PROF. DR. VAHİDE SAVCI

FONKSİYONEL NEFES

Nefes, Sağlık ve İyi Yaşam Üzerine
Bilimsel Bir Rehber



Sağlık



Prof. Dr. Vahide Savcı, Bursa Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni dereceyle bitirdikten sonra, 1991 yılında aynı üniversitede Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimini tamamlamıştır. 1992-1994 yılları arasında Massachusetts Teknoloji Enstitüsü (MIT), Beyin ve Kognitif Bilimler Departmanı'nda, Prof. Dr. Richard Wurtman'ın yönettiği Nöroendokrin Düzenleme Laboratuvarı'nda doktora sonrası araştırmacı olarak çalışmıştır.

Farmakoloji hayatı boyunca temel araştırma ve ilgi alanı parasempatik sistemin, diğer adıyla, kolinerjik sistemin farmakolojisi olmuştur. Dolayısıyla *well-being* felsefesi ve stres yönetiminin merkezinde yer alan vagus sinirini içeren temel otonom sistemlerle ilgili olarak çalışmış ve bu alanlarda çok sayıda uluslararası yayın, bildiri ve ödülün sahibi olmuştur.

Akademik hayatı boyunca eğitimden sorumlu dekan yardımcılığı da dahil olmak üzere çeşitli idari ve akademik görevler üstlenmiştir. 2007-2013 yılları arasında TÜBİTAK Sağlık Bilimleri Araştırma Grubu'nda iki dönem Komite Üyesi olarak çalışmıştır.

Tıp dışında sanata da ilgi duyan Savcı, 2001'de Bursa Büyükşehir Belediyesi Konservatuvarı Türk Sanat Müziği Bölümü'nden mezun olmuştur. 2015 yılından beri ise karakalem çizim ve suluboya resimle ilgilenmektedir.

2020-2022 yılları arasında Gedik Üniversitesi ve Yükselen Çağ Wellbeing Akademi'nin programladığı Wellbeing Uzmanlığı Temel ve İleri Seviye Eğitimleri, Wellaging ve Egzersiz Beslenmesi Koçluğu Eğitimleri ve Biyointegratif Nefes Terapisi Temel ve İleri Seviye Eğitimleri'ni tamamlayarak mezun olmuştur. Aynı tarihlerde Chopra Center Meditasyon Eğitimi Sertifikası'nı da almıştır. 2025 yılında Epigenetic Coaching Grubu'nun planladığı Nutrigenetik & Epigenetik Koçluk Eğitimi'ni tamamlamıştır.

2021 yılında emekli olduktan sonra Prof. Dr. Vahide Savcı, sosyal medya üzerinden sağlıklı yaşam ve wellbeing felsefesiyle ilgili paylaşımlar yapmaya başlamıştır. Hâlâ bu paylaşımlarını sürdürmekte, ayrıca çevrimiçi ve yüz yüze doğru solunum, farkındalık ve wellbeing-stres yönetimi konularında eğitim ve danışmanlık vermektedir.

Dengede ve Mutlu Kalın adlı bir kitabı yayımlanmıştır.

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

FONKSİYONEL NEFES
Nefes, Sağlık ve İyi Yaşam Üzerine Bilimsel Bir Rehber

Yazan: Prof. Dr. Vahide Savcı
Editör: Nimet Kirşan

Yayın hakları: © 2026 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Kasım 2026 / ISBN 978-625-8593-94-5
Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat
Sayfa tasarımı: Gökçen Yanlı
Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL
Tel: (212) 515 49 47
Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.
19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL
Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16
www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

FONKSİYONEL NEFES

Nefes, Sağlık ve İyi Yaşam Üzerine Bilimsel Bir Rehber

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Prof. Dr. VAHİDE SAVCI

Doğan Kitap

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ 11

BİR BAŞLANGIÇ NOTU 13

DÜNDEN BUGÜNE NEFES 17

YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN DÖRT ÖNEMLİ HATIRLATMA 20

SOLUNUM SİSTEMİMİZİ TANIYALIM! 23

Burundan Hücreye: Solunum Sistemimiz 24
Oksijenin Yolculuğu 26
Bohr Etkisi: Karbondioksidin Sessiz Gücü 27
Solunumun Üç Temel Bileşeni: Ventilasyon, Difüzyon Ve Perfüzyon 28

DOĞRU NEFES ALIYOR MUSUNUZ? 32

DOĞRU NEFES ALIP VERMENİN KURALLARI 33

BURUN SOLUNUMU 34

Fizyolojik Bir Güç Merkezi Olarak Burun 38
Dilin Konumu: Burun Solunumuna Yönlendiren Temel Unsur 53
Nefesin Doğru Yolu: Burun 54
Nazal Siklus ve Burun Tıkanıklığı 56
Burun Açma Teknikleri 63
Egzersiz Sırasında Burun Nefesinin Önemi 67

DİYAFRAM: SOLUNUMUN GİZLİ GÜCÜ 71

Diyafram Nefesinin Faydaları 74
Diyafram Egzersizleri 82

HER NEFESTE YAVAŞLA 89

Yavaş Nefes, Daha Az Stres 90
Stresinizi Yönetirken Kalbinizi Dinleyin: Kalp Hızı Değişkenliği 100

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Solunum Hızı Hesaplama 103
Kalp ile Nefesin Uyumu 104
Kalp Hızı Değişkenliği Nasıl Ölçülür? 108

VAGAL PROTOKOL 110

Vagusun Elektriksel Uyarılması 113

KARBONDİOKSİT VE NEFES 130

Karbondioksit Kaybının Yaşandığı Durumlar 133
Karbondioksit Toleransı 134
Karbondioksit Toleransımızı Ölçebilir miyiz? 135
Karbondioksit Toleransı, Kaygı ve Nefes Darlığı İlişkisi 137
Karbondioksit Toleransı, Fiziksel Egzersiz ve Nefes Darlığı İlişkisi 139
Karbondioksit Toleransını Yükselten Uygulamalar 141

NEFES TUTMA 146

Kırılma Noktası ve Nefes Tutma Süresinin Belirleyicileri 147
Nefes Tutma ve Merkezi Solunum Ritmi 151
Nefes Tutma ve Dalış Refleksi: Vagus ve Kalple İlişkisi 152
Nefes Tutma Egzersizlerinin Kalp Sağlığı ve Akciğer Performansına Etkileri 157
Nefes Tutma, Dalak Yanıtı ve Performans Artışı 158
Nefes Tutma ve Burun Tıkanıklığı İlişkisi 159

NİTRİK OKSİT VE NEFES 161

Burunda ve Havayollarında Nitrik Oksidi Artıran Egzersizler 165

KADINLARDA NEFES 171

1. Âdet Döngüsünde Nefes 176
2. Gebelikte Nefes 180
3. Menopozda Nefes 181

ÇEŞİTLİ HASTALIKLARDA NEFES EGZERSİZLERİNİN ÖNEMİ 189

Hipertansiyon ve Nefes 189
Tip 2 Diyabet ve Nefes 192
Fibromiyalji ve Nefes 195
Uyku Apnesi ve Nefes 198
Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) ve Nefes 203
Astım ve Nefes 206
Panik Atak ve Kaygı Durumlarında Nefes 209

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

NEFES VE FARKINDALIK 213

Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör: Beynin Nöroplastik Anahtarı 218

NEFES EGZERSİZLERİ REHBERİ 221

365 (Uyum) Nefesi 223
4-6 ve 4-8 Nefesleri 228
Fizyolojik İç Çekme Nefesi 231
Kutu Nefesi 233
42-42 Nefesi 237
33-63 Nefesi 239
366 Nefesi 241
4-7-8 Nefesi 243
Dönüşümlü Burun Nefesi 245
Bhramari (Arı Nefesi) ve Udgeeth Nefesi 247
Soğutucu Nefesler 250
Kapalabhati 252
Agni Sar 255
Döngüsel Hızlı Solunum ve Nefes Tutma Egzersizleri 257

SIK SORULAN SORULAR 261

BİTİRİRKEN 269

TEŞEKKÜR 271

KAYNAKÇA 273

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Kitaptaki uygulama ve egzersizlere
karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Beyin bir orkestradır...
Dalgalar onun ritmi,
Nefes ise şefin elindeki baton...

Nefes yavaşladığında,
Ritim dinginleştiğinde,
Ahenk derinleşir.

Gürültü yerini uyuma,
Karmaşa yerini güzel bir müziğe bırakır.

VAHİDE SAVCI

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

ÖNSÖZ

Hayata gözlerimizi açtığımız o ilk an ile dünyaya veda ettiğimiz o son an arasında bizi yaşama bağlayan görünmez bir köprü vardır: Nefes. Gün içinde farkında olmadan ortalama yirmi bin kez tekrarladığımız bu eylem, çoğumuz için arka planda sessizce çalışan otomatik bir mekanizmadan ibarettir. Modern hayatın getirdiği bitmek bilmeyen koşturmaca, geçim kaygıları, sınav stresleri ve zihinsel karmaşa yüzünden ne yazık ki en temel yaşamsal kaynağımızdan, yani doğru ve doğal nefes ritmimizden koptuk. Solunumu sadece akciğerlerimize hava doldurup boşaltmak sanırken, aslında her nefeste tüm bedenimize, kalbimize ve ruhumuza nasıl bir yön verdiğimizi unuttuk. Oysa tıp biliminin ulaştığı son moleküler ve nörofizyolojik veriler, solunum mimarisindeki en ufak bir ritim sapmasının hücresel metabolizmadan duygu durum değişimlerine kadar tüm sistemleri sarsan bir domino etkisini başlattığını kanıtlamaktadır.

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Bu kitap, solunumu bütünüyle rasyonel, fizyolojik ve kanıta dayalı bir laboratuvar titizliğiyle ele alırken, tıp bilimi ile bütüncül iyi yaşam felsefesini evrensel bir çizgide birleştirmekte ve nefes pratiklerini tamamen bilimsel, akılcı ve fizyolojik gerçeklere dayanan, ayakları yere basan bir rehber olarak sunmaktadır. Ayrıca hekimlerin klinik pratiklerine entegre edebileceği pratik bir yaklaşım kazandırırken modern insanın stres yönetimini, yaşam kalitesini ve içsel dengesini optimize edecek bütünsel bir "iyi olma hali" (*wellbeing*) kılavuzluğu da yapmaktadır.

Değerli meslektaşım ve dostum Prof. Dr. Vahide Savcı, kitaba ismini veren "Fonksiyonel Nefes" kavramını bu kitapta en güncel nörobilimsel araştırmalarla işlemiştir. Fonksiyonel nefes, yalnızca akciğerlerin havalanması değil; kişinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak tam bir iyilik haline ulaşmasının, yani gerçek anlamda bütünsel iyilik halinin biyolojik temelidir. Bir başka deyişle fonksiyonel nefes, sadece yaşamak için hava

almak değil; stresimizi yönetebilmenin, zihnimizi berraklaştırmanın ve kronik hastalıklara karşı bedensel savunmamızı güçlendirmenin en doğal yoludur. Kitap boyunca akciğerlerimizin içindeki o minik hava keseciklerinin bir ev büyüklüğündeki muazzam alanından karbondioksidin vücudumuzda bir atık gaz değil, solunumun asıl orkestra şefi olduğunu anlatan Bohr etkisine kadar harika bir yolculuğa çıkacaksınız. Sinüslerimizde üretilen ve virüslere karşı doğal bir kalkan oluşturan nitrik oksit mekanizmasını, yüzümüzü soğuk suya daldırdığımızda kalbimizi saniyeler içinde sakinleştiren dalış refleksini ve bizi "dinlen, gevşe ve iyileş" moduna sokan mucizevi vagus sinirini keşfedeceksiniz. Doğru nefesin üç altın kuralı olan; nefesi burundan alıp vermek, diyaframı etkin kullanmak ve solunumu yavaşlatmak konularını okudukça bugüne kadar ne kadar yanlış nefes aldığınızı fark edeceksiniz.

Bu eserde ayrıca çağımızın en yaygın hastalıkları olan hipertansiyon, tip 2 diyabet, fibromiyalji ve panik atak gibi kronik sağlık sorunlarında doğru ve kontrollü nefes egzersizlerinin, ilaç tedavilerinin yanında nasıl harika bir tamamlayıcı desteğe dönüştüğü rasyonel verilerle açıklanmıştır. Kitabın kalbini oluşturan "Nefes Egzersizleri Rehberi" teoriyi günlük hayatınıza kolayca katmanızı sağlayacak sıfır maliyetli ve yan etkisiz şifa reçeteleri sunmaktadır.

Eserin en sıcak ve can alıcı yönü ise bilimsel verileri satırlara dökerken araya serpiştirilen samimi yaşanmışlıklardır. Prof. Dr. Vahide Savcı meslek hayatı boyunca biriktirdiği gözlemleri, bir hekim, bir anne ve bir dost olarak kendi yaşamından süzülüp gelen kıymetli anılarını okurlarla cömertçe paylaşmıştır. Hatta bunu yaparken, hepimizin aynı manzaraya bakmasını sağlamak için kitaba eklediği o tatlı «karga» anısıyla, bir biliminsanının ne kadar samimi, candan ve hayatın içinden bir figür olabileceğini de bir kez daha gözler önüne sermiştir.

Bu kitabın, kendi nefes farkındalığınızı geliştirerek yaşam yolculuğunuzda kalıcı bir dengeye, sağlığa ve esenlik ahengine ulaşmanıza katkı sağlaması dileğiyle keyifli okumalar diliyorum.

Prof. Dr. Dilek Çolak

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

BİR BAŞLANGIÇ NOTU

Yaşam denilen yolculuk yaptığımız seçimlerle şekilleniyor fakat çoğu zaman bu seçimlerin farkına bile varmıyoruz. Bazen, hiç ummadığımız bir anda yol ayrımına gelebiliyoruz. Orada yapacağımız seçim ise şu soruyu beraberinde getiriyor: "Bundan sonrası için gerçekten ne istiyorum?"

İşte bu kitap bu soruya verdiğim yanıtın ve bu yanıtla birlikte yaptığım seçimlerin beni ulaştırdığı sakin limanlardan biridir.

Covid-19 pandemisinden önceki birkaç yıl boyunca yaşamımda, daha doğrusu yaşama bakış açımda değişiklikler olmaya başlamıştı. Dışarıdan bakıldığında her şey yerli yerinde ve olması gerektiği gibi görünse de bir şeyler yolunda gitmiyordu. Akademik hayatımda istediklerimi başardığımı düşünüyordum ama daha fazlası için motivasyonum kalmamıştı. Beni en çok mutlu eden, çok değer verdiğim tıp fakültesi öğrencilerim dışında sanki içimde büyük bir boşluk vardı. Diğer taraftan sevgili annem ve babam yaşlanmışlardı, hastalıklarıyla hep birlikte mücadele ediyorduk. Tıp doktoru olmam nedeniyle elim her zaman üzerlerindeydi, bir şey olursa anında müdahale edebilirdim. Fakat bu durum beni yormaya başlamıştı. Kendi sevgili çekirdek ailem, işim ve ebeveynlerim arasında sıkışıp kalmıştım. Yaşam artık beni heyecanlandırmıyordu. Bu sıkıntılı tablo için ilaç kullanmayı da düşünmüyordum. Yanlış anlaşılmasın, ilaçlara karşı değilim, tam tersi, etkili bir ilaç tedavisinin nasıl mucizevi iyileşmeler yaratabildiğini bizzat test eden ve öğrencilerine anlatan bir farmakoloji uzmanıyım. Ama benim durumumda yardımcı olabilecek, gerçekten çözüm sunan bir ilaç olmadığını düşünüyordum.

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Günler anlamsızlığın gölgesinde geçip giderken sağlık sorunlarım da belirmeye başlamıştı. Zaten kendimi bildim bileli bir kabızlık sorunum vardı. Bu artık yaşamımın bir normali haline gelmişti. Reflüm vardı ve maalesef o günlerde bolca içtiğim kahveyle daha da tetikleniyordu. Uyku sorunlarım vardı. Hiçbir zaman kaliteli ve kesintisiz uyuyan biri değildim ama bu defa durum daha da kötüleşmişti. Uyurken dişlerimi sıkıyordum, hatta bu yüzden bir gün azıdişimi kırdım. Diş doktoru arkadaşıma dolgum düştü diye gitmiştim, "Sen dişini kırmışsın" deyince şoke oldum. Nasıl bir güçle çenemi sıkmışım ve dişlerime nasıl bir baskı uygulamışım da dişimi kırabilecek noktaya gelmişim? Cildimde pullanma ve dökülmeler başlamıştı. Beni en çok rahatsız eden durumlardan biri buydu çünkü cilt sağlığıma her zaman çok dikkat ederdim. Oysa şimdi bu soruna çözüm bulamıyordum. Kullanmadığım krem kalmamıştı ama hiçbiri kesin çözüm olmuyordu.

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Giderek daha fazla yalnızlaştım. Üniversitede işlerimi halledip sosyal ortamlara girmeden eve dönüyordum. Arkadaşlarımla sohbet etmek eskisi gibi keyif vermiyordu; zaten sohbeti bir şekilde kendi sorunlarıma getiriyor ve onları da dertlerime ortak ediyordum. Bunu fark edince de çok kızıyordum kendime... Sonuçta konuşmamanın daha iyi olacağını düşünmeye başladım.

Bir gün, hayattaki en büyük destekçim ve en yakın arkadaşım olan sevgili eşime sadece kendimle kalabileceğim uzak bir yere gidip uzun bir süre yalnız vakit geçirmeyi düşündüğümü söylediğimde şaşırdı ve üzüldü. Açıkçası o sıralarda her şeyden uzaklaşırsam sıkıntılarımın biteceğini düşünüyordum. Oysa asıl yapmam gerekenin kendimi ve yaşadıklarıma bakışımı değiştirmek olduğunu bilmiyordum. Bu sıkıntılarla arayış içine girdiğim sırada önce çok sevgili babamı, iki ay sonra da canım annemi kaybettim. Tam bir travma yaşıyordum.

Tüm bunlardan sonra kişisel gelişimle ilgili eğitimlere katılmaya ve bu konularda yoğun şekilde kitaplar okumaya başladım. Katıldığım eğitimlerden biri de fonksiyonel tıp alanındaydı. Günü-

müzde hem dünyada hem de ülkemizde tıbba yalnızca hastalıkların tedavisi açısından değil, koruyucu sağlık perspektifinden yaklaşımın daha görünür olduğu bir dönemden geçiyoruz. Ülkemizde fonksiyonel tıp adı altında yaygınlaşan bu bütüncül ve koruyucu bakış açısı benim de ilgimi çekiyordu. Bu nedenle fonksiyonel tıpla ilgili çeşitli eğitimlere katıldım. Bu sırada *wellbeing* kavramının ele alındığı ve Ayurvedik bakış açısıyla koruyucu sağlık yaklaşımlarının anlatıldığı "*Wellbeing* Uzmanlığı" eğitimleri de dikkatimi çekti. Bu eğitimler sırasında nefes çalışmalarıyla tanıştım. Ardından "Biyointegratif Nefes Terapileri Uzmanlığı" temel ve ileri seviye eğitimlerini tamamladım. Hem eğitimlerde öğrendiklerim hem de bir biliminsanı olarak sonrasında yaptığım ve hâlâ devam eden araştırmalarım beni bambaşka bir yolculuğa çıkardı.

İtiraf etmeliyim ki hem bir tıp doktoru ve farmakolog hem de solunum sistemi hastalıklarının ilaçlarını tıp öğrencilerine anlatan bir akademisyen olarak nefes alma ve verme eylemini –bu otonom işlevi– doğru yaptığımızda bedenimizde ve zihnimizde nasıl güzel şeylerin yaşanacağını o yıllarda bilmiyordum. Üstelik de iş ve özel hayatımda yoğun stresle boğuşurken bunu yönetmenin bu kadar kolay ve basit bir yolu olduğu aklımın ucundan bile geçmezdi.

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Aslında nefes atölyelerinin yıllar önce Bursa'da da yapıldığını biliyordum. Bir arkadaşımın Bursa'ya gelen bir nefes koçunun atölyesine katıldığını ve çalışmadan çok etkilendiğini söylediğini hatırlıyorum. Nasıl bir çalışma yaptıklarını sorduğumda her birinin yerlere uzandığını, nefes koçunun kendilerini yönlendirerek nefes alış verişlerini yönettiğini, hızlı hızlı nefes alıp verirken "Öyle bir noktaya geldim ki ağlamaya başladım" dediğini de çok net hatırlıyorum. Benzer bir hikâyeyi daha sonra başka bir arkadaşımdan da duydum. Aynı şekilde yan yana uzanarak hızlı hızlı nefes alıp verirken kendisinin âdeta şuurunun bir süreliğine kapandığını, kendine geldiğinde yanındaki kişinin altına kaçırdığına şahit olduğunu, birkaç gün boyunca yaşadıklarını tam olarak hatırlayamadığını anlatmıştı. İnsanı bu kadar uç noktalara taşıyan, hatta oldukça riskli bir tablo-

ya sokan bir uygulama nasıl iyi bir şey olabilirdi ki? Açıkçası hâlâ aynı düşüncedeyim.

Bu kitapta benim size anlatmaya çalıştığım nefes ise tamamen farklı... Ama benim yaklaşımımı ve kitabı yazma amacımı açıklamadan önce nefes kavramının ve nefes çalışmalarının dünden bugüne geldiği noktayı kısaca aktarmak istiyorum.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

DÜNDEN BUGÜNE NEFES

Nefes biliminden daha gizli bir bilgi,
Nefes biliminden daha kullanışlı bir servet,
Nefes biliminden daha gerçek bir arkadaş,
Ne görüldü ne duyuldu.

SHAIVAGAMA, YAKLAŞIK 6. YÜZYIL

DOĞAN KİTAP ÖRNEKTİR

Kadim kültürlerde binlerce yıldır sağlığın anahtarı olarak görülen nefesi kontrol etme, doğru solunum ve kontrollü solunum egzersizleri ancak son iki yüzyılda Batı dünyasının dikkatini çekmeye başladı. O da yoganın Batı toplumlarına girmesiyle ve yaygınlaşmasıyla oldu.[1] Yoganın sağlık üzerindeki etkileri bilim dünyasının da ilgisini çekince İngiliz doktorlar sıradışı ve ilginç şeyler yapabilen Hintlileri incelemeye başladılar. Yogi olarak adlandırılan bu kişilerin hem zihin hem de bedenleri üzerinde olağanüstü öz düzenleme yetenekleri olduğu anlaşılıyordu. Tıp doktorlarının geneli ilk başlarda buna inanmadı. Yıllar sonra bu konuda yayımlanan yazılar artmaya başladıkça bazı İngiliz ve Avrupalı hekimler zihin-beden ilişkisini incelemeye koyuldu. 1935 yılında Fransız kardiyolog Thérèse Brosse taşınabilir bir EKG (elektrokardiyografi) cihazıyla Hindistan'a gitti. Amacı yoga yapanlarda kalp hızını gözlemlemekti. Brosse kalp hızlarını kontrol etmeye çalışan bir dizi yoga uygulayıcısının EKG'lerini kaydetti. Ancak teknik sorunlar ve nitelikli denek bulma sıkıntılarıyla projesi hayal kırıklığıyla sonuçlandı. Brosse'tan 35 yıl sonra Swami Rama adındaki Hintli yogi, Brosse'un aradığı türden bir dizi gösteri yaptı. Bu gösterilerde vücut sıcaklığını ve beyin dalgalarını değiştirebildiği, otonom kontrolü sağlayarak

nabzını dakikada 300 atıma çıkarıp ardından normale indirdiği bildirildi. Bu ve benzeri gösterilerle birlikte yoga geçtiğimiz yüzyılın ortalarında giderek daha popüler hale geldi.[2] Yogayla birlikte yogik nefes alma (pranayama) zihin-beden dengesinin sağlanması ve sağlığı iyileştirici etkileriyle bilimsel araştırmalara konu olmaya başladı. Burun deliğinden nefes alma (çift, tek veya dönüşümlü), karın nefesi, güçlü nefes alma ve sesli nefes alma (ilahiler) gibi çeşitli teknikleri barındıran yogik nefes aslında bugün bilimsel olarak kanıtlanmış doğru solunum biçimlerinin özünü oluşturur.

Diğer taraftan Rus tıp camiasında Konstantin Pavloviç Buteyko tarafından geliştirilen bir nefes terapisi sistemi de 1950'ler ve 1960'larda solunum ve dolaşım hastalıklarının tedavisinde kullanılmaya başlandı. Buteyko hastalarını gözlemlerken onların nefes alış verişlerini de izlerdi. Kişilerin hastalıklarının seyri kötüleştikçe ağız nefesine geçtiklerini ve daha hızlı ve gürültülü nefesler alıp verdiklerini fark etti. Dr. Buteyko yüksek tansiyon hastasıydı ve kendi nefes alış verişleri de düzensizdi. Nefes alış verişlerini daha yavaş ve küçük hacimlerde yapmaya başladığında tansiyonunun normale döndüğünü gördü. Böylece yavaş hızda, sessiz ve daha küçük hacimlerle nefes egzersizleri geliştirdi. Buteyko ve yöntemlerini benimseyen diğer klinisyenler, çok çeşitli kronik rahatsızlıkların tedavisinde başarı elde ettiklerini iddia ettiler ancak yöntemin diğer ülkelere yayılması biraz zaman aldı.

BU BİR KİTAP ÖRNEĞİDİR

Şunu hemen belirtmeliyim ki bu kitabın yazılış amacı yogik nefesi veya Buteyko nefesini tanıtmak değil. Bu bilgileri nefes çalışmalarının günümüze uzanan tarihsel gelişimini göstermek için kısaca anlattım.

İçinde bulunduğumuz yüzyılda yavaş ve doğru solunum, diyafragmatik nefes, farklı solunum tekniklerinin sağlığa etkileri üzerine pek çok çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmalar doğru solunum ve kontrollü nefes egzersizlerinin bedenimizi dengeye getirmek üzere kullanılabileceğini net olarak göstermektedir.[3] Bu denge sayesinde stres yönetimi ve strese bağlı hastalıkların önlenmesi kolaylaşır. Kalp-damar hastalıkları, metabolik hastalıklar, beyin-damar hastalık-

ları, fibromiyalji ve diğer ağrılı durumlar, mide-bağırsak sisteminin inflamasyonla seyreden hastalıkları, kaygı bozuklukları, uyku sorunları ve ilişkili hastalıklar gibi birçok sağlık sorununda doğru ve kontrollü solunum egzersizleri yardımcı bir tedavi yöntemi ve hatta koruyucu bir yöntem olarak uygulanmaktadır. Ayrıca hem fiziksel hem de bilişsel performansın yükseltilmesi de mümkündür.

Bu kitapta bir tıp doktoru ve biliminsanı olarak sizlere bu bilimsel çalışmalardan sentezlediğim bilgileri, kanıtlanmış fizyolojik mekanizmalarıyla doğru solunum biçimlerini, kadim nefes teknikleri de dahil olmak üzere kontrollü solunum egzersizlerini, kullanıldıkları yerleri, hangi mekanizmaları nasıl çalıştırdıklarını ve sağlığımızı hangi yönleriyle güçlendirdiklerini tarafsız bir gözle aktarmayı ve bu teknikleri günlük hayatınıza rahatlıkla alabileceğiniz şekilde tanıtmayı amaçlıyorum.

Fonksiyonel Nefes başlığını, nefesin yalnızca yaşamı sürdürmek için gerçekleşen otomatik bir eylem olmadığını; bedenin fizyolojik dengesini ve genel iyilik halini desteklemek üzere farklı amaçlarla kullanılabilen güçlü bir araç olduğunu ifade etmek için seçtim. Nefes görünmezdir ama bedenimizde sayısız fonksiyonu etkiler. Bu nedenle nefesin görünmeyen gücümüz olduğunu düşünüyorum.

Yıllardır çevrimiçi ve yüz yüze verdiğim solunum ve stres yönetimi eğitimlerimin kazandırdığı deneyim, çok değerli öğrencilerimin soruları, katkıları ve güzel geribildirimleri bu kitabın yazılmasında en büyük motivasyon kaynağım oldu. Her birinize ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Eğitimlerimde hep şunu söylerim: Her bireyin solunum ritmi ve ihtiyacı olan egzersizler farklıdır. Hatta bireyin yaşamının farklı dönemlerinde farklı tekniklere ihtiyacı olabilir. Kitabımdaki bilgileri alıp kullanmaya başladığınızda solunum farkındalığı geliştirerek ihtiyacınız olan tekniği kendiniz belirleyeceksiniz.

Kitabımın toplumun her kesimine faydalı olabilmesini arzu ediyorum. O nedenle mümkün olduğunca basit bir dil kullanarak yazmaya çalıştım. Umarım başarmışımdır.

İNCELEME KİTABI ÖRNEKTİR

Her nefeste bedenimizde bir şeyler değişir. Nefesin görünmeyen gücünü keşfetmeye hazır mısınız?

Her gün binlerce kez alıp verdiğimiz, çoğu zaman farkına bile varmadığımız gücümüz: nefes...

Nefes yalnızca hayatta olduğumuzu göstermez; içimizde olup bitenleri de anlatır. Hızlandığında bedenimiz bize bir şey söyler, yavaşladığında başka bir şey... Peki bu görünmeyen gücü tanımayı ve ondan bilinçli biçimde yararlanmayı hiç düşündünüz mü?

Tıp doktoru ve farmakoloji uzmanı Prof. Dr. Vahide Savcı, *Fonksiyonel Nefes*'te güncel bilimsel verilere dayanarak doğru nefesin ne olduğunu anlatıyor. Nasıl nefes aldığımızdan diyaframımızı kullanma biçimimize, stresle baş etme yöntemlerinden günlük yaşam alışkanlıklarımıza kadar pek çok konuyu anlaşılır bir dille ele alıyor. Üstelik öğrendiklerimizi uygulayabilmemiz için birbirinden farklı nefes egzersizleri sunuyor.

Nefesinizi tanıdıkça bedeninizi daha iyi anlayacak, her gün kendiliğinden gerçekleştirdiğiniz bu eyleme bambaşka bir gözle bakacaksınız...

"Bedeninize, zihninize ve hayatınıza taze bir nefes aldırmak istiyorsanız bu kitabı başucunuzdan ayırmayın."

– Prof. Dr. Mehmet Karadağ, Göğüs Hastalıkları Uzmanı

"Nefesin kadim bilgisini günümüzün bilimsel yaklaşımıyla buluşturan, farklı teknikleri ne zaman ve nasıl uygulayabileceğimizi gösteren, değerli bir kaynak."

– Doç. Dr. Pınar Atagün, Göğüs Hastalıkları Uzmanı

QR Kodu okutunuz

Dijital fiyat etiketi

ISBN 978-625-8593-94-5

Sertifika no: 44919

9 786258 593945

Doğan Kitap