

SOMATİK NEFES SEROMONİSİ

Her nefesle kendine bir adım daha yaklaş. İçindeki gücü,
huzuru ve dengeyi nefesin rehberliğinde yeniden bul



Somatik Nefes Seremonisi Hakkında Bilmeniz Gerekenler

- 01 Hazırlayan
- 02 Somatik Nefes Seremonisi Nedir?
- 03 Somatik Nefes Seremonisi Nasıl Çalışır?
- 04 Somatik Nefes Seremonisini Benzersiz Kılan Özellikler
- 05 Somatik Nefes Seremonisi'nin Şifa Yaklaşımı ve Uygulayıcı İlişkisi
- 06 Somatik Nefes Seremonisi Nasıl Yapılır?
- 07 Somatik Nefesin Felsefesi ve İlkeleri
- 08 Nefesin Haftalık Yolculuğu
- 09 Teşekkürler





Hoş Geldin

MERHABA BEN FULYA

Amerika'da hayatını yeniden inşa eden, yolculuğunda kendini keşfetmeye ve sürekli dönüşmeye adanmış bir zihin dönüşüm koçuyum. 44 yaşında kurumsal hayattan ayrılarak içsel yolculuğuma başladım ve şimdi 'Konforsuz Alan' dediğim bu alanda danışanlarımla birlikte zihin ve beden dönüşüm çalışmaları yapıyorum. Human Design ile kişilerin içsel potansiyellerini anlamalarına yardımcı oluyor, bireylerin benzersiz tasarımlarını keşfetmelerine rehberlik ediyorum. Amacım, daha dengeli, huzurlu ve özgün bir yaşam oluşturmalarına destek olmak. Mindfulness, somatik nefes çalışmaları, meditasyon ve koçluk seanslarıyla değişimin kapılarını aralıyoruz. Hayata farklı bir pencereden bakmaya ve sınırlarımızı aşarak birlikte yeni bir yol yaratmaya hazır mısınız?"

Somatik Nefes, hayatıma girdiğinde adeta her şey değişti. Kendi yolculuğumda böylesine derin bir dönüşüm yaratan bu deneyimi herkesin yaşamasını, yaşam kalitelerini artırmalarına destek olmayı amaçlıyorum. Nefesim yettiği sürece, bu güçlü yöntemi anlatmaya ve paylaşmaya devam edeceğim.

Sergilerimde
Fulya S.



Somatik Nefes Seremonisi Nedir?

Somatik Nefes Seremonisi (SNS), bilinçli nefes almayı öğreterek bedene ve zihne daha fazla oksijen sağlamayı amaçlayan bir terapi tekniğidir. Vücudun doğal nefes akışını destekler, sinir sistemini dengeler ve duygusal yükleri hafifletir. Bu terapi sayesinde bireyler daha derin bir öz farkındalık ve rahatlama yaşar.

Somatik Nefes Seremonisi'nin temel faydaları şunlardır:

- Hayatınızdaki kontrolü geri kazanmanıza yardımcı olur.
- Enerjinizi dengeler, stres ve kaygıyı azaltır.
- Acı ve panik hissini hafifletir.
- Önemli konulara odaklanmanızı sağlar.
- Rahatlamanızı ve daha iyi uyumanızı destekler.
- Travmaları çözümlenize katkı sunar.
- Vücudunuzun farkına varmanızı ve kendi cildinizde iyi hissetmenizi sağlar.
- Geçmişte sizi sınırlayan duyguları entegre ederek özgün benliğinizi açığa çıkarır.



Somatik Nefes Seremonisi Nasıl Çalışır?

Somatik Nefes Seremonisi, nefesi vücudun en doğal ve etkili dengeleyici mekanizması olarak kullanır. Diyaframdan başlayıp tüm solunum sistemini kapsayan açık ve sağlıklı bir nefes alışkanlığı kazanılmasını sağlar. Uygulama sırasında nefes, terapötik* bir bağlamda rehberlik edilerek yönlendirilir ve kişi beden-zihin bütünlüğü içinde rahat bir nefes deneyimi yaşar.

**Terapötik: Tıbbi veya psikolojik anlamda iyileştirici etkiye sahip olan, tedavi edici nitelikte anlamına gelir. Terapötik uygulamalar, bir kişinin fiziksel, zihinsel veya duygusal sağlığını iyileştirmeye yönelik müdahalelerdir. Örneğin, terapötik nefes çalışması, bireyin stresini azaltmak, duygusal olarak rahatlamasını sağlamak ve genel sağlığını desteklemek için kullanılır.*

Bu terapi, kişinin gündelik yaşamda sürdürebileceği dengeli bir nefes ritmi geliştirmesini destekler. Böylece bireyler günlük hayatlarında fiziksel ve psikolojik olarak daha dengeli ve huzurlu hissederler.



Somatik Nefes Seremonisini Benzersiz Kılan Özellikler

Somatik Nefes Seremonisi, farklı nefes çalışmaları (Yeniden Doğuş, Holotropik**, Dönüşümsel Nefes Çalışmaları) ile evrilmiştir. Öne çıkan özellikleri şunlardır:

FARKINDALIK VE ÖZ DÜZENLEME

Kişinin öz farkındalığını artırır, duygularını düzenleme kapasitesini güçlendirir.

KAPSAYICI VE GÜVENLİ ORTAM

Danışanların bedenlerinin hikayelerine saygı duyan, güvenli ve destekleyici bir ortam sunar.

KIŞIYE ÖZEL UYGULAMA

Dokunsal destek ile veya dokunmadan, bireyin ihtiyacına göre şekillendirilebilir.

Holotropik: Yunanca "bütünlüğe doğru hareket" anlamına gelir ("holos" bütün, "trepein" yönelmek, dönmek). Psikolog Stanislav Grof tarafından geliştirilen ve derin psikolojik, duygusal ve spiritüel dönüşüm sağlama amacıyla kullanılan bir nefes çalışması tekniğini ifade eder.

Somatik Nefes Seremonisi'nin Şifa Yaklaşımı ve Uygulayıcı İlişkisi



SNS, nefes ve beden arasındaki doğal zekayı rehber kabul eder ve "bedensel-zihinsel etkileşim zekası" olarak adlandırılan içsel rehberi kullanır. Gerçek bir duygusal serbestleşme ile dramatik ifadenin farkını önemser; böylece geçici rahatlama yerine kalıcı bir şifa süreci sağlar.

Uygulayıcılar, danışanın nefesiyle uyumlanarak duygusal olarak onlarla bağ kurar ve terapötik deneyimin derinleşmesini sağlar. Somatik Nefes Seremonisi, kişinin kendine dair daha fazla ifade özgürlüğü, öz farkındalık ve içsel güçlenme kazanmasına olanak tanır.

Somatik Nefes Seremonisi Nasıl Yapılır?

Uygulama Şekli: Somatik Nefes Seremonisi, genellikle sırt üstü oturarak veya uzanarak yapılan bir uygulamadır. Bu teknik, nefesin bilinçli, sürekli ve rahat bir şekilde, duraksamadan alınmasını içerir. Burundan veya ağızdan yapılan nefes alıp verme işlemi, doğal bir akışla devam eder ve bu sayede bedendeki fiziksel gerginlik ve yüzeysel stres seviyeleri zamanla azalır. Diyaframatik nefes alıp verme öğrenildikçe, bu tür bir nefes çalışması, derin duygusal ve zihinsel kalıpları çözmeye yardımcı olur.

Aktivasyon ve Duygusal Serbestlik: Bu terapide, bilinçli ve açık bir nefes akışıyla beden, “Aktivasyon” olarak adlandırılan, enerjinin yoğun bir hale geldiği bir duruma geçer. Bu süreç, eski fiziksel, duygusal ve zihinsel kalıpların açığa çıkmasına, serbest kalmasına ve bütünleşmesine yardımcı olur. Terapide kullanılan bu somatik nefes alma tekniği, kişinin sağlıklı bir temel oluşturarak güven duygusunu pekiştirir ve artık ihtiyaç duyulmayan, hizmet etmeyen kalıpların dönüşümünü destekler.

Bireysel ve Grup Seansları: Somatik Nefes Seremonisi, deneyimli bir uygulayıcı eşliğinde bireysel seanslar halinde veya grup çalışmaları ile yapılır. Bireysel seanslar, farkındalığı derinleştirerek kişiye özel çözümler sunarken, grup çalışmaları güvenli bir ortamda, derin kişisel dönüşümler için topluluk gücünden faydalanır. Her iki yaklaşımın kombinasyonu, terapinin etkisini artırır ve katılımcıların yaşam kalitesini yükseltir.

Somatik Nefesin Felsefesi ve İlkeleri

1. Nefes Alma Hayatın İlhamıdır:

Nefes almak, hayatın tüm canlı formlarındaki yaşam enerjisini besler. İnsanlarda nefes alma, bedensel işleyişi, zihinsel farkındalığı ve zaman içindeki farkındalığı destekleyen doğal bir işlevidir.

2. Nefes İletişimdir:

Nefes alma ve verme döngüsü, bedenin ana sistemlerinde enerji akışını sağlar ve sağlıklı bir şekilde dünyayla bağ kurar. Anlık solunum hızınız, yaşamınızla olan bağlantınızın bir yansımasıdır.

3. Beden Hafızası ve Nefesin İzleri:

Travmatik veya rahatsız edici olaylar, bedenin nefes alışverişini sınırlar ve bu da uzun vadede zihinsel ve bedensel işlevlerde olumsuz etkiler yaratabilir. Somatik Nefes Seremonisi, bu tür kalıpların çözülmesine yardımcı olur.

4. Bilinçli Nefes Alma:

Bağlantılı nefes almak, bedenin fiziksel, enerjik ve algısal sistemlerinde farkındalık sağlar, bilinçli ve bilinçaltı zihnin etkileşimini artırır.

5. Nefesin Akışına İzin Verin:

Somatik nefes alma, doğal bir kendini düzenleme yeteneğine sahiptir. Bu terapi, nefes alırken içsel bir bilincin ortaya çıkmasını sağlar ve kişinin iyileşme sürecini destekler.

Somatik Nefesin Felsefesi ve İlkeleri

6.Nefes Almak Yaşam Tarzını Yansıtır:

Bedenin doğal nefes alma kapasitesi, kişinin hayatını nasıl yaşadığını yansıtır. Nefesin açılması, stresle başa çıkabilme ve anda kalabilme yeteneğini artırır.

7.Bilinçli Nefes Alma, Bilinçli Yaşama Götürür:

Somatik nefes çalışması, bireyde iç huzur ve esenlik duygusunu destekler. Zamanla bu farkındalık, bilinçli seçimler yapma kapasitesini geliştirir.

8.Toplumsal Birlik ve Bilinçli Nefes:

Bilinçli nefes almak, toplulukla daha derin bir bağ kurmayı ve iş birliğini geliştirir. Nefes çalışması, topluluğun en yüksek iyiliği için ortak bir sinerji yaratır.

Özetle: Somatik Nefes Seremonisi, nefesin bilinçli ve bağlantılı olarak akmasını sağlayarak zihin-beden sistemini yeniden yapılandıran güçlü bir tekniktir. Bu teknik sayesinde, beden eski enerjik kalıplarını serbest bırakabilir, stresle daha sağlıklı başa çıkabilir ve hayatın her anında daha derin bir farkındalık kazanabilir.

Nefesin Yolculuğu

Somatik Nefes Seansları dzenli uygulandığında bedensel, zihinsel ve ruhsal ddnüşüm üzerinde oldukça etkili sonuçlar yaratır. Haftalık olarak yapılan bu seanslar, katılımcıların bedenlerindeki gerginlikleri fark etmelerine, zihinlerinde daha fazla huzur ve açıklık yaratmalarına, duygusal dengeyi bulmalarına yardımcı olur. 4 ila 6 hafta süresince devam eden bir program, alışkanlıkların ve düşünce kalıplarının ddnüşümü için güçlü bir temel sağlar. Bu süre zarfında hem bedende hem de zihinde bir derinleşme ve farkındalık artışı gözlemlenebilir, bu da kalıcı bir iyileşme süreci başlatır.

1

Seans Sırasında Deneyimlediđin Farkındalık



.....

.....

.....

.....

2

Seans Sırasında Deneyimlediđin Farkındalık



.....

.....

.....

.....

Nefesin Yolculuğu



3

Seans Sırasında Deneyimlediđin Farkındalık

.....

.....

.....

.....



4

Seans Sırasında Deneyimlediđin Farkındalık

.....

.....

.....

.....

Önemli Hatırlatma: Kesinlikle, nefes seansı sırasında yaşanan deneyimleri not etmek, kişinin farkındalık sürecini derinleştirir ve gelişim yolculuğunu somutlaştırır. Farkındalık, iç görü, bedensel tepkiler ve zihinsel sakinleşmeler gibi deneyimlerin yazıya dökülmesi, bireyin kendi içinde olan değişimleri daha net görmesini sağlar. Her seanstan sonra bu tür notlar almak, dönüşüm sürecini takip etmede çok etkili bir yöntemdir. Danışanlara bu pratiği alışkanlık haline getirmeleri için ısrarla önerilir; böylece ilerlemelerini gözlemleyebilir, güçlü yönlerini ve üzerinde çalışmaları gereken alanları daha iyi değerlendirebilirler. Yukarıdaki iki sayfa bunun için hazırlanmıştır.Yaşadığınız deneyimleri lütfen not edin.

Nefesin Yolculuğu

Nefes seanları hakkındaki deneyimlerinizi not etmeye devam edin lütfen..

5



Seans Sırasında Deneyimlediđin Farkındalık

.....

.....

.....

.....

6



Seans Sırasında Deneyimlediđin Farkındalık

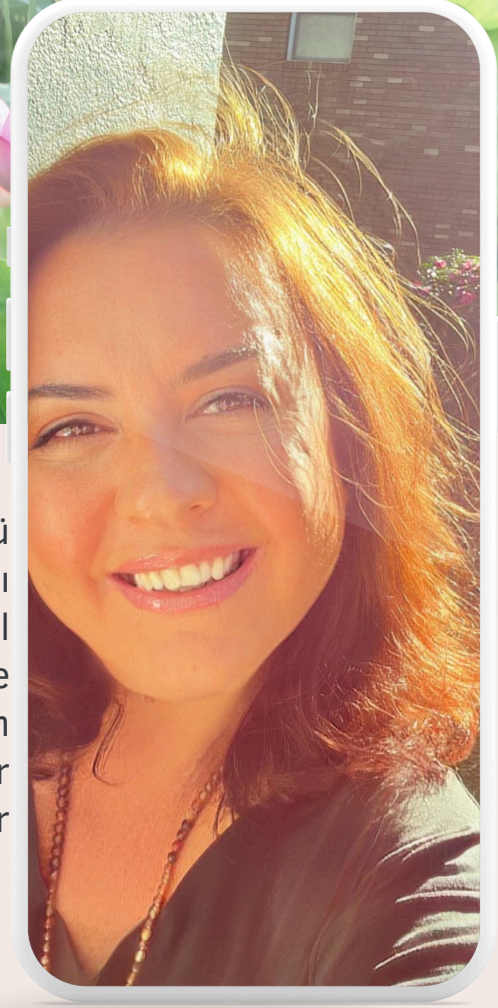
.....

.....

.....

.....

Teşekkürler!



Hazırladığım bu Somatik Nefes kitabı, sizlere bu büyüü nefes tekniği hakkında derin ve kapsamlı bir bilgi sunmayı amaçlamaktadır. Kendi yolculuğunuzda, bedensel ve zihinsel katmanları keşfederken, nefesin dönüştürücü gücüyle tanışacak ve farkındalığınızı derinleştireceksiniz. Umuyorum ki, bu kitap sayesinde sizler de özünüzde yeni kapılar aralayarak içsel yolculuğunuzda çok derin farkındalıklar yaşarsınız.

Son olarak, kendi deneyimimden kısaca bahsetmek istiyorum. Somatik Nefes ile çıktığım bu yolculukta, öncelikle beni geri planda tutan inanç kalıplarımı yüzleşmeyi başardım. Bu sayede, kendimi cesurca ve yüksek bir özgüvenle ifade edebilmeye başladım. Sosyal medyada, içerik üreticisi olarak kendime yer açarak yeni bir adım attım. Ayrıca, yıllardır birçok yöntem denememe rağmen kalıcı bir sonuç alamadığım fazla kilolarımdan, büyük bir yaşam değişikliği yapmadan, kısa sürede 15 kilo verdim ve bu süreç halen devam ediyor. Bu deneyimlerim, bana bu tekniğin ne kadar güçlü ve dönüştürücü olduğunu gösterdi. Bu yüzden, eğitimini aldığım bu yöntemi herkesle paylaşma arzusu içindeyim. Bu kitapçık sana ulaştığına göre benimle birlikte bu deneyimi yaşamaya isteklisin! O halde, bu yolculuğa başlarken sana özel bir hediyem var: Somatik Nefes Seansı için %10 indirim!

Hediyeni kullanmak için NEFES10 kodunu seans rezervasyonu sırasında belirtmen yeterli. Şimdi harekete geçme ve nefesinle yeni bir deneyime adım atma zamanı!

Fulya Karaalioğlu Suzhun

E: fkaraalioglu@gmail.com

T: +1(516) 497 2805

