



NEFES

Dr. Çiğdem Ağkuş
Transformal Nefes ve Yaşam Koçu

Nefes senin hayatın,
Ve nefes aynı zamanda
Bilinçle bilinçsiz arasında,
Bedeninle ruhun arasında bir köprüdür.
Bu köprünün kullanılması gerek.
Eğer köprüyü doğru şekilde kullanırsan,
Diğer kıyıya geçebilirsin .



OSHO

Sunum Planı

- Nefes tarihçe
- Nefes ne demek
- Kısıtlanmış nefes alışkanlıkları
- Doğru ve doğal nefes
- Diyafram kası ve önemi
- Derin, bilinçli, bağlantılı nefes tekniği
- Nefesle iyileşme görülen hastalıklar/durumlar
- Benim nefes deneyimim

Nefes

- Doğuda, binlerce yıldan beri uzun ömür, şifalanma, içsel gelişim ve spiritüel uygulama gibi amaçlar için nefes çalışmaları kullanılmıştır
- Batı dünyasında bilinçli-bağlantılı nefesi 1920'lerde Wilhelm Reich kullanmaya başlamıştır

Nefes

- Transformal Nefes® Tekniği, Amerikalı bir metafizik doktoru olan Judith Kravitz tarafından geliştirilmiştir



Nefes

- Nefes yaşam demek
- Fiziksel olarak nefes, yaşam ile olan en önemli bağımızdır
- Nefes, zihin ve beden, bilinç ve bilinçdışı arasında köprü rolünü oynar

NEFES=YAŞAM ENERJİSİ (PRANA, Çİ)

Benim nefes tanımım

- Nefes, kendimi keşfetme yolculuğumda, bana güç, kolaylık ve neşe veren, değişim ve dönüşüm sağlayan, her zaman benimle olan, aynı zamanda beni sonsuz ve sınırsız VAR'lığıma bağlayan harika bir araç

Bilinçli-Bağlantılı Nefes

- Derin, bilinçli-bağlantılı nefes tekniği; kişide fiziksel, zihinsel ve duygusal bütünlük sağlayan ve kişinin ruhsal yapısını güçlendiren güçlü bir arınma ve şifa tekniğidir



Kısıtlanmış Nefes Alışkanlıkları

- İnsanların çoğu nefes kapasitelerinin %30'unu kullanırlar
- Bu da sistemlerine çok az oksijen ve yaşam gücü aldıklarını gösterir

Kısıtlanmış Nefes Alışkanlıkları

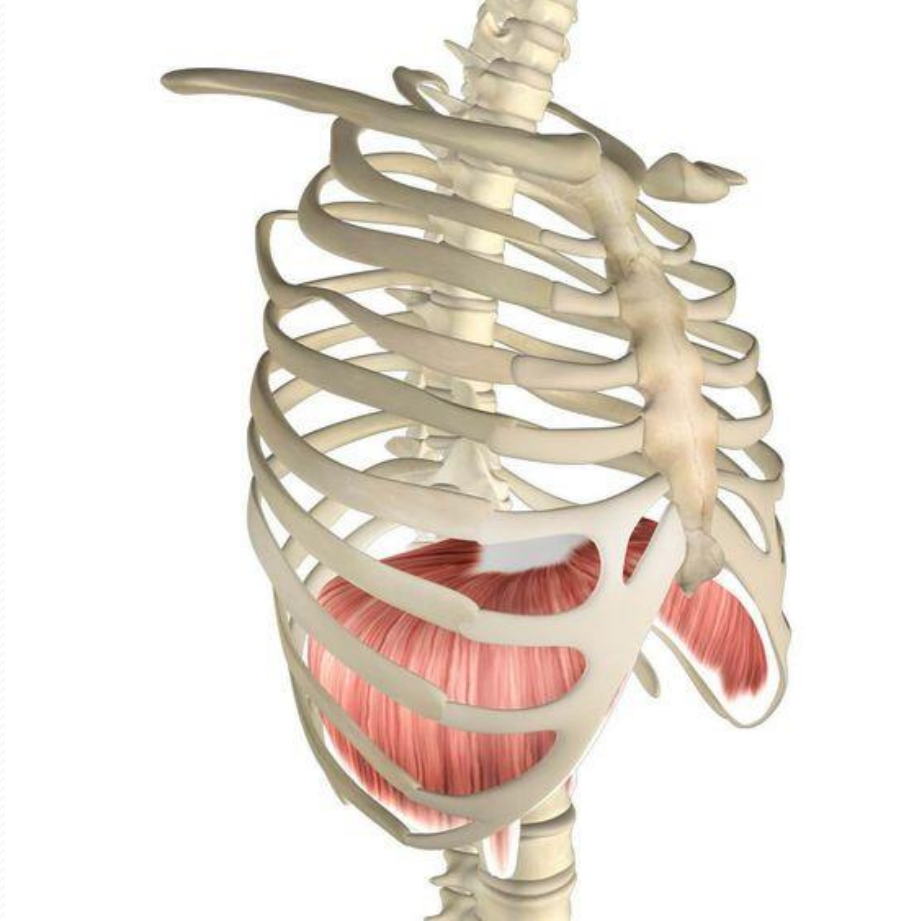
- Nefes yaşam demektir, nefesimizi kısıtlayarak yaşamımızdaki her şeyi kısıtlarız
- Daha düşük enerji ile, daha az sağlıklı, daha az mutlu, huzurlu ve kısıtlı hayatlar yaşarız

Çünkü NASIL NEFES ALIYORSAK ÖYLE YAŞIYORUZ...

İYİ HABER !

- Nefes alma tarzımızı değiştirdiğimizde, düşünme ve hissetme tarzımızı ve
- Hayatımızı değiştirip dönüştürüyoruz

Diyafram Kası



Diyafram Kası



Diyafram Kası

- Diyafram, göğüs ve karın boşluğunu ayıran fibröz bir kas dokusu
- Nefes alırken aşağı doğru, nefes verirken yukarı doğru hareket eder
- Gevşemiş durumda nefes alma ve verme iyi bir dengeye sahiptir
- Diyaframın ritmik bir şekilde kasılıp gevşemesi ile nefes bedenimizde bir dalga gibi hareket eder

Diyafram Nefesinin Önemi

- Diyafram, nefes almamız için yaratılmış olan kastır ve nefes aldığımız zaman işlevinin çoğunu gerçekleştirir
- İnsanların çoğu nefes sırasında diyaframlarını kullanmazlar
- Burun yerine yardımcı solunum kaslarını (sırt ve interkostal) kullanırlar

Diyafram Nefesinin Önemi

- Bunun sonucunda sırt ve solar plexus bölgesinde gerginlik olur
- Bu şekilde sık nefes alınır ve akciğerlerin sadece üst bölümü hava ile doldurulur (göğüs nefesi)
- Diyafram bölgesi durağan ve genellikle gergin kalır, bu da kronik gerilim ve strese neden olur

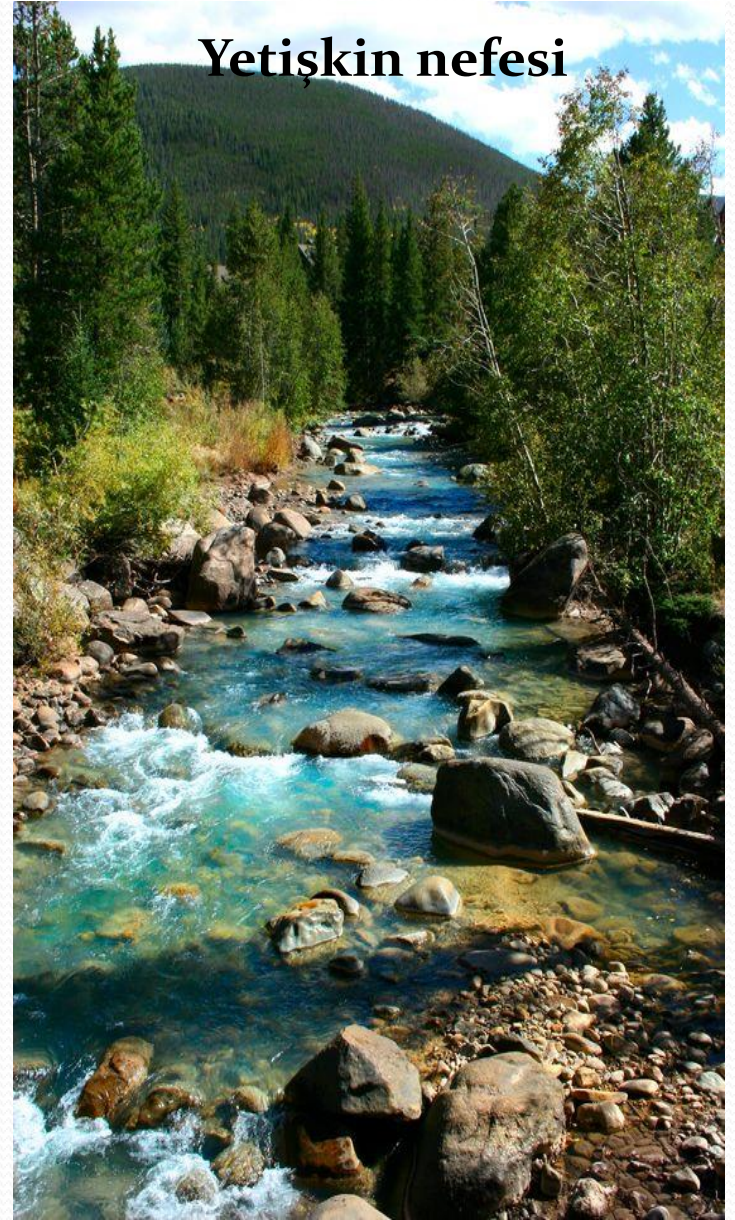
En doğru ve doğal nefes hangisidir?



Bebek nefesi



Yetiřkin nefesi



Duygular ve Nefesi Tutmak

- Bizler güçlü duygularımızı bastırmamız gerektiğini öğrendik
- Her korktuğumuzda, üzüldüğümüzde, yaşadığımız her travma ve acıda, negatif duyguları hissetmemek adına nefesimizi tutarız
- Duyguları bastırmanın tek yolu nefesimizi tutmaktır

Duygular ve Nefesi Tutmak

- Bastırılmış duygular, bilinçaltında, hücresel beden hafızasında kalır ve bunları sürekli bastırılmış durumda tutmak çok fazla enerji gerektirir
- Vücutta da sürekli gerilim oluşur

Nasıl Uygulanır?

- Açık nefes (karından göğüse dalga gibi)
- Tam ve derin diyafram nefesleri
- Ağızdan nefes alıp-verme
- Bağlantılı nefes (nefes aldıktan ve verdikten sonra bekleme olmadan)





Nefes seanslarında

- İdeal nefes alma uzun ve kuvvetlidir, nefes verme kendiliğinden ve rahattır
- Kullanılan bağlantılı nefesin etkisi ile elektromanyetik alanda yüksek titreşimli bir enerji oluşur
- Bu durum bastırılmış duygular, düşünceler gibi daha düşük titreşimli kalıpların daha yüksek titreşimli bir enerjiye dönüştürülmesine izin verir

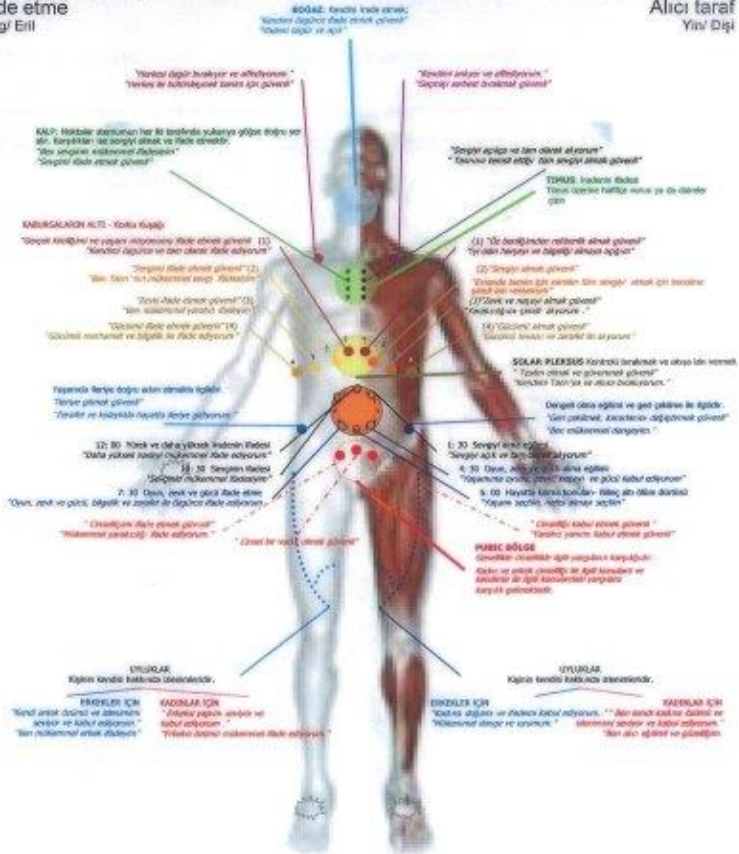
Nefes seanslarında

- Tonlama/ses teknikleri
- Beden haritalaması, bedende gerekli bölgelere bası uygulanması
- Olumlamalar
- Pozitif niyet
- Meditasyon

TRANSFORMAL NEFES DUYGU-BEDEN HARİTASI

SAĞ TARAF
BAŞKALARINA KARŞI DUYGULAR
İfade etme
Yangı Eril

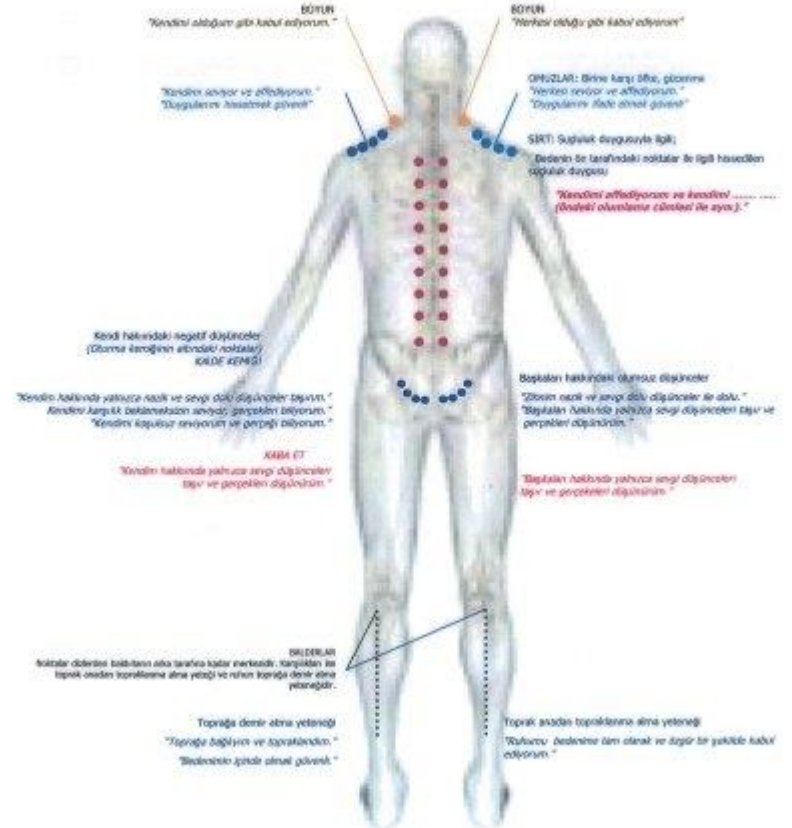
SOL TARAF
KENDİNE AİT DUYGULAR
Alıcı taraf
Yin/ Dişi



TRANSFORMAL NEFES DUYGU-BEDEN HARİTASI

SOL TARAF
KENDİNE AİT DUYGULAR
Alıcı taraf
Yin/ Diji

SAĞ TARAF
BAŞKALARINA KARŞI DUYGULAR
İfade etme
Yang' Eril

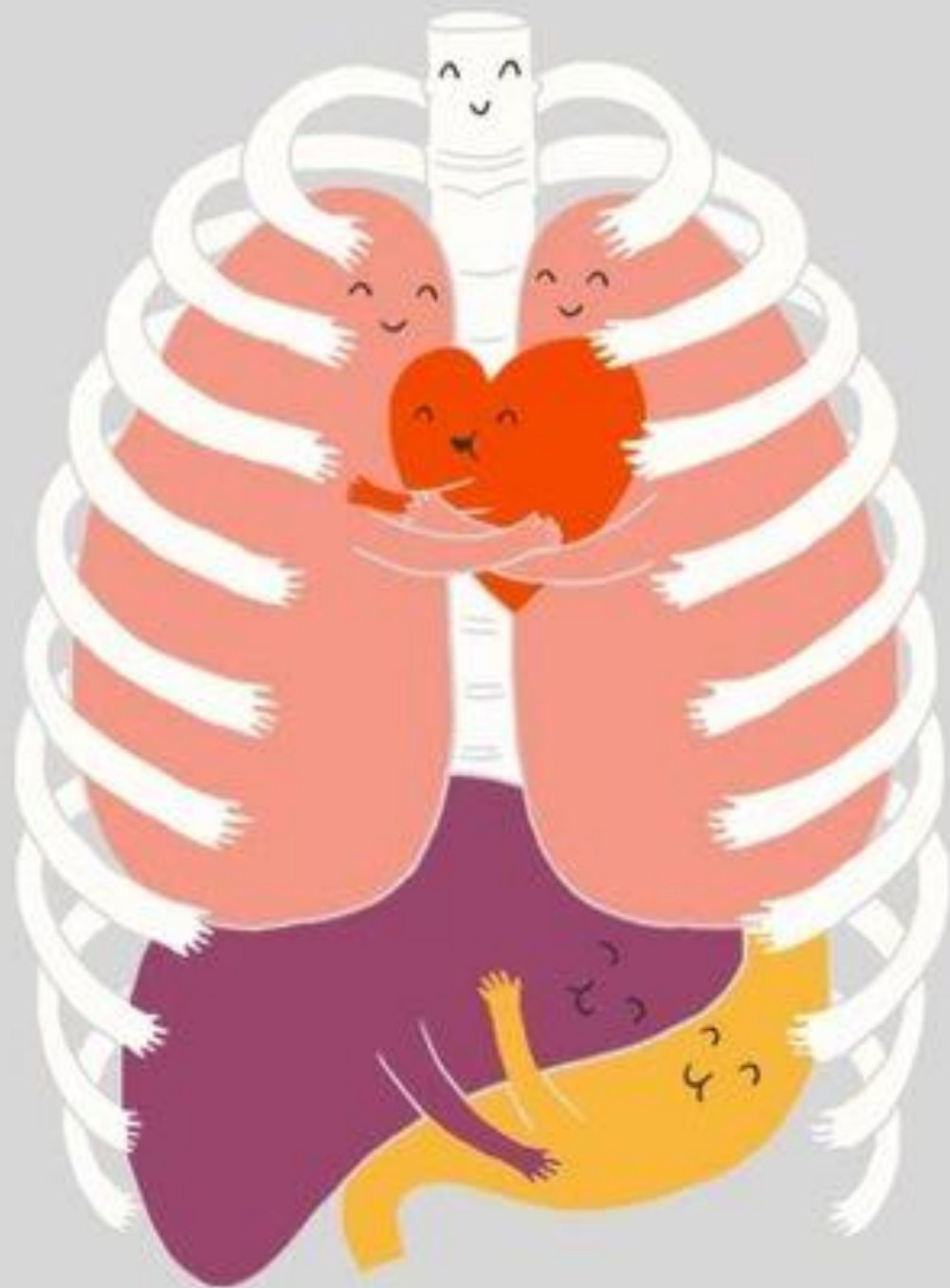


Fiziksel

- Kısıtlanmış nefes alışkanlıklarını açar
- Solunum sistemini geliştirir ve zindelik kazandırır
- Diyafram hareketi ile iç organlara masaj etkisi
- Kan dolaşımını destekler
- Enerjiyi artırır
- Vücudun toksinlerden arınma kapasitesini artırır

Fiziksel

- Bağışıklık sisteminde güçlenme sağlar
- Kaslardaki gerginlikleri gevşetir
- Sağlık durumunda iyileşme
- Uyku kalitesinde artış
- Sindirim sistemi fonksiyonlarında düzelme
- Konsantrasyonda artış



Duygusal ve Zihinsel

- Hücre hafızasındaki geçmişe ait travmaların etkilerini iyileştirir
- Öfke, suçluluk, korku, endişe, acı, üzüntü gibi bastırılmış duyguları serbest bırakmayı sağlar
- Stresi ortadan kaldırarak rahatlama sağlar



Duygusal ve Zihinsel

- Güven, sevgi, mutluluk, huzur, coşku, neşe gibi pozitif duyguları hissetmeyi kolaylaştırır
- Yaratıcılığı artırır
- Enerjiyi ve frekansı yükseltir

Duygusal ve Zihinsel

- Mutlu ve iyi olmak doğal halimizdir ve nefesimiz o bebeklikteki doğal haline dönuştükçe, biz de bu doğal halimizi daha çok deneyimleriz



Ruhsal

- Bilincin daha yüksek seviyelerine bağlar
- Yaratıcı Kaynak (Evren, Allah, Tanrı, Işık, Bir) ile olan bağımızı güçlendirir
- Birlik bilincini yaratır
- Sezgileri güçlendirir
- Elektromanyetik alanımızı genişletir

Seans sırasında oluşabilecek durumlar

- Baş dönmesi
- Bedeni çok hafif ya da çok ağır olarak hissetme
- Sıcaklık algısında değişiklik (üşüme ya da sıcak hissetme)
- Ellerde, ayaklarda, dudak etrafında karıncalanma, uyuşma, bazen de kasılma
- Bastırılmış duyguların açığa çıkması sonucu gülme ya da ağlama
- Rahatlama
- Farklı bilinç durumları

- 
- TRANSFORMAL NEFES® 2004 yılında İngiltere'de en iyi tamamlayıcı tıp tekniği ödülünü almıştır



“Hatalı nefes almak hastalıkların ortak nedenidir “

Dr. Andrew Weil

“Bana göre nefes almak varoluşumuzun en çok unutilan,
en güçlü ve en değerli elması!”

“Hastasını ziyaret eden bir doktorun ilk sorusu “Nefes
alış verişin nasıl?” şeklinde olmalıdır”

Dr. Anand Devapath

Nefes ile iyileşme görülen durumlar

- Astım ve diğer solunum yolu hastalıkları
- Migren ve diğer baş ağrıları
- Stres
- Bağımlılıklar
- Kanser
- PMS
- İnfertilite

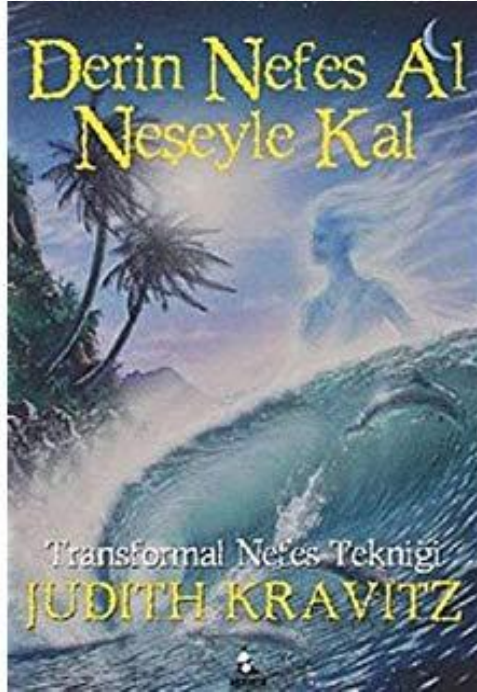
Nefes ile iyileşme görülen durumlar

- Allerji ve cilt hastalıkları
- Panik atak ve diğer anksiyete bozuklukları
- Depresyon
- Korkular, fobiler
- Kronik yorgunluk ve uykusuzluk
- Hipertansiyon
- Sindirim rahatsızlıkları

Benim Nefes Deneyimim

- Fibromyalji; kronik sırt ve boyun ağrıları azaldı
- Migren ve gerilim tipi baş ağrıları iyileşti
- Bağımlılıklardan özgürleşme
- Duygularımı hissetmeye ve izin vermeye başladım
- Sezgilerim güçlendi
- Daha çok mutluluk ve neşe
- Daha kolay rahatlama

Önerilen kitaplar



Hayatınıza neyi alabilirsiniz?

- **NEFES FARKINDALIĞI**
- Gerilim hissettiğiniz veya nefes almadığınızı yakaladığınız zamanlarda üç tane derin ve bağlantılı nefes alıp vermek
- Nefes egzersizlerinin günlük pratiğini yapmak
- Nefes seansı almak
- Nefes seminerlerine katılmak



Breathe

*Temizlenmiř ve arınmış olan nefeslerimiz,
yükselir yükselir de ölümsüzlük alemine
bizden bir hediye olarak varır...*

Hız.Mevlana

