Derin NEFES Al

Dr. Teoman Alpay Demirel



tilki Kitap


tilk
Kitap
yayınevi

Derin Nefes Al

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
tilki@matbumedya.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Editör: İpek Kocaman
Sayfa Tasarım: Adem Şenel
Kapak Tasarım: Merve Ökten

1.Basım, İstanbul, Şubat 2026
ISBN: 978-625-5779-69-4
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo…) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

DERİN NEFES AL

Yaşanmış Anılar ve Nefesin Şifası

Dr. Teoman Alpay Demirel

Göğüs Cerrahisi Uzmanı

TEOMAN ALPAY DEMİREL

Antalya ili, Korkuteli ilçesinin Karataş köyünde doğdu. İlkokula Manisa'nın Demirci ilçesinde başladı, Isparta Gönen'de tamamladı. Ortaokul eğitimini de Gönen'de bitirdi. Lise öğrenimini Antalya Lisesinde tamamlayarak 1978 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesine girdi. 1984 yılında fakülteden mezun oldu.

İlk görev yeri, 1984 yılının Eylül ayının son günlerinde Muş iline bağlı Çaylar köyüydü. 1988 yılında uzmanlık eğitimine başladı ve 5 yıllık asistanlık sürecinin ardından 1992 yılında Göğüs Cerrahisi Uzmanı oldu. 1993 yılında devlet hastanesinde göreve başladı ve toplam 32 yıl bu branşta hizmet verdi.

Ülkemizde dört göğüs cerrahisi uzmanının öldürülmesinin ardından aktif olarak bu uzmanlık alanında çalışmayı bıraktı. Bu karara ilişkin anısını ilerleyen sayfalarda aktarmaktadır.

Daha sonra Sağlık Bakanlığının GETAT sertifikasyon programlarına katılarak Ozon, Akupunktur, Kupa, Hipnoz ve Hirudoterapi sertifikaları aldı. Bu alanlarda klinik çalışmalarda bulunarak pratik uygulama deneyimi edindi. Ayrıca Sağlık Hukuku, Tıp Tarihi, Biyoetik ve Optimum Denge Modeli üzerine çalışmalar yaptı.

Hâlen bir poliklinikte Bütüncül Tıp uygulamalarına devam etmektedir.

İÇİNDEKİLER

HAYAT AĞACI VE NEFES 11
BU KİTAP NEDEN DOĞDU? 13
BİR GECE… (ANI) 15
NEFES NEDİR? 18
DANTEL İPLİKLERİ (ANI) 22
OKSİJEN MOLEKÜLÜNÜN YOLCULUĞU 29
AKCİĞERLERİN GİZLİ KAHRAMANLARI 32
VÜCUDUN DENGEYİ KORUMA SİSTEMİ 35
NEFES VE ASİT-BAZ DENGESİ 37
BU MUTLULUK BU EZİYETE DEĞER (ANI) 40
MODERN ÇAĞA NEFESİN DÖNÜŞÜ 44
GÜNLÜK HAYATTA KULLANILACAK
NEFES EGZERSİZİ YOL HARİTASI 47
KUL SIKIŞMAYINCA HIZIR YETİŞMEZ 50
DOĞUŞTA NEDEN KARIN NEFESİ ALIYORUZ? 53
BU SENİN(ANI) 56
NASIL SOLUK ALIYORUZ? 62
SİMLİ BANYO (ANI) 65
KADINLAR NEDEN NEFES EGZERSİZİ YAPMALI? 69

NEFES EGZERSİZLERİNİN CİLT SAĞLIĞINA VE
GÜZELLİĞİNE ETKİSİ NEDİR? 72
BABANI KAYBETTİK! (ANI) 74
TÜM VÜCUDUN SOLUNUMLA
İLŞKİSİNİ SAĞLAYAN YAPI (FASYA) 79
HIÇKIRIK TUTTU BENİ (ANI) 82
HIÇKIRIK NEDİR? 84
HIÇKIRIK VE VAGUS SİNİRİ 86
JAPONYA NEDEN JAPONYA, TÜRKİYE NEDEN TÜRKİYE? (ANI) 89
DİYAFRAMIN GÖREVLERİ VE DİYAFRAM SOLUNUMU 94
OLUR MU BÖYLE ŞEY… (ANI) 99
NEFS VE NEFES ARASINDAKİ İLİŞKİ 102
SUFİ NEFESİ 104
NEFESİN KAPISINDA BİR DERVİŞ
(ANONİM TASAVVUFİ DERLEME) 108
KARDA YÜRÜMEK (ANI) 111
HAYAT KURTARICI HEİMLİCH MANEVRASI 115
BİLİNÇALTI VE BEDEN ARASINDAKİ BAĞ 117
HİPNOZDA NEFES NEDEN ÖNEMLİDİR? 120
ODAK ARACI OLARAK NEFES 122
HADİ SANA GEÇMİŞ OLSUN (TÜRBAN İĞNESİ) (ANI) 125
NEFES EKSERSİZİSLERİNİN TEDAVİDE KULLANIMI 129
DUYGU DURUMU İLE NEFES İLİŞKİSİ 131
LONGEVİTY VE NEFES İLİŞKİSİ 133
FİZİKSEL EGSERZİSLERİN YARDIMCI SOLUNUM KASLARINA
FAYDALARI 136
GELİN SU GETİR (ANI) 138
TİYATRODA SOLUNUM EGZERSİZLERİN ÖNEMİ 140
SOLUNUM FONKSİTON TESTİNİ
BİZ NEREDE KULLANIYORUZ? 143

DEVLET HASTANESİ ANILARI-1....146
THREEFLO CİHAZI VE KULLANIMI....150
DEVLET HASTANESİ ANILARI-2....153
HOLOTROPİK NEFES ÇALIŞMASI....155

NEFES
(ENERJİ TIBBI)

GENEL GİRİŞ....161
DÜZENİN İÇİNDEKİ DÜZENSİZLİK;
DÜZENSİZLİĞİN İÇİNDEKİ DÜZEN (KAOS TEORİSİ)....165
ÇİFT YARIK DENEYİ....168
EVRENDE UYUM....171
ÇAKRALAR....174
BİR GEZGİNİN ÇAKRALARI ZİYARETİ (ÖYKÜ)....177
KAOS TEORİSİ, GÖZLEM İLKESİ VE
ÇAKRA SİSTEMİNE SİSTEMSEL YAKLAŞIM....181
ÇAKRALAR VE NEFES....184
BEŞ ELEMENT....186
BEŞ KARDEŞİN MASALI (ÖYKÜ)....189
EVREN VE YİN-YANG....192
HİNT NEFES TEKNİKLERİ (YAŞAMIN RİTMİNİ DİNLEMEK)....197
ÇİN NEFES TEKNİKLERİ (YAŞAMIN SESSİZ AKIŞI)....200
HİNT ÇİN NEFES TEKNİKLERİ BERABER DEĞERLENDİRME....203
EVRENİN RİTMİK NEFESİ VE KOZMİK DÖNGÜLER....206
BEŞ ELEMENT, BURÇLAR VE NEFES TEKNİKLERİ....209
EN SIK KULLANILAN NEFES TEKNİKLERİ....213
"NEFESLE YAŞAMINA DOKUN"....215
SON SÖZ....217

İnsan Yaşamı ve Kaos Teorisi

Hayat kaotik bir sistemdir.
Küçük bir karar,
Okuduğun bir kitap,
Küçük bir tanışma,
Rutinlerdeki küçük bir değişiklik,
Bir nefes farkındalığı
veya günlük bir alışkanlık
Yıllar sonra bambaşka bir hayat yaratabilir.

Eşime, Oğullarıma ve Gelinime…

HAYAT AĞACI VE NEFES

İnsan bir ağaç gibidir
Ağaç, kökleriyle toprağa,
İnsan, akciğerleriyle yaşama tutunur.
İkisi de aynı kaynaktan, topraktan doğmuştur.

Ağacın yaprakları,
İnsanın akciğerleri.
İkisi de oksijenle buluşur;
Yaşam, bu görünmez döngüyle dolanır durur.

Ağaç, filizlendiği ilk anda "merhaba" der yaşama;
İnsan da ilk nefesiyle
Ve ikisi de büyür, güçlenir, gövdesiyle hayat bulur.

Akciğerlerimiz içimizdeki iki ulu çınar gibidir.
Birlikte filizi, yaprağı, çiçeği taşır.
Her biri, yaşamın uçlarında dengede durur.
Kalp aktiflikte, akciğerler huzurda kendini bulur.
Ve nefes, bu iki yan arasında sessizce dengede durur.

Doğada her şey havayla harekete başlar.
Deniz dalgası, rüzgârın esintisi, yaprağın titremesi…
Hepsi evrensel bir ritmin parçalarıdır.
Bu ritim, insanın içindeki nefesin aynıdır.
Evren nefes alır, biz onunla.
Bu yüzden, farkındalıkla alınan her nefes,
evrenle yeniden bağ kurmaktır.

Nefes, yaşamın görünmeyen köprüsüdür.
O, ruhun bedene dokunuşu, varlığın kendini fark edişidir.
Nefes alırken evrenin özünü içimize çekeriz;
verirken kendimizi evrene bırakırız.

Ve bir gün, sessizce nefes alırken şunu fark ederiz:
Nefes sadece bir hava alma değildir.
O, **yaşamın kendisidir.**
Sonra bir gün gelir,
Ağaç da insan da yaşlanır.
Yaprak solar, nefes yavaşlar.
Ve nasıl ilk nefesle yaşama merhaba dedilerse,
Son nefesle de sessizce elveda denir.

BU KİTAP NEDEN DOĞDU?

Ben 1984 yılında tıp fakültesini bitirdim. 1988'de göğüs cerrahisi ihtisasını kazandığım gün, kaderin beni nereye götüreceği belliydi. O andan itibaren meslek hayatım, göğüs kafesinin içindeki mucizevi organ akciğerle geçti.

Son zamanlarda sosyal medyada nefes terapisi ilanlarının çok fazla yaygınlaştığını fark ettim. 2-3 günlük kamplarda bu eğitimlerin verilmeye başladığını gördüm. Bir hekim olarak, bu konuya gereken önemi yalnızca hastalık temelli olarak verdiğimi fark ettim. Göğüs cerrahisi uzmanı olduğum için nefes alımında aktif rol oynayan akciğerleri muayene ettim, yıllarca akciğer ameliyatları yaptım. Göğüs kafesinin içinde yüzlerce kez kurşunlanma, bıçaklanma ve trafik kazaları sonucu hasar gören akciğerleri onardım, diktim; eski haline getirmeye çalıştım. Ameliyatlardan sonra, balon gibi büzülüp sönen akciğerlere çeşitli solunum ve balgam çıkarma egzersizleri yaptırdım.

İlerleyen yıllarda ise bütüncül tıp ile tanıştım. Uzak Doğu'nun binlerce yıllık ve Geleneksel Çin-Hint tıbbı nefes tekniklerini incelediğimde, onların nefesi yalnızca yaşam için değil, hayatı dönüştürmek için de kullandıklarını gördüm. Ardından aldığım

Sağlık Bakanlığı hipnoz eğitimi, nefesin insan zihninin en derin kapılarını bile açabildiğini gösterdi. Danışanın yavaşça transa geçişindeki o nefes ritmi, bana nefesin bilincin görünmez anahtarı olduğunu öğretti.

Son yıllarda gündemimize giren Life "Style Medicine" (Yaşam Tarzı Tıbbı) ve "Longevity" (Uzun Yaşam) yaklaşımlarında da nefes egzersizleri çok önemli bir yer tutmaktadır.

Yılların gözlemi beni şu sonuca götürdü:

Çevremdeki insanların ve genel olarak halkın doğru solunum yapmadığını gördüm. Ayrıca birçok hekim arkadaşımın da solunum egzersizlerine ve nefes terapilerine yeterli önemi vermediğini fark ettim. Bu nedenle, solunumun ve nefes egzersizlerinin önemini halka yeterince anlatamadığımızı düşündüm.

Bence yaşamı şöyle tanımlayabiliriz:

Yaşam, doğduğumuzda aldığımız ilk nefesle ölürken verdiğimiz son nefes arasında geçen süredir.

İnsanda ilk nefes ve son nefes hem fizyolojik hem de felsefi açıdan çok derin anlamlar taşır.

Gelin, bu anlamı birlikte adım adım inceleyelim.

Meslekte kırk yılını tamamlamış bir hekim olarak nefes konusundaki yaklaşım ve deneyimlerimi, yaşadığım mesleki anılarla birlikte bu kitapta bulacaksınız.

BİR GECE…

(Anı)

Nisan ayının serin bir gecesiydi. Takvim 2012'yi gösteriyordu.

Saat 03.00 civarında telefon çaldı. Acil servisten arıyorlardı.

Yıllardır alışkın olduğum bir ses tonuydu ama o gece içimde garip bir sıkıntı vardı.

Hastane koridorlarına adımımı attığımda o tanıdık koşuşturma, telaş ortamı ve hüzünle karşılaştım.…

Müdahale odasına doğru yürürken kalabalık bir grup önüme çıktı.

Üzerlerinden alkol kokusu yükseliyordu.

Sözleri tehdit doluydu:

- Doktor, bu hastayı kesin kurtaracaksın! Yoksa bunun hesabını sorarız!

Yüzleri öfke dolu, nefesleri ağır, gözleri kan çanağı gibiydi. Hastayı bıçaklayan taraftılar. Kurtulmazsa hapse gideceklerini biliyorlardı. "Bu adamlar bir an önce uzaklaşsın," diye içimden geçirdim.

Onlardan ayrılmamın üzerinden birkaç dakika geçmişti ki bu kez başka bir grup geldi. Aynı tehdit dolu sözlerle:

- Bu çocuk yaşayacak, iyi ilgilen. Yoksa hesabını sorarız!

Onlar da sarhoştu. Bıçaklanan gencin yakınlarıydı.

O sırada hasta ile uğraşmam gerekirken hasta yakınlarının tehditlerine maruz kalıyordum.

Acil müdahale odasına girdim. Müdahale masasında, yirmi beş–otuz yaşlarında bir genç yatıyordu. Üstü soyulmuş, sağ göğüs bölgesinde tamponla kapatılmış bir yarası vardı.

Benim için önemli olan soru şuydu;

Bıçak göğüs kafesine girmiş miydi, girmemiş miydi?

Steril eldivenlerimi giydim. Yara yerini temizlemeye başladım. Tam o sırada sedyede yatan hasta, beklenmedik bir şekil bana bir tekme savurmasın mı! Çünkü hastamız da sarhoştu. Muayeneyi zor da olsa tamamladım. Evet… Bıçak göğüs kafesini girmişti. Artık zamanla yarışıyorduk.

Hızla ameliyata aldık. O gece saatler boyunca uğraştık. Sabah olduğunda hastamız hayattaydı.

Ertesi gün neden bıçaklandığını sordum. Meğer iki grup da yakındaki bir pavyona eğlenmeye gitmiş.

Sahnedeki konsomatris kadın, bir masaya göz kırpmış. Bunlar,

"Bize göz kırptı!"

"Hayır, size değil bize!"

Yok size, yok bize derken bir bakış, iki kelime… Bıçaklar çekilmiş. Sonrasını artık sizler de biliyorsunuz.

O gün, mesleğin eski günleri aklıma geldi.

Bir zamanlar, gecenin üçünde çağrıldığımda kapıda beni minnetle karşılayan insanlar vardı.

"Hocam, kusura bakmayın, sizi rahatsız ettik. Bizim çocuklar bir cahillik etmiş. Allah sizden razı olsun," derlerdi.

O sözlerde hem saygı hem de insanlık vardı.

Ama yıllar geçti, o saygı gün geçtikçe azaldı.

Yerini öfke, sabırsızlık ve tehdit aldı. Sonra da doktor öldürmelerine kadar gitti.

Göğüs cerrahları, bu ülkede şiddete en çok maruz kalanlardan oldu. Daha sonraları üç göğüs cerrahisi arkadaşımız hayatını kaybetti.

O yüzden her acile çağrılışımda kendi kendime dedim ki: "Belki de sıra bana gelmeden ayrılmak en doğrusu olacak…"

O gece, o gencin ameliyatını yaparken ve ameliyattan çıktıktan sonra, kendi içimde bir mesleğin son sayfasını da kapattığımı hissettim. Bir doktor olarak değil, bir insan olarak yorgundum artık.

NEFES NEDİR?

Zihinsel, fiziksel ve ruhsal sağlığımızın tartışmasız en temel unsuru nefestir.

Nefesin önemi, insanlık tarihi kadar eskidir. Doğduğumuzda aldığımız ilk nefesle başlar yolculuğumuz; ölürken verdiğimiz son nefesle sessizce tamamlanır. Bu iki an arasında sayısız nefes alır veririz ve çoğu zaman bunun farkında bile olmayız. Ancak nefesin gerçek değerini, genellikle onu almakta zorlandığımız bir hastalık anında hatırlarız.

Eski çağlardan beri nefesin yaşamla olan bağı bilinir. Uzak Doğu kültürlerinde insanlar, nefesi bir yaşam enerjisi olarak görmüş; yoga, qi gong ve meditasyon gibi uygulamalarla onu bilinçli şekilde yönlendirmeyi öğrenmişlerdir. Nefes, yalnızca bir refleksle yapılan bir işlem değil; yaşamın özüdür.

İnsan, yaklaşık 40 gün yiyeceksiz, 4 gün susuz, ama sadece 4 dakika oksijensiz yaşayabilir. Çünkü beyin oksijensizliğe bu kadar dayanır. Bir erişkin bireyin aşağıdaki zaman dilimlerinde aldığı nefes sayıları verilmiştir.

1 dakika	12
1 saat	720
1 gün	17.280
1 ay (30 gün)	518.400
1 yıl (365 gün)	6.307.200

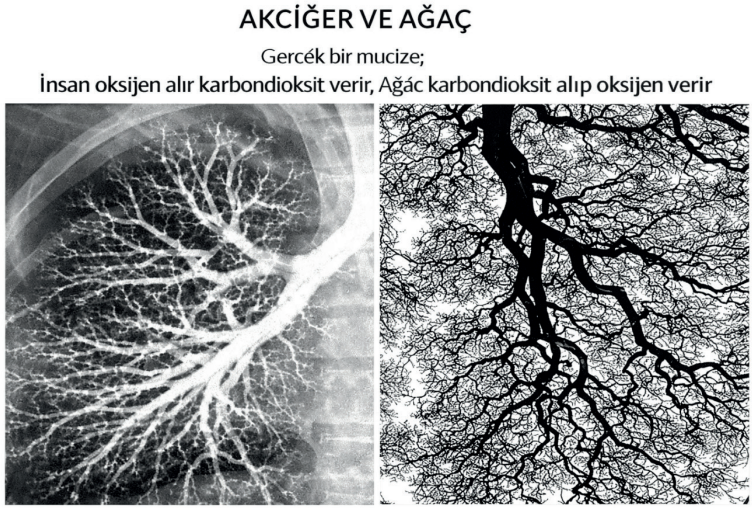
Bu basit gerçek bile nefesin ne kadar hayati olduğunu anlatmaya yeter.

Nefes almak ve solumak günlük dilde bu iki kavram birbirinin yerine kullanılsa da aslında aralarında ince bir fark vardır.

Nefes almak, havayı akciğerlere almak ve geri verme eylemidir; yani mekanik bir süreçtir.

Solumak ise çok daha derin bir kavramdır. Vücudun oksijeni hücrelere taşıyıp karbondioksiti uzaklaştırdığı tüm fizyolojik döngüyü kapsar.

Kısacası her nefes alış solumanın parçasıdır ama soluma yalnızca nefes alıp vermekten ibaret değildir. Bu süreç, yaşam enerjisinin üretilip tüm bedene dağıtıldığı görünmez bir mucizedir. Gerçek mucize ise insan atmosferden oksijen alıp karbondioksit verirken, ağaçların karbondioksit alıp oksijen vererek bu döngüyü tamamlamasıdır.



Anne karnındaki bebek, amniyotik sıvı içinde yaşar. Oksijen ihtiyacını annenin plasentası karşılar. Doğum anında hava ilk kez akciğerlere dolduğunda, alveoller denilen minik kesecikler açılır. Bu sırada "surfaktan" adlı madde devreye girer; alveolleri kaplayarak onların büzülmesini engeller. İlk nefesle birlikte dolaşım sistemi değişir; kalpteki *foramen ovale* ve *duktus arteriyozus* kapanır, kan akciğerlerden geçerek oksijenlenmeye başlar. Bu an, biyolojik olarak bağımsız yaşamın başladığı andır.

Felsefi açıdan ise ilk nefes, bir "varoluş bildirgesi "dir. Bilincin uyanışını, ruhun bedene girişini, farkındalığın doğuşunu simgeler. Birçok kültürde bu an, "canın bedene giriş anı" olarak kabul edilir.

Son nefes, akciğerlerin, kalbin ve dolaşımın durduğu andır. Ama yalnızca biyolojik bir bitiş değildir. Felsefi açıdan ruhun bedenden ayrılışını simgeler.

Bazı inanç sistemlerinde nefesin bitişi, enerjinin başka bir boyuta geçişi olarak değerlendirir.

"İlk ve son nefes, yaşamın iki uç noktasıdır; bir döngünün başlangıcı ve sonu gibidir."

Nefes hem biyolojik bir fonksiyon hem de varoluşun simgesi olarak çift katmanlı bir anlam taşır.

"Nefes, zamanın ölçüsü ve farkındalığın sembolüdür."

Nefes, yalnızca havanın ciğerlere dolması değil; bedenin enerji üretmesi, atıkları uzaklaştırması ve ruhun denge bulmasıdır. Nefesimiz hızlandığında kalbimiz çarpar, zihnimiz karışır.

Derin ve yavaş bir nefes aldığımızda ise beden gevşer, zihin durulur.

Çünkü nefes ile duygu durumu arasında görünmez ama güçlü bir bağ vardır.

"Yaşam, ağlayarak ve bağırarak doğumda aldığımız 'ilk nefes' ile başlayan ve sessiz ve sedasız verdiğimiz 'son nefes' ile sona eren bir süreçtir. Aradaki her nefes ise yaşamın bize tanıdığı bir armağan**."**

DANTEL İPLİKLERİ

(Anı)

Emekli göğüs cerrahisi uzmanı olduğum için bir yaraya nasıl dikiş atıldığını anlatmakla başlayalım.

Kesici veya delici aletler, insan vücudundaki katlar boyunca; cilt, cilt altı, kaslar ve kemiğe kadar hasar verebilir. Cilt kesisi en üstte olduğu için ve yüzeysel damarlar kesildiğinden, tek kat ipek dikiş materyaliyle dikmeniz yeterlidir.

Kesi alt katlara gitmişse, aşağıdan yukarıya, vücut tarafından emilebilen dikiş materyalleriyle, tek kullanımlık eldiven giyerek cilde kadar kat kat dikilerek gelinir.

Üniversite yıllarında, dikiş atacağımız yara yerini tentürdiyot ve alkolle temizledikten sonra, yara üzerine temiz (steril) örtü serer ve ipek dikiş atardık.

Yaranın iyileşme süresi, yaranın derinliğine ve kanlanmasına göre değişir.

Aksilik yoksa dikişler genelde 7–10 gün içinde alınır.

O zaman kullandığımız iğneler şimdiki gibi tek kullanımlık değildi, iplikle birlikte verilmezdi.

İpek, dikiş paketinden 10–20'lik çile şeklinde çıkardı.

Derin **NEFES** Al

Bu kitabı, nefesin yalnızca biyolojik bir eylem olmadığını; yaşamı ve dengeyi şekillendiren bir yol olduğunu hatırlatmak için yazdım.

1984'te tıp fakültesinden mezun oldum; 1988'de Göğüs Cerrahisi uzmanlığını kazandığım andan itibaren meslek hayatım akciğerin ve göğüs kafesinin gizemleriyle geçti. O andan itibaren nefes hem mesleğimin hem de merakımın merkezine oturdu.

Diyafram solunumunun bedene kattığı dengeyi, sûfîlerin nefesle bulduğu huzuru ve Hint ile Çin tıbbının "yaşam enerjisi" olarak adlandırdığı nefesin faydalarını bu kitapta paylaşıyorum. Beş elementin ritmini ve onlara özgü nefes tekniklerini, hipnoz eğitiminde gözlemlediklerimle birlikte aktarıyorum. İlk ve son nefsin fizyolojik olduğu kadar felsefi derinlikleri de vardır.

İnsanda ilk nefes ve son nefes hem fizyolojik hem de felsefi açıdan çok derin anlamlar taşır.

Meslekte kırk yılını tamamlamış bir hekim olarak, sizi nefes konusundaki yaklaşım ve deneyimlerimi, yaşadığım mesleki anılarla birlikte bulacağınız bir yolculuğa davet ediyorum.

tilkikitap.com

KDV muafiyeti uygulanmıştır.

ISBN: 978-625-5779-69-4