

## NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ NEDİR?

Nefes ve gevşeme egzersizleri bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmayı sağlamaya yardımcı olan alternatif tekniklerdir. Bu teknikler çeşitlilik arz etmesine rağmen yaygın olarak kullanılan tekniklere aşağıda değinilmiştir.

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.

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.

## HANGİ DURUMLARDA KULLANILIR?

- ♣ Kendimi daha iyi hissetmek için
- ♣ Sınav kaygısını yoğun yaşadığımda
- ♣ Dikkatimi toplamada güçlük çektiğimde
- ♣ Daha çok motive olmam gerektiğinde
- ♣ Hatırlamada güçlük çektiğimde
- ♣ Sınav sırasında çok fazla kaygılandığımda
- ♣ Bildiğim bir şeyi hatırlayamadığımda
- ♣ Bilgilerimi örgütleyemediğimde
- ♣ Öğrenme becerilerimi arttırmak için
- ♣ Sınava hazırlık sürecinde rahatlamak için
- ♣ Dinleme zamanlarımın aktif ve verimli geçmesi için
- ♣ Sınav sonrası kararsızlık durumlarında
- ♣ Zihinsel yorgunluğumu gidermede...

## NEFES ve GEVŞEME EGZERSİZİ ÖNERİLERİ

### 1. NEFES EGZERSİZİ

Doğru nefes alma üzerine olan bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek yapabilirsiniz.

- Sağ elimizi göğsümüze sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.
- Burnumuzdan nefes alıp (İçimizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan (İçimizden 4'e kadar sayıp) yavaşça verelim.
- Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.



- Nefes alırken sadece şuna dikkat edelim: Nefes aldığımızda karnımız şişecek (sol el hareket edecek) nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.

### 2. 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.



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

- ♣ 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 rahatlama 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 sıkıya 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 sezdimiz. 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. Ağızınızda 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 ağızınıza 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 dolaşiyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşiyor. Yüzünü, ağızınızı, 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 duyular aldığının 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.

### 3. GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Bu teknik görme, duyma, koklama, dokunma duyularımızı çalıştırdığımız, tüm gerginlikten uzak olduğumuz bir ortamı zihnimizde canlandırmaya dayanır. Bu egzersizi yaparken hayal ettiğimiz her türlü nesne ve ortam bizim denetimimizde olduğundan rahatlama duygusuna katkısı oldukça fazladır.

- Gözlerinizi kapatın.
- Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir yer olması.
- Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musun?
- Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün.
- Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor?
- Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?
- Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor?

- Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar?
- Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz?
- Nasıl bir koku alıyorsunuz?
- Şimdi de çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.
- Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın.
- Hayalinizdeki bu yere bir isim verin.
- Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün.
- Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.

### 4. DÖRT ELEMENT EGZERSİZİ



Stres ve kaygı yaratan unsurlardan kurtulmanın diğer bir yöntemi 'Dört Element' tekniğidir (Bu teknik Dr. Francine Shapiro'nun Acı Anıları Silmek adlı kitabından alınmıştır). Bu teknikte toprak, hava, su ve ateş elementlerine yer verilmiş ve bu elementlere ayrı ayrı anlamlar

verilerek birbirini tamamlayacak şekilde ve sistematik olarak rahatlama sağlamaya çalışılmıştır.

Şimdi bu tekniğin nasıl uygulandığına bakalım.

**1. Aşama: Toprak:** Ayaklarınızın yere bastığını, güvende olduğunu hisset. Zemini hisset. Çevrende neler var? 3 yeni şeyi fark et. Ne görüyorsun? Ne duyuyorsun?

**2. Aşama: Hava:** 4 saniye sayarak burnundan nefes al, sonra onu 2 saniye tut, daha sonra 4 saniyede nefesi tekrar ver. Bu şekilde yaklaşık 10-12 defa yavaş nefesler al. Nefesin seni tazelediğini hisset. Nefes verirken içindeki olumsuz duyguların dışarı çıktığını ve nefesin seni temizlediğini hisset.

**3. Aşama: Su:** Endişeli ya da kaygılı olduğumuzda ağızımız genelde kurur, sindirim sistemi kendini kapatır. Tükürük yapmaya başladığımızda sindirim sistemi ile ilişkili gevşeme tepkisini yeniden açarız. Eğer tükürük yapmakta zorlanırsanız bir yudum suyla başlayınız. Ağızda tükürük olup olmadığını kontrol et. Ağızda bolca tükürük üretmeye çalış. Eğer üretmekte zorlanırsa ağızda limon olduğunu hayal et. Ayakların yerde, güvendesin, daha derin nefes alıyorsun, ağız ıslak.

**4. Aşama: Ateş:** Kendi güvenli yerini düşün ve orada olduğunu hisset. Güvenli yerindeki ışığın/ateşin senin yolunu aydınlattığını düşün. Rahatla. Hayal gücünün yolunu aydınlat. Güvenli yerinden gelen ışığın seni iyi hissettirdiğini düşün.

**5. Aşama: 4 Elementi Birleştirme:** Şimdi 4 elementin hepsini birleştirirken ayakların YERDE. ŞİMDİ GÜVENDE hissetmeye devam ediyorsun. NEFES alıp verirken kendine ODAKLANDIĞINI düşün. Daha çok TÜKÜRÜK üret. SAKİN ve KONTROLLÜ hisset. GÜVENDE hissettiğin yeri hayal ederken ATEŞİN yolunu AYDINLATMASINA izin ver. Güvende ve rahatsız.