

# İçindekiler

Önsöz.....	7
Teşekkür .....	9
Bilgi Okyanusunda Yolculuk Başlıyor.....	11
Bütüncül/Holistik Yaklaşım.....	16
Biyopsikososyal İnsan.....	23
Paradigmalar Değişiyor.....	29
Bütüncül Sağlığa Giden Yol.....	41
Sağlıklı Frekanslara Yolculuk .....	56
Müziğin Şifalı Frekansları .....	67
Enerji Dediğimiz "Şey" .....	74
Meridyenler-Kablosuz Sistem.....	78
Akciğer Meridyenini Desteklemek .....	79
Nefesten Solunuma .....	83
Solunuma Giriş.....	92
Solunum İşİ .....	99
Hücresele Solunum .....	100
Solunumun 3 Silahşoru.....	103
Karbondioksit; Acıların Çocuđu! .....	105
Nitrik Oksit (NO); Ödüllü Gaz.....	106
Oksijen; Onun Bile Fazlası Zararlı .....	108
Oksijenli Yaşam .....	111
Oksijenin Yolculuğu.....	114
Farklı Solunum Formları ve Refleksleri.....	117
Üst Göğüs Solunumu-Klaviküler Solunum.....	117
Orta Göğüs Solunumu-İnterkostal Solunum .....	118
Alt Göğüs Solunumu-Diyafragmatik/Abdominal Solunum.....	118
Orta-Alt Göğüs Solunumu-Kostodiyafragmatik Solunum.....	118
Eksiksiz/Tam Solunum .....	119
Solunum Refleksleri.....	120

<b>Yanlış ya da İşlevsiz/Disfonksiyonel Solunum .....</b>	<b>122</b>
Periyodik Derin İç Geçirme ya da Çekme (Sighing) .....	122
Göğüs Ağırlıklı Solunum (Torasik Solunum).....	123
Soluk Verme Sırasında Aşırı Karın Kası Kullanımı .....	123
Göğüs Karın Uyumsuzluğu.....	123
Hiperventilasyon Sendromu ve Alt Kategorileri.....	123
<b>Hiperventilasyon .....</b>	<b>124</b>
pH Kavramı .....	126
Bohr Etkisi.....	128
Kronik Hiperventilasyonu Düzeltmek .....	131
Hiperventilasyona Yaslanan Nefes Çalışmaları.....	134
Hiperventilasyona Yaslanan Nefes Çalışmaları ile İlgili Risk Analizi.....	141
Hipoventilasyon .....	141
<b>Doğru Solunum ve Üç Temel Bileşeni.....</b>	<b>143</b>
<b>Açık Bir Burun; Havanın Burunla Sınırı... ..</b>	<b>147</b>
Burun Açma Teknikleri.....	164
<b>Diyafram Farkındalığı ve Kullanımı.....</b>	<b>168</b>
Diyafram Kası ve Diyafragmatik Nefes Egzersizleri.....	174
Diyafram Germe Egzersizleri .....	179
Vokalli Diyafram Egzersizleri.....	180
Manuel/Elle Kendi Diyaframınızı Gevşetme Teknikleri .....	181
<b>Sağlıklı Omurga ve Doğru Duruş (Postür) .....</b>	<b>183</b>
<b>Nefes Egzersizlerine Hazırlık.....</b>	<b>188</b>
Doğru Oturuş ve Duruş .....	189
Nefes Çalışmalarına Hazırlık Egzersizleri .....	190
Nefes Farkındalığı ve Nefese Odaklanma .....	194
Gündelik Yaşamda Gevşemek İçin Kısa Nefes Rutinleri .....	196
<b>Nefes Egzersizi Yapan ve Yaptıranların Dikkatine.....</b>	<b>197</b>
<b>Farklı Kültürlerdeki Kadim Nefes Teknikleri.....</b>	<b>202</b>
Sufi Nefesi .....	202
Geleneksel Çin Tıbbında, Taoist Öğretide Nefes.....	205
Kabala ve Nefes .....	209
Zen Budizmi ve Nefes.....	210
Hint, Tibet Kültürleri ve Nefes .....	212
Yoga.....	212
Meditasyon .....	218

<b>"Yogik/Pranayamik" Nefes Teknikleri .....</b>	<b>224</b>
Nadi Shodhana-Dönüşümlü Burun Nefesi/Balans-Denge Nefesi.....	232
Ujjayi-Zafer, Özgürlük ve Zihinsel Yükten Arınma Nefesi .....	234
Vibhagiya-Bölgesel Solunum .....	237
Bhramari-Balarısı Nefesi.....	239
Aum/Om Nefesi-Rezistan Nefes .....	242
Sukha Pranayama-Otonomik Denge Nefesi .....	243
Agni Sar-Ateş Nefesi/Agni-Ateş/Sar-Öz .....	243
Kapalbhati/Kapalabhati-Parlayan Kafatası Nefesi.....	245
Bhastrika-Körük Nefesi.....	248
Sitali (Sheetali), Sitakara-Soğutucu Nefesler.....	251
<b>Çakralar ve Nefes.....</b>	<b>253</b>
Çakralara Özel Nefes Formları .....	254
Ek Çakra Nefesi Çalışmaları .....	257
<b>Mudralar.....</b>	<b>259</b>
El Mudraları-Hasta Mudra .....	260
Baş Mudraları-Mana Mudra.....	263
Postural Mudralar-Kaya Mudra .....	263
Kilit Mudraları-Maha (Bandha) .....	264
<b>Organ Sistemleri ve Nefes .....</b>	<b>268</b>
Sinir Sistemi ve Nefes .....	269
Beyin.....	270
Otonom Sinir Sistemi .....	277
Sempatik ve Parasempatik - Duygu Yoğun ve Duygu Dışı Sistemler .....	279
N. Vagus: Sağlıklı ve Mutlu Yaşlanmanın Altın Anahtarı.....	285
Endokrin Sistem ve Nefes .....	294
Dolaşım Sistemi ve Nefes .....	297
Kalp Hızı Değişkenliği/Heart Rate Variability ve Nefes .....	300
Lenfatik Sistem ve Nefes .....	306
İmmün Sistem ve Nefes .....	310
Solunum Sistemi ve Nefes .....	314
Sindirim Sistemi ve Nefes.....	315
Ürogenital Sistem ve Nefes .....	317
Hareket Sistemi ve Nefes .....	321
Duyusal, Zihinsel, Ruhsal Süreçler ve Nefes .....	326
Kronik Hastalıklar ve Nefes .....	331

<b>Ek-1: Solunum Fizyolojisi .....</b>	<b>335</b>
Solunum Sistemi (Systema Respiratorium) .....	335
Solunumla İlgili Gaz Yasaları .....	337
Solunumun Aşamaları .....	338
Solunumun Gerçekleşmesini Sağlayan Basınç Değişimleri .....	340
Oksijenin Yolculuğu .....	341
Burunla İlgili Temel Mekanizmalar ve Etkileri .....	349
Solunum Fonksiyonunun Bileşenleri .....	354
Solunum Kontrolü .....	358
Solunum Sisteminin Savunma Mekanizmaları .....	364
Oksijen ve Karbondioksit Taşınımı.....	364
Akciğerlerin Fiziksel Özellikleri .....	365
Egzersiz, Yüksekliğin, Derinliğin Solunuma Etkileri.....	367
<b>Ek-2: Solunum Sistemi Fizyopatolojisi .....</b>	<b>370</b>
Akciğer Hastalıklarının Zeminindeki Engelleyici, Kısıtlayıcı Sorunlar .....	371
Nefes Darlığı-Dispne.....	372
Solunum Sisteminde Sıkça Görülen Hastalıklar .....	373
<b>Ek-3: Pulmoner Rehabilitasyon .....</b>	<b>381</b>
Sekresyon Mobilizasyonu Teknikleri.....	381
Havayolu Temizleme Teknikleri.....	382
Kontrollü Solunum Teknikleri .....	382
<b>Kaynakça .....</b>	<b>387</b>
<b>Yazar Hakkında .....</b>	<b>405</b>

# Önsöz



Değerli okurlar,

Nefes/Solunum yolculuğuna çıkışım yaklaşık otuz yıl önce Viyana'da katıldığım göğüs hastalıkları uzmanı (o dönemde doçentti) Dr. Otto Bergsman'ın Nöralterapi workshopunda "Solunum, Tıp Fakültesi'nde öğrendiğinizden çok daha fazla derinliği olan bir kavramdır, inanılmaz terapötik (terapi/tedavi amacıyla kullanılan) olanaklar sunar, mutlaka araştırın..." sözüyle başladı. Bu cümleyle başlayan öğrenme yolculuğumda, özellikle son 12 yıl çok daha derinlikli olmak üzere, konuyu her boyutuyla araştırdığım bir dönem oldu. İstanbul Esenyurt Üniversitesi ve Osteopati Akademisi gibi eğitim kurumlarında verdiğim konu ile ilgili "Fizyoloji" ve "Fizyopatoloji" dersleri kitabın oluşmasına büyük katkı sağladı. Ve sonunda, "Nefesten Solunuma-Bütüncül Sağlık Kitabı" sizlere sunulmaya hazır hale geldi.

Son 15 yılda çok önemli araştırma, çalışma ve paradigma değiştiren buluşların gerçekleştirildiği bu önemli konuyu, kadim bilgilerden Batı tıbbı yaklaşımlarına uzanan geniş bir yelpazede hakkını vererek anlatmaya ve tam da bu nedenle bazı fizyolojik ve biyomoleküler temel bilgileri de çok derine inmeden aktarmaya çalıştım. Bu bağlamda kitapta nefesle ilgili kadim bilgilerin yanında, "Solunum Fizyolojisi", "Solunum Fizyopatolojisi" ve "Pulmoner Rehabilitasyon" gibi allopatik tıbbın ya da Batı tıbbının alanına giren konularda ana başlıklar, bu başlıklarla ilgili kısa bilgi ve tanımlar düzeyinde yer alıyor. Fizyolojik ve biyomoleküler süreçlerle ilgili bilgiler elbette yalnızca solunum sistemi ile sınırlı değil. Solunum sisteminin yanında diğer birçok sistemin nefesle ilişkisini yazarken de ilgili sistemlerle ilgili kısa ve öz bilgiler aktarmaya çalıştım. Kitap, bu yönüyle yalnızca bu alanla ilgilenen okurlara ve profesyonellere değil, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Diş Hekimliği, Eczacılık, Hemşirelik, Sağlık Yüksekokulları gibi diğer birçok fakülte ve yüksekokulun öğretim görevlileri ve öğrencilerine de fayda sağlayacaktır diye umuyorum. Solunum Fizyolojisi ile ilgili daha derin ve detaylı bilgi edinmek isteyen okurlara "Alana Özel Fizyoloji" kitabımı önerebilirim.

Kitabımda birkaç kez "teorik bedel" tanımını kullandım. Bu tanımla kastettiğim şey; biraz evvel sözünü ettiğim Batı tıbbının kapsamındaki konuları ve bunlarla ilgili pasajları kiminizin sıkıcı, hatta kullandığım Latince sözcükler nedeniyle teknik bulabileceği ve okurken zorlanabileceğidir. Görece ağır teori içeren pasajları okurken bilin ki bu pasajları okumayı başarmanın ödülü büyük. Çünkü, neyi ne için yaptığımızı ve sonucun hangi mekanizmalarla oluştuğunu bilmenin, fizyolojik mekanizmaları anlamamanın, kavramanın, uyguladığımız her tekniği ve yöntemi daha etkili kıldığını biliyoruz. Bu arada, söz konusu teorik bedeli kolayca ödeyebilmeniz adına elimden geleni de yaptım! (Öte yandan bazılarınızın özellikle bu tür teknik pasajları beklediğini de biliyorum). Bu bağlamda kitabın yazımında kadim ve medikal bilgileri aktarırken kullandığım dilde bir orta yol bulmak beni zorlamadı değil ancak sonuçta "Nefesten Solunuma" dili açısından da hoşnut olduğum bir çizgiye oturdu.

Unutmayalım ki bilgi güçtür ve bilginiz arttıkça bedeninize daha şefkatle, saygıyla, merakla, anlayışla bakar ve yaklaşırınız. Ayrıca, edineceğiniz ve yaşam pratiğine aktaracağınız her bilgi sağlığınızın sorumluluğunu almak anlamında sizi daha donanımlı, coşkulu kılar ve özsaygınızı beklentilerinizin ötesinde yükseltir. Öte yandan, aracınızın fabrika ayarlarını bilmek onu verimli kullanmakla ilgili bilgeliği de getirir.

Kitabın ilk bölümlerinde -kişisel yolculuğumdan kesitlerle bezeyerek bütüncüllük kavramını açtım ve integratif alanla ilgili temel kavramları yazmaya çalıştım. Özetle sağlığa giden yolda var olanın kıymetini bilmenin, belki de tekrar keşfetmenin, çareyi dışarıda değil içeride aramanın ve öz kaynaklarımızı harekete geçirmenin yollarını anlattım. Kitabımda söz konusu teorik bilgilerin yanı sıra, hemen hayata geçirebileceğiniz çeşitli ve farklı kültürlerden derlenmiş olabildiğince çok uygulama ve egzersiz de var ki bunlar binlercesinin arasından seçilmiş, süzölmüş olanlardır. Herhangi bir egzersizle ilgili en küçük bir risk söz konusu olabilecekse «Primum non nocere» yani «Önce zarar verme» ilkesinden hareketle riskleri de özenle belirttim. Kitapta yer alan uygulamalar ya da teknikler doktorunuzun planladığı herhangi bir tedavi protokolünün yerine konabilecek ya da alternatif oluşturabilecek değil, ona destek olabilecek tekniklerdir.

# Teşekkür

Öncelikle sonsuz ve bitimsiz destekleri ile her zaman yanımda hissettiğim canım aileme ve "Kuraldışı" aileme teşekkür ediyorum. Kitaptaki özgün illüstrasyonları büyük özveriyle hazırlayan, geleceğin en önemli ressamlarından biri olacağına inandığım canım yeğenim Felicia Gulda'ya ve sayfa düzeni bağlamında gerçekleştirdiği son dokunuş için "Kuraldışı" ailemin çok değerli üyesi, sevgili arkadaşım, usta grafik tasarımcı Ebru Öner'e teşekkür ederim.

Sevgiyle, bilgiyle, özenle ve özveriyle grafikten redaksiyona neredeyse her konuda destek veren çok değerli arkadaşım Dr. Evren Bayramlı'ya, son ütü noktasında desteklerini yüreklerinin tamamıyla sunan Dr. Alpaslan Mert'e, başarılarıyla gurur duyduğum geleceğin parlak hocası ve her ihtiyaç duyduğumda bir nefes mesafesinde bulduğum araştırma görevlisi Şeyda Yıldız'a çok teşekkür ederim. Bir teşekkür de kitapta yer alan egzersizlere ruhunu da katarak modellik yapan, kitaba parlak ışığını yansıtma kalımlarıyla, derinlikli ve ustalıkla satırlar da yazan değerli akademisyen Doç. Dr. Ebru Güzel'e de teşekkür ederim. Ebru Güzel'in fotoğraflarını kalbi ve ruhuyla çeken değerli arkadaşım, usta yönetmen Ayhan Gürer'e de teşekkürlerimi iletme isterim.

Çok değerli, biricik hocam Prof. Dr. Turgut Göksoy'a ayrı bir paragraf açmak isterim. Yaşam yolculuğumda karşıma çıkmış en değerli insanlardan biridir sevgili hocam. O'nu çok seviyor, her anlamda ders alarak keyifle ve saygıyla izlemeye devam ediyorum, iyi ki varsınız hocam.

Çok özel bir teşekkür de yaşamım en güzel hediyelerinden birini gönderen 2017 yılına...

Başta Dr. Mehmet Kasım ve Prof. Dr. Fahri Saatçioğlu olmak üzere kitaba katkı sağlayan; yaşayan ve yaşamayan bütün bilim insanlarına, yazarlara, bilgelere sonsuz şükranlarımı minnet duygularıyla iletiyorum.

Son teşekkürüm de çok yakın bir geçmişte ve maalesef çok erken kaybettiğimiz sevgili kardeşim Dr. Sinan Kara'ya. Varlığı bir armağandı... Onunla geçirdiğim her gün, her an için şükrediyorum. Rahat uyu güzel kardeşim. Seni seviyorum.

*Dr. Ömer Önder*

# Bilgi Okyanusunda Yolculuk Başlıyor...

*Her Öğrendiğimiz Yeni Şey  
Merakımızı Körüklesin*



On yıldan fazla bir süredir üzerinde çalıştığım kitabımın en zorlandığım bölümü, kapağı, yani ismi ve kapak görseli oldu. Onlarcasını eledikten sonra, kitabı ve konuyu en iyi, en kapsamlı anlattığına inandığım "Nefesten Solunuma" ismini seçtim.

İlk bakışta aynı anlamı taşıdığı düşünülebilecek olan bu iki sözcüğün arasında önemli nüanslar var. Dilbilimsel açıdan yaklaştığımızda; "Türk Dil Kurumu" nun sözlüğünde nefes; "şifa amacıyla hastaya okunan dua", "canlılık, hayat belirtisi", "Bektaşî ve Alevilerin görüş ve düşüncelerini belirtmek için yazılmış şiir" gibi anlamlarla karşılık bulurken soluk ise "Akciğerlere çekilen, akciğerlerden atılan hava", "ciğerlere hava alıp verme" olarak tanımlanır. Birinin anlamı (soluk) son derece teknik olup konunun fizyolojik boyutunu çağrıştırırken (solunum fizyolojisi, solunum rehabilitasyonu örneklerinde olduğu gibi medikal terminolojide de solunum kullanılır), diğesinde mistik, spiritüel boyutun da gizlendiği, şifa boyutunun da yer aldığı dikkatinizi çekmiştir. Konuyu, hem tıp fakültesinde öğrendiğimiz, solunum diye tanımladığımız fizyolojik boyutu, hem de nefes olarak tanımladığımız, kadim bilgileri de içeren, tinsel, spiritüel, mistik, enerji boyutuyla ele aldığım için, "Nefesten Solunuma" isminin uygun bir kapsayıcı ifade olacağını düşündüm. Kitabı, nefesten solunuma uzayan yolun hakkını vermeye çalışarak, farklı kültürlerin kadim nefes bilgileriyle, solunum fizyolojisini harmanlayıp, farklı kadim nefes formlarını fizyolojik mekanizmalarıyla aktarmaya çalıştım.



Günümüzde, ileriki satırlarda daha derinliğine söz edeceğim, konvansiyonel (allopatik) ve komplementer (holistik) tıbbın ortaklaşa oluşturduğu integratif dediğimiz bir bütüncül alandan ve yaklaşımdan söz ediyoruz. Bu bağlamda nefes kavramı da (ikinci paragraftaki tanımlarımızı temel alarak) Batı tıbbının "solunum" olarak tanımladığı alanın içine girmiş, önemli tedavi protokollerinde "kadim nefes formları" kullanılmaya başlanmış ve bu teknikler integratif alanın önemli terapatik uygulama alanlarından biri haline gelmiştir. Özellikle son dönemde, nefes paterni (deseni-örüntüsü) ya da en yalın ifade ile şekli değiştirilerek stres yanıtıyla ilgili sistemlerin dengelenebileceği, zihnin sakinleştirilebileceği, uyku ile ilgili sorunların azaltılabileceği, uyku kalitesinin geliştirilebileceği, anksiyete ve post travmatik stres bozukluğuyla ilgili belirtilerin azaltılabileceği, fiziksel sağlığın, dayanıklılığın, performansın, dikkatin ve odaklanmanın artırılabilmesi ile ilgili kanıtlar sunan bilimsel çalışmalar giderek çoğalmaktadır. Bunun yanı sıra, sosyal yaşam ve ilişkilerin de nefes çalışmaları ile geliştirilebildiği savunulmaktadır.

İnsanın doğuştan sahip olduğu merak duygusu doğal olarak kendini tanımak, öğrenmek, sorgulamak, kendine, ya da özüne yolculuk yapmak ihtiyacını da tetikler. İşte, "bir ben var benden içeri" diye tanımlanan, varlığını bildiğimiz ama dokunamadığımız, şanslıysak hiç olmazsa biraz tanıma fırsatı yakaladığımız ancak tanıdıkça güdüsel olarak daha fazla merak ettiğimiz o gizemli hedefe yolculuğunuzu destekleyecek bilgileri vermeye, sistemin her anlamda nasıl çalıştığıyla ilgili bildiklerimi aktarmaya çalışıyorum. Bu bilgiler hem organizmanın mekanik gerçeğine, hem de bilinç dışının sonsuz ve çoğu karanlık labirentlerine ulaşmakla ilgili.

Uzakdoğu kaynaklı çoğu öğretilerde bir yandan sürekli değişime inanılırken öte yandan her şeyin daha önceki bir duruma doğru hareket ettiği de düşünülür, o durumlar arasındaki ilişkiler araştırılır ve bütünü anlamadan o bütüne ait parçaların anlaşılamayacağı kabul edilir. Bu kabulden yola çıkarak "nefesten solunuma" uzanan yolun, "simyadan kimyaya", "astrolojiden astronomiye", "büyüden bilime" evrilen yollarla benzerlikler taşıdığını ve bu dönüşümlerle ilgili tarihsel süreci irdelemenin ve keşfetmenin bugünü daha aydınlık kılacağını düşünüyorum. Bu keşif ve gelişim yolculuğunun temel katalizörü de elbette merak duygusudur. İnsan doğası gereği önce kendini sonra da yaşamı, sosyal bir varlık olarak birlikte yaşadığı insanı, içinde yaşadığı evreni, kısaca önce kendinde sonra çevresinde gelişen, olan her şeyi merak edip, gözleyip, açıklamaya çalışmış, açıklamakta zorlandıklarını ya da açıklayamadıklarını da ilahi anlamlarla bezemiştir. Bilim insanları ise gözledikleri olaylarla ilgili nedenleri arasındaki ilişkiyi ya

da devinim halindeki evrenin nedensel sistematikliğini daha nesnel yaklaşılarak açıklamaya ve bu bağlamda simya, astroloji, parapsikoloji gibi mistisizm, felsefe, gizem içeren alanları bilimsel bir zemine oturtmaya çalışmışlardır. Bunu yaparken elbette bilimsel metotların yanı sıra hayal gücü ve yaratıcılık gibi yetkinliklerini de kullanmışlardır. Tarihsel süreçte söz konusu bilimsel zemin, "simya-kimya", "astroloji-astronomi", "büyü-bilim" kavramları arasındaki ilişkiyi zayıflatsa da köklerinde var olan sıkı bağ nedeniyle tümüyle koparamamıştır. Bu bağlamda, metali altına dönüştürme gibi çabalar, yani simya modern kimyanın ve fiziğin, astroloji modern astronominin gelişiminin zeminini oluşturmuş ve bilimsel çalışmalara çıkan merdivenin ilk basamakları olarak kabul edilmiştir. Bugün hâlâ simya ve kimya, büyü ve bilim, astroloji ve astronomi arasındaki ilişkiyi, köklü bağları irdeleyip anlama, açıklama merakı ve dürtüsüyle arayışlar, çalışmalar devam etmektedir. Sözünü ettiğim alanlarla ilgili öykülerin temel taşlarınının çok benzer ve birbirinin içinde olduğu bilgisine onlarca kaynaktan ulaşmak mümkün. Bilimle ilgili tarihin yazımında dönüm noktası olarak kabul edilen bilim felsefecisi Alexandre Koyre'nin bilim tanımı bu köklü bağlantıyı daha da güçlendirir niteliktedir. Koyre der ki; "Bilim, mantıksal, ussal süreçlerin ürünü değildir ve temelinde mantık dışı, metafizik, büyüsel, dinsel hepsinden önemlisi felsefi öğeler bulunur. Dolayısıyla bilimsel ilerleme, yalnız deneysel yanılla değil kuramsal yanılla da ele alınmalıdır. Günümüz kavramları ve standartlarıyla o dönemlere bakarsak, yaptığımız kavramsal çözümler uygun ve isabetli olamazlar".

Konuyu daha iyi kavramak ve zihin açmak adına simya kavramından yola çıkmanın ortak temel taşları tanımak anlamında doğru bir başlangıç noktası olacağını düşünüyorum.

Simya, değersiz maddeleri altına çevirerek insanı zengin, ölümsüzlük iksirini bularak da ölümsüz kılmak gibi çok naif ütopyik hedeflerin yanında fiziği, kimyayı, tıbbı hatta sanatı barındırır.

### ***İnsan söz konusu olduğunda uzun ve sağlıklı yaşama hatta ölümsüz olma tutkusu kültür farkı gözetmez...***

Konuyla ilgili simyadan nefese bir köprü kuracak olursak; birçok kadim bilgide ölümsüzlük iksiri nefeste gizlenmiştir. Örneğin, Taoist inanışa göre sonsuz gençliğin sırrı, nefesi 120 kalp atışı boyunca tutmak ve bunu giderek 1000 kalp atışı süresine çıkarmaktır. İnsanın çaresi olmayan hastalıklardan ölümüne engel olmaya çalışan simya ciddi bir dönüşümle bugün "Kimyaya hükmeden dünyaya hükmeder" yaklaşımıyla bir güç simgesi olma noktasına evrilmiştir.

Simya yer ile insan, kökleri çok daha eskiye dayanan astroloji ise gök cisimleri ile insan arasındaki etkileşimi konu edinmek bağlamında köklü, derin ve bütünlüyci bir ilişkiye sahiptir.

Simya deyince hemen akla yaşamı daha da anlamlı kılan ve neredeyse ilk paragrafında çarpıldığım kitaplardan biri olan Paulo Coelho'nun "Simyacı"sı gelir diye düşünüyorum. Coelho demiş ki; "Gözümüzün önünde büyük hazineler olduğu halde asla göremeyiz onları. Peki, neden bilir misiniz? Çünkü insanlar hazineye inanmazlar". Gerçekten o bilgi hazinelerini değersizleştirmeye, yok saymaya çalışmış ve görmemiş asırlar boyu, korkmuşuz belki de bilinmez bilindir kılınmasından. Mutlu olmuşuz her keşfettiğimizde çoktan keşfedilmiş olanı. Kadim bilgilerle aydınlatılmış bilim yolunda öğrenmeye aydınlanmaya devam ederken, uzun zaman öncesinde keşfedilmiş olanları belki de tekrar keşfederek nefesten solunuma yolculuğumuza devam ediyoruz. Bu arada kadim bilgi kavramı ile ilgili Dr. Mehmet Kasım'ın eşsiz anlatımını aktarmak istiyorum;

Temel kadim bilgilerin dört katı vardır.

- En dışta herkesin gördüğü kabuk,
- Bazılarının anlayıp derin bilgiler diye adlandırdığı ikinci kabuk ki buraya anladıklarımızı bırakabildiğimizde ulaşabiliriz: bilmek-olmak.
- Kelimelerin kifayetsiz olduğu harflerin perdelediği gerçeğe en yakın olan anlamlar. (Bu mertebeye ulaşmak için kalbin yumuşaması, hoşgörü ve affedebilmek gerekir).
- En iç kısım ise kadim bilgilerin (Bra Türkçede "kat" Tanrı'dan katlanarak sertleşerek gelen) özünün bulunduğu dördüncü kattır. Anlatıma sığmaz yaşamakla kendisini belli eder. Kadim bilgelik için iç ve dış varlığın bir olması zorunludur, yalnızca maddi evrenin elle tutulur bilgileri yeterli değildir.

### ***Kadim bilgiler ilkel değil ilk-el bilgiye uzanır.***

Kitabımda sizlere "Anti aging"den daha çok "Happy and healthy aging-sağlıklı ve mutlu yaşlanma" ile ilgili bilgiler aktarmaya çalıştım. Sizin yolunuzu aydınlatacak cümle hangi paragrafta gizli acaba? Mutlaka dikkatinizi çekmiştir, kitabımın alt başlığı "Bütüncül Sağlık Kitabı". İkinci-si de hazır gibi, umuyorum çok yakında okuyucuyla buluşur.

Kitabın ilk bölümlerinde bütüncül yaklaşımın temel kavramlarını kendi yolculuğumdan örnekler vererek aktarmaya çalıştım, umarım keyifle okursunuz. Bu yolculukta yoluma ışık tutan başta Jazz Gordon Summers olmak üzere bütün hocalarıma ve ustalara sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Kitap bütüncül yaklaşımı tanımladığım ve söz konusu yaklaşımla ilgili temel kavramları anlattığım bölümlerle başlıyor. Sonraki bölümleri kitabın ismine uygun olarak nefesten, yani kadim bilgilerden solunuma, yani fizyolojik yaklaşımlara doğru bir yol izleyerek yazdım.