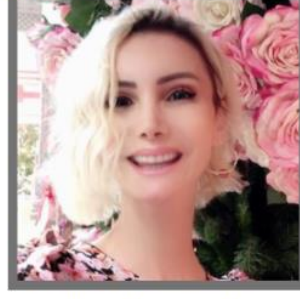


NEFESTEN SOLUNUMA

Bilimsel Yolculuk



Yrd.Doç.Dr. Ömer Önder



Ecz.Sinem Us

Solunum Fizyolojisinden,
nefes felsefesine kadar,
nefesin her aşamasının ve
kadim nefes tekniklerinin
ayrıntılı ele alınacağı
eğitim programımız
5 Mayıs 2021
tarihinde başlıyor.

10 Hafta
10 Ders

Her Çarşamba Saat : 20.00

Ayrıntılı bilgi ve kayıt adresi:
butadakademi.vedubox.net

BÜTAD
Üyelerine Özel



EĞİTİM TARİHLERİ	
1.Ders	5 Mayıs 2021
2.Ders	12 Mayıs 2021
3.Ders	19 Mayıs 2021
4.Ders	26 Mayıs 2021
5.Ders	2 Haziran 2021
6.Ders	9 Haziran 2021
7.Ders	16 Haziran 2021
8.Ders	23 Haziran 2021
9.Ders	30 Haziran 2021
10.Ders	7 Temmuz 2021

EĞİTİM ÜCRETİ : 2750 TL

Kayıt için ilgili banka hesabımız ;

Bütünleyici Tedaviler Araştırma Derneği
Halk Bankası Mustafa Kemal Mah Şubesi

Şube No : 1372 Hesap No: 16100008

IBAN : TR 53 0001 2001 3720 0016 1000 08

HER DERS YAYIN TARİHİNDEN İTİBAREN 1 AY SÜREYLE

SİSTEMDE KAYITLI KALACAKTIR.

DERSLER Bütad Akademi sayfasından yapılacaktır.

İletişim : 0850 305 40 51 & butadakademi@butad.org

NEFESTEN SOLUNUMA BİLİMSEL YOLCULUK

1.DERS

- I. Fizyolojiye giriş ve solunum fizyolojisi**
 - i. Post modern insan ve stres**
 - ii. Fizyolojiye giriş ve temel kavramlar**
 - a. Homeostazis - Allostazis
 - b. Organizmada yapısal hiyerarşi ve mitokondri
 - iii. Solunum Sistemi Fizyolojisi**
 - iv. Solunum işi**
 - a. Basınç değişimleri
 - b. ATP/Biyolojik enerji
 - Üretimi
 - Dağılımı
 - Hücre dışı ATP'nin haberci misyonu
 - v. Solunumun aşamaları**
 - a. İnspirasyon
 - b. Gaz Değişimi
 - c. Hücresel solunum
 - d. Ekspirasyon
 - vi. Solunum fonksiyonunun bileşenleri**
 - a. Ventilasyon
 - Pulmoner ventilasyon
 - Ölü boşluk ventilasyonu
 - Alveoler ventilasyon
 - b. Difüzyon
 - c. Perfüzyon
 - vii. Solunum sistemine giriş-Oksijenin yolculuğu**
 - viii. Alt ve üst solunum bölgeleri**
 - ix. İletim ve gaz değişimi bölgeleri**
 - x. Hücreye giden yol**
 - a. Eritrosit
 - b. Hemoglobin
 - c. Mitokondri - hücre savunma sistemi - mitokondriyal tıp

2.DERS

- II. Burun**
 - i. Temel fonksiyonlar**
 - ii. Koku/Olfaksiyon-Kuantum alanı**
 - iii. Refleksler**
 - iv. Burun açma teknikleri**

3.DERS

III. Üç temel gaz - Karbondioksit/Nitrik oksit/Oksijen

- i. Karbondioksit**
- ii. Nitrik oksit**
 - a. Fizyolojik etkileri
 - b. Nitrik oksit salınımını arttıran teknikler
- iii. Oksijen**
 - a. Oksijenli yaşam
 - b. Oksidatif stres
 - c. Prooksidan /Antioksidan dengesi
- iv. Egzersizler**

4.DERS

IV. Diyafram kası/M.Diaphragmaticus – Psoas kası/M.Psoas

- i. Diyafram kası anatomisi**
- ii. Diyafram kasının multisistemik etkileri**
- iii. Kadim diyafram bilgisi**
- iv. Diyafram kompliyansı ve apozisyon zonu-ZOA**
- v. Manuel diyafram gevşetme teknikleri**
- vi. Diyafram kası farkındalığı geliştirme egzersizleri**
- vii. Diyafragmatik nefes ve diyafram egzersizleri**
- viii. Diyafram ve psoas ilişkisi**
- V. Psoas anatomisi**
- VI. Psoas böbrek meridyeni ilişkisi**
- VII. Psoas egzersizleri**

5.DERS

V. Disfonksiyonel Solunum

- i. Disfonksiyonel solunum tanımı ve belirtileri**
- ii. Periyodik, derin iç geçirme**
- iii. Göğüs ağırlıklı solunum/Torasik solunum**
- iv. Göğüs karın uyumsuzluğu**
- v. Hiperventilasyon**
 - a. pH kavramı
 - b. Bohr etkisi
 - c. Kronik hiperventilasyon
 - d. Terapatik hiperventilasyon ve risk analizi
- vi. Disfonksiyonel solunumu saptamak/muayene teknikleri**

6.DERS

VI. Organ sistemleri ve nefes

- i. Sinir sistemi ve nefes
 - a. Beyin
 - b. Otonom sinir sistemi-Sempatik parasempatik ve enterik sistemler
 - c. N.Vagus-Polivagal teori-Sürdürülebilir Vagal Sağlık
- ii. Endokrin sistem ve nefes
 - a. Epifiz uyarıcı nefes tekniği
- iii. Dolaşım sistemi ve nefes
 - a. Kalp hızı değişkenliği
 - b. Kalp hızı değişkenliğini destekleyen nefes formları-365 nefesi
 - c. Uyum nefesi (Coherent breathing)
- iv. Lenfatik sistem ve nefes
- v. İmmün sistem ve nefes
- vi. Solunum sistemi ve nefes
- vii. Sindirim sistemi ve nefes
- viii. Ürogenital sistem ve nefes
- ix. Hareket sistemi ve nefes
- x. Duygusal, zihinsel ruhsal süreçler, uyku ve nefes
- xi. Kronik hastalıklar ve nefes

7.DERS

VII. Geçmişten günümüze nefes felsefesi ve bilgisi/Nefesten solunuma farklı kültürlerdeki kadim nefes teknikleri

- i. Nefesin tarihçesi ve farklı kültürlerde nefes ruh ilişkisi
- ii. Nefeste saklı gizil bilgi
- iii. Batılı bilim insanlarının nefese yaklaşımı
 - i. Sufi nefesi
 - ii. Geleneksel Çin tıbbında ve taoist öğretilerde nefes, akciğer meridyenini desteklemek
 - iii. Kabala ve nefes
 - iv. Zen budizmi ve nefes
 - v. Hint Tibet kültürleri ve nefes
 - vi. Pranayamik nefes teknikleri'ne bilimsel bakış

8.DERS

VIII. N. Vagus sağlığı ve vagal protokoller

- i. Vagus anatomisi ve fonksiyonları
- ii. Vagal hasar ve sağlık
- iii. Bağırsak Sağlığı ve Vagus
- iv. Beslenme ve Vagus
- v. Sođuk ve Vagus
- vi. Mzık ve Vagus
- vii. Kahkaha ve Vagus
- viii. İç ortam temizliđi ve Vagus
- ix. Su ve Vagus
- x. Mitokondri ve Vagus
- xi. Mükemmeliyetçilik ve Vagus
- xii. Erken yaşam deneyimleri ve Vagus
- xiii. Toksik iliřkiler ve Vagus
- xiv. Toksik evre ve Vagus
- xv. Resilyans/Psikolojik dayanıklılık ve Vagus
- xvi. Cinsel sağlık ve Vagus
- xvii. Menopoz ve Vagus
- xviii. Vagal stimlasyon ve egzersiz
- xix. Vagal stimlasyon ve meditasyon
- xx. Vagal stimlasyon ve nefes
- xxi. Geniřletilmiř Vagal protokol

9.& 10. DERS

- Yaşam kalitesi yükseltici burun nefesleri
Stres yönetimi , iř&yaşam dengesi , uyku kalitesi için nefes egzersizleri
Sindirim sistemi düzenleyici nefes egzersizleri
Depresyon, anksiyete için nefes egzersizleri
metabolizmayı hızlandırıcı nefes egzersizleri
Uçucu yağlar ile rahat nefes ; solunum yolu rahatsızlıklarında Aromaterapi