



NEFESİNİ FARK ET; O SENİN YANSIMAN!

“Enerjinin farkına varmak ve onu açık tutmak insan yaşamı için en önemli şey” der bütün mistik öğretiler. Enerjinin ve varlığının farkındalığını oluşturmanın ise tüm öğretilerdeki tek yolu: NEFES!

Farkındalık nedir ya da ne değildir, günümüz insanının en temel sorunlarından biri aslında. Herkes kendi farkındalığının yüksek olduğunu söylese de kaos ortamlarından bir türlü çıkamayan, problemler yumağı haline gelen insanlar var aramızda. Peki, kendini bilmek, olayları kendince yorumlamak, algısal anlamlar yüklemek midir farkındalık? Yoksa bilinenin tam aksine; bir durum tespiti ya da idrak biçimi değil “tanık olma biçimi” midir? Aslında farkındalık; tarafsız ve yargısızca; zihnine, düşüncelerine, duygularına, bazen hiçliğe, kimi zaman da sessizliğe tanık olma halidir... İşte o zaman özüne tanık olursun, gerçek seni sadece bir bedenden ibaret olmayan varlığını fark edersin. Kendi yaydığın enerjiye kapılır, titreşim gücünü hissedersin. Akışa güvenirsin; her şeyin, başına gelen her durum ve olayın senin yüklediğin anlamlardan ibaret olduğunu fark edersin. İçsel enerjinin evrensel enerjiyle eşdeğer olduğu farkındalığına ulaşırsın. Bedenin; içinde enerji akışının kesintisiz

devam ettiği bir sistem olduğunu bilirsin. Bu enerji senin yaşam enerjindir. Yaşam enerjisi Çince’de “Chi”, Sanskritçede “Prana”, Japonca’da “Ki”, Sufizmde “Baraka” isimleriyle kendine yer bulurken, hepsinde şu gerçek kabul edilir: “Enerjinin farkına varmak ve onu açık tutmak insan yaşamı için en önemli şey”. Enerjinin ve varlığının farkındalığını oluşturmanın ise tüm öğretilerdeki tek yolu: NEFES! Nefes farkındalığı ile sinir sisteminin sempatik-parasempatik, kanın asid-baz ve beyin sağ-sol dengesizliği dengelenir. Yeterli oksijen alımı ile gerekli enerji sağlanır. Duygu ve düşünceler üzerindeki sınırlamalar, blokajlar kaldırılır, seçimler özgürleştirilir. İhtiyaca uygun seçimler yapılarak sağlık, sevgi, huzur, bolluk ve kaliteli yaşam anlamında en üst potansiyellere ulaşılır.

5 adımda nefes farkındalığı çalışması

1- Dikkatinizi nefesinize verin. Nefesinizi olduğu gibi kabulünün, ilk odaklandığımızda farkında olmadan nefesinizi tuta-

Diyafram kasını geliştirici egzersiz

Elleriniz bacaklarınızın üstünde olmak üzere bir sandalyeye oturun. Mümkün olduğunca kalça-mide ve karın kaslarınızı kasılı tutun. Her kasıp sonra rahat bırakışınızda ciğerlerinizdeki nefesi tamamen boşaltıp yenisini alın. Nefes alış sırasında ciğerlerinizin değil karın ve bel bölgenizin genişleyip daralmasına dikkat edin.

bilirsiniz bir süre sonra doğru şekilde nefes almaya odaklandığınızda bunu başarabilirsiniz. Doğru nefes, derin solunumla alınan ve uzun süre içeride tutulan nefestir.

2- Nefesinizin göğse, karına, diyaframa sırta ve böbreklere ulaştığından emin olun. Doğru bir nefes için tüm solunumu tamamlamanız gerekir.

3- Aynı ritimde nefes alıp verin. Nefes alışverişinizdeki ritmin devamlılığı bir süre sonra akışın kusursuzluğunu da fark etmenizi sağlayacaktır.

4- Nefesinizi saymaya başlayın. Böylece bilincinizi de devreye sokarsınız. Sol beyin lobunuz aktifleşir ve andan kopmamış olursunuz.

5- Saymayı bırakın. Nefesinizin burnunuzdan girdiği andan itibaren, akciğerlerinizden geçerek tüm vücudunuzda dolaşırken yarattığı duyguya odaklanın. İçinizdeki dingin enerjinin farkındalığını hissedin. Potansiyellerinizi görün. Sınırlamalarınızın, yorgun enerjilerinizin her nefes alıp-verişinizle birlikte bedeninizden nasıl uzaklaştığına odaklanın.