

İSTEK OKULLARI

NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ



Değerli Öğrencilerimiz,

Üniversiteye giriş sınavına yaklaştığımız bugünlerde zorlandığımız anlarla daha iyi başa çıkmak, verdiğimiz emeklerle beraber kendimizi iyi hissetmek, güvende olma duygusu ve gevşemek, emeklerimizin etkisini artırmak için önemli. Bu bültenimizde size, ara vermek ve dinlenmek amacıyla kendinize ayırdığınız ya da çalışmanızı bitirdiğiniz zamanları daha verimli hâle getirmek için kullanabileceğiniz, zihninizi, duygularınızı ve bedeninizi rahatlatma egzersizleri önereceğiz. Bu egzersizlerin süreklilik göstermesi ve alışkanlık hâline gelmesi, sizin egzersizleri her an kullanabilmeniz ve sürekli uygulamaktan dolayı sabit bir kazanım sağlamanız için önemli olacak.

Gevşeme ve nefes teknikleri neden gereklidir?

Beden kimyası ve zihin kimyası tüm vücutta aynı anda aynı durumdadır. Beden kimyasında gerginlikle ilgili hormonlar aktifken, zihinde de böyledir. Aynı şekilde zihnimiz gerginken, bedenimizdeki gerginlikle ilgili hormonlar etkin hâle gelir. İşte bu yüzden gergin olduğumuz zaman da bedeni gevşetirsek zihnimiz de gevşeyecek ve duygularımız dinginleşecektir. Ayrıca bu egzersizler öğrenme, dikkat, bellek, odaklanma, düşünceyi organize etme gibi süreçlere katkı sağlar.

Nefes ve gevşeme egzersizlerini yalnızca kendimizi gergin hissettiğimizde değil, hayatımızın her alanında kullanabiliriz.

Önce nefes egzersiziyle başlayalım.

Bedenimizin gergin bir hâlden, rahatlama hâline gelebilmesi ve zihnin tekrar odaklanması için 20 dakika gereklidir. Bu nedenle sınav için kullandığınızda sınavdan 10-15 dakika önce nefes egzersizinin yapılması kaygının fizyolojik belirtilerini önlemek için yararlıdır.

Doğru nefes almayla ilgili bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek birlikte yapalım.

- Sağ elimizi göğsümüze, sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.
- Burnumuzdan “çiçek koklar gibi” nefes alırken içimizden 4’e kadar sayalım, aldığımız nefesi tutarak 4 saniye bekleyelim ve nefesimizi ağızımızdan yine 4’e kadar sayarak yavaşça verelim.
- Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir. Nefes alırken karnımız şişmelidir (Sol el hareket edecek). Nefesimizi tuttuğumuz süreç karnımız şiş kalmalı ve verirken de içeriye doğru hareket etmeli.



İSTEK OKULLARI

NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ



Biliyoruz, doğru nefes almak biraz zor gelebilir. Bu egzersizi düzenli yapmak bu yüzden önemlidir. Birkaç tekrar daha yapalım, ancak nefes egzersizlerini 8 kereden fazla yapmamaya özen gösterelim.

Nefesin pratiğini kavradık. Şimdi beden gevşeme egzersizine geçip sonra ikisini birleştirerek sınava kadarki süreç içinde düzenli olarak kullanmalıyız.

Beden gevşeme egzersizi, zihinsel imgeleme yoluyla fiziksel rahatlama sağlamak için kullanılır. Kaslarımızın kasılmış ve gevşemiş olma durumu arasındaki farkı kavratarak rahatlama hissine ulaşmak bu tekniğin temel amacıdır. Egzersizi yaparken verilen yönergeleri sizin için birinin okumasını isteyebilir ya da kendi sesinizi bu yönergeleri okurken kaydedip egzersiz sırasında dinleyebilirsiniz.

Şimdi başlıyoruz.

Gözlerinizi kapatın... Şimdi tüm dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayaklarınızı kocaman bir çamur kütesinin içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... İtin... İtin... İtin... Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamaı fark edin.



Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgemize odaklanalım. Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Yönlendiriciniz 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. Parmaklarınızı hissediyor musunuz? Sanki ellerinizde küçük esnek bir toplar 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 verelim dikkatimizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir biçimde 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...

İSTEK OKULLARI

NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ



Şimdi çenenize odaklanalım. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle çok büyük ve çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük açıp kapatarak 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. Bütün mimiklerinizle sineğe karşı mücadele edin. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşiyor. Yüzünü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Tekrar bütün mimiklerinizi kullanın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...

Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Hissettiğiniz farklılıklar neler? Özellikle dikkatinizi çeken bölümler var mı? Vücudunuzun bu bölümlerinde ne gibi duyumlar aldığınızı farkına varmaya çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası sıkın ve sonra gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.

Gördüğünüz gibi egzersizde ayaktan başlayarak yüzünüze doğru bir süreç takip ettik. Tüm bedene bölge bölge odaklanabilmek için bu sırayla ilerlenir.

Günlük hayatta yaşadığımız tüm kaygılı durumlarımızda kullanabileceğimiz gibi belli bir duruma özgü duyduğumuz kaygılı durumlarda da kullanabiliriz. Bunun yanında herhangi bir kaygı, stres ve gerginlik durumu olmaksızın kendimizi iyi ve rahat hissettiğimizde bu iyilik hâlini artırmak adına da kullanılabilir.

Alışkanlık hâline gelmesi ve sınava kadar geçen sürece etkisini tam olarak hissettiğiniz bir rahatlama oluşması için bu uygulamayı her gün düzenli olarak yapmanız çok daha iyi olacaktır.

Hepinize başarılar diliyoruz.