



Derin Nefes Al



Tilki Kitap©

www.tilkit kitap.com

tilki@matbumedya.com

0850 304 22 03

Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik

Editör: İpek Kocaman

Sayfa Tasarım: Adem Şenel

Kapak Tasarım: Merve Ökten

Kitappad
com

Kitaplobi
com

Kitapşeyleri
com

1. Basım, İstanbul, Şubat 2026

ISBN: 978-625-5779-69-4

Tilki Kitap Matbaa / İstanbul

Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öğe, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

DERİN NEFES AL
Yaşanmış Anılar ve Nefesin Şifası

Dr. Teoman Alpay Demirel
Göğüs Cerrahisi Uzmanı

TEOMAN ALPAY DEMİREL

Antalya ili, Korkuteli ilçesinin Karataş köyünde doğdu. İlkokula Manisa'nın Demirci ilçesinde başladı, Isparta Gönen'de tamamladı. Ortaokul eğitimini de Gönen'de bitirdi. Lise öğrenimini Antalya Lisesinde tamamlayarak 1978 yılında Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesine girdi. 1984 yılında fakülteden mezun oldu.

İlk görev yeri, 1984 yılının Eylül ayının son günlerinde Muş iline bağlı Çaylar köyüdü. 1988 yılında uzmanlık eğitimine başladı ve 5 yıllık asistanlık sürecinin ardından 1992 yılında Göğüs Cerrahisi Uzmanı oldu. 1993 yılında devlet hastanesinde göreve başladı ve toplam 32 yıl bu branşta hizmet verdi.

Ülkemizde dört göğüs cerrahisi uzmanının öldürülmesinin ardından aktif olarak bu uzmanlık alanında çalışmayı bıraktı. Bu karara ilişkin anısını ilerleyen sayfalarda aktarmaktadır.

Daha sonra Sağlık Bakanlığının GETAT sertifikasyon programlarına katılarak Ozon, Akupunktur, Kupa, Hipnoz ve Hirudoterapi sertifikaları aldı. Bu alanlarda klinik çalışmalarda bulunarak pratik uygulama deneyimi edindi. Ayrıca Sağlık Hukuku, Tıp Tarihi, Biyoetik ve Optimum Denge Modeli üzerine çalışmalar yaptı.

Hâlen bir poliklinikte Bütüncül Tıp uygulamalarına devam etmektedir.

İÇİNDEKİLER

HAYAT AĞACI VE NEFES	11
BU KİTAP NEDEN DOĞDU?	13
BİR GECE... (ANI)	15
NEFES NEDİR?	18
DANTEL İPLİKLERİ (ANI)	22
OKSİJEN MOLEKÜLÜNÜN YOLCULUĞU	29
AKCİĞERLERİN GİZLİ KAHRAMANLARI	32
VÜCUDUN DENGİYİ KORUMA SİSTEMİ	35
NEFES VE ASİT-BAZ DENGESİ	37
BU MUTLULUK BU EZİYETE DEĞER (ANI)	40
MODERN ÇAĞA NEFESİN DÖNÜŞÜ	44
GÜNLÜK HAYATTA KULLANILACAK	
NEFES EGZERSİZİ YOL HARİTASI	47
KUL SIKIŞMAYINCA HIZIR YETİŞMEZ	50
DOĞUŞTA NEDEN KARIN NEFESİ ALIYORUZ?	53
BU SENİN(ANI)	56
NASIL SOLUK ALIYORUZ?	62
SİMLİ BANYO (ANI)	65
KADINLAR NEDEN NEFES EGZERSİZİ YAPMALI?	69

NEFES EGZERSİZLERİNİN CİLT SAĞLIĞINA VE GÜZELLİĞİNE ETKİSİ NEDİR?	72
BABANI KAYBETTİK! (ANI)	74
TÜM VÜCUDUN SOLUNUMLA İLİŞKİSİNİ SAĞLAYAN YAPI (FASYA)	79
HİÇKIRIK TUTTU BENİ (ANI)	82
HİÇKIRIK NEDİR?	84
HİÇKIRIK VE VAGUS SİNİRİ	86
JAPONYA NEDEN JAPONYA, TÜRKİYE NEDEN TÜRKİYE? (ANI)	89
DİYAFRAMIN GÖREVLERİ VE DİYAFRAM SOLUNUMU	94
OLUR MU BÖYLE ŞEY... (ANI)	99
NEFES VE NEFES ARASINDAKİ İLİŞKİ	102
SUFİ NEFESİ	104
NEFESİN KAPISINDA BİR DERVİŞ (ANONİM TASAVVUFİ DERLEME)	108
KARDA YÜRÜMEK (ANI)	111
HAYAT KURTARICI HEİMLİCH MANEVRASI	115
BİLİNÇALTI VE BEDEN ARASINDAKİ BAĞ	117
HİPNOZDA NEFES NEDEN ÖNEMLİDİR?	120
ODAK ARACI OLARAK NEFES	122
HADİ SANA GEÇMİŞ OLSUN (TÜRBAN İĞNESİ) (ANI)	125
NEFES EKZERSİZLERİNİN TEDAVİDE KULLANIMI	129
DUYGU DURUMU İLE NEFES İLİŞKİSİ	131
LONGEVİTYE VE NEFES İLİŞKİSİ	133
FİZİKSEL EGZERSİZLERİN YARDIMCI SOLUNUM KASLARINA FAYDALARI	136
GELİN SU GETİR (ANI)	138
TİYATRODA SOLUNUM EGZERSİZLERİN ÖNEMİ	140
SOLUNUM FONKSİYON TESTİNİ BİZ NEREDE KULLANIYORUZ?	143

DEVLET HASTANESİ ANILARI-1.....	146
THREEFLO CİHAZI VE KULLANIMI.....	150
DEVLET HASTANESİ ANILARI-2.....	153
HOLOTROPİK NEFES ÇALIŞMASI.....	155

NEFES
(ENERJİ TIBBİ)

GENEL GİRİŞ	161
DÜZENİN İÇİNDEKİ DÜZENSİZLİK; DÜZENSİZLİĞİN İÇİNDEKİ DÜZEN (KAOS TEORİSİ)	165
ÇİFT YARIK DENEYİ.....	168
EVRENDE UYUM	171
ÇAKRALAR	174
BİR GEZGİNİN ÇAKRALARI ZİYARETİ (ÖYKÜ)	177
KAOS TEORİSİ, GÖZLEM İLKESİ VE ÇAKRA SİSTEMİNE SİSTEMSEL YAKLAŞIM	181
ÇAKRALAR VE NEFES.....	184
BEŞ ELEMENT	186
BEŞ KARDEŞİN MASALI (ÖYKÜ)	189
EVREN VE YİN-YANG.....	192
HİNT NEFES TEKNİKLERİ (YAŞAMIN RİTMİNİ DİNLEMEK)	197
ÇİN NEFES TEKNİKLERİ (YAŞAMIN SESSİZ AKIŞI)	200
HİNT ÇİN NEFES TEKNİKLERİ BERABER DEĞERLENDİRME.....	203
EVRENİN RİTMİK NEFESİ VE KOZMİK DÖNGÜLER	206
BEŞ ELEMENT, BURÇLAR VE NEFES TEKNİKLERİ	209
EN SIK KULLANILAN NEFES TEKNİKLERİ	213
“NEFESLE YAŞAMINA DOKUN”	215
SON SÖZ.....	217

İnsan Yaşamı ve Kaos Teorisi

Hayat kaotik bir sistemdir.

Küçük bir karar,

Okuduğun bir kitap,

Küçük bir tanışma,

Rutinlerdeki küçük bir değişiklik,

Bir nefes farkındalığı

veya günlük bir alışkanlık

Yıllar sonra bambaşka bir hayat yaratabilir.

Eşime, Oğullarıma ve Gelinime...

HAYAT AĞACI VE NEFES

İnsan bir ağaç gibidir
Ağaç, kökleriyle toprağa,
İnsan, akciğerleriyle yaşama tutunur.
İkisi de aynı kaynaktan, topraktan doğmuştur.

Ağacın yaprakları,
İnsanın akciğerleri.
İkisi de oksijenle buluşur;
Yaşam, bu görünmez döngüyle dolanır durur.

Ağaç, filizlendiği ilk anda “merhaba” der yaşama;
İnsan da ilk nefesiyle
Ve ikisi de büyür, güçlenir, gövdesiyle hayat bulur.

Akciğerlerimiz içimizdeki iki ulu çınar gibidir.
Birlikte filizi, yaprağı, çiçeği taşır.
Her biri, yaşamın uçlarında dengede durur.
Kalp aktiflikte, akciğerler huzurda kendini bulur.
Ve nefes, bu iki yan arasında sessizce dengede durur.

Doğada her şey havayla harekete başlar.
Deniz dalgası, rüzgârın esintisi, yaprağın titremesi...
Hepsi evrensel bir ritmin parçalarıdır.
Bu ritim, insanın içindeki nefesin aynıdır.
Evren nefes alır, biz onunla.
Bu yüzden, farkındalıkla alınan her nefes,
evrenle yeniden bağ kurmaktır.

Nefes, yaşamın görünmeyen köprüsüdür.
O, ruhun bedene dokunuşu, varlığın kendini fark edişidir.
Nefes alırken evrenin özünü içimize çekeriz;
verirken kendimizi evrene bırakırız.

Ve bir gün, sessizce nefes alırken şunu fark ederiz:
Nefes sadece bir hava alma değildir.
O, yaşamın kendisidir.
Sonra bir gün gelir,
Ağaç da insan da yaşlanır.
Yaprak solar, nefes yavaşlar.
Ve nasıl ilk nefesle yaşama merhaba dedilerse,
Son nefesle de sessizce elveda denir.

BU KİTAP NEDEN DOĞDU?

Ben 1984 yılında tıp fakültesini bitirdim. 1988’de göğüs cerrahisi ihtisasını kazandığım gün, kaderin beni nereye götüreceği belliydi. O andan itibaren meslek hayatım, göğüs kafesinin içindeki mucizevi organ akciğerle geçti.

Son zamanlarda sosyal medyada nefes terapisi ilanlarının çok fazla yaygınlaştığını fark ettim. 2-3 günlük kamplarda bu eğitimlerin verilmeye başladığını gördüm. Bir hekim olarak, bu konuya gereken önemi yalnızca hastalık temelli olarak verdiğimi fark ettim. Göğüs cerrahisi uzmanı olduğum için nefes alımında aktif rol oynayan akciğerleri muayene ettim, yıllarca akciğer ameliyatları yaptım. Göğüs kafesinin içinde yüzlerce kez kurşunlanma, bıçaklanma ve trafik kazaları sonucu hasar gören akciğerleri onardım, diktim; eski haline getirmeye çalıştım. Ameliyatlardan sonra, balon gibi büzülüp sönen akciğerlere çeşitli solunum ve balgam çıkarma egzersizleri yaptırıldı.

İlerleyen yıllarda ise bütüncül tıp ile tanıştım. Uzak Doğu’nun binlerce yıllık ve Geleneksel Çin-Hint tıbbı nefes tekniklerini incelediğimde, onların nefesi yalnızca yaşam için değil, hayatı dönüştürmek için de kullandıklarını gördüm. Ardından aldığım

Sağlık Bakanlığı hipnoz eğitimi, nefesin insan zihninin en derin kapılarını bile açabildiğini gösterdi. Danışanın yavaşça transa geçişindeki o nefes ritmi, bana nefesin bilincin görünmez anahtarı olduğunu öğretti.

Son yıllarda gündemimize giren Life “Style Medicine” (Yaşam Tarzı Tıbbı) ve “Longevity” (Uzun Yaşam) yaklaşımlarında da nefes egzersizleri çok önemli bir yer tutmaktadır.

Yılların gözlemi beni şu sonuca götürdü:

Çevremdeki insanların ve genel olarak halkın doğru solunum yapmadığını gördüm. Ayrıca birçok hekim arkadaşımın da solunum egzersizlerine ve nefes terapilerine yeterli önemi vermediğini fark ettim. Bu nedenle, solunumun ve nefes egzersizlerinin önemini halka yeterince anlatamadığımızı düşündüm.

Bence yaşamı şöyle tanımlayabiliriz:

Yaşam, doğduğumuzda aldığımız ilk nefesle ölürken verdiğimiz son nefes arasında geçen süredir.

İnsanda ilk nefes ve son nefes hem fizyolojik hem de felsefi açıdan çok derin anlamlar taşır.

Gelin, bu anlamı birlikte adım adım inceleyelim.

Meslekte kırk yılını tamamlamış bir hekim olarak nefes konusundaki yaklaşım ve deneyimlerimi, yaşadığım mesleki anılarla birlikte bu kitapta bulacaksınız.

BİR GECE...

(Anı)

Nisan ayının serin bir gecesi idi. Takvim 2012'yi gösteriyordu. Saat 03.00 civarında telefon çaldı. Acil servisten arıyorlardı.

Yıllardır alışkın olduğum bir ses tonuydu ama o gece içimde garip bir sıkıntı vardı.

Hastane koridorlarına adımımı attığımda o tanıdık koşuşturma, telaş ortamı ve hüznle karşılaştım....

Müdahale odasına doğru yürürken kalabalık bir grup önüme çıktı.

Üzerlerinden alkol kokusu yükseliyordu.

Sözleri tehdit doluydu:

- Doktor, bu hastayı kesin kurtaracaksın! Yoksa bunun hesabını sorarız!

Yüzleri öfke dolu, nefesleri ağır, gözleri kan çanağı gibiydi. Hastayı bıçaklayan taraftılar. Kurtulmazsa hapse gideceklerini biliyorlardı. "Bu adamlar bir an önce uzaklaşsın," diye içimden geçirdim.

Onlardan ayrılmamın üzerinden birkaç dakika geçmişti ki bu kez başka bir grup geldi. Aynı tehdit dolu sözlerle:

- Bu çocuk yaşayacak, iyi ilgilen. Yoksa hesabını sorarız!

Onlar da sarhoştı. Bıçaklanan gencin yakınlarıydı.

O sırada hasta ile uğraşmam gerekirken hasta yakınlarının tehditlerine maruz kalıyordum.

Acil müdahale odasına girdim. Müdahale masasında, yirmi beş-otuz yaşlarında bir genç yatıyordu. Üstü soyulmuş, sağ göğüs bölgesinde tamponla kapatılmış bir yarası vardı.

Benim için önemli olan soru şuydu;

Bıçak göğüs kafesine girmiş miydi, girmemiş miydi?

Steril eldivenlerimi giydim. Yara yerini temizlemeye başladım. Tam o sırada sedyede yatan hasta, beklenmedik bir şekil bana bir tekme savurmasın mı! Çünkü hastamız da sarhoştı. Muayeneyi zor da olsa tamamladım. Evet... Bıçak göğüs kafesini girmişti. Artık zamanla yarışıyoruz.

Hızla ameliyata aldık. O gece saatler boyunca uğraştık. Sabah olduğunda hastamız hayattaydı.

Ertesi gün neden bıçaklandığını sordum. Meğer iki grup da yakındaki bir pavyona eğlenmeye gitmiş.

Sahnedeki konsomatris kadın, bir masaya göz kırpmış. Bunlar, “Bize göz kırptı!”

“Hayır, size değil bize!”

Yok size, yok bize derken bir bakış, iki kelime... Bıçaklar çekilmiş. Sonrasını artık sizler de biliyorsunuz.

O gün, mesleğin eski günleri aklıma geldi.