NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ NEDİR?

Dikkat, öğrenme, bellek ve motivasyon sorunlarının çözüm sürecinde bedenimizin neresinde en çok gerilim taşıdığımızı fark edip, bu kasları gevşetmemiz önemlidir. Ayrıca nefes ve gevşeme egzersizleri sadece yaşam içerisinde karşılaştığımız gerginliklerde değil; kendinizi daha iyi hissedebilmek için de kullanabileceğimiz tekniklerdir.

Doğduğumuzda nefesimiz en doğal haliyle doğru olarak alınır. Bebekler nefes alırken, ağlarken, çığlık atarken çok doğru bir şekilde seslerini kullanırlar.

Akciğerlere aldığımız göğüs nefesini, diyafram adalesine doğru göndermek gerekir. Göğüs nefesi aldığımızda göğüs kafesimiz şişer ve omuzlarda yukarı doğru kalkar. Nasıl nefes aldığınızı bu açıdan incelemeniz önemlidir.

Diyafram kaburga kemiklerinin hemen altında midenin hemen üzerinde arkada sırtımıza kadar uzanan ince bölgedir. Biz nefesimizi alırken göğsün değil bu bölgelerin şişmesi gerekmektedir. Bu bölgeye alınan nefesle akciğerlere alınan nefesin farkı, diyafram nefesinin uzun süreli tutulabilme özelliği olmasıdır.

Nefes ve gevşeme egzersizleri sınav hazırlık sürecinde, sınav esnasında ve sınavlardan sonra kullanılabilir. Bunu biraz açarsak nefes ve gevşeme egzersizleri; öğrenme, dikkat, bellek, odaklanma, düşünceyi organize etme gibi süreçlere katkı sağlar.

Genel olarak tüm kaygı ve gerginlik durumlarında nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabiliriz. Fakat nefes ve gevşeme egzersizlerinin nasıl uygulandığını, uygulama aşamasında hangi süreçlerden geçildiğini ve nelere ihtiyaç olduğunu bilmemiz gerekir. Şimdi bu egzersizlerin nasıl yapıldığına göz atalım.

Diyafram nefesi almak için dik bir konumda durun. Önce nefesinizi tamamen boşaltın sonra burnunuzdan nefes alın. Karın bölgenizin ve diyaframınızın şiştiğini göreceksiniz. Bu bölgeyi arkaya doğru (sırtınıza doğru da) genişleterek nefes alıp verin ve geliştirmeye çalışın. Şimdi hafif bir kuvvetle nefesinizi sanki hava kaçıran bir balon gibi ''ssss'' sesiyle kesiksiz olarak vermeye başlayın. Nefes verişinizde dalgalanma olmasın.(Arada kuvvetli sonra yeniden hafifleyerek değil). Nefesiniz bitene kadar sürdürün. Bu bölgedeki kaslarınızı hissetmeye başlayın

Diyafram Nefesi: Diyaframdan alınan nefes fiziksel olarak gevşeklik sağlar ve zihni dinlendirir. Diyafram nefesi özellikle anksiyete için oldukça faydalıdır. Bu egzersize başlarken;

Yere sırtüstü uzanın ya da dik oturun ve bacaklarınızı rahatça açın. Ayak parmaklarınız dışarı baksın.

Kollarınızı bedeninizin yanına uzatın. Avuçlarınız dışarı baksın ve parmaklarınız dışarı baksın.

Bir elinizi göğüs kafesinizin altına, diğer elinizi de göğsünüzün üzerine getirin.

Nefes alın. Dikkatiniz nefesinizde olsun.

Nefes alırken göğüs kafesinizin altı şişiyorsa, diyaframla nefes alıyorsunuz demektir.

5 kez derin nefes alın. 3'e kadar sayarak nefesinizi verin.

Ellerinizin nefesinizle birlikte yükselişine ve alçalışına odaklanın.

Uyarıcı Nefes: Yogada kullanılan nefes alma tekniklerinden uyarlanan uyarıcı nefeste amaç hayat enerjisini yükseltmek ve farkındalığı artırmaktır. Örneğin, panik atak anında bu nefes tekniğini uygulayarak panik atağınızı kontrol altına alabilirsiniz. Uyarıcı nefes egzersizini yapmak için;

Burnunuzdan derin nefes alıp verin. Ağzınız rahat bir şekilde kapalı olsun. Nefes almanızla vermeniz eşit ve mümkün olduğunca kısa olmalı.

Saniyede 3 kez nefes alıp vermeyi deneyin. Bu nefes alışverişi hızlı bir diyafram hareketine sebep olur. Her 3 nefes alışverişinizden sonra normal nefes alın.

Rahatlatıcı Nefes (4-7-8 Egzersizi): Rahatlatıcı nefes egzersizi en kolay nefes egzersizidir. Herhangi bir ekipman gerektirmez ve istediğiniz her yerde istediğiniz zaman yapabilirsiniz. Aynı zamanda sinir sistemi için doğal bir yatıştırıcıdır. Bu özelliğiyle depresyon hastaları için çok sık tercih edilen bir nefes egzersizi olmuştur. Fakat bu egzersizi ilk defa yapacaksanız, öğrenmenin ilk aşamasında sırtınızı dik tutmanızı tavsiye ediyoruz. Egzersize başlarken;

Dilinizi üst dişlerinizin arkasına yerleştirin. Egzersiz boyunca diliniz orada kalmalı.

Ağzınızdan vızıltı sesi çıkararak nefes verin.

Ağzınızı kapatın. İçinizden 4'e kadar sayarak burnunuzdan nefes alın.

7 saniye boyunca nefesinizi tutun.

8'e kadar sayarak ağzınızdan vızıltı sesi çıkararak nefesinizi verin.

İşte bu 4-7-8 döngüsüdür. İlk döngüyü tamamladınız. 3 kez daha bu egzersizi yaparak 4'e tamamlayın.

Nefes Sayma: Oldukça kolay olan nefes sayma egzersizinde saymaya odaklanarak nefes alışverişi gerçekleştirilir. Uygulanması şu şekildedir:

Rahat bir yere dik bir şekilde oturun. Başınız öne hafifçe eğik olsun. Gözlerinizi kapayın. Birkaç derin nefes alın, verin.

Ardından nefesinize müdahale etmeyin, bırakın vücudunuz kendi kendine halletsin.

Nefesiniz daha yavaş ve sessiz olacaktır ama ritmi ve derinliği farklı olacaktır.

Egzersize başlarken nefes verirken '1' diye sayarak başlayın.

Diğer nefes verişinizde '2' diye devam edin, 5'e kadar gelin.

Yeni bir döngü yaratmak için '1' diyerek tekrar başlayın.

Nefes Görselleştirme: Nefes verdiğinizde havanın burnunuza girdiğini, oradan tüm vücudunuza yayıldığını ve geri dışarı çıktığını hayal edin. Havanın tüm kaslarınızdan, ayak parmaklarınıza kadar her yere ulaştığını nefesinizi vermeden önce düşünün.

Nefesinize odaklanmak parasempatik sisteminizi aktifleştirir, sakinleştirir ve uykuya hazırlanırken kalp atışlarınızı yavaşlatır.

ZİHİNSEL GEVŞEME EGZERSİZİ

Bu egzersiz zihinsel imgeleme yoluyla fiziksel rahatlama sağlamak için kullanılır. Kaslarımızın kasılmış ve gevşemiş olma durumu arasındaki farkı kavratarak rahatlama hissine ulaşmak bu tekniğin temel amacıdır. Bu gevşeme egzersizini günlük hayatta yaşadığımız tüm kaygılı durumlarımızda kullanabileceğimiz gibi belli bir duruma özgü duyduğumuz kaygılı durumlarda da (Örneğin sınav kaygısı) kullanabiliriz. Bunun yanında herhangi bir kaygı, stres ve gerginlik durumu olmaksızın kendimizi iyi ve rahat hissettiğimizde bu iyilik halini arttırmak adına da kullanılabilir.

- Gözlerinizi kapatın... Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın… İtin… İtin… İtin… Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.
- Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin… Çekin… Çekin… Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın… Rahatlayın… Rahatlayın… Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin… Çekin… Çekin… İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin… Gevşetin… Gevşetin… Derin nefes alın.
- Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın… Sıkın… Sıkın… Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın… Sıkın… Sıkın… Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve Rahatlayın… Rahatlayın… Rahatlayın…
- Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdiniz. Başınızı ve omzunuzu çekin… Çekin… Çekin… Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın… Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin… Çekin… Çekin… Kasıldığınızı hissedin. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın…
- Şimdi çenenize odaklanın. Ağzınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki. Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi tekrar sakızı ağzınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinizle ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.
- Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşıyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağzınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın… Rahatlayın… Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşıyor. Yüzünü, ağzınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın… Rahatlayın…
- Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Yeni bazı şeylerin farkına vardığınızı hissediyor musunuz? Dikkatinizi şimdi çeken bazı özel bölümler var mı? Buralarda ne gibi duyumlar aldığınızın farkına varmaya çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.

Bu gevşeme egzersizinde gördüğünüz gibi ayaktan başlayarak yüzünüze doğru bir süreç takip ettik. Sınav kaygısı ve benzeri kaygılarda bu adımları takip ederek kendinizi rahatlatabilir, kaygınızla başa çıkabilirsiniz.

Bu egzersizi yaparken verilen yönergeleri sizin için birinin okumasını isteyebilir ya da kendi sesinizi bu yönergeleri okurken kaydedip egzersiz sırasında dinleyebilirsiniz.