

## NEFES, STRES VE MEDİTASYON

Dr. Amrito

Bazı araştırmalar “sağlık uzmanları” na yapılan ziyaretlerin %60-90’ının, çok fazla acı ve parayı temsil eden stres bağlantılı koşullar olduğunu göstermektedir.

Başlıca değişikliklerden biri, tıp mesleğinin, ülser ve kalp hastalığı gibi durumların stres ile ilgili olduğunu kabul etmesidir. Elbette her doktorun eşi, büyükannesi bunu biliyordu, ama resmen “kanıtlanmış” olmadığı için sadece “anekdot” delilleri olarak kabul edildi.

Bunun bir nedeni strese karşı tek yönlü bir tutumdur. Bir hayvan başka bir hayvanın kahvaltısı olmak üzereyken her iki hayvan da “stresli” olur. Her ikisi de bu karşılaşmadan sağ kurtulabilir, ancak her iki durumda da olay (bölüm) oldukça kısa olacaktır. Ve bir kere bittiğinde, tekrar düşünmek için zaman olmayacak... Hayal kurmak komşunun bir sonraki yemeği olmaktan kaçınmanın bir yolu değildir. Uyanıklık, tetikte olmak anahtardır.

Buna karşın, patron sabah bize hakaret ettiğinde, biz de stres altında kalıyoruz ancak bazen kelimenin tam anlamıyla olayın bütün gün kalbimizi yiyip bitirmesine izin veriyoruz. Kısa, akut veya uzun süreli kronik stres sırasında, iki temel değişiklik meydana gelir. Bunlardan biri temelde kimyasaldır: adrenalin ve diğer kimyasallar, hayvana hayatta kalmak için en iyi şansını vermek adına vücudun sistemine akarlar. Stres ile meydana gelen kimyasal değişimlerin aralığı çok fazladır. Hormon seviyeleri değişir, bağışıklık sistemi etkilenir, sinir sistemi etkilenir vb.

Diğer temel değişiklik nefestedir.

Stres içerisindeyken olan kimyasal değişiklikler hakkında çok şey bilinmekle birlikte, nefes alma değişiklikleri hakkında çok az şey bilinir. Bu şaşırtıcı, çünkü kimyasal çalışmalar hasta için karmaşık, pahalı ve genellikle acı verici iken; nefesin incelenmesi zor olabilirdi. Ve bu ölçülen kimyasal değişimler neredeyse tamamen bilinçli alanın dışında kalmaktadır. Mevcut kortizol seviyemizin ne olabileceği hakkında bir fikrimiz var mı? Yani, anormallikler bulunsa bile, hastanın onlar hakkında yapabileceği fazla bir şey yoktur.

Solunum spontane ve doğal olabilir, o ana organik bir yanıt verebilir ya da alışılmış, mekanik ve tepkisel olabilir- hayat boyu duygusal deneyimlerin bir ağaçta halkalar şeklinde ortaya çıkması sonucu.

Nefesi izlemek, Gautam Buda’nın meditasyona ve bilinçliliğe giden temel ısrarıydı. Bu yirmi beş yüzyıl önceydi, bu yüzden Doğu, Batı biliminden daha fazla nefes deneyimine sahipti. Doğudaki tüm sağlık bakımı yaklaşımının nefesi temel aldığını keşfetmek şaşırtıcı değildir. Onların bakış açısına göre, eğer beden kimyası bozulmuşsa, o zaman nefes doğal olamaz ve eğer nefes doğal ise, o zaman bedenin kimyası da iyi olacaktır.

Bu zararlı nefes alışkanlıkları bırakılabilirse, sonucun iyileştirici olacağı düşünülür.

Buna karşın, bütünüyle kimyasal yaklaşımdan ortaya çıkan, strese bağlı hastalıklar için en başarılı tedaviler büyük ölçüde semptomatik (bulgu niteliğinde) olmuştur.

Yani, kök nedene dokunmadan belirtileri bastırmaya meyillidirler- uyarının ne olduğunu anlamadan uyarıcı ağrıyı göz ardı ederler.

Elbette, kimyasal tedavinin aksine, nefes terapisiyle ilgili bir diğere şey, kolay olması ve çok ucuza erişilebilmesidir. Doğal nefes meditasyonunun özüdür, bu yüzden ondan daha zor değildir.

Batı zihni için en büyük zorluklardan biri, bu konudaki “nesnel” verilerin olmamasıydı, ancak bu değişiyor; araştırmalar, organizmanın stresli olduğu durumlarda nefesin doğal olarak arttığını göstermektedir. Stres insanlarda sıklıkla gerçekleşerek kronikleştiğinde, solunumdaki bu kronik artış vücutta uygunsuz bir karbondioksit kaybına neden olur. Bu karbonik asitten alındığından, bu aşırı solunum, aşırı miktarda asit kaybına neden olur. Artık vücut, pH seviyesi adı verilen asit-baz dengesi konusunda çok farklı bir hal alır. PH’taki değişiklikten ziyade, serebral anoksi’yi bile tolere eder. Bu, vücudun bu konuda ciddi olduğu anlamına gelir.

Böylece, nefes nedeniyle tüm bu aşırı asit kaybı meydana geldiğinde vücut bunu, fazladan alkali atarak telafi eder. Uzun lafın kısıası, bu uzun süreli alkali kaybı vücudun alkalın rezervlerini azaltır; bu da egzersiz yaparken ürettiğimiz asitlerin daha sonra geri dönüşüm için tamponlandığı ve depolandığı yerdir.

Kısacası, ne kadar stresli olursak, o kadar sık nefes alıyoruz, daha fazla asit kaybediyoruz ve daha fazla alkali atıyoruz.

Böyle bir alkali kaybı ile egzersiz yaptığımızda laktik asidi tamponlama kabiliyetimiz azalır, böylece çok az egzersizle bacaklarımız ağırır ve nefesimiz doğal olmayan şekilde çok çalışır. Kısacası yorgun, tükenmiş hissederiz.

Bu nedenle, tipik kalp krizi hastaları, sıklıkla iddia edildiği gibi bazı bilinmeyen “kalp krizi” atakları tarafından “birdenbire” hastalanmamaktadır.

Aslında o kronik olarak stresli, kronik olarak aşırı nefes alıyor, alkalın tamponlarını tüketiyor ve gittikçe yoruluyor. Hafızası zarar görür, konsantrasyonu azalır, enerjisi çok zayıflar... ama devam eder, sonunda sadece kalbi tehdit ettiğinde ya da gerçekten bu olduğunda, greve gittiğinde durur.

Birdenbire, bin yıllardır “dinlenme” nin neden batı tıbbının temel dayanağı olduğu netleşir. Eğer kalp krizi olan arkadaşımız gerçekte sadece durup dinlenseydi...

Dinlenme iyileşmede temel bir bileşen ise, dinlenmenin eksikliği açıkça hastalığın temel bir etkeni olacaktır. Ya da başka bir deyişle, yorgunluk neredeyse tüm hastalıklardan önce gelir. Ve eğer stresli bir şekilde nefes almak yorgunluğa neden olabiliyorsa, stres ile hastalık arasında net ve –tedavi edilebilir- bir bağlantı vardır.

Daha da önemlisi, tamamen yeni olan şey şu ki, bir bireyin egzersiz bisikletinde asidotik olmadan önce ne kadar çalışabileceğini ölçerek “yorulma” seviyesinin ölçülmesidir- ki bu da kolaylıkla görülebilen ve ölçülebilen şekilde nefeste artışı tetikler.

İlk olarak, hastanın yorgunluğunun eğim noktasının hastalık yolunda ne kadar uzağa ulaştığını görmek mümkündür- ve tekrarlanan testler kişinin o eğimde ne kadar hızlı ve hangi yönde hareket ettiğini gösterir.

Bu detaylı anlayış dinlenme, nefes ve hastalık arasındaki bağlantıdan daha ileri gider. Nefesin farkındalığı meditasyonun önemli unsurlarından biridir, meditasyonun sağlık için çok faydalı olmasının yollarından biri nefestir. Meditasyona “sakince yaşamak” dersek, çember tamamlanır ve Batı tıbbının en iyileri Doğu tıbbının en iyileriyle buluşabilir.

