

## YAŞAMDA BİR SOLUK

“Her sağlıklı insan: kendinden haberi olmayan bir hastadır”.

“Sağlıklı bir yaşam: ancak ruh sağlığı ile gerçekleşir..”

**Solumak:** insanda çok değişik bir olgudur. Sistematik olarak; solunumu düzenleyen otonom sinir sistemidir. Farkında olmadan gerçekleştirdiğimiz solunum olayının, doğru olup olmadığının bilincindeyiz acaba..?

Öyle ise, soluk alıp vermeyi nasıl gerçekleştireceğiz? Bilinçli solunumun bize faydaları neler olacaktır?

İnsan beynine ters düşen, bazen komik gibi gelen bu düşünceyi hoş görünuze sığınarak açmak istiyorum.

“Yaşam” Bir solukta başlayıp bir solukta son bulmuyormu?

Acaba gerçekten soluk alıp verirken bol oksijen alabiliyormuyuz? Bunu organizmada yeterince kullanabiliyormuyuz?

Beynin enerji santralleri olan sinir sistemlerini “oksijenle” yeterince besleyebiliyormuyuz.

“Solunumun iki amacı vardır”

- Suluk almak suretiyle, kan dolaşımında, düzenli bol oksijen sağlamak.
- Nefes verirken yanan “oksijenden” geriye kalan “karbondioksidi” dışarı atmaktır.
- Kanın bronşlardan geçtikten sonra, vücuda çok büyük bir enerji sağlamak için, bedene canlılık veren bir “Oksijen” banyosunda tümü ile yıkanmış ve temizlenmiş olması gerekir ki; bu enerji, aynı zamanda beyin fonksiyonlarını da hızlandırmaktadır.

“DİNAMİK SOLUNUM” dediğimiz derin solunumu gerçekleştirmeliyiz.

Sağlıklı bir gezinti; açık havada yapılan solunumla gerçekleşir. Yeteri kadar oksijen alamayan kan, toksimleri vücuttan atamazsa;

Organizmanın tüm sistemleri tek tek yıkılacaktır. Acid ürik kan dolaşımına karışarak, protein metabolizmasının yıkılmasına, işlevi yerine getirememesine neden olacaktır. Böbrek iltihapları sistit, gut hastalığı, baş ağrıları, adali kesiklik (Halsizlik), sinir bozukluğu, romatizma, baş dönmesi ve uykusuzluk belirecektir.

Çevreye ilginin azalması, (vitalite-canlılık) konuşmada isteksizlik, hızlı kesik soluma, çabuk yorulma, sinirlenme, iştahsızlık veya oburluk.. “OBOSİTE” belirginleşecektir.

Genç yaşta ilerlemiş yaş hastalığı dediğimiz klinik tablo ortaya çıkacaktır.

Derin solunum o kadar gereklidir ki; doğa, size esnetmeyi öğretmiştir. Derin “iç çekme” olayı istem dışı bir ihtiyacı ortaya koyar. Organizma, vücudu derin soluk almaya zorlar.

Bize düşen görev; solunumu kontrol altında tutarak, derin soluk alıp vermeyi öğrenmektir. Aynı zamanda solunumu disipline sokmak, -OTONOM- istem dışı bir hale getirmemizde gerekmektedir.

Solunum kontrol altına alınınca; düşünce fonksiyonlarımızda Enerjik ve dinamik bir hale getirmiş olacağız. Örneğin: Şiddetli ve sert bir hareketi yapmadan önce, soluğun tutulması; kullanılacak güç üzerinden daha güçlü bir beyin ve düşünce yoğunluğu sağlayacaktır. Solunumu irade dışında bir hareket gibi, yalnız bilinç altına bağımlı olarak durdurursanız, bütün beyinsel ve düşünsel fonksiyonlarımız daha dinamik daha güçlü çalışmaya başlar. Tasarladığımız düşünceyi vücudumuzda uygularken, hareketimizde kontrol altına almış olursunuz.

Organizmayı meydana getiren hücreler; görevlerini yerine getirirken nasıl bu kadar uyum içinde olabilirler..? Ultra Mikroskopik incelemelerde:

hücrelerin birbirine olan uzaklığı, gökyüzündeki yıldızların birbirine olan uzaklıklarından hiçte yakın değildir..

Bu azınlık içerisinde sistem kendini nasıl korumaktadır? Hücreler arası birlleşmeyi sağlayan nedir? bu güç doğu biliminin "PRANA" adını verdiği bir güce özgüdür.

M.S.78 Yıllarında GORAKSA ile METSYENDRA adında iki büyük pratisyen hastalıkları yenmek için, PRANA solumasını gerçekleştirmişlerdir. Aslında PRANA; bütün biçimleriyle vücudun bir polorize elektrik güç kaynağıdır. Bu pozitif + PRANA; diğer adıyla (Pengala) ve birde - PARANA (İDA) adıyla olduğu binlerce yıl önce Asya ulusları tarafından biliniyordu.

Daha sonra yogalar tarz ve sistem getirdiler. Pozitif prana devamlı ve bilinçli olarak sağ burun deliğinden, negatif prana ise; istemli ve bilinçli olarak sol burun deliğinden solumayı gerçekleştirmektedir.

Düz sert bir zeminde veya "Yoga" oturuşu ile gevşeme hareketine bu derin solunum dediğimiz prana solunumunun herhangi birisiyle gerçekleştirebiliriz.

Diyelimki; yatar vaziyette düz bir zemindesiniz. Önce düşünce olarak rahat olduğunuzu kendinize vurgulamalısınız.

Sessiz karanlık bir oda düşüncelerinizi toparlamana yardımçı olacaktır.

Bilinç kontrol altına alırken; sol burun deliğinden bir nefes alırken bu derin bir nefes olmalı ve soluğu verirken yavaş yavaş yine sol burun kanalından bırakmalısınız. Rahatlayacağınızı hissedeceksiniz. Bu solunumun sistemli yani bilinçli yapılması çok önemlidir.

Beynin ve vücudun boşalıp, Psikomsamatik dengenin sağlandığını göreceksiniz.

Bu yapılan 15'er dakikalık egzersizlerin size çok şeyler sağladığını göreceksiniz, zevk alacaksınız. Soluğu aldıktan sonra akciğerlerinizde tutarken, bilinçli olarak soluğu gırtlığa, bacaklara ve ayak baş

parmaklarının ucuna kadar gönderdiğinizizi hissediniz. Yaşayınız. Sonra tekrar o soluğu ayak baş parmaklarından vücudun bütün organlarına dolaştırınız ve beyne getiriniz. Sonra yavaşça soluğunuzu aynı noktadan veya ağızdan bırakınız. Bu on beş saniyelik seans size dirilik ve canlılık sağlayacaktır. Bu solunumu 5-10 kez uygulayınız.

Bu olay: uzun ve sağlıklı yaşamınızı gerçekleştirecektir.

PRANA solunumu, basit bir oksijen soluması değildir. Bu solunum vücudu ve beyni aynı anda beslemektedir. Vücudu iri dinamolardan kurulu bir enerji santraline benzetirsek bir tür ozonun yayılması olayıdır. Makinaların elektrikliği sağladığı gibi beyin ile beden PRANA'nın o sonsuz derecedeki enerji gücünden yararlanacaktır. Şayet nezle, burun etleri, rinit, veya allerjik rinit gibi herhangi bir nedenle bir burun deliğinden diğerine oranla daha geniş ölçüde nefes alıyorsanız, vücudun elektriksel (Vitalite - canlılık) akımı düşer ve rahatsızlıklar harekete geçer. Vücudun savunma sistemi dediğimiz ümmün - bağışıklık sistemi zamanla yıkılır, hastalıklara açık olur.

Sol burun deliğinden yeter derecede soluk alınmaması olayı vaktinden önce yaşlanmayı gerçekleştirir. Böylece, burundan istemli olarak soluk alıp vermeyi kontrol altında tutmak bize ver her sağlıklı insana bir ilke olmalıdır.

Doktorlarımız ve eczacılarımız herhangi bir hastaya bir ilacı tavsiye etmeden önce şu ilkeyi benimsemelidir. "Bir ilacı ancak şifa vermekte olduğu sürece yazmakta acele etmelidirler" İlaçların faydasından çok yan etkilerini gözden geçirmelidirler...

Her şeyde olduğu gibi sağlıklı bir yaşam için doğa son söze sahiptir...

Uyuyamayan insanlar için yazılan uyku ilaçları, böbreklerden atılamamakta ve bir zaman sonra kanı zehirlemektedir. Sağlıklı bir yaşam için artık derin solunumu yapmak zorundayız. Yollar ve sokaklar yüzeysel solunum yapan (Ağızdan solunum) insanlarla dolup taşmaktadır. Ve... bu

## ARAŞTIRMA

insanlar sonuç olarak, nedeninin yalnız kötü çalışma şartlarından ve başlarına gelen sorunlardan kaynaklandığını sandıkları, zihinsel çöküntünün ve bedensel yorgunluğun kurbanlarıdır.

Sabahın erken saatlerinde rastladığınız kimse-lerin yüzlerine bakarsanız, gecenin geç saatlerin-den daha yorgun olduklarını göreceksiniz... Nedeni ise, acaba rahat bir döşekte iyi uyumuş, uykularını almışlardır?

Ağızdan solunum yerine, gece burundan rahat solunum yapabilmişlermi? bedenini solunumla gerçekleştirdiği enerjiyi organizmanın bütün canlılık taşıyan hücrelerine, bireylerine dengeli olarak verebilmişlermi?

Çünkü derin solunum gerçekleşmeden birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü zamar uykularına asla geçilemez. Baş ağrılarınız, uykusuzluklarınız, yorgunluklarınız, hırçınlıklarınız oluyorsa, açık havada gezmeli derin solunmayı bilmeliyiz. Hepimizden hepinize, tüm insanlara mutluluk dolu, sağlıklı bir yaşam diliyorum.

Ecz. M.Serdar AŞÇIOĞLU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**ECZA  
DEPOSU**

**TİCARET  
ve SANAYİ A.Ş.**

**Çankaya Mah. 118 Sok. No: 5  
MERSİN**

**Telefon : 14336 - 25748  
24823 - 25672**