



BÖLÜM 17

NEFES TERAPİSİ

Neslihan ÖZÇELİK¹

*Hayat bir nefestir aldığın kadar
Hayat bir kafestir kaldığın kadar
Hayat bir hevestir daldığın kadar
Mevlâna*

GİRİŞ

Nefes çalışması ve terapisi; beden, zihin ve ruhun iyileştirme durumlarını indüklemek için bilinçli nefes alma tekniklerinin incelenmesi ve uygulanmasıdır. Nefes teknikleri başta bağışıklık sistemini güçlendirmek olmak üzere fiziksel olarak pek çok faydalar sunar. Bunun da ötesinde psikolojik durum, moral, motivasyon üzerinde direkt etki yapar (1, 2).

İnsan bedeni toksinlerin çoğunu solunum yoluyla dışarı atacak biçimde yapılanmıştır. Eğer solunum işlemi en yüksek etkililikte değilse toksinler uygun bir biçimde dışarı atılamıyor demektir (3).

Yaşamı sürdürmek için tüm temel gereksinimlerimizden hiçbir şey nefesten daha değerli değildir. Aylarca yiyeceksiz, günlerce uykusuz ve susuz yaşayabiliriz ama Nefes almadan sadece birkaç dakika yaşayabiliriz. Nefes hayattır ve yaşam nefesle başlayıp nefesle son bulmaktadır. Farkında bile olmadan her gün yüzlerce kez yaptığımız bu eylemin efektif bir şekilde uygulanması kişinin hayatını tam anlamıyla değiştirebilir (4, 5). Bu yazıda amacımız yaşama sanatının önemli bir parçası olan nefes alma sanatı en efektif ve başarılı bir şekilde nasıl uygulanır; tarihçesi, klinik tıpta kullanım alanları ve uygulama yöntemlerine kısa bir giriş yapmaktır.

Tarihçe

Nefes terapisi ilk olarak Orta Asya ve Uzak Doğu'da 3000 yıl önce geliştirilmiş ve belirli fiziksel duruşlar ve beden hareketleri ile birleştirilen nefes tekniklerini kullanarak bütünleştirilmiş bir tekniktir.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Göğüs Hastalıkları AD., neslihan.ozcelik@erdogan.edu.tr

Nefes teknikleri çalışılan ortam sakin, oksijeni bol, havalandırılmış, ısı ve nem oranı uygun bir alan olmalıdır. Egzersizler diğer uyaranlardan uzak yapılmalıdır. Her yaş ve her sağlık durumundaki kişi bu tekniklerden faydalanabilir. Yapılan egzersizin süresi ve uygulanacak teknik kişinin bireysel özelliklerine göre değerlendirilerek seçilir. Sonuç olarak kişi gevşemeyi, diyafragma kullanımını, burun solunumu yapmayı ve derin nefes almayı öğrenerek günlük hayatında kullanabilir hale gelecektir. Nefes tekniklerinin en önemli yararı doğru nefes almanın öğrenilmesidir.

SONUÇ

Hekimler olarak bizler, nefes terapisinin spesifik tıbbi teşhisleri için çalışma yöntemleri, hedefleri, temel kavramları ve faydalarına daha çok hâkim olmalıyız. Çünkü Tamamlayıcı tıp içerisinde yer alan Nefes Teknikleri bir uzman gözetiminde yapılmalıdır. Hekimler bu konuda farkındalık kazanmalı ve eğitimlerini alarak her hekim kendi branşında bu teknikleri uygulamalı olarak kullanmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Jerath R, Crawford MW. How Does the Body Affect the Mind? Role of Cardiorespiratory Coherence in the Spectrum of Emotions. *Adv Mind Body Med*. 2015;29(4):4-16.
2. Jerath R, Crawford MW, Barnes VA, Harden K. Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 2015;40(2):107-15.
3. Hendricks G. *Conscious Breathing* 2010.
4. Brulé D. *Just Breathe: Mastering Breathwork*: Simon and Schuster; 2017.
5. Kartal M. Nefes teknikleri: nefesin sihirli gücü: Sistem Yayıncılık; 2007.
6. Holland AE, Wadell K, Spruit MA. How to adapt the pulmonary rehabilitation programme to patients with chronic respiratory disease other than COPD. *European Respiratory Review*. 2013;22(130):577-86.
7. Tobe M, Saito S. Analogy between classical Yoga/Zen breathing and modern clinical respiratory therapy. *J Anesth*. 2020;34(6):944-9.
8. Önder Ö. 365 gün nefes: Kuraldışı Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Ltd Şti; 2019.
9. Huebner M. The life and teachings of Elsa Gindler. *Rosen Method International Journal*. 2010;3:17-21.
10. Geuter U, Heller MC, Weaver JO. Elsa Gindler and her influence on Wilhelm Reich and body psychotherapy. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*. 2010;5(1):59-73.
11. Kabat-Zinn J. *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*: Hachette UK; 2005.
12. Carlin BW, editor *Pulmonary Rehabilitation: an historical perspective. Seminars in respiratory and critical care medicine*; 2009: © Thieme Medical Publishers.
13. Nici L, ZuWallack RL. Pulmonary rehabilitation: definition, concept, and history. *Clinics in chest medicine*. 2014;35(2):279-82.
14. Fitting JW. From breathing to respiration. *Respiration*. 2015;89(1):82-7.
15. Cooper S, Osborne J, Newton S, Harrison V, Coon JT, Lewis S, et al. Effect of two breathing exercises (Buteyko and pranayama) in asthma: a randomised controlled trial. *Thorax*. 2003;58(8):674-9.
16. Telles S, Naveen KV, Gaur V, Balkrishna A. Effect of one week of yoga on function and severity in rheumatoid arthritis. *BMC research notes*. 2011;4(1):1-4.
17. Hill CJ, Lazzeri M, D'Abrosca F. Breathing exercises and mucus clearance techniques in pulmonary rehabilitation. *Textbook of pulmonary rehabilitation*: Springer; 2018. p. 205-16.
18. Janardan C, Madhavi K. Influence of Music Therapy And Breathing Exercises on Anxiety in Post-Operative Cardiac Diseased Individuals. *International Journal of Physiotherapy*.
19. Ding R. Exercise-based rehabilitation for heart failure: clinical evidence. *Exercise for Cardiovascular Disease Prevention and Treatment*. 2017:31-49.
20. Sbruzzi G, Dal Lago P, Ribeiro RA, Plentz RDM. Inspiratory muscle training and quality of life in patients with heart failure: systematic review of randomized trials. *International journal of cardiology*. 2012;156(1):120.
21. Sen N, Tanwar S, Jain A, Gokhroo R, Shah N. Yoga could reduce the burden and symptoms of atrial fibrillation as well as medication related side effects and the complications with cardiac ablation. *European Heart Journal*. 2020;41(Supplement_2):ehaa946. 0450.
22. Ransing R, da Costa MP, Adiukwu F, Grandinetti P, Teixeira ALS, Kilic O, et al. Yoga for COVID-19 and natural disaster related mental health issues: challenges and perspectives. *Asian journal of psychiatry*. 2020.
23. Mehling WE. Breath therapy for chronic low back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2006;10(2):96-8.
24. Streeter CC, Gerbarg PL, Whitfield TH, Owen L, Johnston J, Silveri MM, et al. Treatment of

- Major Depressive Disorder with Iyengar Yoga and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study. *J Altern Complement Med*. 2017;23(3):201-7.
25. Scott TM, Gerbarg PL, Silveri MM, Nielsen GH, Owen L, Nyer M, et al. Psychological Function, Iyengar Yoga, and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study. *J Psychiatr Pract*. 2019;25(6):437-50.
 26. Boyd JE, Lanius RA, McKinnon MC. Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*. 2018.
 27. Pasquini HA, Tanaka GK, Basile LFH, Velasques B, Lozano MD, Ribeiro P. Electrophysiological correlates of long-term Soto Zen meditation. *BioMed research international*. 2015;2015.
 28. Braboszcz C, Cahn BR, Levy J, Fernandez M, Delorme A. Increased gamma brainwave amplitude compared to control in three different meditation traditions. *PloS one*. 2017;12(1):e0170647.
 29. Eyerman J. A clinical report of Holotropic Breathwork in 11,000 psychiatric inpatients in a community hospital setting. *Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies Bulletin Special Edition*. 2013;23(1):24-7.
 30. Fouladbakhsh JM, Davis JE, Yarandi HN. Using a standardized Viniyoga protocol for lung cancer survivors: a pilot study examining effects on breathing ease. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. 2013;10(1):175-87.
 31. Dhruva A, Miaskowski C, Abrams D, Acree M, Cooper B, Goodman S, et al. Yoga breathing for cancer chemotherapy-associated symptoms and quality of life: results of a pilot randomized controlled trial. *The journal of alternative and complementary medicine*. 2012;18(5):473-9.
 32. Mayr NA, Borm KJ, Kalet AM, Wootton LS, Chadderdon AL, Combs SE, et al. Reducing cardiac radiation dose from breast cancer radiation therapy with breath hold training and cognitive behavioral therapy. *Topics in Magnetic Resonance Imaging*. 2020;29(3):135-48.
 33. Korreman SS, Pedersen AN, Nøttrup TJ, Specht L, Nyström H. Breathing adapted radiotherapy for breast cancer: comparison of free breathing gating with the breath-hold technique. *Radiation therapy and oncology*. 2005;76(3):311-8.
 34. Kocak Uzel E, Figen M, Uzel Ö. Akciğer Kanserinde Radyoterapi: Güncel ve Gelecekteki Rolü. *Şişli Etfal Tıp Bülteni*. 53(4):353-60.
 35. Heyda A, Jurkowski MK, Skłodowska M, Branch G, editors. Emotional States, Cortisol and Peripheral Blood Cells Counts in Breast Cancer Patients Undergoing Breathwork Training During Radical Radiotherapy. In *Psycho-oncology*. 2008: (Vol. 17, pp. S266-S267).
 36. Reddy S, Dick AM, Gerber MR, Mitchell K. The effect of a yoga intervention on alcohol and drug abuse risk in veteran and civilian women with posttraumatic stress disorder. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2014;20(10):750-6.
 37. Shahab L, Sarkar BK, West R. The acute effects of yogic breathing exercises on craving and withdrawal symptoms in abstaining smokers. *Psychopharmacology*. 2013;225(4):875-82.