

SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİM VE DEĞERLİ VELİLERİM  
DOSYALARIM ARASINDA  
BU SUNUMU GÖRÜNCE TEKRAR UYGULAMAYA  
BAŞLADIM.

BANA İYİ GELDİ DİLERİM SİZE DE İYİ GELİR.  
ÖZELLİKLE YAŞADIĞIMIZ ŞU GÜNLERDE.  
BİRAZ NORMALLEŞMEK LAZIM.  
BUNUN İÇİN DE YENİ BAŞ ETME YÖNTEMLERİ  
DENEMEK İYİ OLACAKTIR.

SİBEL ÇOLAKOĞLU

NEFES YAŞAMDIR !.....

NASIL NEFES ALIYORSAK  
ÖYLE YAŞIYORUZ.....



**NEFESİNİ DEĞİŞTİRELEREK,  
YAŞAMINI DEĞİŞTİRMEK,  
SENİN ELİNDE.....**

KİMLER DOĞRU NEFES  
ALİYOR????



HER İNSAN **2-3** YAŞINA  
KADAR

DOĞRU VE DOĞAL NEFES  
ALİYOR.....





NEFES=YAŞAM  
ENERJİSİ



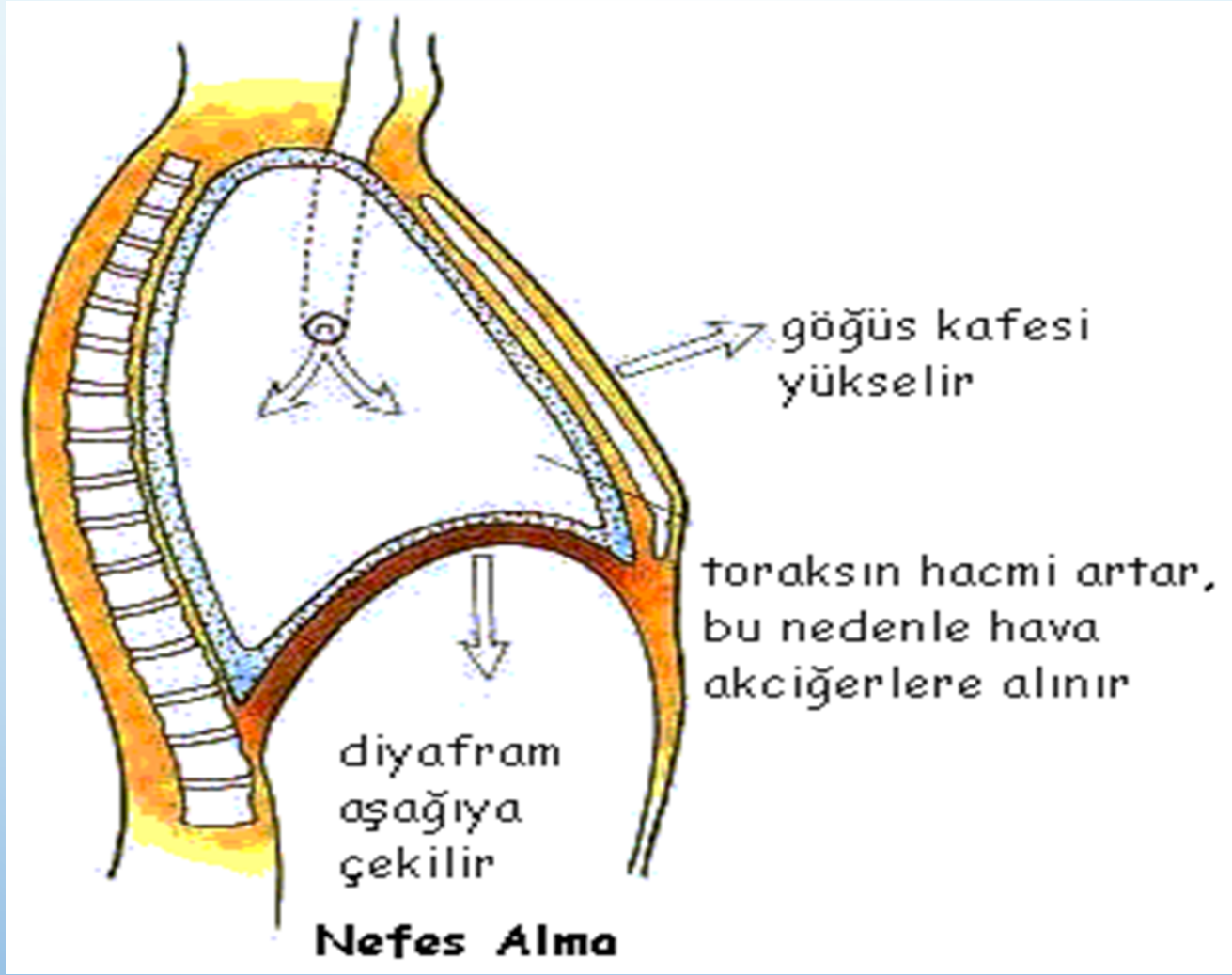
- **YEMEK YEMEDEN 30 GÜN,  
SU İÇMEDEN 3 GÜN ,  
NEFES ALMADAN 3 DK  
YAŞAYABİLİYORUZ.....**



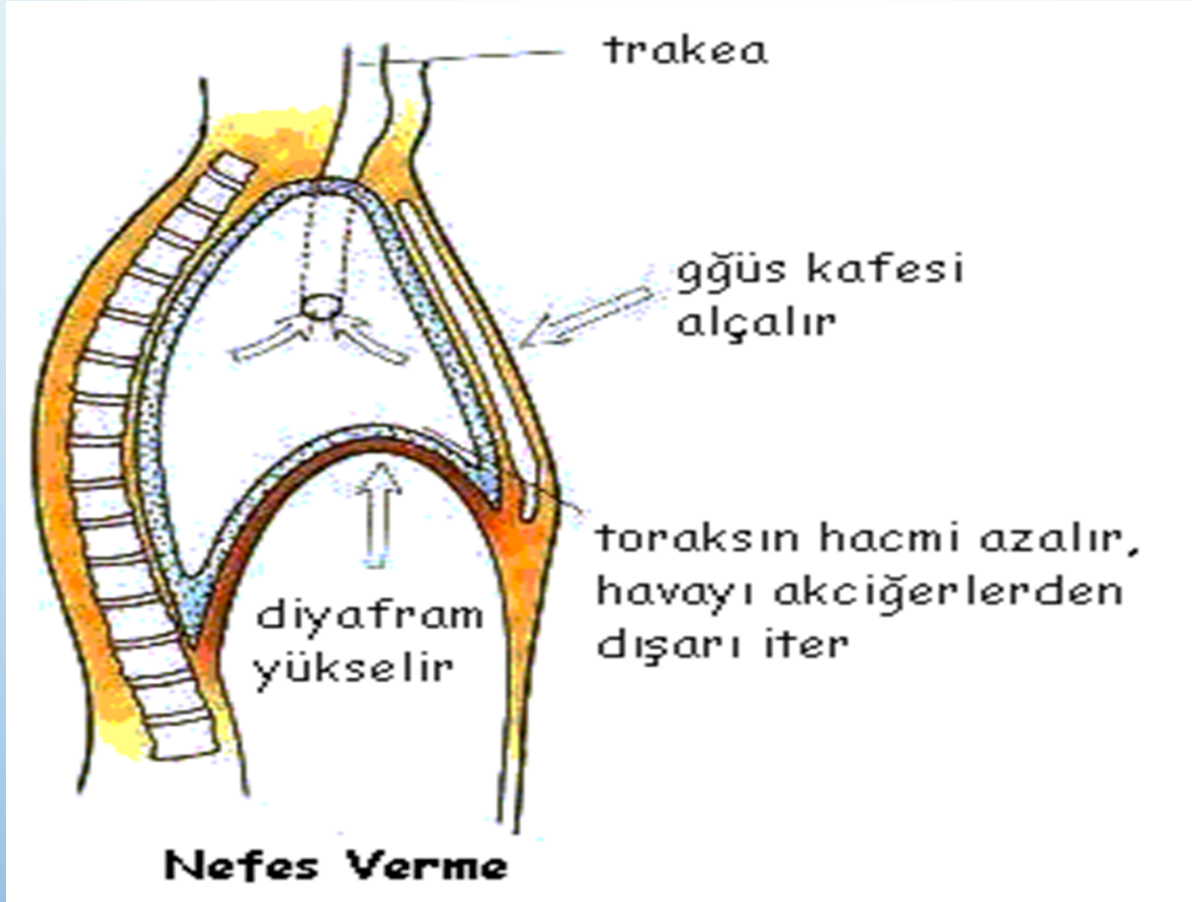
• **YAPILAN ARAŖTIRMALARA GÖRE  
ÜLKEMİZDE İNSANLARIN %90 I NEFES  
KAPASİTESİNİN SADECE%30 LUK  
KISMINI KULLANABİLİYOR.**

**BU DA %30 SAĞLIKLI ,%30 MUTLU ,  
%30 NEŞELİ ,%30 HUZURLU ,%30  
YAPTIĞI İŖTEN TATMIN OLAN BİR  
TOPLUM OLDUĞUMUZU GÖSTERİYOR**

# DOĞRU NEFES ALIP VERMEK



# DOĞRU NEFES ALIP VERMEK



# PSIKOLOJİK NEDENLER VE NEFES DARLIĐI

- **BAZI RUHSAL SORUNLAR YAŐAYAN KİŐİLERDEKİ EN ÖNEMLİ FİZİKSEL BELİRTİLER ARASINDA NEFES DARLIĐI ÇEKİLMESİ GELMEKTEDİR.**
- **İNSANLAR KORKU VE ENĐŐE İÇİNDE OLDUKLARINDA %5'LİK BİR NEFES BİLE ALAMIYORLAR.**



**DOĞRU NEFES ALMAK BİZE NELER  
KAZANDIRIYOR????**

# **NEFESİN 3 SEVİYESİ**

**1-FİZİKSEL**

**2-DUYGUSAL/ZİHİNSEL**

**3-RUHSAL**

# 1-FİZİKSEL

**TOKSİNLERİN %75 İNİN BEDENDEN ATILMASINI SAĞLIYOR.**

**\*BEDENİN ARINMASINI VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN GÜÇLENMESİNİ SAĞLIYOR.**

**\*DAHA SAĞLIKLI BİR BEDENE SAHİP OLMAMIZI SAĞLIYOR...**

**\*HÜCRE YENİLEME HIZINI ARTTIRIYOR.**

**\*KİŞİNİN HER YENİ GÜNE ZİNDE VE ENERJİK BAŞLAMASINI SAĞLIYOR.**

**\*ANAEROBİK (OKSİJENLE VAROLAMAYAN) KANSER , ALERJİ GİBİ HASTALIKLARDA İYİLEŞME SÜRECİNDE DESTEK OLARAK BÜTÜN DÜNYADA ÇOK AKTİF UYGULANIYOR.**

**\*TANSİYON, ASTİM,MİĞREN , PANİK ATAK VE ANKSİYETE BOZUKLUĞU GİBİ BİR ÇOK HASTALIĞIN TEDAVİSİNDE MUCİZEVİ SONUÇLAR ELDE EDİLİYOR.**

## 2.DUYGUSAL & ZİHİNSEL

### BİLİNÇALTI KAYITLARINI TEMİZLEMEK

\* **GEVEZE ZİHNİN** ANDA KALMASINI SAĞLIYOR.

\* **GEÇMİŞ-GELECEK DÖNGÜSÜNDEN ÇIKMAYI SAĞLIYOR.**

\* **KONSANTRASYONU ARTTIRMAK İÇİN....**

\* **HEYECAN**

**KONTROLÜ,DİKKAT,MOTİVASYON,GEVŞEME,FARKINDALIGIN  
ARTMASI,STRES ,KORKU VE ENDİŞELERDEN ARINMAK VE DÖNÜŞTÜRMEK  
İÇİN DÜNYADA NEFES TEKNİKLERİ KULLANILYOR....**

\* **DAHA NET KARARLAR ALABİLMEK**

\* **DAHA DINGİN VE HUZURLU OLMA HALİ**

\* **DAHA SAĞLIKLI İLİŞKİLER KURABİLMEK**

\* **GEÇMİŞTEKİ NEGATİF DUYGULARDAN ÖZGÜRLEŞME**

\* **ÇOKLU ZEKA YAPISINI ARTTIRARAK ,HAFIZAYI GÜÇLENDİREREK  
,BEYNİN TÜM ÖZELLİKLERİNİ EN ÜST DÜZEYDE KULLANABİLME  
BAŞARISINI GETİRİYOR..**



## **3.RUHSAL**

- \* HAYATI AKIŞINA BIRAKABİLMEK**
- \* HERKESİ VE HERŞEYİ OLDUĞU GIBI KABUL EDEBİLMEK**
- \* YARATICI BAKIŞ AÇISI KAZANMAK**
- \* YÜKSEK FARKINDALIK**
- \* ÇOCUKSU SAF, ÖNYARGISIZ, NEŞELİ ,SEVGİ DOLU ENERJİ SEVİYESİ.**

**NEFES ALIŐKANLIKLARIMIZIN DEĐIŐTIRDİĐİMİZDE,**

**HAYATIMIZI SINIRLAYAN TÖM LIMITLERDEN DE KURTULUYORUZ.**

**MUCİZE NEFES TEKNİĞİ; DÖNYADAKI EN GÖÇLÖ KENDİ KENDİNİ  
İYİLEŐTİRME VE ARINDIRMA METODUDUR.**

**YAPILAN BİR ARAŐTIRMADA;BİR KIŐİNİN LENF BÖLGELERİNE  
KAMERALAR YERLEŐTİRİLMİŐ,**

**KIŐİ DOĞRU VE DERİN NEFES ALDIĐI ZAMAN, SANKİ BİR MADDEYİ  
SABUNLU SUYLA YIKAR GİBİ,**

**BU BÖLGELERİN DE YIKANIP TEMİZLENDİĞİ GÖZLENMİŐTİR.**

**NEFESİNLE  
BİRLİKTE  
YAŞAMINA KATACAĞIN  
MUCİZELERİNE  
HAZIR MISIN?**



**\*BEDEN RAHAT,BAŞ GERİDE ,GÖZLER KAPALI**

**\*BİR EL KEMER BÖLGESİNDE , DİĞER EL GÖĞÜSTE,  
AĞIZDAN, DİYAFRAM KASI ŞİŞECEK ŞEKİLDE**

**\*20 KEZ TEMPOLU BAGLANTILI NEFESİMİZLE BİR  
DAİRE ÇİZER GİBİ NEFESLER ALIP VERİYORUZ...**

# HAYATIMIZDA NELER ÜZERİNDE KONTROLÜMÜZ VAR?



**\*SADECE AĞZINDAN ÇIKAN CÜMLELER ,YANI SÖZLERİN ÜZERİNDE GÜCÜN –KONTROLÜN VAR. AĞZINDAN ÇIKAN HER SÖZ SENİ OLUŞTURUYOR. SENİN YAŞAMINI OLUŞTURUYOR.**

**\*\*BEN BÖYLEYİM....BEN YAPARIM.....BEN YAPAMAM.....**

**\*\*\*SÖZCÜKLERİN SENİN GÜCÜN.....**

**\*BU GÜCÜ EN ETKİN NASIL KULLANABİLİRSİN ?**

**\*\*HAYATINDA VAR OLMASINI İSTEDİKLERİNİ  
DİLE GETİREREK BAŞLAMAYA NE DERSİNİZ???**

**\* BÜTÜN DÜŞÜNCELER  
DEĞİŞEBİLİR. ONLAR  
SADECE BİR DÜŞÜNCE**

**\*\* DAVRANIŞLARIMIZDA  
DÜŞÜNCELERİMİZDE  
HER ZAMAN SADECE  
BİR SEÇİMDİR ....**





# **İÇ BASINÇIN DENGELENMESİ İÇİN ŞU NEFES ÇALIŞMALARINI YAPIYORUZ...**

- **10 SAYI İLERİ NEFES AL DİYAFRAMA AL**
- **10 SAYI GERİ NEFES VER .....**
- **4 SAYI NEFES AL.....**
- **8 SAYI NEFES VER.....**
- **4 SAYI AL 4 SAYI BEKLE 4 SAYI VER 4 SAYI BEKLE**

# **ODAKLANMAK İÇİN.....**

**1- BURUNDAN ON KERE ÇOK DERİN DİYAFRAMI İYİ VE AÇACAK ŞEKİLDE NEFES ALIP VERİN.**

**ON NEFES SONRASI AKCIĞERİNİZİ BOŞALTIP**

**15-20 SAYI KADAR NEFESSİZ BEKLEYİN.**

**2-SAĞ BURUN DELİĞİNİ KAPAT SOL TARAFTAN DERİN VE GÜÇLÜ NEFES AL YAVAŞ VER.**

**15 KEZ YAPIYORUZ.....**

- **10 DERİN BAĞLANTILI NEFES AĞIZDAN**
- **10 DERİN BAĞLANTILI NEFES BURUNDAN.....**

**HER NEFES BİR BAŞLANGIÇTIR.....**



**YENİ VE DAHA GÜZEL BAŞLANGIÇLARA...**