

Pandemi
Enerji
Astroloji
Nefes
Mizaç

“

Dört farklı alanda çalışmalar yapan, dört farklı kadın tarafından, bütün dünyanın içinden geçtiği bu zor süreçte insanlara bir nebze olsun fayda sağlamak niyetiyle yazılmıştır.

ÖNEMLİ UYARI

YAZILAN BÜTÜN BİLGİLER TAVSİYE AMAÇLIDIR. TEDAVİ VE REÇETE AMAÇLI DEĞİLDİR. PANDEMİ İLE İLGİLİ BELİRTİLER HİSSETTİĞİNİZDE LÜTFEN EN YAKIN SAĞLIK KURULUŐUNA BAŐVURUNUZ.

Enerji & Pandemi

Arzu Urtekin

Enerji Teknikleri Terapisti & Modern Enerji Koçu



İnsan sadece görünen fizik bedenden ibaret bir canlı değildir

Fizik bedenimizin üzerinde bizi sarmalayan dört farklı eterik bedenimiz daha vardır. Sırasıyla enerji beden, duyu beden, zihin beden ve ruhsal beden. Birde bütün bu bedenlerimizi kuşatan, koruyan bir auramız vardır.

Ana rahmine düştüğümüz andan itibaren yaşadığımız bütün olayları eterik bedenlerimize kayıt ederiz. Bu kayıtların sonucu fizik bedenimize sirayet eder. Bir örnek ile açıklamak gerekirse ; bir kadının gebeliği sıkıntılı ve üzücü olaylar ile geçmişse doğan çocukta üzüntü duygusu çok yoğun olur. Zihin bedende “her şeye olumsuz tarafından bak” gibi bir çekirdek inanç oluşur. Duygu bedende üzüntü duygusu yoğun olur. Üzücü şeyler dinleyip, yaşadığında normalden iki kat fazla duyu yoğunluğu yaşar. Enerji bedende kalp çakra bloke olur. Ruhsal bedene yapılan bütün günahlar kayıt olur. Olana, olmayana ve Allah’a isyan da akciğerleri hasta eden günahlardan bazılarıdır. Eterik bedenlerde ki bu kayıtların sonucunda ilerleyen zamanlarda fizik bedende akciğer hastalıkları oluşur.

Eterik bedenlerde ki çeşitli negatif duyu, düşünce ve enerji blokajlarının sonucu fizik bedene hastalık olarak sirayet eder. Sadece fizik beden baz alınarak yapılan bütün tedavi yöntemleri maalesef eksik kalır. Fizik bedende ki hastalığı besleyen duyu, düşünce ve enerji blokajları eterik bedenlerde kaldığı sürece hastalık belirli aralıklarla fizik bedende sirayet etmeye devam eder.

2020 yılı ile birlikte başlayan Pandemi dolayısıyla tüm insanlık olarak zor günlerden geçmekteyiz. Pandemi yayılmaya başladığında insanlarda ki korku, kaygı ve panik hali salgının büyümesine olanak sağladı. Enerji olarak bu frekanslarda kalarak maalesef pandemiye davetiye çıkarmış olduk. Enerji olarak güvende, sağlıkta, huzurda, Rabbe teslim bir şekilde kaldığımızda bu süreci daha hafif atlatabiliriz.

Günümüzde birçok enerji tekniği kullanarak enerjinizi yükseltebilir, an’da, akışta kalabilirsiniz. Bu teknikler arasında en basit ve etkili olanı EFT (Emotional Freedom Techniques - Duygusal Özgürlük Tekniği) tekniğidir. 1 nolu görselde ki noktalara canınızı acıtmadan parmak uçlarınız ile vuruş yaparak uygulayabileceğiniz bir tekniktir. Eft’nin kanıtlanmış bir yan etkisi yoktur. Eşiniz ve çocuklarınız ile birlikte yapabilirsiniz.

Enerjinizin düştüğünü hissettiğiniz zamanlarda ellerinizi kalbinizin üzerinde birleştirip derin nefesler alıp verin. Kendi duyabileceğiniz ses ile “şu anda neye ihtiyacım var?” diye kendinize bir sorun. Gelen cevabı (sevgi, güven, enerji vs.) kendi duyabileceğiniz ses ile tekrar ederek en az üç tur EFT vuruşları yapın. Güne güzel başlayıp, akışta kalmak için 21 gün boyunca sabah uyanıldığınızda EFT vuruşları ile birlikte aşağıdaki duayı okuyabilirsiniz.

“Hasbunallahu ve ni'mel vekil ni'mel Mevla ve ni'me'n nasîr”

Anlamı; “Allah bize yeter, O ne güzel vekildir. O ne güzel vekil, ne güzel Mevla ve ne güzel yardımcıdır.”

“Sizden herhangi biriniz, büyük bir hadise (olay) ile (elem-keder, dert-bela, düşman ile karşılaşma gibi) ‘Hasbünallâhü ve nîmel vekiyî’ duasını okuyunuz. Cenâb-ı Allah, düşmüş olduğunuz belâyı sizden uzaklaştırır.” Hz. Muhammed (s.a.v.)

Auramız fiziki ve eterik bedenlerimizi saran ve negatif duygu, düşünce ve enerjilere karşı koruyan manyetik bir alandır. Kişinin aurası ne kadar güçlü ve temiz olursa koruması o kadar iyi olur. Kendi kendinize basit bir teknik ile auranızı temizleyip, güçlendirebilirsiniz. Eller ve ayaklar açık olacak şekilde rahat edebileceğiniz bir yere sırt üstü uzanıp gözlerinizi kapatın ve derin nefesler alıp vermeye başlayın. Bedeninizin yaklaşık iki karış ilerisinde olan ve sizi sarmalayan bir aura hayal edin. (2 nolu görseldeki gibi)

Şimdi auranızdan yerin en altında bulunan magma tabakasına bir kanal oluşturun ve niyet edin “Allah’ım niyet ettim senin izinle auramdaki ihtiyacım olmayan negatif duygu, düşünce ve enerji blokajlarını yeraltında ki magmaya akıtıp kolaylıkla arınmaya.”

Auranız ilk gördüğünüzden, hissettiğinizden daha temiz bir hal alana kadar nefesler eşliğinde akıtmaya devam edin. Auranızda ki ihtiyacınız olmayan negatif duygu, düşünce ve enerji blokajlarını magmaya akıttıktan sonra kanalı kapatın. Şimdi yavaş ve sakin nefesler eşliğinde kalbinize odaklanın. Kalbinizdeki sevgiyi hissedin. Kalbinizde ki sevgiyi auranıza akıtıp, auranızı kalbinizde ki sevgi ile doldurun. Tamamen dolduğunu hissedince gözlerinizi açabilirsiniz. Çalışmanın hemen arkasından ellerinizi kalbinizin üzerinde birleştirip aşağıdaki niyeti yapınız. (kendi adınız, yaşınız ve cinsiyetinizi söyleyerek)

“ Benim adım Arzu, 29 yaşındayım kadınıam. Şu andan itibaren daha sağlıklı, daha mutlu, daha huzurlu, daha güvende hissetmeye sevgi ile niyet ediyorum, niyet ettim. Benim adım Arzu, 29 yaşındayım kadınıam. Şu andan itibaren daha sağlıklı, daha mutlu, daha huzurlu, daha güvende hissetmeye sevgi ile izin veriyorum, izin verdim. Niyeti yaptıktan sonra üç tur EFT vuruşları ile birlikte aşağıdaki olumlamayı kendi duyabileceğiniz ses ile söyleyiniz. “Benim adım Arzu, 29 yaşındayım kadınıam. Sağlıklıyım, mutluyum, huzurluyum, güvendedeyim.

İnsan enerji olarak hissettiğini yayar. Çevremize huzur, mutluluk, güven ve sağlık enerjisi yayalım. Dört kişilik bir ailede bir kişinin bile enerjisinin değişmesi, yükselmesi bütün ailenin enerjisinin yükselmesine vesile olur.

Enerjimizi yüksek tutmak bağışıklık sistemimizi de güçlendirecektir. Kuran-ı Kerim bilinen en büyük şifa ve enerji kaynağıdır. Bu süreçte evlerinizde Kuran-ı Kerim’i yüksek ses ile okumak, internet üzerinden dinlemek sizin ve evinizin enerjisini yükseltecektir. Enerjinizi yükseltmek için aroma terapiden de faydalanabilirsiniz. Lavanta, gül, zencefil, limon, portakal veya biberiye yağlarından dilediğiniz bir tanesini buhurdanlık ile kullanıp bütün evin enerjisini değiştirebilir, yükseltebilirsiniz.

Olanda hayır vardır sözünü tekrar hatırlayarak bu zor sürecin bize neler kattığına da bir bakalım;

Ertelemediğimiz, vakit bulamadığımız şeyleri yapmak için artık kendimize ayıracağımız zamanımız var. Ailemiz ile birlikte aynı sofrada yemek yemeye ve vakit geçirmeye başladık. Kendimizi geliştirme adına kitap okumaya, online yapılan seminerlere, eğitimlere katılmaya başladık. Zor zamanlarda yeniden -bir- olduk ve belki de hiç tanımadığımız insanlara maddi ve manevi yardımlarda bulunmaya başladık. İnsanın aciz kaldığı bu süreçte Yaradanımıza dönmeye başladık. Para, şöhret, mal, mülk gibi maddesel şeylerin nefes almaktan, yaşamaktan, sağlığımızdan ne kadar önemsiz olduğunu gördük. “Olmaya devlet cihânda bir nefes sihhat gibi” diyen Kanuni Sultan Süleyman’a bir kez daha can-ı gönülden hak verdik. Evimizde de çok güzel ve kaliteli vakit geçirebileceğimizi öğrenmiş olduk. Bu süreçte içimize yönelip içsel hesaplarımız ile ilgili daha fazla düşünmeye ve bu hesapları kapatmaya başladık. Dünyamıza verdiğimiz hasarın farkına vardık. Evde kalarak dünyanın kendi kendini iyileştirmesine katkıda bulunduk.

Pandemi bizlere bunlara benzer pek çok şeyi zor yoldan da olsa öğretti, anlamamıza vesile oldu. Bunlar hiç yaşanmasaydı belki de aynı şekilde hiç farkında olmadan kendimize ve dünyamıza zarar vermeye devam edecektik.

Pandemiden alacağımız dersler arasında şunlarda olmalı;

Geçmiş kavimlerin hayatlarına bakıp, helak edilme sebeplerini araştırıp bu sebeplerden arınmak, af ve mağrifet istemek. Vermeyi sevdiğimiz kadar almayı da öğrenmemiz. Sevgi almayı, ilgi almayı, zaman almayı, şifa almayı, bilgi almayı, ilham almayı, maddi ve manevi yardım almayı, almanın güzelliğini de görmek gerek.

“Muhakkak güçlkle beraber bir kolaylık vardır. Gerçekten (yine) o (geçen) güçlkle beraber bir kolaylık (daha) vardır.” İnşirah Suresi 5-6. Ayetler

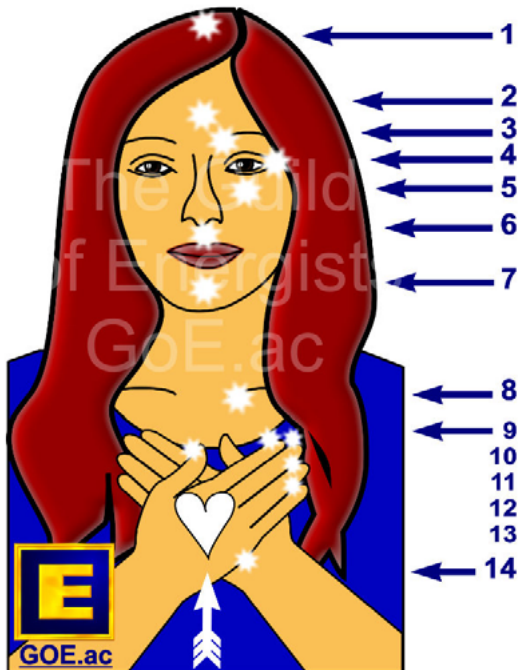
İçinde bulunduğumuz bu durumdan alabileceğimiz en yüksek fayda ile kolaylıkla çıkmayı Allah nasip etsin.

EFT Vuruş Noktaları;

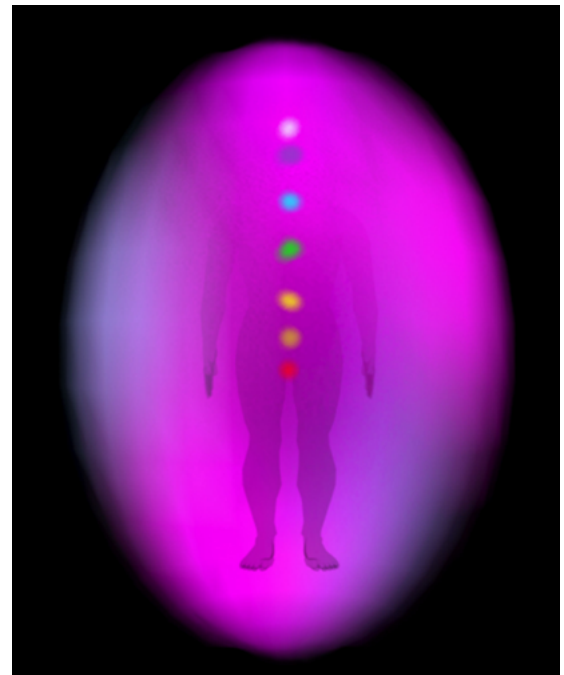
1- Başın üstü, 2- Alnın ortası, 3- Kaşların başladığı yer, 4- Kaşların bittiği yer, 5- Gözlerin altı, 6- Burnun altı, 7- Çenenin çukur yeri, 8- Köprücük kemiklerinin üstü, 9- Parmak uçları (tırnağın et ile birleştiği yer), 10- Karate bölgesi (elin yanı)

EFT Eğitimleri ile ilgili detaylı bilgi için; www.eftjourney.com

Görsel: 1



Görsel: 2



Astroloji & Pandemi

Nurhan TEKIN

Astrolog



yildizlardanhaberler.com



astrologenerjikocu



Bizler doğum haritamıza baktığımızda, dünyaya gözlerimizi açtığımız o anda gezegenlerin etkisiyle mizacımızı tanıyabiliyoruz.

İnsanoğlunun, elest bezminde* yaşadıkları, kişiye ait şifreler işte bu doğum anında gizli. Nasıl bir kişilikti? Hangi özelliklerle dünyaya geldi? Nerelerden imtihan olup, ruhunun tekamülünü yükseltmesi bekleniyor? O tekamule giderken kolaylaştırıcı etkiler neler olabilir? Bizler doğarken, gezegenlerin enerjilerinin etkisinde kalmadık, biz öyleydik, o açılarda dünyaya geldik ve kendimizi bilmemiz için bu ilmi öğrendik.

Burada kişiliklerimizi fark ediyoruz. Kişinin özelliklerinde şifacılık ya da tıbbi bir eğilim oluyor, fakat aile kendi bakış açısıyla evladını yönlendirmiş olsa, o evlada zulüm oluyor. Sevmediği bir işi yaparken, hırçın ya da depresif bir halde, isyankar yaşayabiliyor. Böylelikle doğum haritaları, kendimizi tanımak, kendi çıkış yönlerimizi, hizmet ve imtihan alanlarımıza kolaylıkla giderek, dünya hayatında bize verilen görevi en iyi şekilde tamamlamaya yardım etmektedir.

Pandemi ve Günümüze Astrolojik Açıdan Bakış

Güneş sisteminde, en dışta olan gezegenlerin etkileri en yüksek olandır. Bunlar Pluton, Neptün ve Uranüs'tür. Bu gezegenlerin bir burçta kalma süreleri diğer gezegenlere göre daha uzun olduğu için, jenerasyon gezegenlerdir. Etki alanlarını da göz önüne getirince, bu gezegenlerin geçişlerine külli irade kısmı denebilir.

Şu an yaşadığımız süreç Neptün'ün balık burcuna geçtiği 2011 senesinde başlamış oldu. Neptün, insana bulanıklık vermekle meşhur olduğu kadar, tasavvufi tarafıyla da, bizim dindar tarafımızı anlatmaktadır. Balık ise zaten, bu dünyadan çok, elest bezminden ve ahiretten gelen enerjilerle alakalıdır. Hal böyle olunca, Rabbimiz perdelerimizi kaldırdı ve ne ektiyseniz, onu biçme zamanı geldi enerjisiyle bizi baş başa bıraktı. Bu süreçte, kimi bu durumu idrak etti kimi ruhsal sıkıntılar yaşayarak kişisel gelişim kitapları okumaya ve enerji çalışmaları yapmaya başladı. Pluton'un ise 2008 de oğlak burcuna geçmesi, otoritelerin en rahat çalıştığı, bildiğini okuyacak güce sahip olması anlamına geldi.

Kanun koyucu Satürn ise, 2,5 senedir yine oğlak burcunda olması, otoriteleri daha kuvvetlendirirken, insanoğlu kendi nefsine göre düzenin kendi planında gideceğini zannederek hesapların kesilmeyeceğini sandı. Neptün 2025 yılına kadar balık burcunda yolculuğuna devam ederken, geçen günlerde kavuşan Satürn Pluto çok büyük bir enerjiyle aslında insanoğlunu sarstı. Oğlak, kanun koymakla alakalıdır. Bu enerjinin sarsışında, kulum senin düzenin mi benim düzenim mi soruları vardı. Çünkü Satürn artık, tüm otoriteleri yıkacak diğer burca yani kova burcuna geçecekti. Kova burcu; hümanizimle, isyanlarla, eşitlik için yapılan devrimlerle ilgili burçtur. Satürn'ün 22 Mart'ta kovaya geçmesi, aslında bir uyarıcı şekilde Temmuz ayına girene kadar, tekrar insanoğlunun kendini sorgulaması ve hayırlara dönüşmesi için bir şanstır. Çünkü kanun koyucu, Satürn kovaya geçtiğinde, Neptün'den de gelen manevi etkilerle, ilahi nizamın devrimi olacak şekilde yorumlayabiliriz.

Pandemi bu işin neresinde?

Neptün ve balık sınırlarla alakalı olduğu için, ilahi nizamın devrimi, sınırlardan gelecek bir sebeple de zuhur edecekti. Neptün balık burcunda seyri devam ettirirken Dünya, derin bir temizliğe gidiyor. Temizlik ise, su ile oluyor. Gerek bedenimizin içindeki sınırlar, gerek beden dışı temizliğimiz ve bununla beraber ruhsal temizliğimiz hep su ile oluyor. Pandemi ne zamana kadar bizimle?

Gökyüzünde uzun zamandır oğlak teması sürdü ve Satürn kova burcuna 22 mart'ta geçiş yaptı. Kova bilim çağıdır. Satürn'ün kovada 3 Temmuz'a kadar olması, aşı ile ilgili araştırmaların yapılacağını göstermekte. Sonrasında Satürn tekrar oğlak burcuna dönecek ve 17 Aralık'a kadar orada kalacak. Bu dönemde de aşının uygulanması ve dünyadaki seyri gözlenmesi gibi bir dönem geçebilir.

Sonra?

Satürn 17 Aralık 2020 de kova burcunda tam ileri hareket ederken, her sene bir burç değiştiren Jüpiter'de 20 aralık 2020 yılında kova burcuna geçecek ve 21 Aralık 2020 yılında kavuşumda olacak. Gökyüzünde artık oğlak değil kova hakimiyeti hissedilmeye başlanılacak. İşte bu saatten sonra işlerin rengi hastalık yönünde değil, insani hareketlerin, toplu hareketlerin, hak aranmalarının şeklinde yön bulacaktır. Pandeminin etkilerinin azalması Temmuz 2020 gibi hissedilirken, kova burcunun verdiği enerjiyle, sorgulama, itiraz etme hali gündemi daha fazla meşgul etmeye başlayacak. Temmuz ayıyla beraber, pandeminin insanoğluna getirdikleri ve götürdükleriyle, özellikle dünya genelinde hükümetlerin yanlış tavırları daha çok ortaya çıkmış olacak. Bu durum insanları kargaşaya sürükleyecek bir zamanın görüntüsünü ortaya koyuyor.

Bizim burada okumamız gereken gökyüzü nedir?

Lütfen tövbe edelim, kendimize samimiyetle bakalım. Bizde değişmesi gereken ne var diye bakalım, yanlış egolarımızı kenara koyup, kendimizi iyilik noktasında onarmaya çalışalım.

18 temmuz 2023 e kadar Satürn ün kova burcundaki seyriyle alışmaya başladığımız kova düzeni, Pluton'un 2024'te kova burcuna geçmesiyle, dünya artık yeni dünya düzenine geçmiş olacak ve artık kova çağı yani bilgi çağı yaşanmaya başlanmış olacak.

2021'e kadar hissedeceğimiz kova geçişlerinde ilişkilerimiz nasıl etkilenecek?

Bu dönem bildiğimiz her şeyi temizlerken, ilişkilerde de gizli saklı kalmış yerlerin ortaya çıkmasıyla, kokuşmuş ilişkiler de bitmiş ve temizlenmiş olacak. Bu insanları biraz da hayal kırıklığına uğrattı, tüm yaraların sarılmasına zemin hazırlamış olacak. Kova bilgi çağı olmakla beraber, kendi çalışmalarını yapanların home office planları artacak. Birçok şeyin teknolojik yardımıyla beraber, temizlenmiş ilişkilerden sonra, insanlar biraz daha yalnızlaşmaya, kendini dinlemeye başlamış olacak. Onay görmek için devam edilen ilişkilerden ziyade, birbirine iyi gelen ilişkiler tercih edilmeye başlanılacak. İnsanlar yorgunluklarını birkaç güzel arkadaş ve doğa ile geçirmeye çalışacak. Bu dönemlerle beraber, şehirden uzaklaşma ve doğa ile yaşama daha revaçta olacak.

Ayrışmaların güzel yönü ise; kişiler birbirine uzanabilmek için, kendindeki hasletleri düzeltmeye çalışmak olacak ve daha olgun ruhlara doğru evrilmeye başlamış olacağız.

2023'e kadar Ne Yapalım?

Teslim olalım, bizi Yaradan'a. Canımızı acıtan ne varsa, korkularımızı, kinlerimizi, hesaplarımızı en ince ayrıntısına kadar önümüze getirelim ve Rabbimizin yarattığı bu gezegenlerin dönüşlerindeki enerji akışlarını maddi-manevi, dünya ve ahiretlik lehimize çevirmeye niyet edelim. Birbirimizi yarattığımız gibi yani olduğumuz gibi sevip, 'bir' olalım. Şimdi pandemi ile birbirimize yardım ediyoruz, koruyoruz, gözetiyoruz. Bundan sonraki sürecin akıl oyunları olduğunu hatırlayıp, akıllarımızı hizmet ve iyilik yolunda kullanarak 'bir' olalım.

Elest bezmi*

“Derken şeytan onların ayaklarını kaydırarak, içinde buldukları nimet yurdundan çıkardı. Biz de: haydi dedik, birbirinize düşman olarak yeryüzüne inin! Siz orada belirli bir süre ikamet edip, yararlanacaksınız.” Bakara 36

“Andolsun ki sizleri biraz korku, biraz açlık, mallardan ve meyvelerden eksiltmekle imtihan edeceğiz.” Bakara 155

“Mümin olan erkek ve kadın Allah’a kavuşana ve üzerlerinde hiçbir hata kalmayana kadar, malı, nefsi ve evladı hususlarında belalardan kurtulmaz.” Tirmizi

Bu ve benzeri ayetlerden öğrendiğimize göre; insanoğlu dünyaya gelmeden önce ruhtar aleml denem, elest bezminde yaşıyordu. Allah-u Teala, insanoğlunu yaratılmışların en şerefli olarak yaratmış ve tüm yaratılmışları insanoğluna secde etmesini emretmiştir. Bu emre boyun eğmeyerek, şeytan Allah’a baş kaldırmıştır. Bunun sonucunda, ahirete kadar tüm insanoğlunu kandıracağını söyleyerek, Allah’a inanç savaşı açmıştır.

Hız. Adem ve Havva bu hikayede anlatılan ilk insanlardır. Tüm insanlar elest bezminde yaşıyordu ve aynı bu ilk atalarımız gibi bizlerin de doğruları ve yanlışları oldu. Ve imtihan sırası gelen her kul dünyaya gelmeye devam etmektedir. Bizler, ruhtar aleminde yaptığımız hataların affı ya da eksik bıraktıklarımız için, tertemiz olarak Rabbimize kavuşmamız için, Rabbimiz tarafından bize bu imkan verilmiştir.

Nefes & Pandemi

Figen ÖZÜM

EFT Enerji & Nefes Koçu



figenozum.com



[figen_ozumle_nefes](https://www.instagram.com/figen_ozumle_nefes)

Yaşamın Kaynağı NEFES

Evlerimize çekilerek, bir nevi ruhsal istirahat sürecine girdiğimiz günlerden geçmekteyiz.

Öncelikle daima hatırlamamız gereken şu ki, atalarımız da travmatik etki bırakan birçok olayı, çoğunlukla tek başlarına direnerek yaşadılar ve en önemlisi hadiselerin içerisinden kendi bilinçleri ekseninde, kalplerindeki inanç ve iman gücü ile nefeslenerek geçtiler.

Öyle değil mi ki, bizler de onların bu inanç gücü ile direnmeleri vesilesi ile var olabildik. Haddizatında tarih boyunca savaşlar, afetler, devrimler vs. bir çok olay kişi, yer, zaman niteliğinde değişmiş olsa bile mütemadiyen tekrarlar devam ediyor. Farkına varmamız gereken ise her olay içinden geçeceğimiz bir tünelden ibaret sadece. Geçip-gidilen, girip-çıkılan, uğrayıp-geçilen ve sonunda her zaman aydınlığın olduğu bir geçit, bir tünel. Hal böyleyken bu tabloda değişmeyen tek şey var; Nefes



Nefes ki, onunla başlarız bu boyuttaki yaşam deneyimimize, onunla sonlanır süremiz. Şahit olduğumuz her şey, YAŞAM, iki nefes arasındaki görece bir zamandan ibaret. Hala nefes alabiliyorsak, içinde bulunduğumuz salgın (pandemi) tünelinin içinden de geçip, gideriz.

Peki şu an ki gerçekliğimizi kabul ederek ne yapabiliriz?

Hayat standartlarımızın bir anda değiştiği, alışık olmadığımız şekilde ve uzun bir sürede bir yerde sabit kalma zorunluluğu ile baş edebilmek, çoğumuz için pek kolay olmasa da sağlığımızın devamı için kendi kendimize yapabileceğimiz aktivite ve etkinliklerle süreci elimizden geldiğince kolaylaştırabiliriz. Bağışıklık sistemi ile ilgili bu hastalıklarla baş etme yöntemlerinin başında NEFES EGZERSİZLERİ geliyor.

Nefes nedir?

Nefes yaşamdır. Nefes şifadır.

Nefes, bağışıklık sistemini güçlendiren en önemli araçtır.

Nefes, muhteşem bir yazılım ve sanatlı bir donanım ile yaratılmış insanın enerji kaynağıdır.

Nefes, Allah'ın sonsuz kudretiyle yaratıp, bedene kendi kendini iyileştirme yeteneğini verdiği doğal şifa kaynağıdır.

Nefes, evrenle madde boyutunda temas ettiğimiz en önemli bağlantıdır.

Nefes, ruh, beden ve zihin arasındaki köprüdür.

Nefes, yaradan, özkaynak, Allah ile kurduğumuz bağıdır. Benlik bilinci ile birlik bilincini dengeleyen araçtır.

Alma-verme dengesinin doğal sistemimizdeki bilincidir.

Aldığımız oksijenle evrendeki her şeyi özümsemek, verdiğimiz karbondioksit ile enerjiyi yakarak, atıklardan temizlenmek.

Ve hakeza...

Doğru nefes nedir?

Günlük hayatımızda aldığımız göğüs nefesinin aksine, bedenın şifa kaynağı olan nefes, diyafram kasının kullanıldığı, ciğerlerimizin, bronşlardan bronşcuklara, bronşcuklardan alveollere kadar solunum sisteminin tamamının tam kapasite çalışarak, oksijen ve havanın tamamı ile genişlediği nefes şeklidir. Akciğerlerimizde yaklaşık 750 milyon hava keseciği (alveol) vardır. Göğüs nefesi ile ciğerlerin % 20'si kullanılabilirken, diyafram nefesi çalışmaları ile akciğerler en yüksek potansiyele ulaştırılır. Doğru nefes burundan alınıp, burundan verilen sakin, bağlantılı ve derin nefesler alınarak yapılmalıdır.

Nefes Çalışmaları nasıl bir fayda sağlıyor?

Diyafram nefesi ile diyafram kasi iç organlara bir anlamda masaj yaparak, enerji üretir.

Diyafram nefesi kandaki oksijen oranını artırır. Yapılan bir deneyde, 30 dakikalık bir diyafram solunumundan sonra detoksta, oksijen taşımada, alyuvarlar ve akyuvarların sayılarında artış görülmüştür. Oksijenin olabildiğince tam kapasite alınması, kan dolaşımı ile tüm hücrelere yayılarak hücre solunumunu başlatır ve ihtiyacımız olan enerji açığa çıkar.

Bedende biriken toksinlerin % 70'i ise nefes yoluyla vücuttan atılır.

Sakin, derin ve bağlantılı diyafram nefesleri ve farklı nefes teknikleri ile tüm fizik beden sistemlerimiz ve özellikle bağışıklık sistemimiz güçlendirilmektedir.

Biyolojik olarak,

-Kanın PH dengesini düzenler

-Kanın asidik yapısını alkali duruma dönüştürür

-Sempatik ve Parasempatik sinir sistemimizi dengeler

-Sağ ve sol beyin loblarını dengeler.. Vücutta oksijeni %22 oranla en fazla kullanan organ beyindir. (Zihin yoğunluklu çalışan insanlar için nefes egzersizleri vazgeçilmez olmalı değilmi.)

-Endokrin sisteminin düzenli çalışmasını sağlar

Ruhsal-Zihinsel

-Ruhsal yaşam enerjisi

-Duygusal blokların açılması

-Psikolojik bir çok rahatsızlığın iyileşmesinde destekleyici (depresyon, panik atak, kaygı bozukluğu, uykusuzluk, öfke kontrolü vb.gibi)

-Zihinsel aktiviteler; düşüncelerde netlik, odaklanma, konsantrasyon, dikkat, farkındalık, analiz vb.

-Stres ve yorgunluk

Sağlıklı ve doğru nefes çalışmaları, bu şekilde genel anlamda ruh-zihin-beden birlikteliğinin güçlenmesi, bütünlüğün sağlanması ile varlığımızı her boyutta şifalandırmaktadır.

Nefes Egzersizleri

1. Diyafram çalıştıran nefes tekniği

Pozisyon 1- Sandalyenin kenarına düşecekmiş gibi oturun. Bacaklarınızı açın, bacaklarınızın arasından bütün vücudunuzu mümkün olduğunca eğin. Göğsünüzün iki kenarı bacaklarınıza değilsin. Bu duruş şeklinde aldığımız nefesler diyafram nefesidir. Duruşun özelliğinden dolayı göğsünüz genişleyecek yer bulamayacak ve ciğerler sadece göbek hizasında genişleyecektir.

Pozisyon 2- Elastik kıyafetlerle sırt üstü yere yatın. Ellerinize kalbinize koyun. Kendinizi rahat bırakın ve nefesinizi ya da karnınızı sıkmadan derin nefes alıp vermeye başlayın doğal olarak göbeğinizin şişip indiğini göreceksiniz. Eğer göğsünüz şişiyorsa diğer elinizle baskı uygulayarak havanın diyaframa yani karın bölgesine itilmesini sağlayabilirsiniz. En az 10 nefes alıp verin.

2. Birlik Bilinci Nefesi

-Dik oturulur. Kalça ve diz aynı hizada olur.

-Dil ateş noktasında tutulur. (Ateş noktası: Dil ucunun ön dişlerin iç tarafının üst damakla birleştiği yer) Hedeflenen titreşim dolgusu için sert olmalıdır.

-İşaret parmağınızı 3. gözün olduğu noktaya yerleştirin.

-Burundan derin nefes alın, aldığınız nefesi verirken sesli olarak "Mmmmm" sesini çıkartın. Bu şekilde 7 kez uygulayın. Faydaları; Sinüsleri temizler. Korunur damarlarına genişletir. Sinüs, tiroitleri, epifiz bezini, timus bezini titreştirir.

Farkındalığı yükseltir. Beyindeki nöronlar ve sinaptik alanları genişletir. Hücreler arası detoks yapar. Serotonin, endorfin, melatonin (huzur, mutluluk, canlılık, denge hormonları) salgılatır.

3. Denge Nefesi

-Dik oturun. Gözlerinizi kapatın. İşaret ve Orta parmaklarınızın uçlarını kaşlarınızın arasına yerleştirin, baş ve yüzük parmaklarınızla burun deliklerinizi kontrol edin.

-Sağ burun deliğini kapatın ve soldan nefes alın. Sol burun deliğini kapatın ve sağdan nefes verin. Nefes vermeniz bitince sağdan nefes alın. Sağ burun deliğini kapatıp soldan verin. Buraya kadar bir tur nefes aldınız.

Bu şekilde 7 kez uygulayın.

Faydaları; Sukûnet verici. Zihinsel ve ruhsal gerginliğinizden kurtarır. Uykusuzluk, yüksek tansiyon, depresyon, kızgınlık ve sinirlilik gibi hislerden özgürleşme. Solunum kanallarınızın temizlenerek astım, alerji, soğuk algınlıklarında ki solunum problemlerinizden kurtulmanıza ve Koroner damarlarda biriken yağların erimesine yardım eder.

Manevi Yönüyle Nefes

“Âdeme ruhumdan üfledim.” buyruluyor, Hicr Suresi 29 ve Sad Suresi 72’de..

Günde ortalama 24.000 kez nefes alırız ki her nefeste bize Yüce Ruh’tan üflenir.

Der ki Mevlana : “Biz ney gibiyiz. Bize üfleyen sensin Allah’ım!”

Her aldığımız nefeste Rabbimizle buluşur, ruhumuzla söyleşiriz. Her üflenişte güç, kudret, merhamet, şefkat, sevgi ile saflaşır, Yaradan ile sarmalanır, her verdiğimiz nefeste kainatla birliğin ahengini yaşarız.

Nefesi akıtırken, ılık ılık ruhumuzun katmanlarına, ebedi ölümsüzlüğümüzde varlığın anlamını buluruz. Alemlerin yaratıcısının huzurunda küçüklüğümüzü, acziyetimizi fark ederek, ben ile buluşur, birliğin içindeki çoklukta, “Ben”e, akabinde “Ben”den bize geçerken huzurun ve teslimiyetin hafifliği ile mülk aleminde geziniriz. Bir’den bana, benden sana, tüm varlık bizde, içte, özde..

Öyle nefes deyip geçme dost! Her nefes bir zikir, Hayy’dan gelen Huu’ya giden! Bedenin sınırlarını aşmak istiyorsan, nefesine sarıl! Ruhun, ruhumla buluşsun ve sonra sınırsızlığın hiçliğinde BİR’le nihayet bulalım.

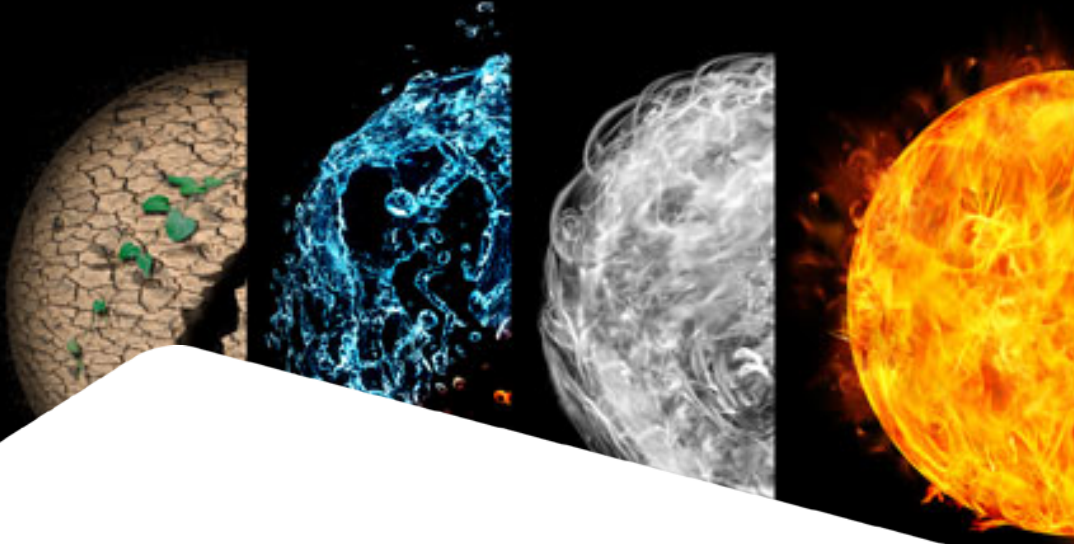
Mizaç & Pandemi

Sabriye BAYKAL

Mizaç & Beslenme Danışmanı



_sabriyebaykal



Mizaç, huy, yaratılış, tabiat, fıtrat anlamına geldiği gibi insanın doğuştan gelen beden ve ruh özelliklerinin bütününe denir.

Aynı zamanda insan vücudunun fizyolojik ve psikolojik yapısından da bahseder. İnsan bedeni doğada bulunan elementlerden oluşur. Tabib ve büyük üstat İbn-i Sina mizaçla birlikte teşhis ve tedavi etmiştir, insanın karakter özelliklerini belirlemiştir. İnsan bedeni Hava-Toprak-Ateş-Su elementinden oluşur. Kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Her insanın kendine has bir mizacı vardır.

Mizacımızı Nasıl Öğrenebilir ve Dengele Tutabiliriz?



Sağlıklı bir bedene ve psikolojiye sahip olmak için mizacımız dengede olmalıdır. Canlı veya cansız her şeyin bir mizacı vardır. Bununla birlikte insanda ki mizaç değişkendir. Tek değişken mizaca sahip insandır ve önemli olan insanın mizacının dengesini sağlayabilmesidir.

Öncelikle kişinin mizacı tespit edilir. Tespit etmek için kişiyi genel olarak izlemek ve incelemek gerekir. El yüz ve vücut yapısını (biyolojik-psikolojik) inceleyerek, sorular sorularak tespit edilir. Kişinin mizacını tespit ettikten sonra ona göre bir beslenme tavsiyesi ve yaşam kalitesini arttırmak için bir çok tavsiyelerde bulunuruz. Böylelikle kişinin mizacı dengede olur. Toplam da dört adet mizaç çeşidi vardır;

1. Demevi (Kan, Hava)

Sosyal, cana yakın, konuşkan, duyarlı, geçimli-uyumlu, enerjik hareketli, biraz gamsız, lider.

2. Savravi (Sarı Safra, Ateş)

Alıngan, huzursuz, sinirli-asabi, telaşlı, aşırı hareketli, değişken, fevri, iyimser, konuşkan,

3. Balgami (Balgam, Su)

Pasif, dikkatli-tedbirli, dingin, yavaş hareketli, kontrollü, güvenilir, serinkanlı, sakin,

4. Sovdavi (Kara Safra, Toprak)

Katı, huysuz, endişeli-takıntılı, yalnızlığı seven, ciddi, çekingen, sessiz, düşünceli,

Pandemi ve Mizaç

Bu zor dönemlerde mizaçlarda bir takım değişiklikler görülebilir. Şöyle açıklayayım mizacımız değişkendir Beslenmeyle yani ağız yoluyla birlikte beş duyu organından beslenir. İşitsel, dokunsal ve görsel olarak bir çok negatif duyguya maruz kaldığımız şu zamanlarda mizacımızda değişiklik sözkonusudur İtidal bir bedene sahip olmak için mizacımız dengede olmalı. Negatif olan her şeyi bedeni soğutur.

Kötü sözler dinlediğimizde, duyduğumuzda, konuştuğumuzda mizacımızda soğukluk meydana gelir. Negatif olumsuz bir şeyler izlediğimiz de aynı şey olur, görsel olarak etkileniriz. Malum şu zor zamanlarda çokça dinliyor ve görüyoruz. Negatif şeyler dinlerken hiçbir şey yenmemesi elzemdir. Çünkü yediğimizle besleniyoruz ve negatif şeyler dinleyip görerek beslendiğimizde yediklerimiz bize zarar verir. Aşırı üzüntü, korku, panik, kaygı halleri mizacımıza diğer unsurlar gibi zarar verir, mizacımızı soğutmaya yeter.

Pandemi ile birlikte temizlik konusunda da maalesef bir çok önemler alındı. Fakat aşırı derecede kimyasallar kullanılıyor ve tabii ki bu da bizim mizacımıza zarar olarak geri dönüyor. Temizlik ürünlerini aşırı kullanmak, yapay temizlik ürünleri ve bir çok kimyasalları kullanmak maalesef vücudumuza sadece tenimize değil iç organlarımıza da zarar verir. Bu da bizim mizacımızın soğumasına ve kurumasına sebep olur. Vücut soğuk ve kuru olduğunda bize bir çok rahatsızlığa kapı aralar, mutlaka dengeye getirilmelidir.

Bu dönemde güzel şeyler izlemeye, dinlemeye özen göstermeli, aile muhabbetlerini arttırmalı, sevgi beslemeli ve sevgi vermeil, dua ile Kuran ve sünnete uyarak mizacımızı genel anlamda muhafaza edebiliriz. Kuran-ı Kerim dinlemek-okumak, ney sesi, doğa sesleri dinlemek mizacımızı besler, dengeler ve ısıtır. Bu zor dönemlerde doğa ile her ne kadar haşır neşir olamazsak da bahçelerimiz var ise bahçelerde, balkonlarımız var ise balkonlarda vakit geçirerek gökyüzüne ve güneşe bakarak mizacımızı ısıtabiliriz. Nitekim Peygamberimiz (s.a.v.)'in günlük yaşamda yaptığı işlerde davranışları ile bizlere örnek olmuştur Ne güzel söylemiş Nebiler Nebisi "Sevinince toprağa, üzülünce göğe bakın. Yerde tevazu gökte ferahlık vardır." Bu şekilde göğe bakarak, doğaya bakarak, kuş seslerini dinleyerek tefekkür ederek mizacımızı dengeleyebiliriz. Kendinize ve ailenize bol bol tebessüm ederek muhabbetlerde bulunun, kendinize iyi gelecek şeyler yapın. Bol bol dua edin.

Beslenme konusunda gazlı, şekerli, paketli hazır ürünlerden, işlenmiş un, tuz ve şekerden uzak durmaya dikkat edelim. Elinizden geldiği kadar doğal beslenmeye dikkat edin. Peygamberimiz (s.a.v.) beslenme konusunda da bize çok güzel örnek olmuştur. Aasla karışık yememiştir, sofraya acıkmadan oturmamıştır, doymadan kalkmıştır. Bir Hadisi Şerifinde "İnsanoğlu karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır. Aslında insanoğluna onun sırtını dik tutan birkaç lokma yeterlidir. Mutlaka daha fazlasına ihtiyacı olursa hiç olmazsa midenin üçte birini yemeye, üçte birini içmeye, üçte birine de nefes almayı ayırsın" diye buyurmuştur. Yani buradan da anlaşılacağı üzere mizacımızın dengesini korumak için az ve öz yemeli ve günde iki öğün beslenmeliyiz.

Bu aralar mizacımızı soğutacak yiyeceklerden biraz uzak kalalım, sıcak mizaçlı besinler tercih edelim. Örneğin; kırmızı pancar, havuc, bal (bal şerbeti), pekmez, hurma, soğan, sarımsak, kuzu eti gibi vücudu ısıtan gıdalarla destekleyelim. Bulgur, nohut gibi bakliyatları kullanmaya özen gösterelim. Sıcak su, sıcak çaylar tüketelim.(papatya lavanta gibi..)

Zencefil, zerdeçal, karabiber, karanfil, tarçın gibi baharatlarla yediklerimizi, içtiklerimizi zenginleştirebiliriz. Hareket olan yer bereketli olur, oturup olumsuz şeyler düşünmek yerine kendiniz adına ve aileniz adına evde güzel faaliyetlerde bulunabilirsiniz.

Güzel beslenin, güzel düşünün.