

FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

Yaşanılan bazı olumsuz durum ve olaylar sürecin etkin bir şekilde yönetilebilmesini zorlaştırır. Böyle anlarda hem bedendeki hem de kişinin iç dünyasındaki gerginliğin azaltılması önemlidir. Bu gerginliğin azaltılması için farkındalık (mindfulness) egzersizleri gibi bazı rahatlatıcı stratejilere başvurulabilir. Başvurulabilecek egzersizlerden bazıları şunlardır:

1



NEFES EGZERSİZİ

Rahatlamak için başvurulabilecek en basit uygulama nefes egzersizidir. Bunun için rahat bir pozisyonda olmanız ve gözlerinizin kapalı olması (veya sabit bir noktaya bakarak) yeterlidir. 3 saniyede nefesi burundan alıp yaklaşık 4 saniye tutup 6 saniyede yavaş yavaş nefesinizi verebilirsiniz.

2

Rahat ve hazır hissettiğinizde ayaklarınızdan başınıza kadar olan tüm kas gruplarını sırasıyla yavaşça kasın ve 10'a kadar sayın. Sonrasında gevşetin ve derin nefes alın. Örneğin sağ ayak kaslarınızdan başlayın sonrasında sol ayak kaslarınıza geçin devamında vücudun üst kısımlarına doğru devam edin.



GEVŞEME

3



BEDEN TARAMA

Bacaklar açık, kollar iki yana uzanmış şekilde sırt üstü uzanın. Öncelikle nefes alıp verirken karnınızın iniş ve yükselişine odaklanın. Sonrasında sağ ayak parmaklarınıza, sağ ayak tabanınıza, sol baldırınıza, dizinize, karnınıza, göğsünüze, omzunuza, sağ el parmaklarınıza, başınızın arka ve üst kısmına, çenenize, dudaklarınıza... ayrı ayrı 1-2 dakika odaklanın. Alıp verdiğiniz nefesin odaklandığınız her bir parçadan nasıl kaydığını hayal edin.

4

Bir ses farkındalığı olarak düşünülebilen bu etkinlikte amaç çevreyle bütünleşmek ve temas halinde olmaktır. İster tek başınızayken ister bir parktayken gözlerinizi kapatarak dikkatinizi çevreden gelen her bir sese tek tek yönlendirin. Hem yakından hem de uzaktan gelen sesleri inceleyin. Duyduğunuz seslerin nasıl bir tınısı olduğunu gözlemleyin.



ÇEVREYLE TEMAS ETME

5



MINDFUL YÜRÜYÜŞ

İşe/okula giderken veya yürüyüş yaparken odağınızı önce bedeninize sonrasında çevrenize yönlterek mindful bir yürüyüş yapabilirsiniz. Bedeninizde hangi duyuların olduğunu, hangi kaslarınızın çalıştığını, sağ ve sol ayaklarınızın nasıl hareket ettiğini dikkatli bir şekilde gözlemleyebilirsiniz. Sonrasında yürürken çevreden gelen seslere dikkatinizi verebilirsiniz.

6



MEDİTASYON

Rahatlamak için yönlendirmeli meditasyon tercih edebileceğiniz gibi tek başınıza görselleştirme meditasyonu da yapabilirsiniz. Sessiz ve rahat bir ortamda gözlerinizi kapatarak kendinizi güvenli ve huzurlu hissettiğiniz bir resim hayal edin. Burası sahil, orman veya herhangi bir mekan olabilir. Buradaki sesleri, kokuyu, gördüğünüz şeyleri fark edin. Oluşturduğunuz hayalin ve resmin içerisinde olmanıza izin verin.

7

Hayatınızdaki olumsuzlukların yanı sıra olumlu tarafların da farkına varılabilmesi için hayatınıza dair minnettar olduğunuz noktaları düşünebilirsiniz. Bunu yaparken her günün sonunda doldurabileceğiniz bir şükran günlüğü oluşturabilirsiniz. Gün içerisinde minnettar hissettiğiniz şeyleri düşünüp rahatlayabilirsiniz.



ŞÜKRAN EGZERSİZLERİ

8



5-4-3-2-1

Kaygılı ve gergin hissettiğinizde dengede kalabilmeniz ve çevreyle temasınızın artması için 5-4-3-2-1 tekniğini uygulayabilirsiniz. Bu tekniğe derin bir nefes alarak başlayabilirsiniz. Çevrenize göz gezdirerek ve zaman ayırarak gördüğünüz 5 şeyin, dokunabildiğiniz 4 şeyin, duyabildiğiniz 3 şeyin, kokladığınız 2 şeyin ve tadını alabildiğiniz 1 şeyin farkına varın (Örneğin ağaç, oturduğum bankın soğukluğu, kuş sesi, toprak kokusu vb.)

9

Hem gevşemek hem stresi azaltmak hem de esneklik ve gücü arttırmak için yoga tercih edilebilir. Bunun için bir gruba katılmak bir seçenek olabileceği gibi ilgili videolardan destek almak da etkili olabilir. Yavaş, sabit, derin bir nefes ve yumuşak hareketlerle birlikte yapılan yoga denge haline ulaşabilmeniz için faydalı olacaktır.



YOGA

10



4D UYGULAMASI

DUR: Stresli olduğunuzu hissettiğinizde önce bunu yalnızca fark edin, eyleme geçmeyin ve içinde durun.

DİKKAT ET: Dikkatinizi bedeninize ve duyularınıza yönlendirin.

DENEYİMLE: Çevrenizde ne oluyorsa onları fark edin (ses, koku, görüntü...)

DEVAM ET: Eyleme geçin.

Kaynaklar

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness*. İstanbul: İnkılap.

Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. İstanbul: İnkılap.

Kabatt-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık* (S. S. Tezcan, Çev.). İstanbul: Pegasus.

Kabatt-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in iyileştirici gücü* (F. Tarımtay & G. Demirci, Çev.). İstanbul: Diyojen.

