

NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Nefes ve gevşeme egzersizleri, bedendeki gerilimi sistemli olarak azaltmayı sağlayan tekniklerdir.

Öğrenme, dikkat, bellek, odaklanma ve düşünceyi düzenleme gibi süreçleri kolaylaştırarak bireye destek olmaktadır.

Dikkat, öğrenme, bellek ve motivasyon problemlerinin çözümünde, gerilimin bedenimizin neresinde yoğunlaştığını fark etmemiz ve bu kasları gevşetmemiz önemlidir.

Bu egzersizler, yalnızca yaşamda karşılaştığımız gerginliklerde değil; kendimizi daha iyi hissedebilmek için de kullanabileceğimiz tekniklerdir.

Nefes ve gevşeme egzersizleri birçok durumda kullanılabilir:

- Odaklanmada ve hatırlamakta güçlük yaşandığında,
- Daha iyi hissetmek için,
- Sınav öncesinde ya da sınav esnasında yoğun duygular olduğunda,
- Öğrenme becerilerimizi güçlendirmede,
- Motivasyonu artırmak için,
- Bilgilerimizi düzenlemek için,
- Kararsızlık durumlarında,
- Aktif ve verimli dinlenmek için,
- Zihinsel olarak rahatlamak için...

Kaygı ve gerilim hissedilen tüm durumlarda nefes ve gevşeme egzersizlerini kullanabiliriz.

Bedeni gevşetmede ilk adım nefesi kontrol etmektir. Nefes egzersizi, fizyolojik gerilimin (mide bulantısı, titreme gibi) ortadan kaldırılmasındaki ilk yöntemlerdendir.

Kaygı başladığında vücudun tekrar rahatlaması ve odaklanmayı sağlamak için yaklaşık 20 dakika gerekir, bu yüzden sınavlardan 10-15 dakika önce nefes egzersizi uygulamak kaygının fizyolojik belirtilerini azaltmaktadır.

ÖRNEK NEFES EGZERSİZİ:

(İsterseniz gözlerinizi kapatılabılırsınız) rahat bir oturuş pozisyonunda olalım.

Sağ elimizi göğsümüzün üzerinde, sol elimizi karnımızın üzerine koyalım

Burnumuzdan doğal şekilde nefes alıp (içimizden 3'e kadar sayalım) 4 saniye bekleyelim, aldığımız nefesi ağızımızdan (içimizden 3'e kadar sayalım) yavaşça verelim.

Nefes alıp verme sırasında göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket etmemeli ya da az hareket etmelidir. Karnımızın üzerindeki elimiz daha fazla hareket etmelidir.

Nefes aldığımızda karnımızın şişmesine (sol el hareket edecek), nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalmasına ve nefes verirken içeriye doğru hareket etmesine dikkat ediyoruz.

