Nefes Açmak – Nefes ve Konsantrasyon – Nefes ve Duruş

Nefes Açmak



Nefesin ilk evi göğüstür. İyi bir göğüs nefesi olmadan kalp ve damar sistemimizin çalışmasına yardım etmek ve hareket kabiliyetimizi artırmak mümkün değildir. Atletik ve güçlü bir vücut, nefesi ilk önce göğüste toplar. Rahatlama egzersizlerinde ve meditasyonlarda, nefesi karın bölgesinde hissederek varoluşla bütünleşmek ve zihni dinginleştirmek için gevşeme sağlanır.

Harekette ise, ivme katan göğüs nefesi ile hacmimizi geliştirebiliriz. Ciğerler nefes içindir, çalışarak işlevini daha fazla yerine getirir.

Nefes ile birleşen hareket zihin ve beden dengesi için temel bir çalışmadır. Sağ ve sol beyin birleştiği için gelişim etkili ve yoğundur.

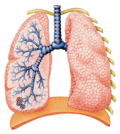
Üst bedeni mümkün olduğu kadar kullanabilmek, hava ile şişirebildiğimiz alana nefes doldurabilmek için karnı içerde tutarak tüm üst bedeni kullanırız. Doğru nefeste sırt açılır, omuzlar kalkar ve göğüs yükselir. Karın kasını kullanabilmek, tüm bel ve omurgaya yardım edecek ve rahatlatacaktır. Karın kasını kullanabilmek için, bu kasların dışarı itilebildiği kadar içeri de çekiliyor olması gerekir.

Göğüs ve kaburga nefesleri hareket kapasitesini artırır ve kondisyon sağlar. Nefes bütünseldir ve yolculuğu başlar. Meditatif dans derslerinde sırt nefesi ve helezonik çalışmalarla nefesi üç boyutlu kullanarak tüm vücudun en temel ihtiyacı ve besini olarak hissetmeyi deneyimlersiniz. Bu hissi sürekli hale getirmek, nefes farkındalığıdır. Nefes farkındalığı, ağrılardan hastalıklara uzanan köprüyü yıkmanızı sağlar ve vücudunuza yeni bir enerji kaynağı kazandırır. Hücre nefesi meditasyonu ile havaya karışma duygusu yaşayarak, renkler ve görüntüler hakkında yeni fikirlere kapılabilirsiniz. kuantum farkındalığı için bu meditasyonu uygulayabilirsiniz.

Doğru nefes, her noktaya alınan akışkan nefestir. Göğüse, karına, diyaframa sırta ve böbreklere – bele nefes gönderilmelidir. Nefes, ruhun ifadesidir. Her ruh haline uygun dönüşümlere sahiptir.

Yetersiz nefes duygusal denge için olumsuz sonuçlar verebilir. Kalp atışları düzensizdir, buna bağlı olarak ani heyecanlanmalar yaşanabilir. Nefesi tutma alışkanlığı uzun süreler etkili olursa, vücut buna tepki verir ve tüm iç organların çalışması verimsizleşir. Nefesi açan hareket serisiyle, nefes ritminizi oluşturarak, zorlanmadan düzenli fiziksel enerji üretmek için akışkanlığı kullanabilirsiniz.. Nefes, kas yapılanması yağ yakımı için, sürekli bir yakıttır. Toksin atmayı kolaylaştırır, vücuda ve tene şeffaflık getiren sağlık verir.

Normal bir insana ‘nefes al’ dediğinizde kapasitesinin yüzde yirmisi kadar hava alabilir. Nefes kapasitesini geliştirmek için kas yapılandırması temel alınmalıdır. Temel bir Meditatif dans dersinde, öğrenci, kapasitenin yüzde altmışlarına ulaşacak, hareketi sürekli hale getirdikçe de, bu kapasiteyi maksimuma çıkarabilecektir.



Her nefes alındığında nefesin tamamını verebilmek için karnı içeri çekip, kaburgaları bastırarak tüm nefesin verilmesinin ardından sürekli bir şekilde, nefes geri alınmaya başlanır. Nefes vermek nefes almak kadar önemlidir. Böylece toksinleri atarak, nefesle tekrar yenilenebilirsiniz.

Esnek bir vücudun önceliği nefestir. Esnemek için nefes verilerek, bölgenin rahatlaması sağlanır. Çalışmada yenilenen adale yapısının işaretlerine alışmak ve onları acı olarak algılamamak için nefes teknikleri kullanılır. Yoganın çok çeşitli nefes alış verişleri, kaotik nefes ve nefes tutmak; bütünsel bir çalışma içinde anlamlıdır. Nefesi niçin aldığımızı bilmek farkındalık

için önemlidir. Durağan ve derin nefes almak, yer yüzündeki süremizi uzatır.

Açıkhava gezileri, orman yürüyüşleri meditatif dans çalışmasının tamamlayıcısı olarak düşünülebilir.

Nefes ve Konsantrasyon

Nefes konsantrasyonun en temel öğesidir. Odaklandığımızda nefesimizi tutarız; fakat aynı dikkati, nefesimizi uzun ve derin kullanarak sürekli hale getirebiliriz. Nefes, dikkat toplamamızı sağlar. Nefes ve hareket egzersizleri ile irade yapılanır.

Hazırlık nefes ile başlar. Tüm hareket serilerinin başlangıç noktası nefestir. Hazırlık nefesi alınmadan duruşu düzeltmek ve hareketi planlamak imkansızdır. Nefes diklik sunar; aynı zamanda olgunluk kaynağıdır. Kriz anlarında ilk yardımcımızdır.

Nefes ve Duruş

Meditatif dans derslerinde doğu ve batı teknikleriyle dengeli olarak yapılanan duruş, güçlü üst beden ve düz sırt konumu nefes ile sürekli hale gelir. Her nefes diklik için bir uyarıdır; aynı zamanda hava ile genişleyip yükselmek için yeni bir fırsattır!