışkanlık haline getirseniz çok daha iyi olur. Kendinizle baş başa kalmak için harika bir fırsat! Sürekli yanınızdakiyle konuştuğunuzda bulunduğunuz yeri, ağağları, denizi, gökyüzünü kaçıracaksınız; vücudunuzu, adımlarınızı hissetmeyeceksiniz, büyük ihtimalle konuşmalarınızla dünü ya da yarını şimdinize taşıyacak ve şimdinizi fark etmeden es geçeceksiniz. Hep yaptığımız bu değil mi zaten? Yürüyüşü ayrıcalıklı kılan ne olacak o zaman?
- Küçük Nefes Tutma uygulamasını yürüyüş sırasında da yapabilirsiniz. Böylece hem vücudunuz oksijenlenir hem de zihniniz berraklaşır. CP değerinizin de artmasına yardımcı olursunuz.
- Müzik dinlemeyi başka bir zamana bırakın. Yürürken müzik dinlemek, yemek yerken kitap okumak ya da televizyon izlemek gibidir; yaptığınız ikinci aktivite esas aktiviteyi gölgeler, otomatik pilota bağlanmış gibi yürürsünüz. İzin verin dışarıdan gelen sesleri duymaya; bırakın şu köpek havlasın, çocuklar cıvılasın, arabalar geçsin, ayaklarınız yaprakları hışırıdatsın. Bir inşaat sesi bile duysanız sorun etmeyin, duyun ve devam edin. Meditasyon yapmaya başladınız!
- Yürüyüşünüz sırasında burundan nefes alıp burundan vermeye dikkat edin. Ağızdan solunuma geçmeyin. CP değeriniz yükseldikçe burun nefesleriyle yürümeniz kolaylaşacaktır. Yürürken kaslarınız CO₂ üretmeye başlar, eğer vücudunuz henüz yüksek CO₂ değerine ayarlanmadıysa bir süre sonra CO₂'i atmak için ağızdan solunum yapma ihtiyacı duyabilirsiniz. Kendinizi ağızdan nefes alıp verirken yaka-

ladığınızda yürümeyi bırakın, nefes verdikten sonra burnunuza kapatarak beş on saniye kadar nefesinizi tutun (bu, solunumunuzu sakinleştirecektir), tamamen sakinleştikten sonra burun nefesleriyle yürümeye devam edin. Yürüyüş temponuzu burun nefeslerini sürdürebilecek şekilde ayarlayın.

- *Burnunuzdan nefes alıp verirken yürüdüğünüzde bir süre sonra hava açlığı hissetmeye başlayacaksınız. Bu, nefesi küçültme egzersizi sırasında hissettiğiniz hava açlığına benzer. Bu duyguyla yürümeye devam edin. Kendinizi ağzınızı açacak noktaya getirmeyin. Birkaç gün içinde rahatlıkla burun nefesleriyle ve tolere edebileceğiniz hava açlığıyla yürüyebileceksiniz.*
- *Vücutta CO₂ değerini yükseltmenin iki yolu vardır. Biri nefesi küçültmek, diğeri de fiziksel egzersiz yapmaktır. Fiziksel egzersiz sırasında çalışan kaslar daha fazla CO₂ üretmeye başlar ve bu da bildiğiniz gibi kırmızı kan hücreleri içindeki hemoglobinin oksijene yapışmasını engeller.*

Peki, yürüyüş yapmanın beynimiz için de faydalı olduğunu biliyor muydunuz? Yaşlandıkça beynimiz küçülüyor ve hafızamız acı çekmeye başlıyor. Pittsburgh Üniversitesinde yapılan bir çalışma, günde ortalama 10 km yürüyüşün beyni koruduğunu ve hafızayı güçlendirdiğini ortaya koymuştur.

Yürüyüşünüzü beden ve zihin sağlığınız için harika bir araca dönüştürmek sizin elinizde!

Ağaçlar yeryüzünün gökyüzüne ulaşma
isteğiymiş, öyle söylemiş Van Gogh...
Ağaçlar gökyüzünün eşsizliğini anlamış olmalı,
kendi derin kökleriyle geçmişlerine tutunurken
bir taraftan da gökyüzünün özgürlüğüne,
fırtınalar kopsa da bulutlar doluysa da
hep dokunulmadan kalmasına
hayran olmuşlar belli ki...
Gökyüzü de ağaçlara hayrandır belki...
O da bazen yağmur, bazen kar olarak ulaşmak
istiyordur ağaçlara...
Derin köklerine aldırmadan her gün,
her mevsim yenilenmelerine âşık olmuştur...

Yaşamı Şimdiki Anda Deneyimliyorum

Zihnimiz sürekli geçmişe ve geleceğe gidiyor ve biz onun peşine takıldığımızda burada ve şimdide olan hiçbir şeyi deneyimleyemiyoruz. Zihnimiz hareket halinde ama bedenimiz ve nefesimiz daima burada ve şimdide; onlar bir yere gitmiyor.

Nefesimizi ve bedenimizi her hissettiğimizde şimdiye dönüyoruz, bu kesin. Meditasyon sırasında düşüncelerin geldiğini fark ettiğimizde nasıl hemen nefes alışverişlerimizi izlemeye dönüyorsak, gün içinde de aynı şeyi yapabiliriz. Pratikte işimize yaramayan hiçbir düşüncenin peşine kapılıp gitmek zorunda değiliz.

Nefesimle bağlantı kurup şimdiki ana geri döndüğümde çevremi görmeye başlarım. Yaşam tüm görkemiyle iş birliği yapar benimle.

Dünyanın neresine gidersem gideyim başımı kaldırıp da gökyüzüne baktığımda her zaman ucu bucağı olmayan bir genişlik duygusu kaplar içimi; kendimi her şeyden özgürleşmiş hissedirim. Uzun uzun bakarım gökyüzüne, bulutların arkasındaki başı sonu olmayan el değmemiş sonsuzluğa. Kafamı her kaldırışымda onu orada bulmak beni şimdiki ana demirler. Onun sonsuzluğu içimdeki sonsuzluğu hatırlatır bana. Deniz kenarında masa kapmaya çalışmama gerek kalmaz, gökyüzü her zaman başımın üzerindedir, bilirim.

Nefesimle bağlantı kurup şimdiki ana geri döndüğümde çevremi görmeye başlarım. Yaşam tüm görkemiyle iş birliği yapar benimle.

Ağaçlar kendilerini göstermek için yarışa girişirler sanki. Hepsi en güzel giysilerini giymiş baloya giden genç hanımlar gibi salınırlar önümde. Büyülenirim. Bazılarının altına geçip oradan gökyüzünü seyrederim. Kuşlar konser vermeye başlarlar ve ben onları duyabildiğim için mutlu olurum. Birkaç saniye önce zihni-

min peşinde ölü geçmişte dolanıyorken gerçekten canlı tek şey olan şimdiye beni geri getirdikleri için teşekkür ederim onlara.

Nefesimle bağlantı kurup şimdiki ana geri döndüğümde duyularımı kullanmaya başlarım. Yaşam tüm görkemiyle iş birliği yapar benimle.

Gerçekten görürüm. Tek tek fotoğraflarını çekmeye çalışan çiftleri fark eder, alırım ikisini de aynı karenin içine. Araba kullanıyorsam eğer, hiçbir yaya beklemez yaya geçitlerinde, onları gören iki göz vardır artık. Yemek yerken sadece yemek yerim. Tadını hissederim her yediğimin. Yürürken tüm vücudumu hissederek yürürüm. Arada bir durup, vücudumun çıkardığı hissettirileri susturup ani bir boşluk yaratırım. Kendimi şaşırtarak şimdiki ana dönmeme yardımcı olurum. Çevreden gelen tüm kokular, geçit yaparlar burnumun önünde, gelen her kokuyu hisseder, iyi-kötü diye sınıflandırma yapan zihnime güler geçerim.

Şimdiki anı deneyimlemek için ipuçlarım var benim:

- *Nefesimi fark ederim.*
- *Nefes verdikten sonra kendiliğinden oluşan boşlukları deneyimlerim.*
- *Küçük Nefes Tutma egzersizini yaparım.*
- *Bedenimi hissederim.*
- *Tekdüze bir şeyi yaparken aniden durur ve boşluk yaratırım.*
- *Ani bir ses duyduğumda, yeni bir şey fark ettiğimde, başımı kaldırıp birden gökyüzünü gördüğümde oluşan boşlukları fark ederim.*
- *Yağmurun sesini dinlerim.*
- *Rüzgârda uçuşan yaprakları izlerim.*
- *Hayvanları seyreder, özgürlüğün ne demek olduğunu gözlemlerim.*

“Bir hayvanı izlemek harika bir deneyimdir,
       onun kendisi hakkında hiçbir fikri yoktur.
O, kendisidir.”

Eckhart Tolle

Hayvanları İzliyorum

Kendisi hakkında hiçbir fikri olmamak tam bir zihinsizlik durumu değil de nedir? Kelimeler yok, etiketlendirme yok, sadece olan var. Hayvanlar zihinsiz olduklarından her anlarını tam anlamıyla yaşıyorlar, kendilerine dair hiçbir tanımlamaları da yok doğal olarak.

Bizler zihnimiz ve düşünme yeteneğimiz sayesinde pek çok şeyi başardık. İki yaşından itibaren dilin, eğitimin, çevrenin etkisiyle zihnimiz bitmeyen bir öğrenme sürecine girdi. Öğrendiklerimizle daha iyi düşünebilir hale geldik. Her şeyi öğrendik de bir tek zihnimizi nasıl susturabileceğimizi öğrenemedik. Her şeyi düşündük de bir tek zihnimizi susturabileceğimizi düşünemedik. Belki de bunu düşünemememiz, zihinsizliğin düşünmeyle değil, düşünmemekle deneyimlenebilecek olmasındandı. Belki de bu yüzden kelimelerin bu anları anlatmakta yetersiz kalması...

Aslında hepimiz iki yaşımıza kadar hayvanlar gibi zihinsiz, etiketsiz ve özgür yaşıyoruz. Anne babalar “iki yaş sendromu” olarak adlandırılan süreci çok iyi bilirler. Kendileri de aynı süreçten geçmişlerdir ama şimdi dışarıdan gözlemledikleri için bu yaşın dönüm noktası olduğunu anlarlar. Çocuk, dili öğrenmeye başlar; dili öğrendikçe tekrarlar, tekrarladıkça her şeyi etiketlendirir; ilaveten her şeye hayır der, istediği bir şey dahi olsa mutlaka kendi “hayır”ını ortaya koyar. Egosu şekillenmeye başlamıştır artık. Ve bundan sonra da ona hep neyin doğru, neyin yanlış olduğu öğretilir.

Düşünmeyi öğrenmeye başlarken onu nasıl durduracağımızı da öğrensek ne güzel olurdu. Arabanın direksiyon koltuğuna geçip kullanmaya başlamak ancak onu nasıl durduracağını bi-

lememek gibi bir durum düşünmeyi durduramamak. Hepimizin rüyalarına girmiştir mutlaka durduramadığımız arabalar. Aslında gün içinde de aynı kâbusu görüp duruyor, uyumaya devam ediyoruz.

Hayvanları izlemek, gerçekten izlemek, zihnimizi sakinleştirmek için harika bir yol. Yorum yapmadan sadece izlemek. Onlardan öğreneceğimiz çok şey var.

Oğlumun doğumu hayatımın dönüm noktası oldu. Onun iyi olması için önce benim iyi olmam gerektiğini fark etmemle başladı her şey. Onunla hayatımda çok şey değişti. Ondan öğrenmeye, onunla büyümeye devam ediyorum. Onun kedilere olan sevgisi tabularımı yıkmamı sağladı. Hamileyken sokaktaki kedilerin sürekli bacaklarıma dolanmasından tahmin etmiştim aslında başıma gelecekleri. Eşimin de kedilere olan düşkünlüğü çoğunluğu onlara geçirdi ve ben kendimle yüzleşmek durumunda kaldım.

Ponçık evimize gelene kadar hiçbir kediye dokunmamıştım. Ona dokunmam da öyle kolay olmadı. Ama yaşam bana bir kere daha hayatıma giren her şeyin ve herkesin bana öğretecek bir şeyleri olduğunu gösterdi.

Ponçık:

- *Acıktığı zaman yiyor.*
- *Susadığı zaman su içiyor.*
- *Çişi, kakası geldiğinde hemen gidip yapıyor ve özenle kapatıyor.*
- *Uykusu geldiğinde uyuyor.*
- *Oynamak istediğinde oynuyor.*
- *Mırıldamak istediğinde mırıldıyor.*
- *Her an tetikte.*
- *Çevresinde olup bitenin her an farkında.*
- *Her günü en mükemmel günmüş gibi yaşıyor.*

Onu izlemek bana çok iyi geliyor, sakinleşiyorum. Jane Pauley, “Uyuyan bir kediyi izlerken gerginlik hissedemezsiniz” demiş, çok haklı. Aslında kediler sadece uyurken değil, her zaman sakinlik ve huzur dalgaları yayıyorlar. Onu tüm farkındalığımla izliyorum. Düşüncelerim araya girdiğinde tekrar izlemeye geri dönüyorum. Meditasyon işte böyle hayatımın her anına yayılıyor.



Bugün oğlumla birlikte evimizdeki
mutfak dolaplarının içindekileri çıkardık ve
hepsinin yerlerini değiştirdik. Bardaklar oraya gitti,
tabaklar şuraya, kâseler yukarıya,
fincanlar aşağıya...
Beynimin sürprizlere ihtiyacı var
yeniden yapılanmak için.
Rutinden çıkmak,
bardak beklerken tabakla karşılaşmak iyi gelecek.
fincan beklerken kâse görmek ayıltacak beni,
şimdiye dönmeme yardımcı olacak.

Rutinden Çıkıyorum

Aynı şeyleri aynı şekillerde yapıyor, rutin zincirleriyle çerçevelediğimiz hayatlarımızın içinde yaşıyoruz. İşin trajik yanı, aynı şeyleri tekrar edip dururken farklı sonuçlar bekliyor, farkında olmadan Albert Einstein'ın delilik tanımıyla bire bir örtüşüyoruz: "Delilik, aynı şeyleri tekrar tekrar yapıp farklı sonuçlar beklemektir."

Deepak Chopra ve Rudolph E.Tanzi "Süper Beyin (Super Brain)" adlı kitaplarında, Albert Einstein'ın beynini kullanma şeklini incelemişler. Einstein beynini, herkesin kolaylıkla yapabileceği bir şekilde kullanıyordu. Buradaki anahtar kelime "adaptasyon". Einstein, bilinmeyenle yüzleşerek ve onu fethederek yeniye uyum sağlıyordu. Bilinmeyene uyum sağlamak için üç güçlendirici unsuru geliştiren, üç engelden uzak durdu:

Üç güçlendirici: Gitmesine izin vermek, esnek olmak, gevşek bırakmak

Üç engel: Alışkanlıklar, koşullanmalar, yapışıp kalmalar

Chopra ve Tanzi'nin yaklaşımlarını okuyunca, Einstein'ın delilik tanımını bu şekilde yapmasını "tam isabet" şeklinde yorumlamak imkânsız.

Süper Beyin'deki şu cümleleri de sizinle paylaşarak rutinden çıkmanın faydalarını daha net kavramanıza yardımcı olmak istiyorum: "Beyniniz devamlı bir şekilde evrim geçirir. Bu, beyninizin eşsiz bir özelliğidir. Kalbiniz ve karaciğeriniz doğduğunuz anda nasılsa, öldüğünüzde de aynıdır. Beyniniz değil. Beyniniz, yaşa-

mınız süresince evrim geçirmeye ve gelişmeye uygun bir yapıdadır. Yapacak yeni şeyler bulun ve yeni yeteneklerin kaynağı olun.”

Ezberlerinizi bozmaya günlük hayatınızdan başlayın:

- Mutfak dolaplarınızın içindekileri çıkarıp hepsinin yerlerini değiştirin. Bardaklar alta, tabaklar üste, tencereler oraya, tavalara şuraya... Bardak ararken tabakla karşılaşınca zihninizin peşinden gitmeyi bir an olsun bırakıp şimdiye dönmüş olun. Beyninizde yeni alanlar yaratın.
- Evde masa başında yemek yerken herkes her zaman aynı yere mi oturuyor? Haydi kalkın ve yer değiştirin.
- Giysi dolabınızı açın, hangi renge hiç ya da çok az yer verdiğinizi bulun. Alışverişe ilk çıktığınızda o renkten birkaç parça kıyafet alın.
- Yağmurlu havalarda hep şemsiye mi taşırsınız? Bu defa yağmurlukla çıkın.
- Her akşam televizyonu açıyor musunuz? Bu akşam açmayın.
- Çayı mutlaka ince belli bardakla mı içersiniz? Bu defa fincanla için.

Bu ufak değişiklikleri hemen yapın, hiç gelmeyecek daha sonraki bir güne ertelemeyin.

Bunları yaparken bile direnç gösterdiğinizizi fark edebilirsiniz. Aynı şeyleri yapıp durmak bize kendimizi güvende hissettiriyor. Yeni başlangıçlar hangi boyutta olursa olsun korkutucu olabiliyor. Ne yaşıyorsanız farkında olun yeter. Zihniniz sizi eskiye tutunmaya ikna etmeye çalışacaktır. Siz, kalbinizin sesini dinleyin.

Günlük yaşamınızda ezberleri bozdukça hayatın daha geniş alanlarındaki tutunmalarınızı fark eder hale geleceksiniz. Özellikle sorun yaşadığınız konularda hep aynı tu-

tumu sergilediğinizi görmek sizin için harika bir dönüm noktası olacak! Bu noktadan sonra aynı Şeyleri yapıp dururken artık eskisi gibi bilinçsiz olamayacaksınız. Zihninizin bir tarafı eskiye tutun derken yeni bir ses yükselmeye başlayacak: "Bak yine aynı Şekilde davranıyorsun!"

Bu zihinsel gevezeliğe kulak vermek ve çatıŐmaya dahil olmak size yarar sağlamayacak. İŞte bu noktada zihninizi kendi gevezeliğiyle baş başa bırakıp kalbinizin sesini dinlemeye baŐlaşmanız iŐleri deđiŐtirecek.

Peki bu nasıl olacak?

Düzenli yaptığınız nefes meditasyonları, size zihninizin peşinden gitmek yerine onu izlemek gibi harika bir hediye verecek. Meditasyon yapmadığınız zamanlarda da zihninizi olduğu yerde bırakıp nefesinize, yani  z n ze d nebileceksiniz. İŞte o öz, kalbinizin sesini duyabileceğiniz yerdir. Düşünceler ortak bilinçten gelen birçok karmaŐayı size getirirken, kalbiniz bütünün parçası olarak tüm evrensel bolluğu ve sevgiyi size sunacak, yol gösterici olacaktır.

Kendinizde deđiŐme cesaretini bulmaya başlayacaksınız. Alışkanlıklar, yapışıp kalmalar, yargılamalar, korkular yavaş yavaş yerini yeniliklere, kendine ve yaşama güvene, olmakta olanla mücadeleyi bırakmaya dönüŐecek.

“Ne hissettiğinizi hissetmek cesaret ister.”

Panache Desai

Duygularımı Hissediyorum

P.D.Ouspensky “İnsanın Gerçeği Kendini Bilmek (In Search Of The Miraculous)” adlı kitabında insanda olan üç merkezden söz ediyor: Duygu, Hareket-İçgüdü ve Düşünce. Bu üç merkezden duygunun en hızlı hareket ettiğini, hareket-içgüdü ve düşünce merkezlerinin daha yavaş hareket ettiklerini belirtiyor.

Önce duygu devreye giriyor. Peki bir duyguyu hissettiğimizde onunla gerçekten kalabiliyor muyuz? Bu duygu sevinç, heyecan, öfke, kırgınlık, korku ya da başka herhangi bir duygu olabilir. Mesela çok sevindiğimizde gerçekten o sevinç duygusuyla birlikte kalabiliyor muyuz? Ya öfkelendiğimizde sadece öfke ile kalabiliyor muyuz? Yoksa hemen düşünceler mi eşlik etmeye başlıyor içinde bulunduğumuz deneyime? Belki de duygu ile düşünce arasındaki farkı bile bilmiyoruz. Düşünmeyi hissetmek sanıyoruz.

Sinir sistemi anatomisi uzmanı Dr.Jill Bolte Taylor duygu mekanizması ile ilgili şu açıklamayı yapıyor: “Öfke gibi otomatik oluşan duygular oluştukları andan itibaren sadece 90 saniye kalabiliyorlar. Bir buçuk dakika. Hepsi bu kadar. Çoğu zaman olduğu gibi daha uzun kalıyorlarsa bu, bizim onları yeniden ateşlememizden kaynaklanıyor.” Pema Chödrön “Güzel Bir Hayat (Living Beautifully)” adlı kitabında bu yeniden ateşlemenin duyguya düşünceleri dahil etme süreci olduğunu söylüyor. Duygu geldiğinde onunla kalmak yerine hemen hikâye yazmaya başlıyoruz. Duyguyu devamlı olarak düşünce kalıplarımızla besliyoruz. 90 saniyede tam olarak yaşanıp gidecek olan duygu,

bir ömür bizimle kalarak gerçekten ya anmayı bekliyor olabilir mi? 90 saniye çok mu uzun ya da çok mu kısa bir duyguyu tam olarak deneyimlemek için?

Kedimiz Pon ik boş bulduğu torbayla oynuyordu, bana bu 90 saniyeyi tam olarak ya ataca ından habersiz. Aniden bir gürültü oldu ve Pon ik kendini kaybetmiş bir halde torba poposunda koşarak mutfa a geldi. Torba poposuna takılmış, onu korkutmu tu. Pon ik hırlamaya, tıslamaya ba ladı. Onu daha önce hiç böyle g rmemi tik. E ime ve o luma tıslıyor, yanına yakla tırmıyordu. Ben bir anda suçluluk duygusuyla ba  ba a kaldım. Ka acak hiçbir yer bulamadım bu sefer. Ben su luydum bu olanlardan,  ng rmeliydim böyle sonu lanaca ını. Oturdum kaldım koltu a; öyle bir acıydı ki hissettiğim ne d  enebildim ne konu abildim. Sonra geçti bir anda. Ne kadar sonra diye düşündüm ardından, çok mu kısa yoksa çok mu uzun oturmu tum o koltukta? Çok uzun olmamalıydı sanki, çünkü hissettiğim acı dayanılmazdı. D   ncelerimi durduracak kadar dayanılmaz. Sanki böbrek ta ı düşürürken çektiğim ağrı gibi dayanılmaz. O zaman da hiçbir şey d   nemiyor, sadece ağrı ile kalıyordum. O ağrıya dayanıyordum bir şekilde fakat o yakıcı suçluluk duygusuna nasıl dayanabilirdim uzun süre? Sorularımın cevabı Dr.Jill Bolte Taylor'dan geldi. Evet, ben 90 saniye kalmı tım o gün o koltukta.

Sonradan komik olarak hatırlanacak bir olay yıllardır ta ıdığım suçluluk duygusunu, her olayda kendimi suçlama mekanizmamı harekete geçirmişti ve ben çaresiz ona teslim olmuştum, kendiliğinden. O günden sonra bir daha gelmedi o duygu. Bunu ben değil, en yakınımdakiler fark etti önce. Ben fark etti imde ise artık yeni bir bendim çoktan.

O günden sonra bilinçli olarak "duruyorum" bir duygu y k-seldi inde içimde; ka mıyorum, düşünceler araya girmeye  alı tı ında ben tekrar duygumu hissetmeye geri dönüyorum. İ gi isteyen küçük bir çocuğa nasıl tüm dikkatimi veriyorsam öyle b -

yük bir dikkatle yaklaşıyorum duyguma; hissediyorum onu. Eğer coşkuysa yaşadığım, gerçekten coşuyorum o anda ve duygum geçtiğinde tekrar aynı coşkuyu yaşayabilmek için yapışıp kalıyorum geçmişe. Fark ediyorum ki duyguyu düşüncelerle beslemediğimde “o” gerçekten var oluyor ve onaylanmanın huzuruyla sessizce gidiyor. Öfkeyse hissettiğim yine kalıyorum onunla. Acı ve hüznle de kalıyorum; çaresizlik ve korkuyla da. Ben kaçmayı değil, kalmayı; oynamayı değil, gerçekten yaşamayı seçiyorum. Biliyorum ki kaçmaya çalıştığım her duygum, maskelenmek için hiç de ihtiyacım olmayan şeyleri çekecek hayatıma. Artık buna izin vermek istemiyorum.

“Her neye bağımlıysanız -alkol, yiyecek,
ilaç ya da bir kişi- bir şeyi ya da
bir insanı acınızı maskelemek için
kullanıyorsunuz demektir.”

Eckhart Tolle

Bağımlılıklarımı Bırakıyorum

Bağımlı olduğunuz her neyse, onu bırakmak isteğini içinizde hissettiğinizde yolu yarılamışsınız demektir. Gerçekten istediğinizde başaramayacağınız hiçbir şey yok.

Bağımlı olduğumuz şey bir madde (sigara, alkol, çikolata...), bir davranış modeli (geç uyuma, geç kalkma, başladığın işi bitirmeme, televizyonun başından kalkamama...) ya da bir kişi (anne-miz, babamız, çocuğumuz, sevgilimiz...) olabilir.

Bağımlılıktan özgürleşmek için adım adım karşımıza çıkacaklar:

- Bağımlı olduğumuzun farkına varmak
- Bağımlılığımızdan özgürleşmek istemek
- Bunu gerçekten istemek
- Gerçekten isteyip istemediğimizi anlamak için bir çalışma yapmak:

- * Boş bir sayfayı kalemle ikiye ayırın. Sol tarafın en üst satırına bağımlı olduğunuz şeyi yazın ve altına “çünkü” deyip bunun size hissettirdiği olumlu duyguları sıralayın.
- * Sağ tarafa “... bağımlılığımдан özgürleşmek istiyorum, çünkü” yazıp altına sebeplerinizi sıralayın.
- * Listeyi bitirdikten sonra okuyun. Hangi taraf daha güçlü görünüyor? Sol taraf baskınsa özgürleşmek için göstereceğiniz çabada pek cömert davranamayacağı-

nızı düşünebiliriz. Bu durumda kendinizi gözlemlemek için biraz zaman ayırın ve aynı çalışmayı iki hafta sonra tekrar edin.

- * Sağ taraf güçlü görünüyorsa adım atmaya hazırsınız demektir. Şimdi kâğıdın arkasını çevirin ve “bu bağımlılıktan kurtulabilirim, çünkü...” yazıp bu konuda yapabileceklerinizle ilgili inançlarınızı sıralayın.
- * Yol boyunca ihtiyaç duyduğunuz anda “inançlarınızı” okuyabilmek için bu kâğıdı yanınızda taşıyın.
- Bu bağımlılığı bırakmaya niyet ederek yola koyulmak (Günlük meditasyonlarınızdan önce, uyumak üzere yatağa girdiğinizde, sabah uyandığınızda niyetinizi tekrar edebilirsiniz.)
- * Alışkanlıkla bağımlı olduğunuz şeye yöneldiğiniz anda durun:
 - Sigarayı yakmayın.
 - Telefonu çevirmeyin.
 - Televizyonu açmayın.
 - Buzdolabına yönelmeyin.

Bunların yerine hemen Küçük Nefes Tutma egzersizine başlayın:

- *Küçük bir nefes alın.*
- *Rahat bir şekilde verin.*
- *Elinizle burnunuzu kapatın ve 2-5 saniye nefesinizi tutun.*
- *Nefes tutmayı bırakıp normal nefesinizi 10-15 saniye sürdürün.*

- *Tekrar küçük bir nefes alın.*
- *Rahat bir şekilde verin.*
- *Elinizle burnunuzu kapatın ve 2-5 saniye nefesinizi tutun.*
- *Nefes tutmayı bırakıp normal nefesinizi 10-15 saniye sürdürün.*
- *Döngüyü devam ettirin.*

Nefes al-nefes ver, 2-5 saniye nefesini tut, 10-15 saniye normal nefesini sürdür.

İlk farkındalığı atlayıp kendinizi bağımlı olduğunuz şeyle ya da kişiyle temasta yakaladığınızda o anı tam olarak yaşayın:

- * Sigarayı içinize çektiğinizi, vücudunuza yayılışını, dışarıya çıkışını hissedin.
- * Bağımlı olduğunuz kişiyle yaşadığınız diyalogun ve hislerinizin farkında olun.
- * Televizyon karşısındaki duygu durumunuzu fark edin.
- * Bir şeyler atıştırırken tam farkındalıkla yiyin. Çikolatayı kutusundan çıkardığınızı, ağzınıza alışınızı, damağınızda yayılmasını ve elinizin ikinciye gidişini izleyin.

Tam farkında olarak hareketin içinde yer aldığınızda sürdürmediğinizi fark edeceksiniz. Aktiviteniz bittikten sonra Küçük Nefes Tutma egzersizini yapın.

Bir süre sonra birinci adımda kendinizi yakalayacak, ikinci adıma geçmediğinizi göreceksiniz. Bu “bir süre”yi sizin bağımlılık dereceniz, farkındalık düzeyiniz ve nefes egzersizlerine verdiğiniz önem belirleyecek. Diyeceğim şu ki, ne varsa sizde var!

“Her düşünce çok önemliymiş gibi
üstünlük taslamak ister. Amacı,
tüm dikkatinizi kendi üzerine çekmektir.
İşte size spiritüel bir öneri:
Düşüncelerinizi fazla ciddiye almayın!”

Eckhart Tolle

Düşüncelerimle Olan İlişkimi Değiştiriyorum

“**N**e düşünürsen onu yaşarsın.” ifadesi hayatın odağını tamamen geleceğe kaydırmıyor mu sizce de? Gelecekte olmasını ya da olmamasını istediklerimizi düşüncelerle kontrol etmeye çalışmak insana huzur getirebilir mi gerçekten? Düşüncenin olumlu ya da olumsuz olması mıdır mesele yoksa düşüncelerin ötesine geçmek mi?

Düşünceler olumlu da olumsuz da olsalar sürekli misafirimiz oluyorlar, bizi şimdiki zamandan uzaklaştırıyorlar, gerçek olan tek şey olan şimdiki zamandan! Onları yatıya alıkoyup koymamak, ciddiye alıp almamak tamamen bizim elimizde. Olumsuz bir düşünce geldiğinde onu olumluya çevirmek -aslında hiç de öyle hissetmezken- gerçekten iyi hissettirir mi kendimizi? Bir düşünceyi sandalyeden kaldırıp yerine başkasını oturtmuş oluruz o kadar. Halbuki gelen düşünceyi fark ettiğimizde, onun sadece bir düşünce olduğunu gördüğümüzde etki alanından kendiliğinden çıkıyoruz. Düşünceler tek başlarına gerçek değiller. Onlara gerçekmiş gibi davranan bizleriz.

Düşündüğümüz her şeyin gerçek olacağına inanmak, zihnimize her olumsuz düşünce geldiğinde bizi paniğe sürüklemeyi mi? “Bak böyle düşündüm, ya gerçek olursa?” İşte böyle başlar sonuç gelmez düşünceler zinciri. Bugüne kadar düşündüğüm olumsuzluklar geliyor da aklıma, gerçekleşmiş olsalardı ben çoktan

ölmüştüm, başıma gelmedik felaket kalmamıştı. Birkaç sene öncesine kadar düşündüklerim beni yerle bir etmeye fazlasıyla yeter de artardı!

Yaşam amacımı keşfetmem, şu anda hayatımın işini yapıyor olmam, yıllardır yazmayı beklediğim kitabımı hayata geçirmem, yaşamın tadını nihayet almaya başlamam, hayatımdaki güzel-likleri fark etmem olumsuz düşüncelerimi olumluya çevirmeye çalışarak değil, düşüncelerimin sarmalından çıkarak oldu.

İşin içinden çıkamadığım zamanlarda ne kadar çok düşünürsem düşünüyüm daha çok karıştı kafam. Çözüm anları hep düşünceler arasındaki boşluklarda geldi. Düşüncelerin ötesindeki “Ben”e ulaştığımda onun rehberliği hiç yanıltmadı. Hani içimizden bir his gelir ya, kelimelere dökemeyiz, dökmek de istemeyiz; sadece biliriz. İşte öyle anlar çoğalmaya başladı.

Düşünce sistemi hayatın tüm dışsal detaylarıyla ilgileniyor. Yargılıyor, analiz ediyor, karşılaştırıyor. Mutluluk hakkında en ufak bir fikri yok. Mutluluk düşünceyle gelmiyor. Mutluluk, bir takım dışsal durumların varlığıyla bağlantılı değil, tamamen içsel bir “oluş” hali, dışarıda aramakla bulunamaz ki... Düşünceler de en çok üzerimizdeki giysiler kadar yakın bize, onlar dışımızda... İçeriye gittikçe hissedilen şeyse sonsuz bir sessizlik ve huzur hali.

Bizi nelerin mutlu edeceğini düşünebilir, listeler hazırlayabiliriz. O listedekiler gerçekleşebilirler de... Ama onlar gerçekleştiğinde biz, mutlu olabileceğimiz yeni olasılıkların peşine düşmüş oluruz çoktan.

İyi ki düşünebiliyoruz, ne kadar çok şey başarıyoruz. Bir de işimize yarayanla yaramayan düşüncelerin ayrımını yapabilir hale gelirsek harika olmaz mı? İşte bu durum, içsel sesimizi duymaya başladığımızda gerçekleşiyor. Hislerimiz bize hangi düşüncenin bir anlam ifade edip etmediğini söylüyor kendiliğinden. Nefesimizi izlerken düşüncelerimizi de izlemeye başlıyor, “Tamam bul-

dum” anlarını da o dışarıdan izleme zamanlarında oluşan boşluklarda deneyimliyoruz.

Seçim yapmamız gereken durumlar oluyor hayatta. Doğru seçimi yapabilmek için olasılıkları detaylarıyla düşünüyoruz. Ancak bu yoğun düşünce halindeyken gelmiyor aradığımız cevap. Sürekli aynı şeyleri zihnimde tekrarlayıp durduğumu ancak karar veremediğimi fark ettiğim zamanlarda ani bir şekilde aktivite değiştiriyorum. Kendimi düşüncelerin içinden fırlatıyorum adeta; yürüyüşe çıkıyorum, kalkıp çay demliyorum, masamın tozunu alıyorum, çiçekleri suluyorum ve bu arada Küçük Nefes Tutma egzersizi yapıyorum. Kendime karar verebilmek için boşluk yaratıyorum. Karar anına dönmem gerektiğinde gözlerimi kapatıyorum, karar vermeye niyet ederek nefesimi izlemeye başlıyorum, hatta nefes küçültme de uyguluyorum. Gözlerimi açtığımda beni gerçekten iyi hissettiren olasılık kendini doğal bir şekilde ortaya koymuş oluyor. Kendiliğinden geliyor cevap, sanki karnımdan yükselen bir ses veriyor kararı.

“İyi bir gezginin kesin planları yoktur ve o, ulaşmakla ilgilenmez.”

Lao Tzu

Beklemelerimi Bırakıyorum

Beklemek, sözlükte “Bir iş oluncaya, biri gelinceye kadar bir yerde kalmak, durmak” olarak tanımlanıyor. Artık bir iş oluncaya, biri gelinceye kadar bir yerde kalmıyorum, durmuyorum. Çünkü yaşam durmuyor.

Beklemek yaşamı ertelemekse evet, ben artık beklemiyorum. Buluşmaya geç gelen bir arkadaşım beklettim seni dediğinde “Sadece seni bekliyor gibi gözükssem de kendimle harika vakit geçirdim, endişelenme” diyorum. Gerçekten de beklerken:

- *Nefesimi küçültüyorum.*
- *Yürüyebileceğim alan varsa yürürken Küçük Nefes Tutma egzersizi yapıyorum.*
- *Çevremi tam farkındalıkla, araya zihinsel etiketlendirmelerini koymadan izliyorum.*
- *Dışarıdaysam gökyüzünü seyrediyorum.*
- *Bunca koşturmanın içinde kendimle baş başa kaldığım bu kısacık an için şükran duyuyorum.*

Bir iş oluncaya kadar kendimi beklemeye almıyorum. O işle ilgili varsa yapmam gerekenleri yapıp hayatıma devam ediyorum. Belki de beklediğim şey yerine başka bir şey gerçekleşecek ve bu benim için daha iyi olacak. Nereden bilebilirim ki?

Önemli olan gidilecek yer mi yoksa yolculuğun kendisi midir? Ya da her ikisi mi? Gidilecek yer de zaten daha büyük bir yolculuğun parçası değil midir? Ulaşılabilecek bir yer, bir son var mı gerçekten?

Tatile gittiğinizi düşünün. Hedefiniz var, yola çıkıyorsunuz. Uçakla ya da arabayla, her neyle yolculuk ediyorsanız edin sıkılıyor, bir an önce oraya ulaşmak istiyorsunuz. Oraya ulaşıyor, oradayken düşüncelerinizin peşinde dolanmaktan pek de orada olamıyor, sonra eve dönmek için tekrar yolculuğa çıkıyor, bu defa da bir an önce eve ulaşmaya çalışıyorsunuz. Peki, hangi arada yaşıyorsunuz?

İzin verin, nefesiniz size nasıl yaşanacağını gösterebilir. Nefesinizle bağlantıyı koparmayın. Tek gerçek an olan şimdiyi yakalamanıza yardım etmesi için onu kullanın.

“Uyku, sağlığımızı ve bedenimizi
birbirine bağlayan altın zincirdir.”

Thomas Dekker

Düzenli ve Sağlıklı Uyuyorum

Uyanık olduğumuz zamanlarda uyguladığımız Buteyko tekniğinin tam anlamıyla sonuç verebilmesi uykumuz sırasında nasıl nefes alıp verdiğimizle de yakından ilgili. Buteyko, gündüz olduğu kadar gece de hayatımıza eşlik edecek.

Aşağıdaki belirtilerin birinin veya birçoğunun varlığı uykunuzun bedeninizin ve zihninizin ihtiyaçlarını karşılamasını engeller:

- Horlama
- Uyku apnesi (uyku sırasında solunumun durması)
- Sık sık uyanma
- Sabaha karşı saat 5 ya da 6'da tuvalete gitme ihtiyacı
- Terleme
- Gece zihnin sürekli çalışması
- Sık sık kâbus görme
- Sabahları yorgun uyanma
- Sabahları zihin bulanıklığı yaşama
- Sabahları ağzın kuru olması

Burada sıraladıklarımız geceleri fazla solunum yaptığımızın göstergeleri.

Geceleri fazla solunum yapmamak için:

- Yatmadan 2-3 saat önce yemeyi bırakıyorum.
- Oda ısısının fazla olmamasını sağlıyorum, hatta serin olmasını tercih ediyorum. Odamı yatmadan önce havalandırıyorum. Kalın giyinmiyorum.

- Sirtüstü uyumuyorum. Yüzüstü ya da yan yatıyorum.
- Yatmadan 15 dakika önce nefes meditasyonu yapıyorum.
- Ağzımdan solunum yapmamak için ağzımı bantlıyorum!

Dolu mideyle uyumak ve yüksek sıcaklıklar solunumu arttırır. Sirtüstü yattığınızda da göğsünüz ve karnınız tamamen serbest olacağı için nefes hacminiz kolaylıkla artar, ayrıca çeneniz geriye gider ve diliniz solunum yolunu kapatabilir. Çalışmalar, uyku sırasındaki en sağlıklı nefes alışverişlerinin yüzüstü ve sol tarafa dönük pozisyonda olduğunu göstermiştir.

Her ne kadar uyurken ağzınızı açmadığınızı düşünseniz de CP değerinizi düşürse ve sabah kalktığınızda ağzınız kuru oluyorsa gece ağzınızı açıyorsunuz demektir. Ağız solunumu yaparak geçirilen bir gece sonrasında yorgun kalkarsınız ve bu yorgunluk gün boyu devam eder. Konsantrasyon eksikliği yaşar, asabi olursunuz. Geceleri ağzınızı açmamak için ağzınızı kaliteli bir kâğıt bantla kapatın (eczanelerde satılan 2,5 cm genişliğindeki tıbbi kâğıt bantları kullanmanızı öneririm). İlk hafta bandı dikey olarak yapıştırabilirsiniz. Daha sonra yatay olarak ağzınızın tamamını kapatın. İlk günlerde uyandığınızda bandı gece fark etmeden çıkarmış olduğunuzu görebilirsiniz. Bir süre sonra çıkarmayacaksınız. Bant kullandığınızda ağzınız sabahları kuru olmayacak, ilk fark edeceğiniz belirti bu olacak. Yatmadan önce burun kanallarınızı kontrol edin, tıkalıysa burun açma egzersizini yapın. Burnunuz geceleri ağzınızdan nefes alıp vermeye başladığınız için tıkanır. Ağızınız kapalı olduğunda burnunuz tamamen tıkanmaz ve sabah açık burunla uyanırsınız.

Ağızınızı bant ile kapatma fikri sizi rahatsız ediyorsa ve panik duygusu yaratıyorsa yatmadan yarım saat önce kapatıp kendinize alışmak için izin verin. Ayrıca gün içinde dinlenme halindeyken de ağzınızı bant ile kapatıp kendinizi alıştırebilirsiniz.



Geceleri ağınızı kendiliğinden kapatmaya başlayana kadar bandı kullanmaya devam edin. Bant takmadığınızda ağınız kuru oluyorsa ağız solunumu yaptığınızı bilin.

Dikkat! Alkol aldıysanız, epilepsiniz varsa veya bulantınız olursa bandı kullanmayın!

III. BÖLÜM

*BİR GÜNLÜKTEN SAYFALAR**



Ne olursa olsun yazmaya başla.
Musluk açılmadan su akmayacak.

Louis L'Amour

- * Bu günlük, kurmaca olmakla birlikte aslında biraz beni, biraz sizi, belki de hepimizi yansıtıyor. Siz de elinize kâğıdı kalemi alıp yazmaya başlarsanız, akan kelimeler bu sayfalarla birleşir mi acaba?



3 Kasım 2013

Yaşam üstüme üstüme geliyor, hiçbir şeyden keyif alamıyorum. Hiçbir yöntem, hiçbir felsefe işime yaramıyor.

Teoride bilmediğim şey yok maşallah! Ama iş uygulamaya gelince hiçbir bilgiyi günlük yaşantıma dahil edemiyorum. Yoksa dahil etmek mi istemiyorum? Ne istiyorum ben?

Hayat anlamsız geliyor. Böyle hissetmenin bir lüks olduğunu da biliyorum, her şeyi bildiğim gibi. Gerçek sorunların yok tabi, hayatı sorgula sorgulayabildiğin kadar! Yaşam mücadelesi veriyor olsaydın hayatın anlamını hala sorguluyor olur muydun? Belki de yaşam mücadelesi veriyorum. Bu şekilde yaşamak, yaşamak mı yani?

Bu günlük tutma işinin de kendimle çekişmeme zemin yaratacağı belliydi zaten. En iyi yaptığım şey bu, bravo bana!

İçimde yurttan sesler korusu var sanki ama uyum yok! Herkes ayrı telden çalıyor.

Yorulдум. İçimde susmak nedir bilmeyen bir kalabalığı barındırmaktan yorulдум. Kim sürekli konuşan? Kim bundan rahatsız olan? Ben kimim? İzleyici miyim, oyuncu mu, yoksa yönetmen mi? Her şeyi birbirine karıştırıyorum.

5 Kasım 2013

Buteyko Nefes Tekniği diye bir teknik varmış, öğrensem mi acaba? Ne yani, nefes alıp vermeyi bilmiyor muyum, ne değişecek ki?

İşte yine kendi önüme set çekiyorum. Teknik hakkında her türlü araştırmayı yaptın ya kızım, tamamen bilimsel bulmadın mı? Aaaa tabi ya, öğrenip de sonra uygulamamaktan korkuyorsun. Gidilmiş kurslar listesine bir ek daha!

Yok yok, sen bu şekilde yaşamaktan zevk alıyorsun. Mutsuzluğunu kendine kimlik yapmışsın; değişirsen, mutlu olmaya başlarsan, kimliksiz kalacağından korkuyorsun!

7 Kasım 2013

Buteyko yine karşıma çıktı. Sadece depresyona değil, beden ve zihin sağlığının tamamına iyi geliyormuş. Bugün gelen müşterim astımdan kurtulmuş. Astım için öğrenmiş tekniği ama depresif ruh hali de ortadan kalkmış.

Aslında bu müşteriyle Aslı ilgilenecekti. Onun aniden çıkması gerekince ben görüştüm. Konu döndü dolaştı Buteyko'ya geldi. Bu, tesadüf olabilir mi?

Olmadığını biliyorsun! Biliyorsun! Artık iyileşmek istiyorsun, niyetin bu, gerçekten bu. Yaşamaya başlamayı beklemekten bitkinsin. Çare arıyorsun. Çözümün dışarıda değil, kendinde olduğunu biliyorsun. Niyetlerimiz belirliyor ne yaşayacağımızı, isteklerimiz değil. İstekler yüzeyde kalıyor, niyetler çok derinden geliyor.

İş değiştirmek istiyorum, kızım basketbol takımına girsin istiyorum, kredi borçlarım kapansın istiyorum, çok para istiyorum, yeni bir ev istiyorum, huzur istiyorum, mutlu olmak istiyorum. İstiyorum da istiyorum. Peki ama esas niyetim ne?

Olmadığım biri olmaya çalışmayı bırakıp kim olduğumu bulmak!

Düşüncelerimin esaretinden kurtulmak!

Yaşamaya başlamak!

Niyetlerim karşıma çıkıyor Buteyko'yu, biliyorum.

Kendine rağmen bir adım at, hadi kızım, kendine rağmen!

8 Kasım 2013

Bugün toplantıda nasıl da gerildim. Nefesim acayipleşti. Kendi nefesimi ilk defa fark ettim. Ağzımı açmışım, ha babam nefes alıp veriyorum. Nefes nefese kaldım. Ağzım, boğazım kupkuru oldu. Kendi halimden korktum.

Sinirlenince nefesim nasıl da değişti. Terside olur mu acaba? Nefesim değişince duygularım da değişir mi?

Evet, nefesle zihin arasında bir bağlantı olmalı.

9 Kasım 2013

Bugün ilk seansımızı yaptık. Dört kişiyiz. Üç kadın, bir erkek. Yaşlarımız da yakın. Hepimiz 40-50 yaşlarındayız.

İlk adımı attım! Kutluyorum kendimi.

Ben ne kadar sık iç çekiyormuşum. Bugün seansta bu konu konuşulunca fark ettim. Sürekli bir iç çekme halindeyim. İşe bunları ortadan kaldırmakla başlamalıyım.

Şu burun tıkanıklığı da başımın belası! Bakalım burun açma tekniği işe yarayacak mı her zaman. Sınıfta yapınca açıldı ama bilemiyorum doğrusu. Burnum tıkalı tıkalı nasıl bantlayacağım ağzımı geceleri? Eğitimci tutuşturdu elimize kâğıt bantları. İşi biliyor, bana kalsa hayatta gidip almazdım eczaneden.

Nefesi küçültmeyi tam yapabildiğimi sanmıyorum. Aman be kızım, daha işin başındasın, mükemmellik takıntın devreye girmesin yine.

12 Kasım 2013

Burun açma egzersizi bir harika! Burnum artık tıkanmıyor. Bayıldım bu işe.

Şu geceleri bant takma işi komikmiş ya! İlk üç gece çıkarıp bandı bir güzel koymuşum başucuma, hiç farkında değilim. Geceleri ağzımı açmadığımı sanıyordum ama açıyormuşum demek ki. Dün gece uyandığımda ağzımdaydı bant, alışıyorum galiba.

Nefes küçültmeleri es geçiyorum. Off tamam ya, yazınca bile sinirim bozuldu. Yapamıyorum diye yapmıyorum! Yapmayarak nasıl yapabilir hale geleceksin!

CP değerim ilk günden beri 17 saniye. Bakalım ne zaman artmaya başlayacak.

14 Kasım 2013

İç çekmelerim ne kadar çokmuş meğer, otomatiğe bağlamışım resmen. Bu arada sadece ben değilim bu durumda olan, herkes sürekli bir iç çekme halinde. Dışarıdan hiç de hoş görünmüyor. Sanki dünyanın tüm yükünü sırtında taşıyan birini izliyormuşum gibi geliyor iç çeken birini gördüğümde. Sahi, ben de bu kadar çok yük taşıdığım için mi bu denli iç çekiyorum? Ama işe yaramıyor ki, üstelik zararı da varmış.

Nefesime dikkat etmeye başlayınca kendimle ilgili bir sürü detayı fark eder oldum. Bu kadar sık sinirlendiğimi bilmiyordum mesela. Nefesim sessiz sakinken bir bakıyorum ağzımdan nefes alıp vermeye başlamışım. Ne ilginç, sinirlendiğimi değil de nefesimdeki değişimi fark ediyorum önce, onu fark edince de sinirlendiğimi anlıyorum. Sinirlendiğimi anladığım zaman da bir anda kendimi kendimin dışına fırlatıyorum sanki, çok komik oluyor, kendimi dışarıdan görüyorum resmen. Farkındalık dedikleri şey buymuş demek ki. Ama dün akşam kendimi dışarı fırlatsam da öfkemi dindiremedim, nefesim hala hızlıydı, ben de küçük nefes tutma egzersizi yaptım. Gerçekten işe yaradı, nefesim de zihnim de sakinleşti. Nasıldı o? Nefes verdikten sonra 5 saniye tut, 10 saniye normal nefes al ver, tekrar 5 saniye tut. Sakinleşene kadar yaptım.

17 Kasım 2013

Dün ikinci seansa gittim. Nefesi küçültme egzersizine ağırlık verdik. Nihayet hava açlığını hissedebiliyorum. Bu sabah da hissettim. Artık nefes küçültmeyi daha sık yaparım.

Yeliz, öğrendiğimiz her şeyi günlük olarak uygulamış ilk seanstan sonra. Halinden pek memnun görünüyordu. Tolga, ağzını bantlamamış geceleri, nefesi küçültme de yapmamış anlaşılan. Ara sıra küçük nefes tutmaları yapmış o kadar. Ama dünkü seansta daha katılımcı buldum onu da. Yeliz'den etkilendi galiba. Aylin gelmedi dün. Geçen seansta çok dalgın görünüyordu, sanki ne işim var burada der gibiydi. Hazır değildi sanki. Ben bir tek nefes küçültmeyi aksatmıştım ama onu da yapacağım artık. Hava açlığını hissetmek için pratiğe ihtiyacım var.

Dün bir kere daha fark ettim, gerçekten yeniden yapılanmak isteyen iyi bir öğrenci oluyor. Yeliz'deki kararlılığa bayılıyorum. O da benim gibi kendisine rağmen ezberlerini bozuyor.

Diyaframım kullanılmaya kullanılmaya emekliye ayrılmış. Göğsüm inip kalkıyor sürekli. Karnımdan nefes alıp vermeye de ağırlık vereceğim bundan sonra.

Hadi bakalım kızım, yapacağım edeceğimlerle doldurdun say-fayı. Göreceğiz!

20 Kasım 2013

Kendime bir program oluşturdum, iki gündür düzenli uyguluyorum. Günde dört defa nefes küçültme egzersizi yapıyorum. Őimdilik 5'er dakika yapabiliyorum ama 10 dakikaya çıkaracağım. Günde dört defa küçük nefes tutma egzersizini yapıyorum. Ayrıca televizyon izlerken canım hangisini isterse yapıyorum. Bazen nefes k   lt yorum, bazen küçük nefes tutma egzersizi yapıyorum. Aklıma ne zaman gelirse ikisini de yapıyorum aslında. Ciddi ciddi gün içine yaymaya başladım.

İ   ekmelerim çok azaldı. Artık i  çekmeye hazırlanırken yakalıyorum kendimi. Sıkıntılı anlarımda daha sık i  çekmeye y neldiğimi fark ettim.

Bu hafta sonu yürüyüş yapmaya başlayacağım.

22 Kasım 2013

C P değerim artmaya başladı nihayet. Dün ve bugün sabah 21 saniyeydi.

Nefesimi değiştirmeye başlayınca, hayatımda değişmesi gereken her şey tek tek önüme geliyor sanki. Ne kadar çok şeyi rutine bağlamışım, farkında olmadan otomatik pilotta hareket ediyordum. Aynı şeyleri, aynı şekillerde yaptıkça o anda ne yaptığımı fark edemez olmuşum. Annemi her gün aynı saatte arıyordum mesela! Öğle tatilinde yemekten hemen sonra. Bugün misafirlerle yemeğe çıkınca arayamadım, annem arayıp bir güzel fırçaladı beni. Her gün aynı saatte annemi arayarak görev mi yerine getiriyorum? Bazen aradığımı unutup tekrar arıyorum ve her seferinde de annem “Öğlen konuştuk ya kızım,” diyor. Ne konuştuğumun ne söylediklerimin ne de söylenenlerin farkındayım. Pes! Annemi de rutine alıştırmışım, kadın çalar saat gibi aynı saatte telefon çalmazsa panikliyor. Onun bu panik hali de aramayı otomatiğe bağlamamda etkili tabii. Ama yok, bu durumu değiştireceğim. Annemin sesini duymak istemek nasıl bir duygu, onu bile unutmuşum. Bundan sonra, onunla gerçekten konuşmak istediğimde arayacağım, konuştuğumu da konuşulana da duyacağım zaman arayacağım. Onun da bu rutinden çıkmasına yardımcı olacağım. O da beni arayabilir istediği zaman. Bu rutin de ne! İşe bak ya, bu durum beni ciddi ciddi geriyormuş. Bazen o kadar dengesiz bir ruh halinde oluyorum ki aramak hiç de iyi olmuyor, kötü davranıyorum kadına. Sakinleşince aramak gibi bir seçeneğim olduğunu yeni fark ediyorum. Belki zor olacak onu da bu rutinden çıkarmak ama ikimiz için de gerekiyor anlaşılır.

23 Kasım 2013

Bugün seansta Buteyko ile nefes meditasyonu yaptık. 20 dakika gözlerim kapalı oturunca düşünceler, dolu misali yağdı zihnime. Çok zorlandım, kalkıp yangın var diye bağırarak istedim. İçimdeki yurttan sesler korosunun hep farkındaydım ama bugün gerçekten tahammül edemedim. Resmen cadı kazanı kaynıyor zihnimde! Offffff!!!

Düşünceleri izleme noktasına gelebileceğimden hiç emin değilim, peşleri sıra gidiyorum. Nasıl bir mekanizmadır bu, kapatma düğmesi yok mu, varsa nerede, yoksa neden yok? Of of offfff!!!

Çok huysuzum şu anda çok. En iyisi yazmayı bırakıp biraz küçük nefes tutma yapayım. Hatta kalkıp yürüyeyim, yürürken yapayım.

Oh dünya varmış. Yürürken nefes tutmak daha da iyi geldi. Nefesimi tutarak 10 adım yürüdüm, sonra sanırım yaklaşık 20-30 adım normal yürüdüm, yine nefesimi tutup 10 adım yürüdüm. Vücudumun hareket etmesi de zihnimi sakinleştirdi sanki, nefes tutmalar da eklenince bir şey düşünemedim zaten; hava açılığını da gayet kıvamında hissettim. İyi oldu iyi. Zihnim berraklaştı.

24 Kasım 2013

Bu sabah sahilde yürüyüş yaptım. İlk defa tek başıma yürüdüm. Çok hoşuma gitti. Ağzımı hiç açmadım. Burun nefesleriyle gayet rahat yürüdüm. Nefes tutmaları da yaptım. Kendimi tamamen yenilenmiş hissediyorum. Düşünceler rahatsız edemediler beni. Bir şey fark ettim, ne zaman yere baksam bir düşüncenin peşine takılmış gidiyor oluyorum, kafam yukarıda gözlerim uzaklara bakarken zihnim geri planda kalıyor. Kendimi her yere bakarken yakaladığımda kaldırdım kafamı. Nefes tutmalar sırasında zaten tam bir farkındalık halinde oluyorum.

Yürüyüşleri düzenli olarak yapabilsem ne güzel olur. Sabahları yapamasam bile her akşam eve girmeden önce yapabilirim. Hatta evde bile yapabilirim.

Yürüyüşün üzerimde bıraktığı olumlu etkiden mi bilmiyorum, eve dönünce meditasyona direnç göstermeden oturdum koltuğa. Önce vücudumu gevşettim, sonra nefesimi izlemeye başladım. Düşünceler gelince fark ettim, tekrar nefesime döndüm. Nefesimi küçültmeye başlayınca düşüncelere daha az takıldım sanki. Bu akşam da yapacağım meditasyonumu.

Bugün Zeynep’le salondaki eşyaların yerini değiştireceğiz. Zor ikna ettim onu. Her şeyin her zaman aynı yerde olmasıyla ilgili bir takıntı oluşturuyor gibi geldi bana, aman benim gibi olmasın. Ben kendime yönelince Zeynep’le ilişkimiz biraz yumuşadı sanki. Çocuğun her yaptığına karışmaz oldum. Benim nefes egzersizlerimi yaptığım zamanlarda o da kendi istediğini yapıyor, ben ona karışmıyorum, o da bana. Biz anne kız birbirimize çok yapışmışız galiba, birbirimize alan bırakmamışız. Babasıyla ilişkisi daha iyi. Nedenini gayet iyi biliyorum da bugüne kadar görmezden gelmişim işte. Ben hep işin sorumluluk tarafını üstlendim; sağlığı, beslenmesi, okulu, sosyal aktiviteleri, yapması ve yapmaması gerekenler. Çocuğun hayatını protokole döktüm. Hayat bir okulsu ben başöğretmenim, babası da teneffüsler.

25 Kasım 2013

Pazar günkü salon değişikliğinden h zımı alamamış olmalıyım ki dünkü toplantıda herkesin oval masanın çevresinde aynı yerlere oturmasına tahammül edemedim. Kaldırdım hepsini, yer değiştirdik. Ama hiç de kolay olmadı! Bu kadar basit bir değişikliğe bile 8 kişilik gruptan 4  itiraz etti. Sonunda herkes için iyi oldu bu değişiklik, havamız da değişti.

Rutinleri bozmak insanı uyanık tutuyormuş, yeni yeni fark ediyorum. Çalışma masamın çekmecelerini boşalttım d n, güzel bir temizlik yaptım, sonra da farklı şekillerde yerleştirdim. Islak mendil almak için çekmeceyi her a ışımda dosyalarla karşılaşmak sinirlendirmedi beni, hatta hoşuma gitti. Anlık yaşadığım şaşkınlık sayesinde kendimi düşüncelerin dışına fırlatılmış buluyorum, birkaç saniyeliğine de olsa bu boşlukları deneyimlemek ne güzelmiş.

Ben hayatımın sorumluluğunu almaya hazırmışım, kendimi takdir ediyorum doğrusu. İyi bir  ğrenci oldum. Nefes egzersizlerimi yapmamak için bahanelere sığınmıyorum. Belki de sebep, egzersizleri yaptıkça daha iyi hissetmemdir. Ama ilk birkaç gün üzerine gidip sonra bırakabilirdim, bırakmadım ve evet yaptıkça daha iyi hissettim. Daha iyi hissettikçe yapmaya devam ettim. Güzel bir d n  doğrusu!

8 Aralık 2013

Egzersizlerimi düzenli yapınca CP değerim hızla yükselmeye başladı. Bu sabahki değerim 27 saniye. Geçen hafta birkaç gün kırıgın hissettim kendimi. Vücudum oksijenlenmeye başladıkça biriktirdiği toksinleri atmaya çalıştığı için olabiliyormuş bu durum. Özellikle hızlı CP artışlarında görülüyormuş. Şu anda harika hissediyorum. Bedensel olarak sağlığım çok iyi. Sabahları tamamen dinlenmiş uyanıyorum, burnum tıkanmıyor, iştahım azaldı. Canım eskisi gibi abur cubur istemiyor, çikolata cazibesini kaybetti. Kahvenin yanında yediğim bir parça çikolata yetiyor da artıyor bile. Hücrelerim oksijene kavuşunca bedenim dengesini buldu.

Zihinsel olarak yaşadığım en önemli gelişme, farkındalığının artması. Gerçekten uykudaymışım ben. Sanki esas ben sürekli uyuyormuş da hayatımı otomatik pilot yönetiyormuş. Şimdi esas "ben", otomatik pilotun yaptıklarını fark ediyor ve gördüklerine inanamıyor. Kelimelerle anlatabiliyor muyum bilmiyorum ama duymayı hak ediyorsun sevgili günlük. Çıktığım yolculukta senin varlığın önemli benim için. Sayende yazdıkça kendime yakınlaştım.

Düşüncelere yapışma eğilimim ne kadar fazlaymış. Üç ay önce yaşadığım o olayı hala düşüncelerimle yaşıyorum ve bunun için ciddi ciddi vakit ayırıyorum. Bir günlük bir olay, her gün yeniden yaşanıyor. Düşünürken acı çekiyorum aslında ama nasıl bir tatlı acıysa ya da nasıl bir alışkanlıksa bu, elimden geleni yapıyorum düşünmek için. Nefesimi ve vücudumu fark edip şimdiki zamanda yaşamayı deneyimlemeye başlayınca içimde işleyen bu otomatik sistemi fark ettim ama çok ani oldu bu fark ediş. Ofiste pencerenin kenarına oturmuşum, kahvemi içiyorum, harika İstanbul manzarası beni benden almış, her gördüğümün tadına varıyorum, sonra yine o güne döndüğümü fark ettim. Fark edince hemen şimdiye döndüm, nefesimi hissettim, manzaraya yö-

nelttim dikkatimi ve o anda içimde iki kişi vardı sanki. Bir tanesi inatla o güne geri dönmek istedi, nasıl anlatayım, sanki çekiştirdi diğerini. Diğer bir şey yapmadı; sadece ötekinin yapmaya çalıştığını görüp kalakaldı. Çok değişik bir durumdu yaşadığım. Geçmişe inatla gitmek isteyen otomatik pilotu işte, izleyense bendim. O günden sonra yine gidildi üç ay öncesine, tekrar tekrar yaşandı her şey, düzeltmeler yapıldı yaşananlarda, olan değiştirildi olması istenen hale getirilmeye çalışıldı, bazen gerçekten uzun dakikalar harcandı. Ama o izleyici hep vardı, olaya dahil olmadı. Belki de eskiden şimdiki anda hiç kalamadığım için bu gidişleri sanki o anda yaşıyordum, ama artık onların, şimdiki anın üzerine çöken kara bulutlar olduklarını görebiliyorum. Çünkü şimdiki zamanı deneyimlemenin, nefesimi ve vücudumu fark etmenin ne demek olduğunu biliyorum.

Otomatik pilotun devreden çıkması zaman alacak. Onunla mücadele etmiyorum. Yıllar boyunca oluştu onun kimliği, kolay değil bir anda değişmesi. Ama izlendiğini biliyor artık, eskisi kadar pervasız davranamıyor, gücü azalıyor. Biliyorum, hissediyorum.

10 Aralık 2013

Dün akşam annemle yemeğe çıktık. En son ne zaman ikimizin baş başa dışarıya çıktığımızı hatırlamıyorum, belki de hiç yapmadık. Ona içinde bulunduğum süreçten söz ettim, bir süredir neden her gün aynı saatte aramadığımı anlattım. Çocukluğumda bile onunla konuşurken kendim olamazdım. İlk defa kendim olarak çıktım karşısına belki de; duygularımı onun üzerinden değil, kendimden yola çıkarak anlattım. Yıllarca mutsuzluğumun sorumlusu olarak görmüştüm onu, yüzüne söyleyemediklerimin acısını davranışlarımla çıkarmıştım. Asabiydim ona karşı. Belki de herkese iyi görünmeye çalışmaktan öyle yorgun düşüyordum ki acısını annemden çıkarıyordum. Dün akşam, ben yıllardır taşıdığım kimliğimi bıraktınca o da doğallaştı kendiliğinden. Anne kız gerçekten konuştuk, birbirimizi gerçekten duyduk ve anladık.

Birden çok kimlik edinmişim kendime. Ailemin yanında farklı, iş yerinde farklı, kız arkadaşlarımla farklı, tek başımayken farklı bir rol oynuyordum. Tüm kimliklerimin odak noktasında onay almak, beğenilmek, dışarıdan hep iyi görünmek varmış. Onaylanmamaktan o kadar çok korkmuştum ki hep maskelere sığınmışım. Aslında benim için anlamlı olanın kendi onayımı almak olduğunu keşfediyorum bugünlerde. Kendimle kavga etmeyi bıraktıkça değerleriyle olan ilişkim de değişiyor.

Ben galiba hikayemi tekrar tekrar okumaktan vazgeçiyorum.

Sonsöz

Buteyko Metodunu uygulayınca, meditasyon yapınca, nefes farkındalığı geliştirince bir daha hiç sıkıntılı anlarımız olmayacak mı? Hiç ağlamak istemeyecek miyiz? Hiç geriye dönüşler yaşamayacak mıyız?

Kendisiyle yıllardır uğraşan, son yıllarda profesyonel olarak da bu konularla ilgilenen, düzenli meditasyon yapan, Buteyko Metodunu uygulayan, nefes farkındalığı geliştiren ve doğru nefes alan biri olarak bu sorulara açıklıkla şu cevabı vermek istiyorum: Yaşamaya devam ettiğimiz sürece her şey, her durum her zaman mümkün; yaşam sürekli bir değişim ve dönüşüm içinde. Öğrenme süreci hiç bitmiyor çünkü hayat her zaman öğrenilecek olanları çıkarıyor karşımıza.

Eskisinden farklı olan, bizim hayatı yaşama şeklimiz. Buteyko Metodu, meditasyon ve nefes farkındalığı hayatımızda düşüşler yaşadığımız dönemleri çok daha rahat bir şekilde atlatmamızı sağlıyor. Yaşadığımız olaylarda kendimizi keşfetmemize yardımcı oluyor. Artık eskisi gibi her sorunuzda dışarıyı suçlayamıyorsunuz. Sürekli tekrar eden davranış kalıplarınızı, korkularınızı görmeye başlıyorsunuz. Sorunları karşılama biçiminiz değişiyor ve tabi ki bu da sizinle kalış sürelerini kısaltıyor. Güçleniyorsunuz. Sıkıntılı anlarla mücadele etmeden, kovmaya çalışmadan, ne demek istediklerini dışarıdan izliyorsunuz. Belki yıllardır yok saydığınız bir korkunuz bir şeyler anlatmaya çalışıyor size. Onu reddetmiyor ve yüzleşiyorsunuz. Olmakta olanı kabul etme kabiliyetiniz artıyor ve bu sizi yeni olasılıklara açıyor. Yaşamın iyiyi ve kötüyü birlikte barındırdığını fark ediyor, iyiyi de kötüyü de yolculuğun bir parçası olarak görebiliyorsunuz. Hayatınıza giren

hiçbir şeyin siz öğrenmeniz gerekeni öğrenmedikçe çıkıp gitmediğini anlıyorsunuz. Hatta iyi-kötü diye yaptığınız tüm etiketlen-dirmeleri kaldırmaya başlıyorsunuz.

Buteyko Metodu'yla zihninizi sakinleştirip farkındalık geliştiri-irken aynı zamanda tüm hücrelerinizi oksijenlendiriyor ve sağlıklı- lı zihin-beden bütünlüğü oluşturunuz.

Nefesiniz, farkındalığınıza ve zihin-beden bütünlüğünüze açılan pencere, onu kullanın.

Yapılacak çok şey var gibi mi görünüyor? Alışageldiğiniz şe- kilde yaşamak daha mı kolay? Mutlu olmak için hep gelecekte bir zamanı beklemek ve diğerlerinin değişmesini ummak hâlâ size daha cazip geliyorsa söylediklerimi unutun. Ne zaman yaşadık- larınızın sorumluluğunu almaya hazır olursanız o zaman kendi- nizle çalışmaya başlayabilirsiniz. Daha önce değil. Suçlanacak hiç kimse, hiçbir şey kalmadığı zaman. Daha önce değil. Merkezin dı- şarısı değil, içerisi olduğunu anlamaya başladığınız zaman. Daha önce değil. Bütünün bir parçası olduğunuzu, parçayı iyileştirince bütünü de iyileştireceğinizi fark ettiğiniz zaman. Daha önce de- ğil. Zamanı gelince. Daha önce değil. Alışık olduğunuz cehenne- mi, bilmediğiniz cennete tercih etmeyi bırakabileceğiniz zaman. Daha önce değil.

EK I

Bir Paylaşım

Buteyko Nefes Tekniği'ni üç ay önce Buteyko Nefes Eğitmeni olan kızım Funda Aşkinoğlu'ndan öğrendim. Egzersizleri üç aydır muntazam bir şekilde uyguluyorum. Bu kadar kısa bir zamanda hem zihinsel hem de bedensel sağlığımda inanılmaz değişiklikler yaşadım.

Son üç yıldır hiçbir tedaviye ve önleme yanıt vermeyen diş eti iltihabım (gingivitis), Buteyko Nefes Tekniği'ni uygulamaya başladıktan sonra gittikçe azalarak son bir ay içerisinde tamamen kayboldu.

Sık sık yaşadığım burun tıkanıklığı problemim tamamen ortadan kalktı.

Sabahları yorgun, burnum tıkalı ve boğazım kuru olarak uyanıyordum. Uyandıktan sonra bir süre öksürük şikâyetim oluyordu ve balgam çıkarmakta zorlanıyordum. Buteyko Nefes Tekniği'ni uygulamaya başladıktan sonra ağız kuruluğu ve öksürük kayboldu; kolaylıkla balgam çıkarmaya başladım ve son bir aydır balgam çıkarma ihtiyacı hissetmiyorum. Sabah uyandığımda burnum tıkalı olmuyor. Uykumla ilgili beni çok mutlu eden bir gelişme de horlamalarımın yok olması; artık kendi horlamamın çıkardığı sesle gecenin bir yarısında yataktan fırlamıyorum.

Son iki aydır yokuş ve merdiven çıkarken nefesim daralmıyor ve ara sıra yaşadığım kalp teklemelerim olmuyor.

Son 26 yıldır zihin sağlığım için pek çok yöntem uyguladım. Bu alanda 11 tane kitabım yayınlandı. Yıllardır meditasyon yapıyorum. Buteyko Nefes Tekniği'ni uygulamaya başladıktan sonra Buteyko ile meditasyon yapmaya başladım. Bedensel sağlığım da yaşadığım iyileşmeler zihinsel sağlığım da kendini gösterdi. Hep eksik kalan bir şeyler olduğunu biliyordum ancak tanımlamıyordum. Zihinsel olarak sakinlik, huzur ve farkındalık artışının yanı sıra unutkanlığım ve alınganlığım da gittikçe azaldı.

Dahiliye ve Endokrinoloji uzmanı ve Buteyko Nefes Tekniği'ni bizzat uygulayan biri olarak Buteyko'suz sağlığın eksik kalacağını düşünüyorum. Bedensel ve zihinsel dönüşüm yaşamak isteyen herkesin bu teknikle tanışmasını diliyorum.

Dr. Vesile Bolaç
Nisan 2014, İstanbul

EK II

Buteyko Nefes Tekniğine Genel Bakış

Rus Doktor Konstantin Buteyko tarafından geliştirilen Buteyko Nefes Tekniği, fazla solunumu (hiperventilasyonu) düzeltmeye yönelik bir dizi nefes egzersizi içermektedir. Nefes hacmi normal seviyeye indiğinde, nefesle bağlantılı hastalıklarda bariz iyileşmeler görülmekte ve kilo verme, enerji düzeyinde artış ve daha iyi uyku gibi birçok ilave faydalar ortaya çıkmaktadır.

Buteyko Nefes Tekniği aşağıdaki basamakları içerir:

- Burun açma egzersizleri
- Ağız solunumundan burun solunumuna geçiş
- Nefes hacmini normal değerlere getirmek
- Diyaframı hava açlığı (alınan nefesin yeterli olmadığını hissetmek) hissedene kadar gevşetmek
- Bunları desteklemek için hayat tarzında küçük değişiklikler yaparak iyileşme sürecini başlatmak
- Nefes hacmini tespit etmek ve çalışmalardaki gelişmeyi takip etmek için özel bir nefes tutma testi yapmak (CP-Control Pause)

Batı dünyasında binlerce kişi aşağıdaki hastalıkların tedavisinde Buteyko Nefes Tekniğini başarıyla uygulamıştır:

- Astım
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite
- Rinit
- Saman nezlesi
- Depresyon
- Asabiyet
- Anksiyete
- Stres
- Panik bozukluklar
- Diş ve ağız problemleri
- Uyku düzensizlikleri
- Horlama
- Uyku apnesi

Fazla nefes almak (kronik hiperventilasyon) astım dahil olmak üzere sayısız sağık sorununa yol açmaktadır. Fazla solunum, kandaki doğal gaz seviyelerinin oranını değırtmektedir. Kronik olarak fazla solunum yapma alışkanlığı günümüz modern yaşamının bir sonucudur. İşlenmiş gıdalar, egzersiz eksikliği, hava kirliliğı, sigara, fazla konuşmak, stres, zaman kısıtlaması, korku, kızgınlık, evlerimizdeki yüksek sıcaklık ve büyük nefes almanın yararlı olduğuna inanmak büyük nefesler almamıza katkıda bulunmaktadır.

Kronik fazla solunum normal değerlerin 2-3 katı oranında fazla havayı solunamıza yol açmakta, bu da şişmanlık, uyuşukluk, kronik yorgunluk, depresyon, uyku düzensizlikleri, konsantrasyon güçlüğü, astım, alerji gibi birçok hastalıkla sonuçlanmaktadır.

Fazla solunum yapmanın tipik göstergeleri ağızdan solunum yapmak, dinlenme halindeyken nefesin duyulması ve görülmesi, göğüs hareketinin olması, düzenli olarak iç çekmek, burun çekmek, büyük nefeslerle esnemek, düzensiz solunum ve horlamadır.

Fazla solunum yapma alışkanlığı, hücre ve dokulara giden oksijen miktarını düşürmekte, kan damarları ve solunum yollarındaki düz kaslarda daralmaya sebep olmaktadır. Bu da sağlık üzerinde uzun vadede ciddi problemler ortaya çıkarmaktadır.

“Kronik hiperventilasyon, bütün organ ve sistemleri değişik derecelerde etkiler.”

Dr.Claude Lum

Kronik hiperventilasyonun alışkanlık haline gelmesiyle bozulan denge sonucunda her organ ve sistem aşağıdaki sorunlar ortaya çıkacak şekilde zarar görür:

Solunum sistemi: Hırıltılı solunum, burun tıkanıklığı, koku ve tat alma kaybı, burun akıntısı, geniz akıntısı, nefes darlığı, öksürük, göğüs gerginliği, sık yaşanan akciğer enfeksiyonu, sık sık esneme ve horlama.

Sinir Sistemi: Konsantrasyon eksikliği, zihin bulanıklığı, baş dönmesi, uyuşukluk, terleme, vertigo, el ve ayaklarda karıncalanma, baygınlık, titreme ve baş ağrısı.

Kalp: Çarpıntı, göğüs bölgesinde ağrı, düzensiz kalp atışı ve teklemeye.

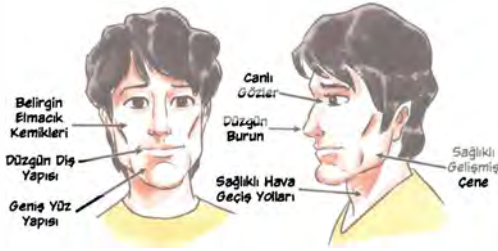
Zihin: Anksiyete, asabiyet, hayal kırıklığı, huzursuzluk, sinirlilik, gerginlik, depresyon, öğrenme güçlüğü ve stres.

Genellikle görülen diğer semptomlar: ağızda kuruluk, kronik yorgunluk, uykuya dalmada güçlük, geceleri sık sık uyanma, geceleri sık sık idrara çıkma, kâbus görme, sabahları yorgun kalkma, verimlilikte azalma, kuru ve kaşıntılı deri, avuç içlerinde terleme, ishal, kabızlık, genel halsizlik ve kronik tükenmişlik hissi.

EK III

Çocuklarda Sağlıklı Diş, Yüz- Kafa Gelişimi Sağlıklı Uyku ve Yüksek Konsantrasyon İçin Buteyko Nefes Metodu

Kronik ağız solunumu yapan çocuklarda diş, çene ve kafa-yüz yapısı bozulur. Ağız açık konumdayken dil, bulunması gereken yer olan üst damağa yerleşemez ve üst damak "U" şeklini alması gerekirken "V" şeklini alarak gelişir. Bu da dişlerin sıkışmasına, yüzün uzamasına, sağlıklı diş-kafa-yüz gelişiminin engellenmesine sebep olur. Ayrıca alt çene geriye giderek üst solunum yollarının daralmasına sebep olur. Özellikle ABD'de ortodonti tedavisinin tam sonuç vermesi için çocuklara burundan solunum yapmaları öğretilmektedir. Sekiz yaşından önce doğru nefes almayı öğrenen çocukların yüz gelişimindeki bozukluklar çoğunlukla ortodontik tedaviye gerek kalmadan düzelir. Alt çene gelişimi on sekiz yaşına kadar devam ettiğinden bu yaşa kadar da önemli ölçüde iyileşme sağlanır. İlaveten, ortodontik tedavinin başarı oranı, doğru nefes alma ve yutkunmanın varlığında artar. Batı dünyasında çocuk hastalarına Buteyko Nefes Metodu vasıtasıyla burun solunumunu ve doğru yutkunmayı öğreten diş hekimlerinin sayısı artmaktadır. Türkiye'de de Buteyko uzmanı diş hekimlerimiz bulunmaktadır.



“Çocuklukta burun solunumu yapan kişinin yüz gelişimi”



“Çocuklukta ağız solunumu yapan kişinin yüz gelişimi”

Ayrıca, kalıcı olarak burun solunumuna geçen çocukların konsantrasyonlarında ve okul başarılarında artış görülür.

“Ağız solunumu yapan çocuklar iyi uyuyamazlar; bu da gün içinde yorgunluğa sebep olarak okul hayatında konsantrasyon güçlüğüne yol açabilir. Okul hayatında başarı gösteremeyen çocukta davranış bozuklukları görülmesi muhtemeldir. Bu çocukların çoğuna yanlışlıkla dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu teşhisi konur.”

Dr. Yosh Jefferson

EK IV

Sağlıklı Kilo İçin Buteyko Nefes Metodu

Yiyecek tüketimi ile solunum hacmi arasında çok açık bir bağlantı vardır. Kilo fazlalığı olan kişiler kronik hiperventilasyon, sık sık iç çekme, ağızdan ve göğüsten solunum yapma eğilimi gösterirler. Alınan her fazla kilo solunum hacmini arttırır. Ayrıca işlenmiş ve asit oluşturan gıdalar da solunum hacmini arttırırlar. Fazla solunum hacmi de bu tür gıdalara olan eğilimi arttırır. Bu bir kısır döngüdür. Sağlıklı kilo vermek ve sağlıklı olan kiloyu sürdürmek için solunumun sağlıklı hacimde olması şarttır.

CP değeri arttıkça iştahta azalma ve sağlıklı gıdalara yönelme kendiliğinden olur.

EK V

Sporcu Sağlığı ve Yüksek Atletik Performans İçin Oxygen Advantage Metodu

Kitabımda, günlük yaşıantımız boyunca 7 gün 24 saat burun solunumu yapmamız gerektiğini anlattım. Burundan solunum yapmanın faydaları üzerinde durdum. Peki ya günlük yaşıantımızda spor yapıyorsak? Hatta hayatımızı spor yaparak kazanan profesyonel bir sporcuysak ne olacak? 7 gün 24 saatlik zaman dilimi içinde fiziksel performans sergilediğimiz zamanlarda ağızdan solunum yapmak serbest mi?

İşimiz ezber bozmak olduğuna göre bu soruya vereceğimiz cevap tahmin edebileceğiniz gibi “Hayır” olacak. “Ama bu mümkün değil, egzersizin ilk dakikalarında ağızım kendiliğinden açılıyor!” diye düşündüğünüzü biliyorum.

Neden ağızınız kendiliğinden açılıyor? Fiziksel performans sırasında hareket eden kaslar CO₂ üretmeye başlar. Günlük hayatında solunum hacmini normal değerlere getirmemiş olan, yani rutinde fazla solunum yapan kişi, bu oluşan CO₂ miktarını tolere edemez. Vücut bu fazlalığı atmak için ağız solunumuna geçer,

egzersiz ağırlaştıkça daha büyük nefesler alıp vermeye başlar. Tüm organlara oksijen akışı azalır.

Fiziksel egzersiz sırasında ağızdan solunumun sonuçları:

- Sporcu, performansı sırasında nefes nefese kalır.
- Kalp, beyin ve çalışan kaslar dahil olmak üzere vücuda oksijen akışı azalır.
- Kaslarda biriken laktik asit sakatlanma ihtimalini artırır.
- $VO_2 \max^6$ değeri düşüktür.
- Performans düşer.
- Konsantrasyon azalır.
- Asabiyet artar.
- Çoğu sporcuda egzersize bağlı kronik burun tıkanıklığı, alerji ve astım ortaya çıkar.

Bazı sporcuların ağır antrenman yapmalarına rağmen fitness seviyelerini belli bir değerin üzerine çıkaramadıkları bilinen bir gerçektir. Fazla solunum yapan sporcuların, sporu bıraktıktan sonra sağlık durumlarının kötüye gitmesi de çok yaygın bir durumdur.

Burada anlaşılması gereken önemli nokta şudur: Günlük hayatında fazla solunum yapan bir kişi, spor yapmaya başlayınca bir anda doğru solunum yapmaya başlayamaz. Spor sırasında nefesi doğru kullanmanın başlangıcı, günlük yaşamdır. Günlük nefes hacmi belli bir noktaya kadar düştükten sonra sporcular için ilave egzersizler devreye girer.

6- $VO_2 \max$, vücudun, maksimum fiziksel performans sırasında, dakikada transfer ettiği ve kullandığı maksimum oksijen miktarını ifade eder.



Patrick McKeown, Buteyko Nefes Metodu'nu esas alarak "Oxygen Advantage" tekniğini geliştirmiştir.⁷ Biz de Türkiye'de bu metodu öğretiyoruz. Metodun en önemli özelliklerinden biri, "Yüksekte antrenman" etkisi yaratmasıdır.

"Yüksekte antrenman" ifadesi, sporcuların belli zamanlarda deniz seviyesinden yükseğe çıkıp orada antrenman yapmaları sonucu ortaya çıkmıştır. Yüksekte antrenman ilk kez Mexico City 1968 Yaz Olimpiyatları sırasında gündeme gelmiştir. 2.300 metredeki Mexico City'den deniz seviyesine inen birçok atlet, performanslarının o güne kadar olan en üst seviyeye ulaştığını fark etmiştir. Bu durum, antrenörlerin, daha yüksek performans için, sporcuların yüksekte yaşaması ya da antrenman yapması olasılığını değerlendirmelerini sağlamıştır.

Yüksekte olan nedir? Deniz seviyesinden yükseklerle çıkıldığında hava içindeki oksijen konsantrasyonu düşmeye başlar. Vücut bu değişikliği kandaki oksijen oranının düşmesiyle fark eder ve hücrelerin oksijensiz kalmamaları için kandaki kırmızı kan hücrelerinin sayısını arttırmaya başlar. Artan kırmızı kan hücreleri sayısı kaslara, dokulara ve hücrelere oksijen transferinin artmasıyla sonuçlanır. Böylece laktik asit oluşumu azalır, performans ve dayanıklılık artar, sakatlanma ihtimali düşer.

Bizim amacımız, dağları size; yaşadığınız, spor yaptığınız ortama getirmektir. Programımızın sonuçları:

- Spor sırasındaki nefes yetmezliği ortadan kalkar.
- Kanın oksijen taşıma kapasitesi ve hücrelere oksijen transferi artar.
- VO₂ max değeri artar.

7- Patrick McKeown'un "The Oxygen Advantage" kitabı, Türkçe olarak Nail Kitabevi Yayınları tarafından yayınlanacaktır.

- Egzersiz sonucu oluşan astım önlenir.
- Kalbin oksijenlenmesi artar.
- Laktik asit oluşumu azaldığından sakatlanma ihtimali düşer.
- Sporcunun genel sağlık durumu iyileşir, performansı ve dayanıklılığı artar.
- Performans sırasında anda kalma ve odaklanma becerileri artar. Anksiyete ortadan kalkar.

EK VI

Konstantin Pavlovich Buteyko'nun Hayatı

Konstantin Pavlovich Buteyko, 27 Ocak 1923'de Rusya'nın Kiev şehri yakınlarında doğdu. Bu sıra dışı adam, hayatını insan organizması üzerinde çalışmaya adanmış ve tıp tarihindeki en önemli keşiflerden birine imza attı.

Buteyko, tıp eğitimine 1946 yılında Moskova'nın ilk tıp enstitüsünde başladı. Pratik çalışmalarından biri, hastaların ölümden önceki son nefeslerini gözlemlemektir. Hastaların nefeslerini yüzlerce saat izleyerek, her bir hastanın ölüm zamanını -çoğunlukla dakikası dakikasına- tespit edebilir hale geldi. Her hastanın solunumu, durumu kötüleştikçe ve ölüm zamanı yaklaştıkça artıyordu.

Üniversitedeyken, kendisinde ileri derecede hipertansiyon saptandı. Bu hastalık ona sadece 12 aylık bir yaşam vadeliyordu. Buteyko, hocalarının da rehberliğinde hastalığını derinlemesine araştırdı ve yapılacak fazla bir şey olmadığını gördü.

Klinik terapi eğitiminin ardından 7 Ekim 1952'de kötüden daha da kötüye giden kendi sağlık durumu üzerinde fazla solunum (hiperventilasyon) yapmasının etkili olabileceğini düşünmeye başladı. Bu durumu nefesini küçülterek (azaltarak) test etti. Dakikalar içerisinde baş ağrısı, sağ böbreğindeki ve

kalbindeki ağrı kayboldu. Keşfini teyit etmek için arka arkaya beş büyük nefes aldı ve semptomları geri geldi. Tekrar nefesini küçültünce semptomlar kayboldu.

Başlangıçta bu keşfi kabul görmedi ancak henüz kabul görmemesine rağmen bu, yirminci yüzyılın tıp alanındaki en büyük keşiflerinden biriydi. Buteyko, solunumun, hayatın devamı için temel olmasının yanı sıra, günümüzdeki birçok hastalığın sadece iyileştirilmesinde değil, oluşumunda da etkili olduğunu saptadı.

Buteyko'nun ikinci adımı, keşfini destekleyecek teorileri araştırmak oldu. 1952'de mevcut olan Holden, Priestly, Henderson, De Costa, Werigo ve Bohr'un çalışmaları hipotezini destekler görünüyordu. Yapılan çalışmalar, alınan büyük nefeslerle kaybedilen karbondioksitin beyin de dahil olmak üzere hayati organlara giden oksijen miktarını düşürdüğünü ve bunun da arka arkaya büyük nefeslere yol açtığını gösteriyordu. Bu da kısır döngüyle sonuçlanıyordu.

Buteyko hem astımlı hem de diğer hastaların nefes modellerini inceledi ve birçoğunun kriz aralarında yoğun derecede hiperventile olduklarını saptadı. Yıllar süren klinik araştırmalardan sonra, keşfinin teorik yönünü incelemek üzere Central ve Lenin Medikal kütüphanelerine başvurdu. Nefes ölçümü yapmak ve hastaların nefeslerini normal düzeye getirmek için bir program hazırladı. Bu programın basamakları:

- Ağız solunumundan burun solunumuna geçmek
- Diyaframı, hava açlığı (alınan nefesin yeterli olmadığını hissetmek) hissedene kadar gevşetmek
- Bunları desteklemek için hayat tarzında küçük değişiklikler yaparak iyileşme sürecini başlatmak

Profesör Buteyko, 2 Mayıs 2003 Cuma günü Moskova saatiyle 16:05'de bu dünyadan ayrıldı. Mezarı, Ukrayna Crimea Fedosia'da bulunmaktadır.

EK VII

Dünyada Buteyko

Buteyko Nefes Tekniği'nin Rusya'dan Batı dünyasına yayılması Rus eğitmen Alexander Stalmatski ile başlamıştır. Stalmatski, 1990 yılında Avustralya'ya gitmiş ve Sidney'de ilk olarak arkadaşlarına Buteyko Nefes Tekniği'ni öğretmeye başlamıştır. Metodun Batı dünyasına yayılması sırasında Dr. Buteyko ile Stalmatski'nin temaları yıllarca devam etmiştir.

Stalmatski, 1990'lı yılların başında İngiltere ve ABD'ye birçok kez giderek öğrencilerine eğitim vermiş ve eğitmenler yetiştirmiştir.

Günümüzde Buteyko Nefes Tekniği dünyanın birçok ülkesinde öğretilmektedir.

2002 yılında Moskova'da bizzat Dr. Konstantin Buteyko tarafından Buteyko Eğitmeni olarak akredite edilmiş olan Patrick McKeown Buteyko Clinic International'ın kurucusudur ve dünya çapında Buteyko Metodu üzerine konuşmalar yapmakta ve eğitimler vermektedir.

EK VIII

Sık Sorulan Sorulara Cevaplar

Buteyko Nefes Metodu'nu en kısa haliyle nasıl tanımlarsınız?

Buteyko Nefes Metodu, nefesin burundan alınıp burundan verildiği, solunum sırasında hiçbir sesin duyulmadığı ve vücut hareketinin görülmediği, diyaframın aktif olduğu, dakikada 4-6 litre hava solunmasını ifade eden solunumdur.

Buteyko Nefes Metodu'nu günlük hayatımızda ne zaman uygulamalıyız?

Buteyko Nefes Metodu 7 gün 24 saat aldığınız nefesi düzenler. Öğrendiğiniz egzersizler için ilk başlarda özel zamanlar yaratmanız gerektiği gibi, hayatınızın geri kalan zamanında da solunumunuzu yeni bilgilerinize göre devamlı olarak düzenlersiniz. Zamanla egzersizleri gün içine, normal hayatınızı sürdürürken yaymayı öğrenirsiniz.

Bugüne kadar derin solunum yapmanın doğru olduğuna inandık. Şimdi siz tam tersini söylüyorsunuz. Neden?

Bugüne kadar derin solunumu büyük, sesli ve göğüs hareketinin olduğu büyük bir nefes almak olarak kabul ettiniz. Tüm dünyada “derin solunum” ne yazık ki “büyük solunum” olarak anlaşılmakta ve uygulanmaktadır. Evet, bu yanlış anlaşılma açısından yaklaştığımızda, derin solunum yapmak sağlığını için zararlıdır. Çünkü bu şekilde aldığınız ve verdiğiniz büyük nefesle vücudunuzun ihtiyacı olandan çok daha fazla havayı solur, çoğu zaman ağzınızdan ve göğsünüzden solunum yaparsınız. Bu solunumu arka arkaya yaparsanız bir süre sonra başınız dönmeye, elleriniz karıncalanmaya başlar. Bu, sanılanın aksine oksijen fazlalığından değil, başta beyin olmak üzere tüm organlara oksijen akışının azalmasından kaynaklanır.

Peki neden tek bir derin nefeste kendimizi rahatlamış hissediyoruz?

Solunum kaslarınıza egzersiz yaptırdığınız için bir anlık ferahlama hissediyorsunuz, tıpkı elinizi açıp kapatınca elinizin rahatlaması gibi. Bu rahatlamamanın vücudunuzun oksijenlenmesi ile bir ilgisi yok.

Büyük nefes alınca vücudumuza daha fazla oksijen gitmiyor mu?

Hayır. Kandaki oksijen oranınız, belli hastalıkların varlığı dışında, her zaman %95 ile %100 arasındadır. Büyük solunum ile fazla nefes almanızın bu orana etkisi yoktur ancak böyle bir solunumla oksijenin hücre, doku ve organlara ulaşmasını engelleme durumu oluşur. Kısaca, büyük nefes alınca vücudunuza yani hücre, doku ve organlarınıza daha az oksijen gider.

Gün içinde sık sık iç çekiyorum. Bu da anlattığınız büyük solunuma benziyor. Vücudum neden iç çekmeye ihtiyaç duyuyor?

Çünkü vücudunuz fazla solunum yapmaya alışmış durumda, bunu sürdürebilmek için iç çekme yoluyla size büyük solunum yaptırıyor.

Solunumun kendiliğinden doğru olması gerekmez mi? Nasıl oluyor da vücudum yanlış solunum yapmama izin veriyor?

Hayatımızda doğal olan ne kaldı ki solunumumuzun doğal haliyle sürmesini bekleyebiliyoruz? Stres, zaman kısıtlaması, işlenmiş gıdalar, çok sıcak iç ortamlar, fazla konuşmak, fiziksel egzersiz yapmamak, büyük nefes almanın doğru olduğuna inanmak solunumumuzu bozan başlıca etkenler.

“Derin Solunum”un doğru tanımı nedir?

Derin solunum, nefesin burundan alınıp burunda verildiği, hiçbir sesin duyulmadığı ve vücut hareketinin görülmediği ve diyaframın kullanıldığı solunumdur. Derin kelimesi sözlükte “Dibi yüzeyinden veya ağzından uzak olan” şeklinde tanımlanıyor. Nefesin yüzeyi, yani başlangıcı burun; dibi ise diyaframdır. Dolayısıyla “derin” kelimesinin nefese doğru uyarlanması, diyafram solunumudur, hacim olarak alınan büyük nefes değildir.

Buteyko Nefes Metodu’nun diğer nefes tekniklerinden farkı nedir?

Buteyko Nefes Metodu’nun amacı, 7 gün 24 saat yaptığınız solunumu düzenlemektir. Aslında bir teknik değil, zaten olması gereken sağlıklı solunumdur. Burundan solunum esastır. Sadece nasıl solunum yaptığınızla değil, ne kadar solunum yaptığınızla da ilgilenir.

Ağızdan nefes alıp vermek üzerine yapılan teknikler için ne diyeceksiniz?

Bunları sadece “teknik” olarak değerlendirmek daha doğru olacaktır. 7 gün 24 saat bu şekilde solunum yapamazsınız. Tam olarak sağlıklı değilseniz, günlük solunum hacminiz olması gerekenden fazla ise nefes tekniği uygularken ağızdan solunumu uzun süreli yapmanız sağlıklı olmayacaktır. Bu nedenle, bu tarz teknikleri uygulamadan önce sağlık durumunuzun iyi ve günlük solunumunuzun doğru olduğundan emin olun. Solunumun mekanizmasını, vücudunuzun nasıl bir solunumla oksijenlendiğini öğrenin. Araştırın. Neden nefesle ilgili bir eğitim almak istediğinizin cevabını bulun.

Buteyko Nefes Metodu ile ilgili daha detaylı bilgiye nasıl ulaşabilirim?

İnternet üzerinden tüm dünyadaki Buteyko kaynaklarına ulaşabilirsiniz.

Buteyko Nefes Metodu ile ilgili klinik çalışmalar var mı?

Evet. Batı dünyasında yapılan klinik çalışmalara internetten ulaşabilirsiniz.

Türkiye’de yapılmış klinik çalışma var mı?

Evet. Ege Üniversitesi Göğüs Hastalıkları Bölümü’nde 24 astımlı hastanın katılımıyla “Astımlı Bireylerde Buteyko Solunum Tekniği” başlıklı bir çalışma yürütülmüş ve ilk olarak İzmir’de 6.Uluslararası Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi’nde Seçil Beyece tarafından sunulmuştur. Funda Aşkınoğlu, Buteyko Eğitmeni olarak araştırmaya dahil olmuştur.

Buteyko Nefes Metodu'nu tıp dünyası kabul ediyor mu?

Gelişime açık ve her türlü alternatifi değerlendiren pek çok doktor Buteyko Nefes Metodu'na ilgi duymaktadır. Batı dünyasında ve Türkiye'de Buteyko Eğitimli Sertifikası alan doktorların ve diş hekimlerinin sayısı artmaktadır. Buteyko Metodu'nu dünyaya armağan eden Prof. Konstantin Pavlovich Buteyko da tıp doktorudur. Buteyko Nefes Metodu, astım üzerindeki etkileri ile ilgili olarak GINA (Global Initiative for Asthma⁸) kılavuzunda ilk kez 2010 yılında yer almıştır.

Diş sağlığı ile nefesin nasıl bir ilişkisi var?

Sağlıklı diş, kafa-yüz yapısı gelişimi ve sağlıklı ağız ve diş eti için burundan solunum yapmanın ve doğru yutkunmanın büyük önemi vardır. Kronik ağız solunumu yapanlarda bozuk diş, kafa-yüz yapısı gelişir; sık sık diş ve diş eti problemleri görülür. Ortodonti tedavisinin başarısında ağızdan solunumu ortadan kaldırmanın büyük önemi vardır. Yüz yapısının sağlıklı olması üst solunum yollarının da sağlıklı olması anlamına gelir.

Buteyko Metodu'nun astım, horlama, uyku apnesi, stres, panik atak ve diğer birçok soruna iyi geldiğini söylediniz. Her bir sorun için uygulanan egzersizler farklı mı?

Egzersizlerin mantığı ve temeli aynı olmakla beraber, kişiye ve sağlık durumuna özel olarak uygulama farklılıkları olmaktadır. Kişinin ihtiyacına göre ilave egzersizler öğretilmektedir.

8 Küresel Astım Girişimi

Spor yaparken de mi burundan solunum yapacağız? Bu pek mümkün görünmüyor.

Nefes hacminiz, dakikada 4-6 litre havaya ulaşmadan fiziksel performansınızı ağızınızı açmadan sürdürmeniz mümkün olmayacaktır. Buteyko Nefes Metodu ile 7 gün 24 saat aldığınız nefesi düzenledikten sonra egzersiz sırasındaki nefes alışverişleriniz de değişmeye başlar. Burun solunumunu sürdürebilir, kısa süreli ağızdan solunuma geçerseniz bile nefes nefese kalmadan toparlanabilirsiniz. Profesyonel sporcuysanız ya da amatör olarak düzenli spor yapıyorsanız, sporculara özel Oxygen Advantage programımızla performansınızı, sürdürülebilirliğinizi, egzersiz sırasındaki oksijenlenmenizi arttırırsınız.

Buteyko Nefes Türkiye uluslararası bir organizasyona bağlı mıdır?

Buteyko Nefes Türkiye'nin kurucusu Funda Aşkınoğlu, Buteyko Clinic International'ın Türkiye ortağıdır ve Patrick McKeown ile birlikte çalışmaktadır. Funda Aşkınoğlu BPI (Buteyko Practationers International)⁹ üyesidir.

Nasıl Buteyko Nefes Eğitmeni olabilirim? Türkiye'de bu eğitim veriliyor mu?

Buteyko Nefes Türkiye ve Buteyko Clinic International işbirliği ile Türkiye'de Buteyko Nefes Eğitmenliği Sertifika eğitimleri düzenlenmektedir. Eğitim Patrick McKeown tarafından verilmektedir. Eğitmen olmak için ön koşul, Buteyko Nefes Metodu'nu öğrenip uyguluyor olmaktır.

Doktorlar, diş hekimleri ve tıp mensubu olmayanlar için farklı eğitim programları uygulanmaktadır.

9- Uluslararası Buteyko Eğitmenleri

Yazar Hakkında

Funda Aşkınoğlu, 31 Temmuz 1972'de Ankara'da doğdu. Haydarpaşa Lisesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi Kimya Mühendisliği Bölümünden mezun oldu. Çeşitli uluslararası firmalarda değişik görevlerde çalıştı.

Fiziksel olarak bu dünyada bulunmasına rağmen, gerçek anlamda yaşamadığını fark etmesi ruhsal alanda arayışa girmesine neden oldu.

Üniversite yıllarında başlayan bu arayış, Buteyko Nefes Tekniği'ni öğrenmesiyle yeni bir boyut kazandı. Arayış yerini tatmine bıraktı.

Buteyko Nefes Tekniği ile geçmiş ve gelecekte yaşamaktan bugünde yaşamaya geçiş yapmak hayatında kelebek etkisi yarattı. Sadece ruh bedeninde değil, fizik bedeninde de iyileşmeler yaşadı. Yıllardır beraber yaşadığı alerjik rinitiyile vedalaştı.

Buteyko Nefes Tekniğini Hollanda'da Dick Kuiper'den kendisi için öğrendi. Daha sonra bu tekniği paylaşmaya karar vererek 2014 yılında İrlanda Buteyko Clinic International'da Patrick McKeown'dan eğitim aldı ve Buteyko Nefes Terapisti ve Zihinsel Farkındalık Eğitmeni oldu. Türkiye'nin ilk Buteyko Nefes Eğitmenidir ve kurucusu olduğu Buteyko Nefes Türkiye, Buteyko Clinic International'ın Türkiye ortağıdır. Funda, BPI

(Buteyko Practitioners International) üyesidir. Grup çalışmaları düzenlemekte, kurumsal eğitimler vermekte ve profesyonel sporcu danışmanlığı yapmaktadır. Ayrıca Patrick McKeown'un katılımı ve Buteyko Clinic International işbirliğiyle Türkiye'de Buteyko Eğitimci sertifikası eğitimi düzenlemektedir.

Patrick McKeown'un yazdığı "The Oxygen Advantage" adlı kitabı Türkçe'ye çevirmiştir. Kitap Nail Kitabevi Yayınları tarafından yayınlanacaktır. Funda Aşkınoğlu ayrıca Oxygen Advantage eğitmenidir.

Çocuklar için yazdığı, Mandolin Yayınevi tarafından yayınlanan Arda ile Paytak isimli altı kitaplık bir serisi bulunmaktadır.

www.buteykonfes.com

funda@buteykonfes.com

0216 355 54 66

www.facebook.com/buteykonfes

www.instagram.com/buteykonfes

www.oxygenadvantageturkey.com

www.facebook.com/oxygenadvantageturkey

www.instagram.com/oxygenadvantageturkey

Kaynakça

- Bolaç V, Ayurveda, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2011.
- Carlson R, Stop Thinking Start Living, Harper Element, London, 2012.
- Chopra D, 7 Myths of Meditation, www.chopra.com, 2013.
- Chopra D, Tanzi RE, Süper Beyin (Super Brain), Pegasus Yayınevi, İstanbul, 2016.
- Chödrön P, Güzel Bir Hayat (Living Beautifully), Sinek Sekiz Yayınevi, 2015.
- Chödrön P, The Pocket Pema Chödrön, Shambala Publications Inc., Boston, 2010.
- Emet J, Buda'nın Uyku Kitabı (Buddha's of Sleep), Yol Yayınları, 2013.
- Gilbert E, Büyük Sihir (Big Magic), Doğan Kitap, 2016.
- Krishnamurti J, Meditasyonlar (Meditations), Ayna Yayınevi, İstanbul, 2006.
- McKeown P, Anxiety Free: Stop Worrying and Quieten Your Mind, Patrick McKeown.Net, Galway, 2010.
- McKeown P, Asthma Free Naturally, Asthma Care, Galway, 2010.
- McKeown P, Sleep with Buteyko, Buteyko Books, Galway, 2011.
- McKeown P, Close Your Mouth, Buteyko Books, Galway, 2012.
- McKeown P, The Oxygen Advantage, Piatkus, Great Britain, 2015.
- McMullan S, Keep Calm and Get a Cat, Black & White Publishing, Edinburgh, 2013.
- Ouspensky PD, İnsanın Gerçeği Kendini Bilmek (In Search of The Miraculous), Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1989.
- Osho, Beden ile Zihni Dengelemek (Body Mind Balancing), Butik Yayıncılık, İstanbul, 2010.
- Osho, Ruh Eczanesi (Pharmacy for The Soul), Omega Yayınları, 2014.
- Osho, Sırlar Kitabı (The Book of Secrets), Omega Yayınları, 2015.
- Osho, Buddha'yı Keşfet (The Buddha Discovery Deck), Butik Yayınevi, 2013.
- Tolle E, Art by McDonnell P, Guardians of Being, Hay House Inc., Canada, 2009.
- Tolle E, Dinginliğin Gücü (Stillness Speaks), Akaşa Yayın, 2003.
- Tolle E, Şimdi'nin Gücü (The Power of Now), Akaşa Yayın, 2001.
- Walking Great for Your Brain, Study Says, CBS News, www.cbsnews.com, 2010.

Yeni

THE OXYGEN ADVANTAGE

2020'de
Nail Kitabevi
Yayınları'ndan çıkıyor!

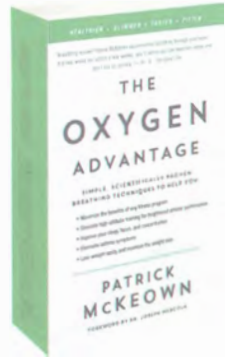
Patrick McKeown'un
"The Oxygen Advantage"

isimli kitabı,

Funda Aşkınoğlu'nun
çevirisiyle

"Oksijen Etkisi"

adı altında sizlerle
buluşuyor.



“Az yemeli, az nefes almalı, az uyumalı ve alnımız terleyene kadar bedensel hareket yapmalıyız.

Çünkü bu, iyidir.

Bu, temel bir değişim ve doğru bir yeniden yapılanmadır. Bugünlerde ihtiyacımız olan şey, tam da budur.”

Prof. Dr. Konstantin Buteyko

“Elinizde tuttuğunuz bu kitap benim yolculuğumdan sizin yolculuğunuza bahar yağmurları gibi gelsin. Solunumla ilgili bildiğiniz ezberleri bilimin desteğiyle bozarken, yeni solunum alışkanlığınızın zihinsel alışkanlıklarınızı da değiştirmesine yardımcı olacak pencereleri açsın, bedeniniz oksijene doysun, zihniniz berraklaşmanın tadına varsın.”

Funda Aşkınoğlu

“Az nefes almanın çok oksijenlenmek olduğunu Buteyko Nefes Metodu ile tanışınca anladım. Ağızdan alınıp verilen büyük nefesler geride kaldı. Nefesimi küçültüp gece gündüz burun solunumuna geçince fiziksel performansım ve zihinsel rahatlığım arttı. Funda hocam elinizde tuttuğunuz bu kitapla sizi Buteyko ile tanıştırıyor. Bu deneyimi herkes gibi siz de hak ediyorsunuz. Keyifli okumalar.”

Servet Çetin

Eski Milli Futbolcu, Sivasspor Antrenörü

35 TL

ISBN: 978-605-67295-1-5



9 786056 729515

