SİNAN CANAN | AZİZE ŞAHİN

Kendimi Keşfediyorum



ÇOCUKLAR İÇİN
NÖROBİLİM TEMELLİ
DUYGU, FARKINDALIK VE
DİKKAT EGZERSİZLERİ

genç tuti

AÇIKBEYİN

SİNAN CANAN | AZİZE ŞAHİN

Kendimi Keşfediyorum

İnsanı anlama çabasında, içinde bulunduğumuz yüzyılın iki büyük katkısı olduğunu düşünüyorum: Biri nörobilimden, diğeri disiplinlerarası çalışmalardan öğrendiklerimiz! Elinizdeki çalışma da bu alandaki gelişimin son ürünlerinden biri olma niteliğinde.

Kendini keşfetme, duygu-dikkat yönetimini sağlama ve farkındalığı artırma stratejilerinin egzersizler yoluyla çocukların diline uygun şekilde aktarıldığı bu kitap çocuk gelişiminde çok özel bir kaynak olarak ortaya çıkıyor. Aynı zamanda bu çalışma, anne babalara ve çocukla çalışan profesyonellere de ışık tutacak nitelikte. Ama her şeyden önemlisi oyunun ve eğlenmenin gücüyle çocuklara ulaşmak, onları kendi duygusal güçlenme yollarını keşfetme konusunda desteklemek için önemli, yeni ve farklı bir araç...

Uzman Klinik Psikolog Hilal Çerçel



ISBN 978-605-9218-56-6

genç tuti

SİNAN CANAN | AZİZE ŞAHİN

Kendimi Keşfediyorum



SİNAN CANAN / AZİZE ŞAHİN

KENDİMİ KEŞFEDİYORUM

Çocuklar İçin Nörobilim Temelli Duygu, Farkındalık
ve Dikkat Egzersizleri

ISBN: 978-605-9218-56-6
1. Baskı: Nisan 2019

Yayın Hakları:
© Sinan Canan
© Azize Şahin
© Nefes Yayıncılık A.Ş.
Sertifika No: 15747
Tuti Kitap ve Genç Tuti, Nefes Yayıncılık markasıdır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin
herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi dahil,
elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

REDAKSİYON: Elif Hilâl Doğan
KAPAK TASARIM: Fatih Hardal
İLLÜSTRASYON: Aybike Canan
SAYFA DÜZENİ: Melik Uyar

İÇ BASKI/CİLT: İnkılap Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sk. No:8
Yenibosna / İstanbul Tel: (212) 496 11 11
Matbaa Sertifika No: 10614

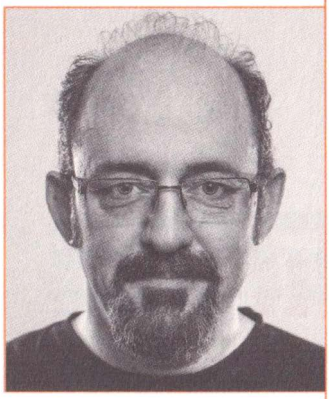
GENÇ TUTİ
Bağdat Cad. No:167/2 Çatırlı Apt. B Blok D:4
Göztepe / Kadıköy / İstanbul
Tel: (216) 359 10 20 Faks: (216) 359 40 92

SİNAN CANAN | AZİZE ŞAHİN

Kendimi Keşfediyorum

ÇOCUKLAR İÇİN
NÖROBİLİM TEMELLİ
DUYGU, FARKINDALIK VE
DİKKAT EGZERSİZLERİ

genç tuti



SİNAN CANAN

Üç çocuk babası; biyoloji mezunu; fizyoloji doktoru; sinirbilim sevdalısı; "kaotik ve fraktal" olan her şeye tutkun; bilgiye ve hikmete dair her öğrendiğini herkese anlatma takıntısından mustarip; hayatın tek bir işle uğraşmak için fazla uzun, insanın ise tek bir işle ömrünü tüketmek için fazla karmaşık olduğuna ikna olmuş; hikmet ve şahitlik peşinde, nefes alan, yemeyi-içmeyi seven; zanları, hataları ve kusurları ile insanlardan bir insan...

İletişim Bilgileri:

www.sinancanan.net

www.acikbeyin.com.tr

sinancanan@acikbeyin.com

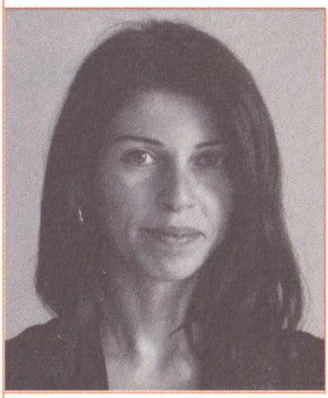
sinan.canan@uskudar.edu.tr

/drsinancanan

/sinancanan

/sinancanan

AZİZE ŞAHİN



Hayatın, kendi varlığından "insan" inşa etme yolculuğu olduğuna inanan Azize Şahin, 30 yaşındayken sorularına "içeriden" yanıt bulmak üzere Hindistan'ın Himalaya bölgesine giderek inzivaya çekildi. Burada aldığı ilhamla, son üç senedir ilgilendiği yoga ve mindfulness uygulamalarını profesyonel hayatına taşımaya karar verdi.

2009 yılından beri uygulama öğretmesinin yanında; psikoloji yüksek lisansı, nörobilim ve nöropsikoloji eğitimleri ile mindfulness tekniklerinin bilimsel yönünü araştırmaya ve öğrenmeye devam ediyor. Yani hayatının merkezinde mindfulness var ve aldığı eğitimler, yaptığı araştırmalar mindfulness kavramını desteklemek, geliştirmek ve günümüz insanına daha pratik bir şekilde sunmak üzere yardım aldığı araçlar...

İletişim Bilgileri:
www.azizesahin.com
www.acikbeyin.com.tr
/azize-şahin
/azize.sahin.9
/mindful.therapy

İÇİNDEKİLER

Giriş 13
Bu Kitabı Nasıl Kullanacaksınız? 18

BÖLÜM 1: DİKKAT GELİŞTİREN NEFES VE BEDEN FARKINDALIĞI EGZERSİZLERİ 23
Bölüm 1.1.: Dikkate İlişkin Nefes Uygulamaları 25
1. Egzersiz: 10 Parmak 10 Nefes 27
2. Egzersiz: 5 Nefes Al ve Ver 29
3. Egzersiz: Çiçeği Kokla Mumu Üfle 31
4. Egzersiz: Düşünce Avcısı 33
Bölüm 1.2.: Diyafram Nefesi Uygulamaları 35
5. Egzersiz: Dalgalarda Yüzen Kayık 37
6. Egzersiz: Balon Balığı Nefesi 38
Bölüm 1.3.: Enerji Yükselten Aktif Nefes Uygulamaları ... 40
7. Egzersiz: Ejderha Nefesi 45
8. Egzersiz: Arı Nefesi 47
9. Egzersiz: Tavşan Nefesi 49
10. Egzersiz: Aslan Nefesi 50
11. Egzersiz: Fil Nefesi 52
Bölüm 1.4.: Omurga-Sinir Sistemi İlişkisine Yönelik Uygulamalar 54
12. Egzersiz: Kobra Nefesi 56
13. Egzersiz: Gökkuşağı Nefesi 57
14. Egzersiz: Kedi Gibi Esnek 58
15. Egzersiz: Pervane Gibi Dönelim 59
16. Egzersiz: Herkese Selam 61

Bölüm 1.5.: Beden Farkındalığı Uygulamaları 63
17. Ezgersiz: Sallan Zıpla ve İzle 66
18. Egzersiz: Sık ve Bırak 68
19. Egzersiz: Elastik Bant 70
Bölüm 1.6.: Denge-Dikkat Uygulamaları 72
20. Egzersiz: Limon Suyu 74
21. Egzersiz: Gökyüzüne Uzayan Ağaç 76
22. Egzersiz: Uçan Ejderha 79
Bölüm 1.7.: Keskin Dikkat Uygulamaları 81
23. Egzersiz: Örümcek Hisleri 84
24. Egzersiz: Ormanda Yürüyen Kaplumbağa 86
25. Egzersiz: Dur ve Dinle 88

BÖLÜM 2: EŞ VE GRUP UYGULAMALARI 91
26. Egzersiz: Topluluk Çemberi 96
27. Egzersiz: Topu Yuvarla ve Güzel Bir Şey Söyle 98
28. Egzersiz: Sırt Sırta Nefes 100
29. Egzersiz: 5 Duyunla Keşfet
(Dikkat - Eş Çalışması) 102
30. Egzersiz: Yaratıcı Gülüşler 104

BÖLÜM 3: UYKU ÖNCESİ UYGULAMALARI 107
31. Egzersiz: Uçan Halı 112
32. Egzersiz: Kış Uykusuna Yatan Ayı 114
33. Egzersiz: Köpek Balığı Nefesi 116
34. Egzersiz: Uykucu Denizyıldızı 118
35. Egzersiz: Kumların Üzerindeyim 120

BÖLÜM 4: BEDEN ODAKLI
DUYGU YÖNETİMİ UYGULAMALARI 123
36. Egzersiz: Duygularım Bedenimde 131
37. Egzersiz: Günün Nasıl Geçti? 133
38. Egzersiz: Mavi Gökyüzü 135
39. Egzersiz: Meraklı Gözlemci 137
40. Egzersiz: İçimdeki Denizaltı 140
41. Egzersiz: Zor Duygular İçin Sarkaç Oyunu 143

BÖLÜM 5: DERİN FARKINDALIK ALIŞTIRMALARI.. 147
42. Egzersiz: Meraklı Yabancı 159
43. Egzersiz: Minik Kuru Üzüm Nereden Geldi? 161
44. Egzersiz: Huzur Çiçeği 163
45. Egzersiz: Her Şey Yolunda 164
46. Egzersiz: Harikalar Diyarı 166
47. Egzersiz: Enerji Topu 168
48. Egzersiz: Dilek Ağacı 171
49. Egzersiz: Göl Gibi Berrak ve Sakin 174
50. Egzersiz: Dağ Gibi Sağlam ve Dengeli 176
51. Egzersiz: Gökkuşağının Tüm Renkleri 178
52. Egzersiz: Şükür Anı 181

Bu kitap neden yazıldı?

Sinan Canan ve Azize Şahin'in anlatımıyla kitabın kısa bir tanıtımını izlemek isterseniz, karekodu okutabilirsiniz:

GİRİŞ

SİNAN CANAN

Çocukluk günlerimiz, gelecek hayatımızı üzerine inşa ettiğimiz çok önemli zamanlarımızdır. Bu zamanlarda neleri keşfedersek, hayatımızın geri kalan bölümünü de bu keşifler, tecrübeler üzerine inşa ederiz.

Çocuk zihninin gizemlerini yeni yeni çözebilmeye başlayan sinirbilimi, insan beyninin çocukluk döneminde gelişen muhteşem yeteneklerini daha yeni keşfetmeye başladı. Beynimiz her yaşta "değişerek öğrenen", her türlü keşifle yapısını değiştirebilen bir özelliğe sahip. Fakat çocukluk yıllarında bu özelliğin çok daha belirgin ve hızlı gelişimine şahit oluyoruz. Beynimizin yeteneklerini ise bu bağlantıların hangi yönde kurgulandığı ve oluştuğu belirliyor. Beynin

temel bir kuralı olarak, kullanılan bağlantıların kuvvetlendiğini ve hızlandığını; kullanılmayan devrelerin ise zamanla ortadan kalktığını yahut aracılık ettikleri işlevleri artık yapamaz hâle geldiklerini biliyoruz.

Günümüzün dijital dünyasında dikkat dağıtıcı ve bizi her an meşgul eden sayısız uyaranla karşı karşıyayız. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar; kendilerini yeterince dinleyebilme, ânın tadını çıkarma, bedeninin ve duygularının farkına varma konusunda ustalaşma ve eskiden olduğu gibi kendi hayal dünyalarında saatlerce kesintisiz oyunlar oynayabilme fırsatından gittikçe daha fazla mahrum kalıyor.

Ekranlardaki eğlenceler gittikçe gerçek dünyadaki oyun ve meşgalelerin yerini alıyor. Her ne kadar bunların da kendilerine göre faydaları olsa da yüz binlerce yıldır fiziksel dünyayla etkileşime geçen ve bu doğrultuda tasarlanmış olan insan bedenlerinin yeni durumdan olumsuz etkilenmesi söz konusu. En önemlisi, ânın ve kendi bedeninin farkında olamayan çocuklar, ileriki yıllarda çok daha dürtüsel, empatik yetenekleri zayıf ve endişeli insanlara dönüşebiliyor.

Tüm bunların çaresi, insanın yakın bir geçmişe kadar hayatının gayet içinde olan "farkındalık" hâllerini hissetmeyi hayatımızın bir parçası hâline getirmek. Zira "bilinçli farkındalık", yani şimdi ve şu ânın farkında olabilmek, insan için öğrenilmesi gereken, ustalaşılması gereken bir beceri. Aynen yürüme ve konuşma gibi... Eğer zamanında, yani yaşamımızın o güzel oyun yıllarında bu keşifleri hayatımıza yerleştirmezsek, ileriki yıllarda bu zihinsel hediyelerimizi hiç kullanamaz hâle gelebiliriz. Çünkü yaratıcılığın, orijinal düşüncelerin ve geleceğini inşa edebilecek hayaller kurabilmenin en temel şartı, bilinçli farkındalık düzeyimizi ve şimdide kalabilme becerimizi geliştirmektir.

Bu kitapta sevgili Azize Şahin ile birlikte, çocuklarımıza ve kendimize yönelik bilinçli farkındalık egzersizleri derledik. Buradaki egzersizler aslında sadece önerilerdir. Siz de kendi egzersizlerinizi, kendi keşiflerinizi kullanarak hayatınızda farkındalığınızın artmasına büyük katkılar yapabilirsiniz. Ânın farkındalığı, hayattan aldığımız tadı hissetmemizin ve gerçek şükran hisleriyle kendimizi iyileştirmemizin temelinde yer

alan bir beceridir. Yılın her haftası için bir örnek egzersiz derlediğimiz bu kitapta; beden, duygu ve an farkındalığına dair birçok ilginç keşif bulacaksınız. Bu egzersizlerimizin nörobilimsel karşılıklarına da yer verdiğimiz kitabımız, bu alanda da bir ilk olma özelliği taşıyor.

Unutmayalım: Beynimiz, davranışlarımızla şekillenir. Bu kitaptaki tüm uygulamalar, öncelikle çocuklarımızın fakat ondan başka herkesin zihinsel donanımlarına güç katmayı amaçlamaktadır. Hayatımıza süreklilik esasıyla yerleştireceğimiz bu tip uygulamalar, beyin devrelerimizde olumlu ve kalıcı değişiklikler yaparak bizleri çok daha iyi yaşar hâle getirecektir. Fakat en önemli etken devam ve sebattır; buradaki uygulamaları az miktarda da olsa düzenli olarak yapmaya devam etmemiz gerekiyor. Zira ne kadar tekrarlarsak, geliştirmeyi amaçladığımız zihinsel kapasitelere ait sinirsel devreler o kadar çok gelişiyor. Birkaç kez uygulayıp bıraktıktan sonra ise hızla her şey eski hâline dönüveriyor. En iyisi ise kendimize ve çocuklarımıza olabildiğince düzenli vakit ayırabilmek...

Ömür boyu bir çocuk oyunundaki neşe ve farkındalık düzeyinde, muhabbetle ve aşkla yaşayabilmek dileğiyle...

Zihniniz, bahtınız, gönlünüz ve beyniniz açık olsun!

BU KİTABI NASIL KULLANACAKSINIZ?

AZİZE ŞAHİN

Bu kitap, farkındalık ve dikkat geliştiren uygulamalar üzerinden özellikle 6-12 yaş aralığındaki çocuklar için "duygusal baş etme" becerilerini geliştirmek amacıyla tasarlandı. Egzersizleri, okul öncesi dönemdeki ya da 12 yaş üstü ergen çocuklarınızla birkaç ifade değişikliği ve biraz yaratıcılık ile uygulayabilirsiniz. Çalışmamızın; ebeveynlerin, öğretmenlerin, çocuğa bakım veren herhangi bir yetişkinin eşliğinde; çocuklara yaratıcılık, bilinçli farkındalık, dikkat ve duygu yönetimi becerilerini kazandırmak üzere bir kaynak niteliğinde olmasını istedik.

Kitaptaki uygulamaların çeşitliliği, bir ebeveyn olmamın yanı sıra, yıllardır bilinçli

farkındalık (mindfulness) ve beden odaklı terapiler üzerinde çalışan bir eğitmen olarak 8 yaşındaki oğlumla ve küçük çocuk gruplarıyla yaptığım etkinliklere dayanıyor. İçerikteki egzersizleri, farklı disiplinlerde yer alan uygulamaların çocuklara uyarlanması ile dağınık olan kaynakları tek bir kitapta toplama motivasyonuyla oluşturduk.

Egzersizleri sınıflandırırken bazılarında oldukça kararsız kaldık aslında. Çünkü nefes farkındalığı, hareket ve nefes koordinasyonu, duyulara getirilen dikkat gibi içerikler duygu yönetimini geliştirirken; sadece duygu farkındalığına ya da sosyal beyine vurgu yapan uygulamalar da aynı şekilde farkındalık ve dikkatin gelişmesine katkıda bulunur. Dolayısıyla kitaptaki her egzersiz bilinçli farkındalığı, dikkat ve duygu yönetimini doğrudan ya da dolaylı olarak geliştirir nitelikte. Yeter ki bu uygulamaları düzenli bir şekilde çocuklarınızla ya da öğrencilerinizle birlikte yapmaya devam edin. 52 egzersiz, yıl boyunca her haftaya bir egzersiz düşecek şekilde düşünülse de hoşunuza giden uygulamayı haftalık uygulamanın yanına yıl boyunca çalışmak üzere ekleyebilirsiniz. Egzersizler kolay anlaşılsın

diye maddeler şeklinde yazıldı. Soru içeren ve beden bölgelerine veya duyulara dikkat vermeyi gerektiren maddelerde, çocuklara zaman tanımak için biraz durup beklemek ya da buraları yavaş okumak gerekiyor.

Her çocuğun ihtiyacı bir diğerinden farklı olabilir. Bazı çocuklara aktif uygulamalar iyi gelirken bazı çocuklar sakinleştiren ve bedensel olarak gevşeten uygulamalarla daha rahat eder. Seçeceğiniz uygulama, günün saatlerine ya da çocuğunuzun o sıradaki ruh hâline göre de değişebilir. Bu konuda yapabileceğiniz şey, kitabın bölümlerine ve alt başlıklarına bakıp uygulamaları deneyerek, çocuklarınıza o zaman zarfı için en uygun olanları görmektir.

Bilgi; ikna etmek, bakış açısı kazandırmak, vizyon geliştirmek ve motivasyon gibi konularda etkilidir. Ancak hem uygulayıcı hem de uygulama öğreten biri olarak tecrübelerimin bana gösterdiği şu ki; otomatik tepkilerden çıkıp, hayatınızda bir fark yaratmak yani davranış değişikliği istiyorsanız farkındalık pratikleri hayatınızın bir parçası olmalıdır. Bu çocuklarınız için de aynı şekilde geçerlidir. 20'li yaşların or-

talarına kadar korteksin yeni bağlantılar geliştirmeye, kullanılmayan bağlantıların budanmasıyla da sürekli ve hızlı bir şekilde değişim, dönüşüm geçirmeye devam ettiğini göz önüne alırsak, çocuklar için içsel alanlarıyla bağ kurmalarına yardımcı olan uygulamaların, onların yaşam kalitelerini artırmakta ne kadar önemli olduğunu fark edebiliriz. Tabii bunların ancak tekrar tekrar uygulamaktan ve bu doğrultudaki gelişimleri hayatımıza kalıcı olarak yerleştirmekten geçtiğini hatırlamalıyız.

Kitaptaki uygulamaların, çocuklarınızın veya öğrencilerinizin kendilerini keşfetmelerini sağlarken aynı zamanda aranızdaki bağları güçlendirebileceğiniz etkinliklere de vesile olmasını umuyorum.

Sevgiyle...

BÖLÜM 1

DİKKAT GELİŞTİREN NEFES VE BEDEN FARKINDALIĞI EGZERSİZLERİ

BÖLÜM 1.1.

DİKKATE İLİŞKİN NEFES UYGULAMALARI

1., 2., 3. ve 4. uygulamalar nefesle dikkat odaklamaya yöneliktir.

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

Dürtüsel işlevlerimizi yürüten beynin alt bölgelerinin, dikkati uzun süre bir yerde odaklamayı engelleyen bazı sinyalleri vardır. Bu sinyaller aslında hayatta kalmayla ilgili, dürtüsel ve otomatik sinyallerdir. Bunları en aza indirmek, nefes gibi ritmik bir beden sinyaline dikkati vermeyi öğrenmekle başarılabilir. Zira nefes, ritmik ve kolaylıkla izlenebilen bir beden faaliyeti olduğundan, dikkat devrelerini bilişsel olarak bu sinyal üzerinde tutmak, beynin dikkat

şebekelerinin eğitilebilmesini de sağlar. Bu amaçla, "sıralı takip" gibi periyodik şekilde devam eden bir uygulama, dikkati sürdürme kapasitesini gittikçe geliştirir.

Normalde otomatikmiş gibi gerçekleşen nefes alış-verişlerimize dikkat etmeyiz. Dikkatimizin bu derece dışında olan bir işleve dikkati yönlendirmek ise beyindeki dikkat devrelerimizin gelişmesini sağlar. Bu devrelerin bulunduğu beyin bölgesi "frontal korteks" yani alnımızın hemen arkasında kalan ön beyin bölümleridir. Dikkatin sürdürülebilme kapasitesi ön beynin gelişmesiyle ilgilidir. Bu uygulamalar tekrarlandıkça ön beyindeki bu kontrol işlevini yürüten biyolojik bağlantıların artması, kuvvetlenmesi ve buna bağlı olarak da bu devrelerde hızlanma ve ustalaşmanın ortaya çıkması hedeflenir.

1. EGZERSİZ

10 PARMAK 10 NEFES



• Sırtını uzun tutarak, rahat bir sandalyeye otur.

• Bacaklarının üzerine iki elini koy ve parmaklarını aç.

• Şimdi dikkatini burnundan girip çıkan nefeslere getir.

• Her nefes verişten sonra parmaklarından birini kapat.

• 10 nefes alış-veriş bitip de iki elin yumruk şekline geldiğinde, yine her nefes verişten sonra parmaklardan birini açmaya başla.

• İki elinin parmakları tam açılana kadar devam et.

• Bu egzersizi 2-3 dakika boyunca sürdürebilirsin.

2. EGZERSİZ

5 NEFES AL VE VER



• Sol elinin parmaklarını iyice aç ve sağ işaret parmağını sol baş parmağının en altına yerleştir.

• Sağ işaret parmağının kalem olduğunu düşünelim ve bu kalemle elinin izini çıkaralım.

• Nefes alırken kalemi baş parmağının dış kenarından yukarıya doğru hareket ettir.

• Parmak ucuna gelince bir an dur ve nefes verirken kalem baş parmağının içine doğru nefes veriş boyunca çizmeye devam etsin.

• Nefes veriş bittikten sonra bir an dur ve bir sonraki nefes alışla işaret parmağının dış kenarı boyunca kalemi hareket ettir.

• Parmak ucuna geldiğinde nefes alış bitmiş olacak ve nefes vermeye başlamadan önce bir an nefesini tutacaksın.

• Şimdi nefes vermeye başla ve kalemi işaret parmağının içine doğru hareket ettir.

• Acele etmeden, bütün parmaklarının iç ve dış kenarından kalem gibi kullandığın sağ elinin işaret parmağıyla geçerek, sol elini çizmeyi tamamla.

3. EGZERSİZ

ÇİÇEĞİ KOKLA MUMU ÜFLE





- Bir çiçeği koklar gibi burnundan nefes al.
- Mumu üfler gibi ağzından nefes ver.
- Nefesini verirken yavaş ve dikkatli ol ki mum sönmesin.
- Bu egzersizi yaparken ellerini de kullanabilirsin.
- Çiçeği koklarken ellerini birleştirip parmaklarını yayarak çiçek şekli yap.

- Mumu üflerken işaret parmaklarını mum gibi uzat.
- Bunu yapmak hoşuna gittiyse istediğin kadar devam edebilirsin.

4. EGZERSİZ

DÜŞÜNCE AVCISI



• Sessiz bir yerde rahatça oturup gözlerini kapat. Düşünceleri avlamaya hazır mısın?

• Şimdi her nefes verişinden sonra 1'den 10'a doğru saymaya başlayacaksın.

• Nefes al - nefes ver, 1... Nefes al - nefes ver, 2... Nefes al - nefes ver, 3... şeklinde devam edebilirsin.

• Nefeslerini sayarken, aklına bir düşünce geldiğinde tekrar 1'e dön.

- Çok küçücük bir düşünce de olsa onu hemen fark edip 1'den başlamalısın.
- Bu egzersizde 10'a kadar saymak önemli değil.
- Önemli olan ne düşündüğünü fark etmek.
- 1 ya da 2 dakika, istersen daha uzun süre düşünce avcısı olmaya devam edebilirsin.

BÖLÜM 1.2.

DİYAFRAM NEFESİ UYGULAMALARI

5 ve 6. uygulamalar diyafram nefesine yöneliktir.

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

İnsanlar çoğunlukla yanlış nefes alırlar. Kostal (kaburgalardan) ya da göğüs nefesi dediğimiz, nefes alış-verişlerin göğüste kaldığı bir nefestir bu. Hâlbuki nefes alış-verişlerde ciğerlerin altında ve karnımızın üst kısmında bulunan diyafram kasının hareket etmesi gerekir. Nefes alırken diyafram kası aşağı doğru düzleşir ve karın içi organları iter. Bu da karnın şişmesine sebep olur. Normal dinlenme durumunda bu nefes doğru ve yeterlidir. Kostal nefesi ise

daha yoğun şekilde hareket ederken ilave hava almak istediğimiz zaman buna ek olarak kullanabiliriz. Yani hareket durumundaki nefeste hem diyafram aşağı itilir hem kaburgalar açılır. Böylece akciğer kapasitesi daha da arttırılır.

Diyafram nefesinde ciğerler aşağı doğru genişler ve karın içi organlara diyafram kasının itmesiyle masaj yapılır. Buna ek olarak daha az sayıda nefesle daha fazla oksijen alınmasını sağladığı için, göğüs nefesinden (kostal nefes) çok daha verimlidir.

Diyafram kasının çok kullanılmamasının sebeplerinden biri yanlış nefes alışkanlıkları, diğeri ise midenin fazla dolu olmasıdır. Mesela çok yemek yedikten sonra konuşma yapmak, şarkı söylemek zordur. Diyaframı kullanmaya teşvik eden bu tip uygulamaların böyle tekniklerle anlatılması çok önemlidir. Çünkü bu nefesin etkilerinin beyin tarafından fark edilmesi, bir süre sonra diyafram nefesinin kendiliğinden dinlenme durumu nefesi olmasını sağlar. Bir nevi sinirsel geri bildirim (neuro feedback) gibi çalışır.

5. EGZERSİZ

DALGALARDA YÜZEN KAYIK



• Bu egzersize başlamadan önce kâğıttan bir kayık yap.

• Sırt üstü biçimde rahat bir yere yat ve kayığını karnının üzerine yerleştir.

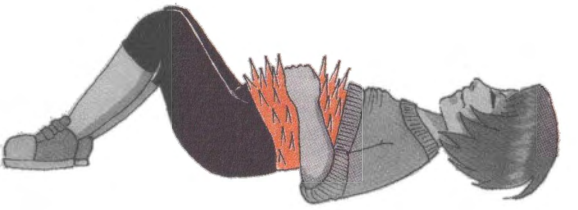
• Nefeslerini derinleştirmeye başla.

• Her nefes alış-verişinde kayığın dalgalarda yüzen gerçek bir kayık gibi karnının üzerinde inip çıkmasını izle.

• Dalgaların yavaşlayıp kayığın kıyıya yanaşmasını istediğinde, nefeslerini doğal ritmine bırakabilirsin.

6. EGZERSİZ

BALON BALIĞI NEFESİ



• Karnındaki balon balığını keşfetmek için aşağıdaki adımları izleyebilirsin:

• Sırtüstü yatıp dizlerini bük ve ayak tabanlarını yere getir.

• Ellerin karnının üzerinde olsun.

• Karnında bir balon balığı var ve burnundan nefes alırken şişiyor, şişiyor, şişiyor...

• Balon balığını ellerinin altında hissedebiliyor musun?

• Şimdi nefesini burnundan yavaşça vermeye başla ve karnını gevşet.

- Balon balığı küçüldü mü?

- 5-6 ya da daha fazla kez bunu yaparak balon balığını şişirip gevşetmeye devam edebilirsin.

BÖLÜM 1.3.

ENERJİ YÜKSELTEN AKTİF NEFES UYGULAMALARI

(*) işaretini gördüğünüz 7. ve 9. uygulamalar epilepsi şüphesi olan çocuk ve yetişkinlere önerilmez.

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

7. EGZERSİZ: EJDERHA NEFESİ

Nefes ritmi doğrudan beyin sapından ayarlanır. Burası kalp ritmi bölgesiyle yan yanadır ve nefes hızlandığında onunla birlikte kalp ritmi de hızlanır. Aynı zamanda karnı içeri çekerken yapılan pompalama hareketi, iç organlara masaj yapar. Bu esnada o bölgedeki gevşemeyle, solunum ve dolaşım sisteminde de olumlu etki uyandırır. Dola-

yısıyla bu uygulama aslında bedenin harekete geçmesine yönelik bir simülasyondur; bedeni ve beyni hareket moduna ayarlar. Hareketsiz ve enerji düşüklüğünden rahatsız olan çocuklara kendilerini daha enerjik hissettirecek bir uygulamadır.

8. EGZERSİZ: ARI NEFESİ

Arı nefesi egzersizindeki sesli nefes verme; şan, konuşma ve diksiyon eğitimlerinde yaptırılan bir uygulamadır. Temelde ses tellerini ve boğaz kaslarını gevşeten bir etkisi vardır. Sesin ciğerlerden çıkıp soluk borusunun tepesinde bulunan ses tellerinden (kaslarından) geçmesinden sonra yutak, boğaz, gırtlak, ağız ve burun boşluklarından oluşan "ses rezonatörlerimiz"de ham titreşimlerin oluşturulmasına dayanır. Bizim ses tonlarımız, gırtlak, yutak, damak, yanak, burun boşluğu gibi bölgelerde oluşur. Bu "rezonatör" yapılarının bileşimi her insanda farklı olduğu için ses tonlarımız da benzersizdir. Ses rezonatörünün üst kısmının kontrolünü genelde çok iyi bilmeyiz ve şan, diksiyon eğitimlerinde öğretilen de aslında bu becerinin geliştirilmesidir. Bu uygulama, ses rezonatörünün çıkış nokta-

sının farkındalığını ve kontrolünü arttıran çalışmalardan biridir.

9. EGZERSİZ: TAVŞAN NEFESİ

Burada yapılan nefes uygulaması akciğer kapasitesini arttıran aktif bir nefestir. Burundan nefes alıp vermek üst solunum yolu enfeksiyonlarına sık yakalanan çocuklar için iyi bir yöntemdir. Özellikle nefes verişin burundan olması bakteriyel enfeksiyonlarla baş etmenin en kolay ve doğal yoludur. Burundan nefes alıp verme alışkanlığı enfeksiyonların oluşmamasında koruyucu bir role sahiptir. Burnun tıkalı olması ise beynin işlevlerini doğrudan olumsuz yönde etkiler. Uzun bir süreyle burun tıkanıklığı yaşayan insanların bilişsel fonksiyonları da zayıflamaya başlar.

10. EGZERSİZ: ASLAN NEFESİ

Bu alıştırmada diğer aktif nefes uygulamalarından farklı olarak göz hareketlerinin de devreye girmesi ile birlikte göz hareketlerini kontrol eden orta beynimizi faaliyete geçirmekteyiz. Orta beynin uyarılması; denge, refleks olarak yapılan göz hareketleri ve dikkatin bir noktadan bir başka noktaya

yönlendirilmesiyle yakından ilgilidir. Göz hareketleri ile yapılan bu tip egzersizler, nefes farkındalığının yanı sıra, beynin bilinç dışı ve reflekslerle ilgili bölümlerinin de eşgüdümlü çalışma alışkanlığı geliştirmesine yardımcı olur.

11. EGZERSİZ: FİL NEFESİ

Eğilme, kalkma ve çömelme gibi üst-alt bedenin geniş hareketleri, kan dolaşımımızı daha verimli hâle getirerek kalbimize dönen kan miktarını artırır. Dik duran bir insanda atar ve toplardamarlar kanı bedene dağıtıp toplar. Kalpten çıkan kanın bedene yayılması nispeten kolaydır. Çünkü hem kalbin atışından dolayı basıncı yüksektir hem de yerçekimiyle, bedenin üst taraflarında bulunan kanın aşağı noktalara dağılımı kolaylaştırılır. Ancak bedene dağıldıktan sonra toplardamarlarda toplanan kanın yukarı doğru ve yerçekimine zıt yönde hareket etmesi daha zor bir işlemdir. Bu zor işi kolaylaştırmak için büyük toplardamarlarımızın içinde özel bir dizi kapak sistemi bulunur. Bu kapaklar tek yönlü çalışır ve ancak kanın kalbe doğru akışına izin verecek şekilde açılır. Damar dışarıdan sı-

kıştırılırsa, içindeki kan bu nedenle ancak kalbe doğru, yani genelde "yukarı" yönde hareket edebilir. Yerçekimiyle aşağı çekilen ve geri yönde hareket eden kan ise kapakların kapanmasına neden olur. Biz özellikle bacak kaslarımızla yaptığımız büyük hareketler sırasında bu damarları kasılan kasların arasında sıkıştırırız. Bu sıkışmadan dolayı oluşan basınç ise bu kapakçık sistemi ile birlikte kanı kalbe doğru iter. Böylece büyük kas gruplarını çalıştırdığımız zaman kalbe kanın dönüşünü kolaylaştırmış oluruz. Buna tıp dilinde "venöz pompa" işlevi denir. Özellikle çömelme (squat) en fazla kan dönüşüne yardımcı olan harekettir. Son olarak; kalbimizin çalışma prensibi temel ve sade bir yasaya bağlıdır: Kalbe ne kadar kan girerse, kalp o kadar kan pompalar ve buna bağlı olarak verimi de artar. Dolayısıyla bu uygulama dolaşım sistemini canlandırır, beynin ve bütün bedenin oksijenlenmesini arttırır ve kalbin güçlenmesine katkıda bulunur. Özellikle sabahları yapılması önerilir.

7. EGZERSİZ

EJDERHA NEFESİ (*)



Bu nefes egzersizi beden ısını ve enerjini yükseltecek. Bu uygulamayı yaptıktan sonra sen de adeta bir ejderha gibi güçlü ve canlı olabilirsin.

• Sırtını dik tutarak, rahat ettiğin bir pozisyonda otur.

• Nefesini burnundan verirken güçlü bir şekilde dışarı doğru it ve aynı anda karnını içine çek.

• Nefes alışlar kendiliğinden olacak şekilde, bütün dikkatini nefes verişlere odakla ve tüm gücünle burnundan tükürür gibi nefesini boşalt. Her seferinde karnını da içeri çek.

• Acele etmeden arka arkaya 15-20 kez bunu tekrar ettikten sonra, nefesini tutarak 5'e kadar say ve nefes ver.

• Ejderha nefesini 3 kez üst üste tekrarlayabilirsin.

8. EGZERSİZ

ARI NEFESİ



Arılar bütün günlerini vızıldayarak geçirirler. Çiçekler arasında dolaşırken ve çiçeklere konduklarında da vızıldarlar.

• Şimdi sen de yürürken, oynarken ya da dinlenirken vızıldayabilirsin.

• Burnundan derin bir nefes al ve yine burnundan nefes verirken "hmm" sesi çıkararak vızılda.

• Bu sesi çıkarırken dudakların yumuşak bir şekilde kapalı olsun.

• Yanaklarını ve dudaklarını rahat bırakırsan vızıltının titreşimini hissedebilirsin.

• Yüksek ya da alçak sesle, istediğin kadar vızıldamaya devam et.

• Arı nefesini oturarak ya da dolaşarak yapabilirsin.

9. EGZERSİZ

TAVŞAN NEFESİ (*)



- Tavşanlar genellikle hareketli olurlar.
- Sen de tavşan gibi dikkatli ve hareketli olmak ister misin?
- Sırtını dik tutarak rahatça otur.
- Burnundan tavşan gibi hızlıca 3 kez nefes al.
- Şimdi nefesini yine burnundan ve uzatarak ver.
- Bu egzersizi 6-7 kez tekrar edebilirsin.

10. EGZERSİZ

ASLAN NEFESİ



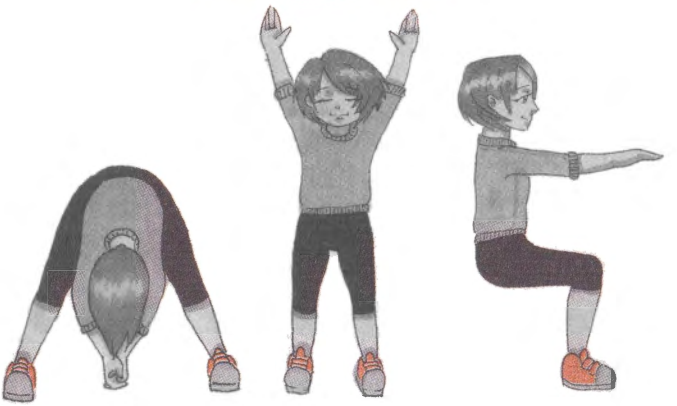
- Bu egzersiz için dizlerini büküp, topuklarının üzerine otur.
- Dizlerinin arası kapalı ya da açık olabilir.
- Ellerin dizlerinin üzerinde ve parmaklarının arası aslan pençesi gibi olabildiğince açık olsun.
- Burnundan rahat bir nefes al.

• Nefes verirken hafifçe öne eğilip dilini dışarı çıkar ve bakışlarını yukarı kaldırarak "haaaa" sesi çıkar.

• 4-5 ya da daha fazla kez bu nefes egzersizini yapmaya devam edebilirsin.

11. EGZERSİZ

FİL NEFESİ



• Bacaklarını omuz genişliğinde aç ve kalçadan katlanarak, başını aşağı doğru sarkıt.

• Ellerini birleştirerek, kollarını filin hortumu gibi aşağı doğru bırak.

• Burnundan nefes alırken, yukarıya doğru kalkıp kollarını açarak başının üzerine uzat.

• Ağzından nefes verirken tekrar kalçadan katlan ve ellerini birleştirerek, kollarını filin hortumu gibi aşağı sarkıt.

• 4-5 kez bu şekilde nefes alıp verirken, hareketi aynı anda yapmayı sürdür.

• En son kollarını omuz hizasında ileri uzatıp, dizlerini bükerek yarı çömelme pozisyonu al.

• 4-5 kere de bu şekilde, fil hortumunu öne doğru uzatırken çömelip kalksın.

BÖLÜM 1.4.

OMURGA-SİNİR SİSTEMİ İLİŞKİSİNE YÖNELİK UYGULAMALAR

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

12., 13., 14., 15. ve 16. uygulamalarda, omurga ve göğüs kafesinin alışılmadık hareketlerle esnetilmesine yönelik egzersizlere yer verdik.

Omurga sağlığı, tüm vücut bileşenlerinde olduğu gibi zihin sağlığı ile doğrudan ilişkilidir. Omurganın duruşu ve esnekliği, çevresel sinir sisteminin faaliyetlerini, bu sinir ağlarının beyne bilgi taşımasını ve dolayısıyla beynin uyanıklığını, dikkati ve bilişsel faaliyetleri doğrudan etkiler. Bu uygulamalar hem beden hem zihin sağlığını ilgilendirdiği için çok önemlidir. Nefes alış-verişlerle beden hareketlerinin eşgüdümlü olması da

beden-zihin uyumunu sağlayan, farkındalığı arttıran temel bir tekniktir.

Bazı egzersizlere eklenmiş olan ses çıkarma, konsantrasyonu arttırıcı bir etkiye sahiptir. Karate gibi uzakdoğu sporlarında sıklıkla kullanılan ses çıkarma, beynin görsel-işitsel ve hareketi kontrol eden sistemlerini eşgüdümlü çalışır hâle getirmeye yardımcı olur.

12. EGZERSİZ

KOBRA NEFESİ



• Yılanlar dinlenirken sakin ve sessiz, hareket ederlerken de yavaş ve akıcıdırlar.

• Yüzüstü yat ve ellerini omuzlarının önünde yere getir.

• Nefes alırken, ellerinden aldığın güç ile gövdeni yerden kaldır.

• Nefesini bir an tut ve yılan gibi tıslayarak ağzından uzun bir nefes ver.

• Nefesini uzatabildiğin kadar uzat.

• Bu duruşu yaparken 6-7 ya da daha fazla kez yılan gibi sakince tıslamaya devam edebilirsin.

13. EGZERSİZ



• Gökkuşağı nefesi için dizlerini bükerek topuklarının üzerine otur.

• Ellerini dizlerinin üzerine koy ve burnundan nefes alırken başını kaldırıp gökyüzüne bak.

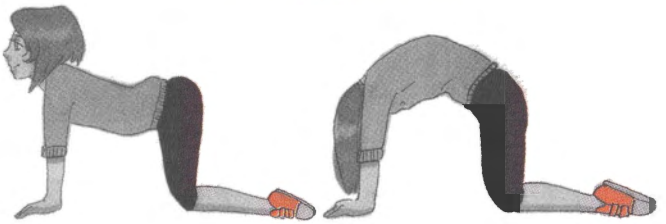
• Burnundan nefes verirken, omurganı gökkuşağı gibi yuvarla ve çeneni boğazına doğru indir.

• Omurgan, her nefes alış-verişte içeri ve dışarı doğru dalgalansın.

• Gökkuşağının her rengi için yani 7 kez bu hareketi tekrar et. (Kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, lacivert, mor.)

14. EGZERSİZ

KEDİ GİBİ ESNEK



• Kediler zıplama, bükülme, dönme hareketlerini çok başarılı yapabilen esnek hayvanlardır.

• Sen de kedi gibi esnemek istersen, ellerinin ve dizlerinin üzerine gelerek işe başlayabilirsin.

• Nefes verirken sırtını yuvarla ve başını aşağı doğru sarkıt.

• Nefes alırken kalçanı ve göğüs kafesi ile birlikte başını da yukarı doğru kaldır, göbeğinin aşağıya doğru ağırlaşmasına izin ver.

• Nefeslerin sakince burnundan girip ağzından çıkarken, bu iki hareketi yapmaya devam et.

15. EGZERSİZ

PERVANE GİBİ DÖNELİM



• Pervane gibi dönmek istersen, aşağıdaki adımları izleyerek başlayalım.

• Bağdaş kurup, bacaklarını çapraz yaparak otur.

• Burnundan nefes alırken kollarını yukarı doğru uzat.

• Ağzından nefes verirken gövdeni sağa doğru çevirip, sol elini sağ dizine, sağ elini arkanda yere koy.

• Başını da sağa çevirip arkaya doğru bak.

• Bir sonraki nefes alışınla, kolların tekrar yukarı doğru uzansın ve başını öne çevir.

• Nefes verirken gövdeni sola doğru çevir. Sağ elini sol dizine, sol elini arkada yere koyarken bu kez başını sola doğru çevirip arkana bak.

• İstersen her nefes verişinde "ooo" sesini çıkarabilirsin.

16. EGZERSİZ

HERKESE SELAM



• Ayakların omuz genişliğinde açık olacak şekilde yere bas.

• Nefes alırken kollarını yukarı doğru uzat.

• Nefes verirken aynı anda "a" harfini uzatarak "selaaaaaam" de, kolların da bedeninin iki yanından aşağı doğru insin.

• Nefeslerini burundan alırken, ağızdan uzatarak ver.

• Etrafındaki herkese ve her şeye bu şekilde selam verebilir, bu egzersize istediğin kadar devam edebilirsin.

BÖLÜM 1.5.

BEDEN FARKINDALIĞI UYGULAMALARI

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

17. EGZERSİZ: SALLAN VE ZIPLA

Bu egzersizdeki sallanma gibi hareketler de dâhil tüm beden hareketleri; omuriliğimiz, beyin sapımız ve beynimizin üst yahut korteks dediğimiz bölümleri arasındaki iletişimi doğal olarak artırır. Çünkü hareket, bedenin dengesini bozma potansiyeli taşır ve bu bozulacak dengeyi koruyabilmek için beyin uyanık olmaz zorundadır. Sürekli oturarak çalıştığımızda bir süre sonra sıkılmamız, esnemeye başlamamız ve kalkıp biraz yürüyünce de "zihnimizin açılması" bundandır. Hareket etmek bu şekilde

beynin uyanmasını sağlayarak, öğrenme kapasitesini dikkat çekici oranda arttırır. Bedenin harekete geçmesiyle hızlanan solunum sisteminin sinyallerini bilinçli bir farkındalıkla izlemek ise, farkındalıkla ilgili beyin şebekelerimizin gelişmesini sağlar.

18. EGZERSİZ: SIK VE BIRAK
19. EGZERSİZ: ELASTİK BANT

İnsan beyni karşılaştırma ve zıtlıklarla öğrenir. Bu nedenle uygulamaların bilişsel yönü de önemlidir. Tam manasıyla kasları gevşetmek, durup dururken yapıldığında pek kolay olmayabilir. O nedenle kasları önce sıkmak, uzatmak ya da kasmak; sonradan gelen gevşeme hissini arttırır ve kendimizi daha güçlü hissetmemizi sağlar.

Kasılma ve gevşeme arasındaki farkı keşfettikçe, kıyaslarla çalışmayı seven zihnimiz gevşemenin yönünü ve derinliğini daha iyi anlamaya başlar. Bu tip uygulamalar tekrarlandıkça, bedensel farkındalığımız yükselmeye başlar. Böylece bu egzersizler bireyin kas gerginliğini ve yoğunluğunu (tonus) daha açık görmesine; gerekli olduğu zamanlarda daha gevşek ve rahat bir hâle geçiş yapabilmesine yardımcı olur.

Bedensel gevşemenin zihinsel çalışma sistemimizi doğrudan etkilediği iyi bilinen bir gerçektir. Dolayısıyla bu tip beceriler sürekli tekrarlandıklarında aynı zamanda zihinsel sakinleşme ve dikkati artırma açısından da son derece etkili olur.

17. EZGERSİZ

SALLAN ZIPLA VE İZLE



• Bütün bedenini sallamaya başla. Başını, kollarını, bacaklarını, ellerini, ayaklarını...

• İstersen bunu sevdiğin bir müzik eşliğinde de yapabilirsin.

• 5 dakika boyunca sallanıp zıplamaya devam ettikten sonra, yavaşça hareketini bitir.

• Şimdi ayakta kalabilir ya da oturabilirsin.

• Gözlerini kapatıp dikkatini nefesine ve kalp atışlarına yönlendir.

• Kalbin nasıl atıyor? Hızlı mı? Sesli mi? Elini kalbinin üzerine koymak ister misin?

• Nefesini fark et. Nefesin nasıl şu anda?

• Burnundan mı yoksa ağzından mı nefes alıp veriyorsun?

• Nefesinin hızı nasıl?

• Burada, nefesini izlerken neler değişiyor?

• Nefesinin yavaşlamasını izlemeyi sürdür.

• Kalp atışının ve nefesinin değişimini gözlemlemek, keşfetmek hoşuna gitti mi?

• Kendini şu an nasıl hissediyorsun?

18. EGZERSİZ

SIK VE BIRAK



• Sırt üstü yatarak gözlerini kapat.

• Şimdi bedenindeki bütün kasları tüm gücünle sıkıştırmaya başla.

• Ellerini yumruk yapıp iyice sık. Ayak parmaklarını içeri doğru kıvırarak sıkıştır. Kol ve bacakların, popo ve karnın da taş gibi sert olsun.

• Bir süre buna devam ettikten sonra, bütün kaslarını gevşetebildiğin kadar gevşet.

• Eller, ayaklar, kollar, bacaklar, popo ve karın kasları yumuşasın.

• Bedeninin arka tarafının yerle temasını fark et. Ağırlığını yere doğru bırakabiliyor musun?

• Yüz kasların rahat mı? Ellerini, kollarını ve omuzlarını nasıl hissediyorsun?

• Dikkatini karnında, bacaklarında, ayaklarında dolaştır. Bu bölgelerini nasıl hissediyorsun?

• Birkaç kez bedenindeki tüm kasları sıkıp gevşetebilirsin.

• Ardından değişen hislerini gözlemleyebilirsin.

19. EGZERSİZ

ELASTİK BANT



• Sırt üstü yat ve kendinin elastik bir bant olduğunu düşün.

• Nefes al ve verdiğin nefesle bacaklarını gevşet.

• Nefes al ve verdiğin nefesle kollarını gevşet.

• Nefes al ve verdiğin nefesle karnını ve yüz kaslarını gevşet.

• Şimdi kollarını başının gerisine doğru uzatabildiğin kadar uzat.

• Sanki birisi seni kollarından ve bacaklarından iki ayrı yöne çekiyormuş gibi uzamayı keşfet.

• Bu elastik bant ne kadar uzayabilir acaba?

• Elastik bantı 4-5 kez gevşetip, uzatabilirsin.

• Her uzamadan sonra gevşek bıraktığında kaslarında oluşan hislere dikkat et.

• Kaslarındaki bu rahatlama hissinin tadını çıkar.

BÖLÜM 1.6.

DENGE-DİKKAT UYGULAMALARI

20., 21. ve 22. uygulamalar denge ve dikkate yöneliktir.

Beynimizde ve Bedenimizde Neler Oluyor?

İnsanı farklı yapan şey rahatsız ve hayatla uyumsuz koşullara uyum sağlayabilme ve onları kendi faydasına dönüştürebilme becerisidir. Bu beceri her insanda değişik düzeylerde bulunur. Fakat çoğu zaman rutinleşebilen hayat içinde, hep aynı şeyleri yapma ve genel farkındalığımızın düşük olması gibi nedenlerle bu tip yeteneklerimiz zayıflayabilir. Yoga disiplinlerinin de temelini oluşturan denge ve dikkat uygulamalarında, konfor ve rahatlık alanından çıkıp bedenini keşfedebileceğin rahatsız ya da

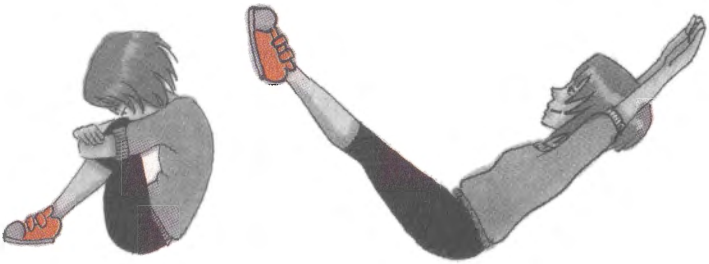
dengesiz pozların içine girersin. Bu yeni ve beklenmedik durumda beynin yeni dengeleri bularak rahatlar.

Bu tip egzersizleri tekrarladıkça, gerçek hayatta karşına çıkacak olası rahatsızlık durumlarına da ustaca uyum sağlayabilirsin. Yeni gelişen farklı durumların içinde dengeni keşfedebilmen daha kolay hâle gelir.

Egzersizlerde izlediğimiz yol ise şöyle: Önce düzeni bozuyor; yani bir "kaos" oluşturuyoruz. Sonra da o kaosun ve belirsizliğin içindeki dengeyi keşfediyoruz. Bunu bedenimizle keşfetmek, gerçek hayatın bir simülasyonu gibidir. Bu egzersizler düzenli olarak tekrarlandığında, bir süre sonra gelişen bu yetenekler zihne de etki eder ve hayatın içinde zorlandığımız durumlarla baş etmemizde, dengeyi bulmamızda bize şaşırtıcı ölçüde yardımcı olur.

20. EGZERSİZ

LİMON SUYU



• Biraz limon suyu sıkmaya ne dersin?

• Oturduğun yerde dizlerini bükerek bacaklarını gövdene doğru yaklaştır, sonra onlara sarıl.

• Bacaklarına sarılırken, oturma kemiklerinin üstünde dengeli olmayı araştırıp keşfet.

• Şimdi gövdenle bacaklarının arasında küçük bir limon olduğunu düşün ve bütün gücünle bu limonu sıkmaya başla.

• Aynı anda istersen yüzünü de buruşturabilirsin.

• Limonun suyunu tamamen sıktığında, oturma kemiklerinin üzerinde dengeni koruyarak kollarını ve bacaklarını uzat.

• Bir süre bu şekilde dengede kaldıktan sonra, yavaşça kendini sırt üstü yere bırak.

• 3 ya da 4 kez daha limon sıkma egzersizini yapmaya devam et.

21. EGZERSİZ

GÖKYÜZÜNE UZAYAN AĞAÇ



• Ağaçlar toprağa kök saldıkları için dengeli ve güçlüdür. Kuş, sincap ve böcek gibi hayvanlar da evlerini ağaçlara yapar.

• Bu egzersiz için, ayak tabanlarını yere sanki toprağa kök salıyormuş gibi sıkıca bas.

• Ayakların yere ne kadar güçlü basarsa, sırtın yukarı doğru o kadar rahat uzayabilir.

• Ağaç pozuna geçmeden önce iki ayak tabanın yerdeyken, bütün ağırlığını sağ ayağına kaydır ve burada 3 nefes uzunluğunda kal.

• Sonra yavaşça bütün bedeninin ağırlığını sol tarafa kaydır ve yine 3 nefes alıp ver.

• Şimdi tekrar ağırlığının iki ayağına birden yayılmasına izin ver.

• Gözlerini karşında rahatça görebildiğin bir noktada odakla.

• Ağaç pozunda dengede kalmak için bakışlarının odaklanmış olması çok önemli.

• Alnını, yanaklarını ve alt çeneni verdiğin nefeslerle gevşet.

• Kendini hazır hissettiğinde bütün bedeninin ağırlığını sağ ayağına kaydır ve sol bacağını dizden büküp, sol ayağını yerden kaldır.

• Kollarını da ağacın dalları gibi gökyüzüne uzat.

• Sağ ayak tabanın, beden ağacının kökü... Burada ne kadar sağlam köklenirsen, dalların gökyüzüne doğru o kadar rahat uzar.

• Bu pozun içinde hareketsiz kalmaya çalışma.

• Rüzgârda dalları sallanan, belki gövdesi esneyen ağaçlar gibi bazen senin de kollarında ve gövdende hareketler olacak.

• Dengeni her kaybettiğinde tekrar bulmayı araştırıp keşfet.

• 1 dakika bu pozda kaldıktan sonra nefes verirken sağ ayağını yere koy ve kendini hazır hissettiğinde, sol ayağının üzerinde dengeyi bulmak için egzersizi tekrar et.

22. EGZERSİZ

UÇAN EJDERHA



• Ayakların yere basarken, sırtın ve başın gökyüzüne doğru rahatça uzasın.

• Şimdi ağırlığını sağ ayağına kaydırıp, sol bacağını arkaya doğru yere paralel olacak şekilde uzatmalısın.

• Sol bacağın arkaya doğru uzarken, gövden de öne doğru eğilip yere paralel olacak.

• İşte artık bir ejderhasın!

• Şimdi kollarını açıp, ejderhanın kanatları gibi yavaşça aşağı ve yukarı doğru hareket ettirebilirsin.

• Her harekette kollarını, omuzlarını, kollarının gövdenle bağlantısını ve buradaki kaslarının hareketini keşfet...

• Sağ bacağınla yere sağlamca basmaya devam et ve buradan aldığın gücün farkında ol.

• 1 dakika boyunca ejderhayı sağ tarafta uçur ve sonra yavaşça iki ayağının üzerine gel.

• Kendini hazır hissettiğinde aynı uçuşu sol bacağının üzerinde yapmaya başlayabilirsin.

BÖLÜM 1.7.

KESKİN DİKKAT UYGULAMALARI

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

23. EGZERSİZ: ÖRÜMCEK HİSLERİ

Duyularımız arasında en geniş algı aralığına sahip olanı, işitme duyumuzdur. 20 ile 20.000 Hz (Hertz; bir saniyede gerçekleşen döngü sayısı anlamına gelen ölçü birimi.) aralığında bir yelpazede, diğer duyularla karşılaştırılamaz ölçüde geniş bir yer kaplar. Dolayısıyla özellikle işitme duyusuna dikkat etmek, dinlemeyi uzatmak ve sesleri fark etmek, diğer duyulardaki farkındalığın da artmasını sağlar.

Normalde bizler dikkatimizi, dış etkilerin algılarımızı yönlendirdiği yere odaklarız. Bu ise bilinçli bir seçim değildir. Dik-

katimizi bilinçli olarak bir duyu üzerinde odaklar ve böylece farklılıkları keşfedersek, algılama biçimimizi otomatik pilottan çıkararak kontrol altında tutabiliriz. Dikkatimizi duyu organlarımıza yönlendirerek farkındalık çalışmaları yaptıkça, zamanla dikkati yönetme ve sürdürebilme becerimiz artar.

24. EGZERSİZ: ORMANDA YÜRÜYEN KAPLUMBAĞA

Yavaşlatılmış yürüme uygulaması, dikkatimizi yönlendirerek algıyı otomatik pilottan çıkarır. Yazmak, konuşmak, yürümek gibi hareketler seri nöronal iletiler gerektirir ve çok hızlı yani otomatik biçimde gerçekleşir. Bu gibi hareketleri yavaşlatarak, hareket edişimize dikkat etmek, bilinçli farkındalık becerisini geliştirmenin yanında otomatik hareketlerin nimetini anlamamızı da sağlar. Aynı alıştırmayı yemek yeme, yazı yazma yahut sakız çiğneme gibi durumlar için de deneyebiliriz.

25. EGZERSİZ: DUR VE DİNLE

İrkilme tepkisi, doğada korkuya bağlı irkilme refleksi olarak karşımıza çıksa da bu-

radaki durum daha bilişsel boyutta işler. İrkilme (startle) tepkisi, uyaranı keskin bir odaklanmayla yüksek hızda anlamlandırmak ile ilgilidir. Bütün beden fonksiyonlarını geri plana itip uyarana odaklanmayı sağlar ve tehlike olup olmadığını anlamaya çalışır. Bu aynı zamanda yoğunlaştırılmış dikkat durumudur. Sesli uyaranın gelmesiyle beden hareketlerini durdurup bütün dikkatin sese odaklanmasını sağlayan güçlü bir dikkat uygulaması, gittikçe daha düşük frekanstaki sesleri duymayı kolaylaştırır, derin dinleme becerisini geliştirir.

23. EGZERSİZ

ÖRÜMCEK HİSLERİ



• Bir mindere ya da sandalyeye rahatça otur.

• Bu egzersizde dikkatini duyularına odaklıyorsun.

• Çok keskin duyma, koklama, görme, tat alma ve dokunma duyuların olduğunu düşün.

• Şimdi gözlerini kapat ve keskin bir dikkatle etraftaki sesleri dinle.

• Çevrende ne tür sesler var? Yüksek sesler... Alçak sesler... Dikkat verdikçe daha alçak sesleri de duyabiliyor musun?

• Önce yakından gelen sesleri dinle ve sonra uzaktaki seslere de kulak ver.

• 1-2 dakika dinledikten sonra dikkatini kokulara yönlendir. Belirgin bir koku olmasa da koklamaya devam et.

• Şimdi dikkatini diline getir. Herhangi bir tat var mı? Ağzının içindeki tadı fark et.

• Bedeninin yerle temas eden bölgelerini fark et. Ellerin şu an nereye dokunuyor?

• Artık gözlerini aç ve etrafa bakmaya başla. İlk kez görüyormuş gibi merakla bak çevrene.

• Dikkatini çeken bir nesne varsa biraz onu inceleyerek kalabilirsin.

• İstediğin zaman bu alıştırmayı yaparak örümcek hislerini geliştirebilirsin.

24. EGZERSİZ

ORMANDA YÜRÜYEN KAPLUMBAĞA



• Bu egzersizi yapmak için ayağa kalk ve ayakkabılarını çıkar.

• Bir kaplumbağa yavaşlığında, ormanda yürüyüş yapmaya başlıyoruz.

• Kaplumbağa gibi yavaşlayınca dikkatli olmak da kolaylaşıyor.

• Ayaklarına bakarken, dikkatini de ayak tabanlarına yönlendir ve bir adım at.

• Yürürken önce ayağının hangi bölgesi yere değiyor? Ayağını tam basana kadar izlemeyi sürdür.

• Arkadaki ayağını kaldırmadan hemen önce ağırlığının öndeki ayağa geçmesine izin ver.

• Arkadaki ayağını kaldır, ileri doğru hareket ettir ve bırak. Ağırlık değişimini fark et ve devam et.

• Bir süre bu kadar yavaş ve dikkatli yürüdükten sonra artık çevrene bakmaya başlayabilirsin.

• Dışardaysan gökyüzüne bakıp güneşe, bulutlara "Merhaba!" diyebilirsin ya da varsa etrafındaki ağaçlara, çiçeklere selam verebilirsin.

25. EGZERSİZ

DUR VE DİNLE



(Bu egzersiz için bir zil ya da mutfakta bulacağımız herhangi bir metal kap ile tahta kaşığımız olmalı. Bir de oyuna katılmadan zili çalacak bir kişi gerekecek.)

• Odanın içinde tek başına ya da etrafında arkadaşların varsa onlarla beraber yürümeye başla.

• İstediğin yöne doğru istediğin hızda yürüyebilirsin.

• Zil sesini duyduğunda olduğun yerde kal ve gözlerini kapat.

• Sadece zilin sesini dinlemeye odaklan.

• Sesler devam ettiği sürece hareketsiz kalarak dinlemeyi sürdür.

• Zil sesinin tamamen sona erdiğine emin olduğunda tekrar yürümeye başla.

• Bu oyuna istediğin kadar devam edebilirsin.

BÖLÜM 2

EŞ VE GRUP UYGULAMALARI

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

Duygularımızı insanların içinde ifade edebilmek, diğer insanlarla duygusal bağ kurmayı kolaylaştırır ve toplum içinde yaşanabilecek olası gerginliklerin üstesinden gelmenin en iyi yollarından biridir. İnsanların duygularını birbirlerine samimi olarak ifade etmesi, beynimizden oksitosin gibi sosyal bağlanmayı artıran, güven duygusu veren ve zihinsel gerilimi yatıştıran çeşitli hormonların salgılanmasını sağlar. Bu fizyolojik değişiklikler sonucunda etrafımızdaki insanlarla bağlantılarımız güçlenir. Tokalaşma, el ele tutuşma, sarılma gibi dokunuşlar da aynı şekilde oksitosini arttırıcı etkiye sahiptir.

Oksitosin, beynin tehlike alarmı veren bir bölgesi olan amigdala adlı beyin çekirdeğini sakinleştirdiği için dinginlik, rahatlık ve güvenlik duygularını ortaya çıkarır. Bu nedenle devamlı öfke nöbetleri geçiren ajite çocuklarda grup uygulamaları oldukça faydalı sonuçlar vermektedir.

Bu tip uygulamalarda hem dokunma hem de duyguları ifade etmekten dolayı oksito-

sin ve ilişkili beden kimyasallarının salgısı birincil etkidir. İkincil kazanım ise bazı uygulamalarda karşılaştığımız, söylenen duygunun farkındalığına ilişkin bir çaba oluşmasıdır. Duygunun ifade edildiği grup oyunlarında duygular önce sıradan, akla ilk gelebilecek ve genel-geçer kelimelerle ifade edilebilir. Fakat zaman geçtikçe, yani ikinci veya üçüncü turlarda, duygular daha içtenleşmeye başlar. Örneğin beyinden oksitosin salgılanması, bu içtenliği ve doğallığı artıran önemli bir unsurdur.

30. EGZERSİZ: YARATICI GÜLÜŞLER

Yüz kaslarımızı güler gibi şekle soktuğumuzda içimizden gülmek gelmese bile beyne giden sinyaller sayesinde bir süre sonra kendimizi daha iyi hissetmeye başlarız. Yüzümüzdeki gülme kaslarından çıkan geribildirim sinyalleri, beynimize "komik ve keyif verici bir durum" olduğunda verilen sinyallerle aynı olduğu için beynimiz daha önceden mutlu hissettiğimiz zamanlarda kullandığı bağlantıları yine devreye sokar ve biz de kendimizi daha mutlu hissederiz. Böylece daha sakin ve odaklanmış bir zihin durumuna geçişimiz kolaylaşır. Kısacası

burada, beden hareketlerinin algı ve bilişi yani zihni etkilemesi söz konusudur. Bu uygulamayı başkalarıyla birlikte yapmak da yine beynimizden oksitosin gibi hormonların salgılarının artmasını ve neticede rahatlamamızı, keyiflenmemizi sağlar.



26. EGZERSİZ

TOPLULUK ÇEMBERİ

• Arkadaşların ya da ailenle birlikte çember oluşturacak şekilde oturup, el ele tutuşun.

• Çemberin içinde, oyuna ilk başlayacak kişiyi belirleyin.

• Gözlerinizi kapatıp önce kendi nefesinizi fark edin.

• Sonra etrafınızdaki insanların varlığını hissedin.

• Gözleriniz hâlâ kapalıyken, daha önceden belirlediğiniz başlangıç kişisi sağ yanında-

ki arkadaşının elini hafifçe sıksın ve o an kendini nasıl hissettiğini söylesin. ("Mutluyum, iyiyim, sakinim, rahatım..." gibi.)

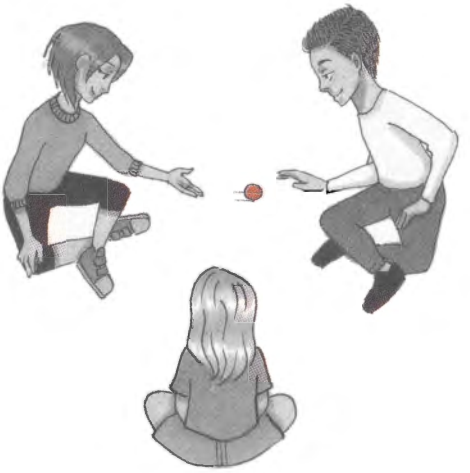
• Sizden gelen sinyalle o da yanındakinin elini sıksın ve ne hissettiğini söylesin.

• Hareket çember boyunca ilerlerken, herkes ne hissettiğini söylesin.

• Başlayan kişinin sol eli yanındaki arkadaşı tarafından sıkıldığında gözlerini açsın ve ikinci turda sırayla gözlerinizi açıp ne hissettiğinizi söyleyerek bir tur daha devam edin.

27. EGZERSİZ

TOPU YUVARLA VE GÜZEL BİR ŞEY SÖYLE



• Arkadaşların ya da ailenle birlikte daire şeklinde oturun.

• Aranızda bir top olsun ve topa ilk kimin yuvarlayacağını belirleyin.

• Başlayan kişi dairenin içinde istediği birinin adını söyleyerek, topu ona doğru yu-

varlasın ve o kişi hakkında düşündüğü güzel bir şeyi söylesin.

• Bunlar "Sen çok iyi bir arkadaşsın.", "Benimle meyveni paylaştığın için teşekkür ederim.", "Sen çok sevecen birisin." gibi cümleler olabilir.

• Topu alan kişi, başka bir arkadaşına yuvarlayarak aynı şekilde devam etsin.

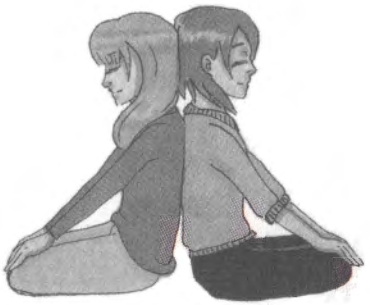
• Topu yuvarlamayı herkesin adı söylenene kadar tekrar edin.

• İsterseniz ikinci, üçüncü tura da devam edebilirsiniz.

• Diğer turlarda cümlelerinizi değiştirip, örneğin "Senin en çok ..... seviyorum." gibi şekillerde diğer arkadaş yahut aile üyelerinizin sevdiğiniz özelliklerini onlara söyleyebilirsiniz.

28. EGZERSİZ

SIRT SIRTA NEFES



• Bir arkadaşınla birlikte yere otur ve sırt sırta yaslan.

• Omurganı çok zorlamadan yukarı doğru uzat ve gözlerini kapat.

• Baş, boyun, omuz ve kollarınız rahat olsun.

• Kimin başlayacağına karar verin ve ilk başlayacak kişi (A kişisi) derin bir nefes alsın. Ardından nefesi yavaşça ve uzatarak versin.

• Her nefes alış-verişin hareketi, diğer arkadaşının sırtında hissedilebilsin.

• Bir süre sonra diğer kişi de (B kişisi) bu derin nefeslere katılsın. Birlikte aynı anda, aynı uzunlukta derin nefesler alıp vermeyi deneyin.

• Bir süre böyle devam edip, A kişisi ile B kişisi görevleri değiştirdikten sonra, nefesleri uyumlandırma oyununu tekrarlayabilirsiniz.

29. EGZERSİZ

5 DUYUNLA KEŞFET (DİKKAT - EŞ ÇALIŞMASI)



Oyun-1:

- Gözlerini kapat, birkaç nefes alıp ver.
- Şimdi gözlerini aç ve bütün duyularınla etrafı keşfetmeye başla.
- Çevrende görebileceğin 5 objeye dikkat et.
- Dokunabileceğin 4 objeye dokun.
- Sesi olan 3 objeyi bul ve seslerini dinle.
- Kokusu olan 2 obje bul ve kokla.
- Son olarak tadı olan 1 obje bulacaksın.

• Bu oyunu yalnızken ya da arkadaşlarınla birlikte oynayabilirsin.

Oyun-2:

• İki kişiyseniz, biriniz gözlerini kapatıp diğerinin eline koyduğu objeyi anlamaya çalışabilir.

• Gözlerini kapatıp tahmin etmek için görme duyunu en son kullanacaksın.

• Elindeki objeye dokun. Onu kokla, onun sesini duymaya çalış.

• Yenecek bir şeyse tadına bak.

• Tahmin ettikten sonra gözlerini aç ve elindekini incele.

• Şimdi yer değiştirin ve sen arkadaşına tahmin etmesi için bir şey ver.





30. EGZERSİZ

YARATICI GÜLÜŞLER





• Sırtını dik tutarak otur ve yüz kaslarını gevşet.

• Burnundan nefes al ve ilk nefes verişte gülümse.

• Her nefes verişte farklı bir şekilde gülebilirsin.

• Büyük bir gülüş, komik bir gülüş, tuhaf bir gülüş olabilir.

• Düşünebildiğin her çeşit gülüşü yaparak devam et.

• Bu oyunda iyice ustalaştıktan sonra bunu arkadaşlarınla da denemeye başla ve olabilecek her çeşit gülüşü beraber keşfedin.

BÖLÜM 3

UYKU ÖNCESİ UYGULAMALARI

(**) işaretine sahip 34. egzersiz "Uykucu Deniz Yıldızı", özellikle otizmli çocuklara önerilir.

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

Uyku ve Önemi: Uyku, memeli canlıların beyinlerinin doğru işleyebilmesi için döngüsel olarak girmeleri gereken özel bir bilinç durumudur. Aslında bedenimiz için değil beynimiz için uyuruz. Beyin gelişimi çok hızlı olan bebek ve çocukların erişkinlere göre daha fazla uyuma ihtiyaçları da bundan kaynaklıdır. Sürekli yeni şeyler öğrenen genç bir insanın beyni, bu öğrendiklerini uykuda tasnif eder, ayıklar ve gerekenleri pekiştirerek daha sonra kolay hatırlanacak bir formata çevirir.

Uykunun sağlıklı ve kaliteli olması sağlıklı bir zihinsel hayatın birinci kuralıdır. Uykunun kalitesi ise günlük hayattaki gerginlik yaratan faktörlerden mümkün olduğunca az etkilenebilme becerileri ile artırılabilir. Uyku kalitemizi bozan temel faktörler; fazla yemek (fazla kalori almak), hareketsiz-

lik ve gün içinde gerginlik-stres yaratan olaylar olarak sıralanabilir. Bu faktörlerden özellikle stres, baş edilmediği takdirde ileri derecede uyku bozukluklarına neden olabilir. Depresyon ve endişe rahatsızlıklarında uykunun sıklıkla bozulması da bu yüzdendir.

Zorlayan durumlarla baş etmede, öfkeyi ve gerginliği yönetmede uygulanacak sakinleştiren teknikler birçok açıdan olduğu gibi uyku açısından da önemlidir. Bedensel gevşeme olmadan zihinsel gevşeme olmaz. Bedeni sakinleştirmek zihni sakinleştirmenin kapısıdır. Her çocuk farklı bir yöntemle rahat eder. Onun için sakinleştirme egzersizlerinde seçeneklerin olması ve çocuk hangisiyle rahat ediyorsa onunla devam etmesi önerilir.

Bu uygulamaların bazılarında olduğu gibi burundan nefes alıp vermek, beyni soğutan bir etki yapar. Mesela esnemek de aslında beyni soğutmaya yarar. Uzun süre burun tıkanıklığına maruz kalmak hem beynin ısısını artırır hem de bilişsel işlevleri zayıflatır. Ayrıca mukoza dediğimiz burnun içindeki doku, yeterli oksijeni alamadığı için

enfeksiyonlara açık hâle gelir. Burundaki tıkanıklık da enfeksiyonlarla baş etmeyi zorlaştırır. Bunun tersine burundan nefes vermek, havanın burnumuzun içindeki kıvrıntılı tribünler gibi düşünebileceğiniz "konkalara" çarpıp girdaplanarak dışarıya çıkmasını ve dolayısıyla ancak oksijensiz ortamlarda varlığını sürdürebilen "anaerobik bakterileri"n ölmesini sağlayarak, enfeksiyonları iyileştirme ve önleme adına önemli bir uygulamadır.



- Rahat bir yere yat ve gözlerini kapat.
- Şimdi bulutların üzerindeki, sihirli, uçan bir halının üzerinde yatıyorsun.
- Bu halı çok yumuşak ve konforlu.
- Sen de halının üzerine bütün ağırlığını bırak ve rahatla.
- Dikkatini nefesine yönlendir.
- Burnundan nefes alırken 4'e kadar say.
- Nefesini 4'e kadar sayarak tut.

- Yine burnundan 4'e kadar sayarak nefes ver.
- Şimdi yine nefesini 4'e kadar sayarak tut.
- Bu nefesi 6-7 kez tekrar edebilirsin.

32. EGZERSİZ

KIŞ UYKUSUNA YATAN AYI



• Kışın ayılar kış uykusuna yatar. Kış boyunca huzur içinde ve sakince uyurlar.

• Sen de bu nefesle içindeki huzur ve sakinliği keşfedebilirsin.

• İster rahat bir pozisyonda otur, istersen de sırt üstü yat.

• Omurgan doğal kıvrımındayken, dikkatin nefesinde olsun.

• Nefesler burundan girip çıksın.

• Nefes alırken 4'e kadar say, sonra nefesini tut ve 3'e kadar say.

• Şimdi nefesini verirken yine 4'e kadar say; nefesini tut ve 3'e kadar say.

• Başa dön ve 1-2 dakika boyunca devam et.

33. EGZERSİZ

KÖPEK BALIĞI NEFESİ



• Sırtını dik tutacak şekilde rahat bir yere otur.

• Bir elini, köpekbalığı yüzgeci gibi dik olacak şekilde alnının ve burnunun üzerine getir.

• Şimdi burnundan bir nefes al ve nefesini verirken aynı anda "şşşşşş" diye bir ses çıkar.

• Köpek balığı yüzgecini denizin üzerine çıkarmış, yavaşça ilerliyor.

• Her nefes verişte köpekbalığı yüzgecinin sesini çıkarmaya devam et.

• “Şşşşşşş...”

34. EGZERSİZ

UYKUCU DENİZYILDIZI (**)



• Yatağına sırtüstü yatıp, üzerine yumuşak bir battaniye ya da yorgan ört.

• Yorganın altında, kollarını ve bacaklarını bir yıldız gibi iki yana aç ve gözlerini kapat.

• Şu an hareketsizce okyanusun altında uyuyan bir denizyıldızısın.

• Okyanus suları, üzerini bir yorgan gibi örtmüş.

• Nefes al ve nefes verirken kollarını yere doğru ağırlaştır.

• Nefes al ve nefes verirken bacaklarını yere doğru ağırlaştır.

• Nefes al ve nefes verirken başını yere doğru ağırlaştır.

• Okyanusun altında hareketsiz, sakin ve sessizce uyuyan denizyıldızı olmak nasıl bir his senin için?

• Her nefes verişte "Şu an sakince uyuyan huzurlu bir denizyıldızıyım..." diyebilirsin.

35. EGZERSİZ

KUMLARIN ÜZERİNDEYİM



• Rahat bir yere uzan ve gözlerini kapat.

• Şu an deniz kıyısında, yumuşak ve sıcak kumların üzerinde yatıyorsun.

• Biraz dikkat verirsen, dalgaların kıyıya vurma sesini duyabilirsin.

• Şimdi bedeninin kumlarla temas eden bölgelerini keşfet.

• Bütün bedeninin ağırlığını bu bölgelerden yumuşak kumlara doğru bırakıyorsun.

• Nefes alış-verişini fark et ve her nefes verişte ağırlığını biraz daha bırak.

• Şu an çok rahat ve hafifsin; kendi ağırlığını bile taşımıyorsun.

• Herhangi bir şey yapmak zorunda değilsin.

• Sadece bedenini yere bırak ve ağırlıksızlığın tadını çıkar...

BÖLÜM 4

BEDEN ODAKLI DUYGU YÖNETİMİ UYGULAMALARI

DUYGULAR VE BEDENİMİZ

Beynimiz ve bedenimizde neler oluyor?

Duyguların kaynağının beyinde limbik sistem dediğimiz bölgede olduğunu biliyoruz. Peki korktuğumuzda kalbimizin yerinden fırlayacakmış gibi atması, öfkelendiğimizde başımızdan aşağı kaynar sular dökülmüşçesine kollara, bacaklara yayılan sıcaklık ya da heyecanlandığımızda midemizde oluşan burkulma hissi size tanıdık geliyor mu?

Duygular, bedenden beyine ve beyinden bedene gönderilen sinirsel sinyaller aracılığıyla sürekli dolaşırlar. Duyguların beden üzerindeki yansıması olmasa onları hiç fark edemezdik. Çünkü beyinde olup bitenleri doğrudan hissedemeyiz. Duygusal deneyimleri soyut olmaktan çıkarıp, hissedilebilir ve takip edilebilir somut gerçekliğe dönüştüren

şey, beynin bedene gönderdiği sinyallerdir. Duygular, bedenimizdeki çok çeşitli tepki ve hislerle bize aslında çok açık mesajlar verir. Fakat bedeninden haberdar olmayan yahut onu dinleme alışkanlığı geliştirmemiş kişiler maalesef bu açık mesajları algılayamaz. Bu nedenle beden duyumlarının farkında olmak, duygu yönetimine katkıda bulunması açısından çok önemlidir.

Tüm canlılık tarihi boyunca sinir sistemimiz, çevrede tehdit yaratacak unsurları tarayıp ondan uzaklaşmak ya da onu etkisiz hâle getirmek üzere incelikle ayarlanmış ve uzmanlaşmıştır. Şu an yaşadığımız şehir hayatında artık birçok tabiî tehlike ve stres kaynağından uzak olsak da ne yazık ki "ilkel" tepkilerle iş gören sinir sistemimiz, biz farkına varmadan sürekli tehdit ve tehlike taraması yapmaya devam ediyor. Vahşi doğadaki tehlikelerden korunmak için gelişmiş bu sistem şu an yaşamakta olduğumuz modern hayatta bizi ihtiyacımız olandan daha fazla strese maruz bırakıyor. Aslında bu beynimizin suçu değil; yaşadığımız insan yapısı şehir ortamı çok da biyolojik yapımızla uyumlu olmadığından bu tip sorunları değişik düzeylerde yaşayabiliyoruz.

Biyolojik olarak dış uyaranlara verdiğimiz tepkiler, beyinden bedenin daha alttaki diğer kısımlarına (limbik sistemden, çevresel sinir sistemine) doğru bir yol izlerken ortaya bedensel duyumlar çıkar. Beden farkındalığı ve duyguların bedende yol açtığı sinyallere duyarlılığın artması bu süreçte stresi ve duyguyu yönetmeyi büyük ölçüde kolaylaştırır. Özellikle çocuklarda duyguların beden üzerinden algılanması konusunda ustalaşma ile birlikte duygusal dengeyi bulmak çok daha kolay hâle gelir.

Çocuklarımızın sıklıkla "karnım ağrıyor" yahut "midem bulanıyor" diye şikâyet ettiğini görebiliriz. Bu tip sıkıntılar bazen organik nedenlere bağlı olabildiği gibi bazen de hayal kırıklığı, korku, endişe veya beklenti gibi duygusal nedenlerle ortaya çıkabilir. İşte bu tip beden-duygu farkındalığı çalışmaları, bedenimizden gelen sinyalleri doğru bir şekilde değerlendirerek aslında ne hissetmekte olduğumuzu anlayabilmemiz açısından hepimiz için çok değerlidir. Bu tip uygulamalar tekrarlandıkça, beynimizde bedenimizin içsel farkındalığını da kontrol etmekle görevli olan insula adlı bölgemizin zaman içinde büyümesine ve

kalınlaşmasına katkı yapar. Yıllar içinde genişleyen bu bölge, bedenimizi ve içsel duyularımızı okuma konusunda bizi gün geçtikçe daha da ustalaştırır.

40. EGZERSİZ: İÇİMDEKİ DENİZALTI

"İçimdeki Denizaltı", dikkati bir cisme odaklayarak onun yardımıyla beden farkındalığını arttıran uygulamalardan biridir. Duygular doğrudan bedene yansıdığı için, bedenini iyi okuyan insanların duygu yönetimi konusunda başarılı olduklarını söyleyebiliriz.

41. EGZERSİZ: SARKAÇ OYUNU

Bu uygulamanın bedende rahatsızlık ve hatta ağrı hissedilen bölümlerinde dikkate değer etkileri tarafımızca da gözlemlenmiştir. Herkesin bildiği gibi, evde yürürken ayağına iğne batan bir insanın canı çok acır. Ama mesela savaşta tehlikeden kaçarken ayağımıza iğne batsa, onu hissetmeyiz bile. Bu durum beynin acı, ağrı ve olumsuz hisleri objektif olarak algılamadığını gösterir. Yani bu hisler çoğunlukla bağlama bağlıdır. Olumsuz bağlamın içerisine olumlu bağlamı kattığınız zaman bilişsel algılama

değişir. Bedende o an "iyi" olan alana odaklanmakla, ağrıyan yahut rahatsız yerlerimize odaklanmak arasında, beyne giden sinyaller açısından belirgin fark vardır.

Beyin sapındaki periakuaduktal gri madde denen bölge (Ağrı ile ilgili duyumların beyne iletilmesinde bir kapı rolündedir.) bedenden gelen sinyallerin, özellikle de ağrı ve rahatsızlık verici duyuların bilince ne oranda geçeceğini denetleyen yerlerden birisidir. Odaklandığımız şey acının kendisi olduğunda, bu acıyı beyinde daha şiddetli duyarız. Buna karşılık odağa başka bir duyum girdiğinde, farklı duygular ve zıt durumlar arasındaki gel-gitler, bu bölgenin olumsuz hisleri geçirmesini de azaltır. Bahsettiğimiz bölgeyi "açma-kapama" egzersizi gibi düşünebileceğimiz böyle uygulamalar, olumsuz deneyimleri zihinsel olarak hafifletebilme becerimizi de artırır.

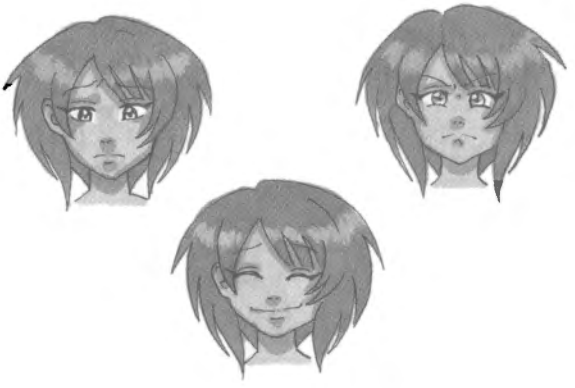
Beynin acı ve haz bölgeleri farklıdır. Sarkaç uygulamasında zıt duyumlar arasındaki salınımlar bunları karşılıklı olarak uyardığı için, bilişsel algılama düzeyinde olumsuz his yavaş yavaş değişir ve dengelenir. Beyin devreleri, hoşluk hissinden kaynaklanan

ödülü, ağrı hissindeki ödül eksikliğini telafide kullanır.

Hoşluk hissine yani bedenimizde yumuşak, iyi hissettiğimiz yerlere normal şartlarda pek dikkat etmiyoruz. Bizim dikkatimizi çekenler ise genellikle yoğunluk, ağrı, acı gibi olumsuz duyusal sinyallerdir. Zihni bu ağrı hissinden çıkarıp iyi hisseden yerlere dikkat etmeye zorladığımızda ise ortaya çıkan olumlu hislerin farkındalığı, olumsuz hislerle yer değiştirmeye başlar.

36. EGZERSİZ

DUYGULARIM BEDENİMDE



• Şu anda ne hissediyorsun?

• Üzgün, öfkeli, endişeli, rahatsız ya da tam tersi neşeli, huzurlu ve sakin...

• Hissettiğin duygunun bedeninde bir yansıması var. Keşfetmek ister misin?

• Bedeninde dikkatini çeken bir yer var mı şu anda?

• Belki gözlerini kapatıp biraz anlamaya çalışabilirsin.

• Boynunu, boğazını, kalbini, karnını, sırtını, bel bölgeni, kollarını, bacaklarını nasıl hissediyorsun?

• İçinden ellerini ve ayaklarını hareket ettirmek geliyorsa yavaşça yapabilirsin.

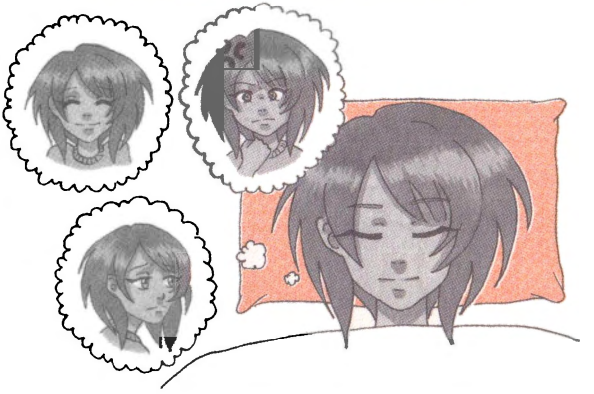
• Duyguları bedenimizde hissedebilir ve bu hisleri değiştirmeye çalışmadan merakla gözlemleyebiliriz.

• Tüm duygular doğaldır ve herkes duyguları hisseder.

• İstersen duygular ya da bedenindeki hislerle ilgili konuşabilir ya da onların resmini çizebilirsin.

37. EGZERSİZ

GÜNÜN NASIL GEÇTİ?



• Bu egzersizi akşam uyumadan önce yatağında yapabilirsin.

• Yatağa uzan, gözlerini kapat ve birkaç derin nefes alıp ver.

• Kendine 3-4 dakika zaman tanı ve gününün nasıl geçtiğini hatırla.

• Bugün seni iyi hissettiren, güldüren ya da minnettar olduğun bir şey oldu mu?

• Belki de zorlandığın, üzüldüğün ya da öfkelendiğin bir olay yaşadın.

• Yaşadığın şeyleri düşündüğün zaman, o sırada hissettiklerini de hatırlarsın.

• Bu hisler ortaya çıktığında, bedeninde de bir hareket oluşabilir.

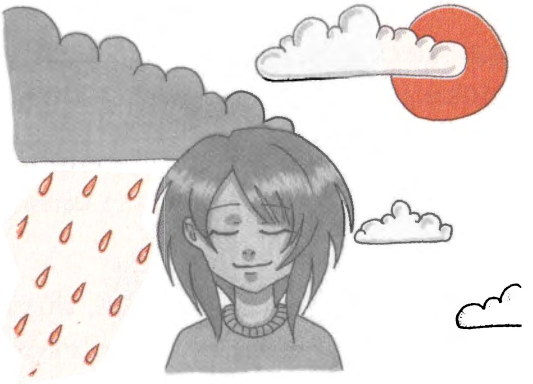
• Örneğin bazı kasların gerilir ya da gevşer. Belki de kaslarının ısısı değişir.

• Bedenindeki hisleri gözden geçir.

• Bazı kaslarında yoğunluk hissediyorsan, dikkatini o bölgelere yönlendirerek 5 nefes alıp verebilirsin.

38. EGZERSİZ

MAVİ GÖKYÜZÜ



• Gözlerini kapatıp dikkatini bedeninin içindeki sessiz, sakin ve mutlu alana yönlendir.

• Burası kocaman, mavi bir gökyüzü...

• Gökyüzünde bazen güneş açar. Bazense gökyüzü bulutlarla kaplanır ve belki yağmur yağar. Ancak sonra bulutlar dağılır ve gökyüzü yeniden ortaya çıkar.

• Bazen bizim de zihnimizde bir sürü düşünce olur; duygularımız yoğunlaşır ve azalır.

• Bazen hemen değişir, bazen daha uzun kalırlar.

• Aynı gökyüzünde bulutların geçip gitmesi, hava durumunun sürekli değişmesi gibi...

• Fakat gökyüzü hep oradadır.

• Daha derine bakabilirsen, bulutların arasından görebilirsin mavi gökyüzünü.

• O zaman içine doğru baktığında, bulutlara değil gökyüzünün kendisine bakabilirsin artık.

• İhtiyacın olduğunda, dikkatini, düşünce ve duygu bulutlarının arasından masmavi gökyüzüne yönlendirebilirsin.

39. EGZERSİZ

MERAKLI GÖZLEMCİ



• Rahat bir yere oturup, dikkatini nefesine yönlendir.

• Dikkatini nefeste odaklamak, seni şimdi, burada oturduğun yerde tutar.

• Artık bedeninin içinde neler olduğunu merak eden bir gözlemcisin.

• Gözlemciler müdahale etmez, sadece izler ve inceler.

• Nefeslerini değiştirmeye çalışmadan, onları gözlemleyerek işe başlayabilirsin.

• Nefesinin hızı nasıl? Şu anda sesli mi yoksa sessiz mi nefes alıp veriyorsun?

• Nefes alıp verirken, bedeninde ortaya çıkan hareketi izle.

• Büyük hareketler mi bunlar yoksa belli belirsiz genişleyip daralma hareketleri mi?

• Başka neler oluyor bedeninde şu anda?

• Dikkatini çeken bir beden duyumu var mı?

• Ayak tabanlarına bakalım. Yerle temas ediyor mu?

• Ayaklarında ve bacaklarında dikkatini çeken bir his var mı?

• Uyuşma, karıncalanma, yoğunluk, hissizlik, serinlik, sıcaklık ya da yumuşaklık... Her şey olabilir.

• Gözlemcinin işi sadece farkına varmak ve isterse biraz incelemek üzere, oradaki hislerle vakit geçirmektir.

• Gözlemlemeye karın bölgenle devam et. Göbek deliği çevreni, karın boşluğunu şu anda nasıl hissediyorsun?

• Dikkatini biraz yukarıya, kalbinin çevresine getir. Kalbinin çevresi ve arkası nasıl? Kalp atışlarını hissedebiliyor musun?

• Omuzların ve kolların nasıl? Dikkatini çeken hisler var mı buralarda?

• Boğazını ve boyun çevreni de incele.

• Alnını, yanaklarını ve alt çeneni nasıl hissediyorsun?

• Dikkatini bedeninin her bölgesinde gezdirip, herhangi bir yerde istediğin kadar vakit geçirebilirsin.

• Her ihtiyaç duyduğunda meraklı gözlemci olabilir, sessiz bir yerde bu egzersizi yapabilirsin.

40. EGZERSİZ

İÇİMDEKİ DENİZALTI



• Sessiz bir yerde rahatça otururken dikkatini bedeninin içine yönlendir.

• Burnunun ve dudağının arasına yerleşmiş küçük denizaltını fark edebildin mi?

• Şimdi bu denizaltıyla bedeninin bazı bölgelerinde keşfe çıkacaksın.

• Denizaltı yavaşça ağzından içeri giriyor ve beraberce önce yüz kaslarını inceliyorsunuz.

• Sırasıyla alnın, yanakların, ağız boşluğun ve alt çenende dolaşıyorsunuz.

• Bu bölgelerde neler hissediyorsun?

• Yumuşaklık, sıcaklık, yoğunluk, uyuşukluk, gerginlik, batma, yanma, serinlik, rahatlama gibi birçok his olabilir.

• Özellikle dikkatini çeken bir şey varsa denizaltı bunu araştırman için biraz bekleyebilir.

• Ya da istersen boğazından omuzlarına, kollarına ve ellerine doğru keşfe devam edebilirsin.

• Bu bölgelerde dikkat çeken bir his fark edersen, denizaltını park edip burada biraz zaman geçirebilirsin.

• Şimdi bu küçük denizaltıyla, gövdenin önü ve arkasında yani kalbinin çevresinde ve karın bölgende dolaşıyorsunuz. Buralarda nasıl hissediyorsun? Biraz durmak ve araştırmak ister misin?

• Son olarak denizaltıyla bacaklarından ayaklarına doğru yavaş yavaş iniyorsunuz. Dikkatini çeken bir his varsa hemen durup gözlemleyebilirsin.

• Ne zaman bedeninde dikkat çeken bir his fark edersen, denizaltınla birlikte araştırmak için o bölgeye gidip keşfe çıkabilirsin.

41. EGZERSİZ

ZOR DUYGULAR İÇİN SARKAÇ OYUNU



• Duygularımızı bedenimizde hissedebilir ve değişimlerini takip edebiliriz.

• Bunu nasıl yapacağını merak ediyor musun?

• Şimdi gözlerini kapat ve dikkatini bedeninin içine yönlendir.

• Bedenini gözlemlerken, herhangi bir his duyup duymadığını araştır.

• Sırasıyla başını, yüz kaslarını, boğazını, omuzlarını, kollarını, ellerini, gövdenin önüyle arkasını, kalbinin çevresini, karın bölgeni, bacaklarını ve ayaklarını gözden geçir.

• Yoğun hisler olan bir yer dikkatini çekerse, bu bölgede biraz vakit geçirebilirsin.

• Bedeninin hangi bölgesindeysen gözlemlemeye devam et ve buradaki hislerini incele.

• Isınma, yanma, batma, gerilme, uyuşma, daralma, genişleme, serinleme gibi hisler olabilir.

• Bu hislere yeterince zaman ayırırsan, küçük değişimler olduğunu fark edebilirsin.

• Yoğun hisler azalabilir, artabilir ya da başka bir hisse dönüşebilir.

• Yoğunluk çok artıyorsa, dikkatini bedeninin iyi hisseden bir bölgesine yönlendirebilirsin.

• Mesela avuç içlerin, ayak tabanların ya da yanakların rahat ve yumuşak olabilir.

• Bedeninde hem zorlandığını hissettiğin hem de yumuşak ve rahat olduğunu hissettiğin yerler aynı anda vardır.

• Bir sarkaç gibi, dikkatini zorlandığın bölgelerin ile yumuşak hisseden bölgelerin arasında dolaştırabilirsin.

• Seni yoran bir duygu hissettiğinde sarkaç oyunuyla onu yumuşatabilirsin.

BÖLÜM 5

DERİN FARKINDALIK ALIŞTIRMALARI

Beynimizde ve bedenimizde neler oluyor?

42. EGZERSİZ: MERAKLI YABANCI

Yeme, içme, dinleme, konuşma gibi faaliyetleri genellikle dikkat etmeden hızlıca yapma eğilimindeyiz. Konu yemek yeme olunca insanları hayvanlardan ayıran özelliklerden birisi, insanın yediği şeyden "lezzet" alabilmesidir. Hayvanlar nesneleri genellikle yenilebilir ve yenilemez olarak ayırmak için tat ve koku duyusundan faydalanır. Lezzet ise tat ve koku duyusunun birleşiminden kaynaklanan, bilişsel farklı özelliklerin de devreye girdiği insanî özelliklerden biridir.

Lezzet almak beyinde insula denilen yapının en önemli görevlerinden biridir. İnsulanın beden farkındalığı gibi diğer işlevlerinin yanı sıra, birbirine zıt görünen iki işlevi daha vardır. Bunlardan biri, tiksinme ve zehirden kaçma; diğeri lezzet alma ve estetik algısıdır. Güzel bir tabloya bakarken, görme ve onunla ilişkili bölgelerin yanı sıra insula bölgemiz de harekete geçer. Hayvandaki tat alma duyusu insanda lezzet duyusuna dö-

nüşürken, bunun diğer bir çıktısı da görsel, işitsel ve estetik hazzın lezzetle bağlantılı olmasıdır. Örneğin arılar bal yapmak amacıyla çiçeklere gider. Çiçek, insan için güzel bir nesne, arı için ise temelde besin kaynağıdır. Arıyı çiçeğe götüren şey çiçeğin kokusu ve şeklidir. Bizde ise o biçimden keyif ve estetik bir lezzet alabilmek, sadece o yenir-yenmez hesabıyla ilgili değildir. Bizler aynı zamanda biçimin güzelliğini takdir ederiz. Yani insanda biçimin lezzetle bağlantısı, beyinde estetik algıyı oluşturmuştur diye düşünebiliriz. Bu noktada estetik algının insan için yaşamsal bir özellik olduğunu söylersek abartmış olmayız.

Bu konu üzerinde insan gelişimini ilgilendiren oldukça önemli bir nokta da şudur: Erken yaşta estetik algı gelişmezse sonradan ne yazık ki ancak çok sınırlı oranda gelişebiliyor. Bu gelişim içinse tek gereken, estetik değeri yüksek eser ve nesnelere bolca maruz kalmak. Estetik değerler öğrenilmediği takdirde, ileriki yıllarda maalesef algılanamıyor.

Mesela "kuru üzüm yeme" uygulamasında doğal estetikten söz edebiliriz. Bir üzümün

hem şeklini hem tadını hem anlamını bilinçli olarak fark etmek buradaki esas hedeftir. Aksi takdirde çok da dikkat etmeden onu yutmak, sadece doymak için yemek demektir ki bu da bahsettiğimiz insanî farkı en aza indirerek beslenmemizi diğer canlılarınkine benzer bir otomatik işleve indirger. Dolayısıyla bu tip uygulamalar, beynin bilinçli ve üst bölümlerini güçlendirerek insana özgü yüksek bilişsel özellikleri geliştirici faydalar sağlar.

43. EGZERSİZ: MİNİK KURU ÜZÜM NEREDEN GELDİ?

Bu uygulama, bütünlük ve şükran hislerini destekleyen bir uygulamadır. Şükran hisleri hem o an görünmeyen bağlantıları kurabilen ve karşımızdaki bir nesne veya durumun dünyanın geri kalanı ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu düşünebilmemizi sağlayan üst beyin kabuğu merkezlerini faaliyete geçirir hem de mutluluk ve tatmin düzeyimizi artıran olumlu duygusal çıktıları tetikler. Şükran hissi ağrı kesicidir; şikâyetleri azaltır, artıları büyütür, eksileri küçültür. Yani olumluyu görebilme becerimizi arttırır...

44. EGZERSİZ: HUZUR ÇİÇEĞİ

Kelimeler, bedenin enerji akışını etkileyebilecek kadar önemlidir. Kelimelerin melodisi ve anlamı, düşüncelerimizden duygularımıza kadar birçok zihinsel bileşeni farklı biçimlerde etkiler. Kelimenin anlamını bilerek kurulan görsel hayaller (imajinasyonlar) o anlamla ilintili olarak bedensel sinyallere dönüşür. Yani "huzur" kelimesini söylemek ve imajine etmek gerçekten de "huzur" verir. Bunun dışında göğüs bölgesindeki kalp, akciğer gibi organlar, beyni olumlu geri bildirim konusunda sürekli besler. Bu tip uygulamalardaki imajinasyonlar çocukta yaratıcılığı desteklerken, "huzur" kelimesi de mutluluk, dinginlik, rahatlık hislerinin bedensel olarak hissedilmesine katkıda bulunur.

45. EGZERSİZ: HER ŞEY YOLUNDA

Bu tip uygulamaları yaparken insanın şefkat ve empati duygularını kendisine yönlendirmesi, beyinde insula denen içsel ve bedensel farkındalıkla ilgili yapıyı faaliyete geçmeye zorlar. Böyle uygulamaların rutin olarak tekrarı ise bu ve benzer bölgelerdeki sinirsel ağları güçlendirir. "Mutluyum" diyen bir insan aslında kendi zihnine "Mutlu

muyum, değil miyim?" sorusunu da sorar. "Güvendeyim" dediğinde, yine aynı şekilde "Güvende miyim, değil miyim?" içsel sorusu ona eşlik eder. Dolayısıyla bu tip telkinler aslında içsel bir sorgulama ve okuma gerektirir.

Beynimizin derinliklerinde yer alan insulanın "kabuk" bölgesinin böyle uygulamaların tekrarları neticesinde kalınlaşmasının, işte bu tip içsel okuma becerilerinin artışı ile paralel seyrettiğini biliyoruz. Sözler, burada dikkat ve algılarımızı içsel alanımıza yönlendirmek amaçlı araçlara dönüşüyor. Bu tip sözleri veya telkinleri söylerken, içsel alanda bir tarama yapılır. Aynı şekilde, bunları bir başka insana söylediğimizde de yine o kişi ile ilgili kendi içsel alanımızda bir taramaya girişiriz. Bu tarama sırasında o kişinin zihnini okumayız; onun yerine, o kişiye karşı hissettiğimiz duygular ve bunların bedenimize yansımaları üzerinden bir tarama gerçekleştiririz.

Neticede olan şey, karşıdaki kişinin kendi içimizdeki temsilini iyileştirmek ve düzeltmektir. Zîra normalde bir insanla iletişim kurarken, o iletişimin bizde yarattığı kar-

maşık tepkilere dikkat etmeden sözlere ve karşıdaki kişinin belirgin davranışlarına odaklanır; bunları akılcı zihnimizle çözümlemeye çalışırız. Hâlbuki bahsettiğimiz içsel duygu tarama alışkanlıkları, bize karşıdaki insanlar ve onlarla olan iletişim düzeylerimiz hakkında çok daha fazla ve derin bilgi sunar. Dolayısıyla basit görünen bu tip uygulamalar, tekrarlarla ustalaşıldıkça, karşı tarafla iletişimin ve ilişkilerin gelişmesine büyük katkılar sağlayabilir. Örneğin kardeşiyle sorun ve çatışmalar yaşayan bir çocuk, kardeşini düşünerek "Mutlu ol, iyi ol, güvende ol..." gibi cümleler kurduğunda, bir süre sonra kendisinde oluşan davranış değişiklikleri sayesinde kardeşiyle ilişkilerini çok daha iyi bir düzeyde yaşayabilir hâle gelmektedir.

(Aşağıdaki açıklamalar, imajinasyon içeren 46., 47., 48., 49. ve 50. uygulamalar için de geçerlidir.)

İnsanın isteklerine ulaşması ve kendini gerçekleştirmesi, hayal gücünün sürükleyici kuvvetine bağlıdır. Hayal gücü ne kadar kuvvetli, belirleyici ve yönlendiriciyse insan amaçlarının peşinden o kadar gidebilir. Aynı zamanda özellikle görsel hayal

gücünün gelişmesi, bu kitapta anlatılan ve "hayal etmeye" dayanan birçok uygulamanın etkisini de belirgin şekilde artırır. Bir çocuğun kendini iyi hissedeceği bir yeri veya durumu hayal etmesi, onun kendini gerçekleştireceği hedefi hayal etme ustalığına muhakkak katkıda bulunur.

Çocukken daha fazla oyun oynayan, daha fazla kitap okuyan ve çokça hayal âlemine dalan kişilerin ileride genellikle daha yaratıcı insanlar olduklarını biliyoruz. Dolayısıyla bu tip imajinasyon çalışmaları, düzenli yapıldığı takdirde çocuğun hayal gücünü ve yaratıcılığını destekler. Sinir sistemimizin işleyişi açısından bunların görsel korteks, deneyim hafızası, ileriye yönelik projeksiyon ve simülasyonlar yapan frontal korteks gibi bütün üst beyin yapılarını faaliyete geçiren yaygın bir etkisi söz konusudur.

47. EGZERSİZ: ENERJİ TOPU

Bu uygulama hem görsel imajinasyonu, dolayısıyla yaratıcılığı kuvvetlendirmeye hem de beden farkındalığını ve dikkati arttırmaya yöneliktir. Aynı zamanda bedensel ve zihinsel enerjiyi de yükselten bir uygulamadır.

48. EGZERSİZ: DİLEK AĞACI

Dilek Ağacı uygulamasında da yine görsel hayaller kullanılarak çocukta yaratıcı düşüncenin kışkırtılması amaçlanmaktadır. Aynı zamanda bir niyet edip onun gerçekleşmesini bekleme hâlini, sabır ile ilişkilendirebiliriz. Pozitif imajinasyonla "sabır" hissini birleştirmek bu kavramın olumlu bir kavram olarak kodlanmasını sağlar. Beyindeki etkisi ise hazzı erteleme devrelerinin bulunduğu ön beyni (prefrontal korteksi) güçlendirmesi ve geliştirmesidir. Bilindiği gibi, hayatlarında başarılı işler yapan birçok insanın ortak özelliği, şu andaki bir hazzı gelecekteki bir ödül için geciktirebilme yeteneği olarak bilinen sabır ve öz disipline yüksek düzeyde sahip olmalarıdır. Bu tip uygulamalar işte bu önemli devreleri kuvvetlendirmeye yöneliktir.

49. EGZERSİZ: GÖL GİBİ BERRAK VE SAKİN

Metaforlar eşliğinde farklı zihin hâllerini keşfettiren bir uygulamadır. Metaforlar, kavramları hiç düşünmediğimiz bir yönden düşünmeye zorladıkları için zihnimiz açısından çok güçlü araçlardır. Göl, sakinlik

ve yargısızlık kavramları ile ilgili çok güçlü bir metafordur. Çocuklarda ise metaforlar erişkinlere göre çoğu zaman çok daha etkilidir. Bu uygulamayı yapmadan önce çocuğun bir göl resmine bakması, bir şekilde gölü görmesi, uygulamanın etkisini arttıracaktır. Bu uygulamanın belli bir sıklıkta yapılması, beynimizin otomatik devrelerinden kaynaklanan önyargı ve yargılama sistemine karşı farkındalık geliştirir. Böylece bir süre sonra bu konuda daha bilinçli davranmak mümkün olur.

50. EGZERSİZ: DAĞ GİBİ SAĞLAM VE KARARLI

Bu uygulama soyut kavramların somut nesnelere dönüştürülmesi açısından önemlidir. Kavramları anlamlandırma ve onları algılama da çocuklar için çok etkili zihin ve davranış geliştirme yöntemleridir.

51. ve 52. egzersizler, sosyal beyin devrelerimizi güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

İnsan beyni özellikle sosyal ilişkiler için incelikle ayarlanmış çok geniş ve yüksek kapasiteli devreler ile donatılmıştır. Bu devreler, karşıdakinin davranışını anlamadan

tutun da kendi duygularını bedenindeki tüm kasları kullanarak diğer insanlara ifade edebilme yeteneklerine varana kadar birçok farklı bileşen içerir.

Daha önce bağlanma ve güven sağlayan oksitosin ve benzeri hormonlardan bahsetmiştik. İşte tüm bu sistemler aslında aynı amacı yerine getirmek için çalışırlar: Tek başına hayatta kalması mümkün olmayan zayıf, çıplak ve güçsüz insanoğlunun birbiri ile karmaşık sosyal ilişkiler kurabilmeleri esas hedeftir. Bu sosyal beceri devreleri ise çocukluk çağında gelişmeye başlar. En faydalı süreç, hiç şüphesiz, çocukların arkadaşları ile özgürce oynadığı oyunlardır. Fakat günümüzde bu oyun oynama şansının şehirli çocuklarda ne kadar azaldığına dikkat edecek olursak, sosyal beyin devrelerine dair egzersizlerin ne kadar önemli hâle geldiği rahatlıkla anlaşılabilir. Bu tip uygulamalar, beynimizin sosyal devrelerinin gelişmesine ve toplum içinde daha güvene dayalı, daha açık iletişim kurabilen bireylerin yetişmesine katkıda bulunur.

42. EGZERSİZ

MERAKLI YABANCI



• Avcunun içine bir kuru üzüm koyup gözlerini kapat.

• Çok uzak bir ülkeden ya da uzaydan gelen bir yabancısın şu anda ve hayatında hiç kuru üzüm görmemişsin.

• Şimdi gözlerini aç ve üzüme onu hayatında ilk kez görüyormuş gibi dikkatle bak.

• İki parmağının arasına alıp, dokusunu hisset.

• Parmaklarının arasında çevirirken, üzümü kulağına yaklaştırıp onun sesini duymayı dene.

• Sence bir kokusu var mıdır?

• Acaba tadı nasıl bu değişik yiyeceğin?

• Küçük bir ısırık alıp, ağzının içinde gezdir biraz.

• Yavaş yavaş çiğnerken, dilinin üzerindeki tadı, tükürük bezlerinin salgısını keşfet.

• İstersen yediğin her şeyi bu şekilde merak ederek inceleyebilirsin.

• Bir şeyi böyle yediğinde tadının sana daha güzel geldiğini fark ettin mi?

43. EGZERSİZ

MİNİK KURU ÜZÜM NEREDEN GELDİ?



• Avucunun içine minik bir kuru üzüm tanesi al ve ona bak.

• Sonra gözlerini kapatıp bu üzümün bir zamanlar sadece küçük bir tohum olduğunu hatırla.

• Toprak, güneş ve suyla birlikte tohum filizlenirken, içinde şeker oluşmaya başladı.

• Bu filiz zamanla büyüyerek bir asmaya dönüştü.

• Yanında bir sürü başka asma ile birlikte belki de kocaman bir üzüm bağında yaşıyordu.

• Sonra bağcı geldi ve bu minik üzüm tanesiyle birlikte diğer üzümleri toplayıp, kurumaları için güneş altına serdi.

• Sonra yine insanlar geldi ve kuruyan üzümleri temizleyip, paketlenmek üzere başka bir yere gönderdiler.

• Minik üzümün hikâyesi şimdi eline gelene kadar devam etti ve o, birazdan senin bedeninin bir parçası olacak.

• Bu minicik kuru üzüm eline ulaşana kadar ona emeği geçen bütün insanları, doğa olaylarını ve bütün sistemi fark ettiğine göre onlara teşekkür etmek ister misin?

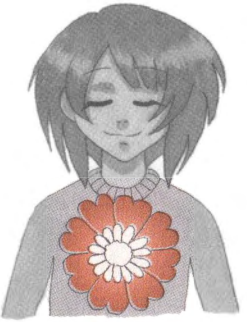
• Şimdi gözlerini açıp bir daha bak bu üzüme. Kokla, sesini duy, dokusunu hisset.

• Büyük bir dikkatle küçük bir ısırık al ve yavaş yavaş çiğnemeye başla.

• İstersen, yemeye başlamadan önce her zaman yiyeceklerin hikâyesini hatırlayıp bütün bu sürece teşekkür edebilirsin.

44. EGZERSİZ

HUZUR ÇİÇEĞİ



• Bu egzersiz için sırt üstü yere ya da rahat bir yatağa yat.

• Farkındalıkla 2-3 kez nefes alıp ver. Nefesini burnunda, göğsünde ve karnında hisset.

• Kalbinde beyaz bir çiçek olduğunu düşün. Bu çiçeğin adı "huzur".

• Sen nefes alıp verdikçe bu çiçek büyüyor ve içine huzur, dinginlik, sakinlik yayıyor.

• Nefesinin doğal hızında "huzur"un bedenine girip çıkmasını ve her nefeste "huzur" çiçeğinin büyümesini izle.

45. EGZERSİZ

HER ŞEY YOLUNDA



- Sırt üstü yat ve dikkatini bedeninin yerle temas eden arka bölgesine getir.
- Bütün bedenin ağırlığını yere doğru bıraksın.
- Her nefes verişle ağırlığın biraz daha yere doğru geçiyor.
- Şimdi içinden şu cümleleri tekrar et:
- Her şey yolunda...
- Mutluyum...

• Hayattayım...

• Güvendeyim...

• Buna 1 dakika devam ettikten sonra böyle güzel dileklerini başka insanlar için de söyleyebilirsin.

• Örneğin kardeşini, bir arkadaşını ya da uzaklardaki birini düşünüp, ona;

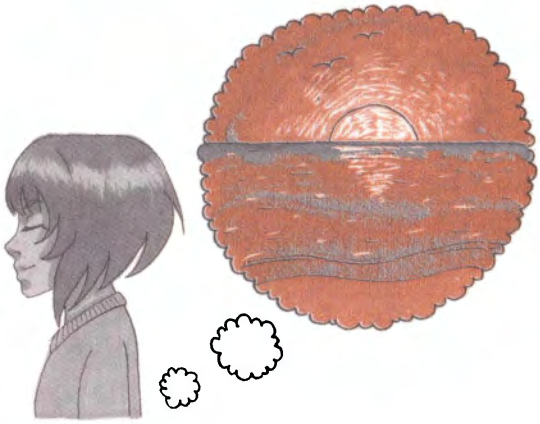
• Mutlu ol,

• Sağlıklı ol,

• Güvende ol... diyebilirsin.

46. EGZERSİZ

HARİKALAR DİYARI



• Oturup arkana yaslan ya da sırt üstü uzan.

• Gözlerini kapatıp, dikkatini nefes alış-verişine yönlendir.

• Şimdi çok sevdiğin, hep gitmek istediğin bir yer düşün.

• Burası bir orman ya da deniz kenarı olabilir. Bir ev olabilir. Hatta resmini gördüğün ve hiç gitmediğin bir yer de olabilir.

• Her neresiyse, şu an orada olduğunu düşün.

• Burası çok güzel ve güvenli. Kendini rahat ve mutlu hissediyorsun.

• Etraftaki sesleri duy.

• Kokular var mı?

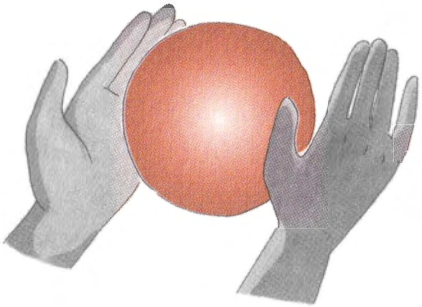
• Başka insanlar ya da çocuklar var mı?

• Buraya istediğin kişileri davet edebilir ve onlarla olabilirsin.

• Şu an her neredeysen, kimlerleysen tadını çıkar ve burada hoşça vakit geçir.

47. EGZERSİZ

ENERJİ TOPU



• Rahat bir oturuştayken gözlerini kapat ve ellerini hızlıca birbirine sürtmeye başla.

• Ellerinde bir ısı oluşana kadar onları birbirine sürtmeye devam et.

• Enerjiyi hissediyorsan yavaşça sürtmeyi bırakıp ellerini çok uzaklaştırmadan birbirinden ayır.

• Eller, avuç içleri birbirine bakacak şekilde karşılıklı duruyor ama birbirine değmiyor artık.

• Gözlerin hâlâ kapalıyken, iki elinin arasındaki ısıyı ya da serinliği, varsa elektriklenmeyi hisset.

• Şimdi ellerini birbirine hafifçe yaklaştırıp uzaklaştırarak bir enerji topu oluşturmaya başla.

• Ellerini birbirinden çok uzaklaştırmadan, enerji topunun çevresinde dolaştır.

• Enerji topunu daha net hissettiğinde bir elinden diğerine atabilir, topu küçülterek ya da büyüterek onunla oynamaya başlayabilirsin.

• Enerji topun ağır mı, hafif mi? Hangi renkte?

• Şimdi etrafa ışık saçan enerji topunu büyütmeye devam et.

• Kocaman bir top hâline geldiğinde içine gir ve yaydığı keyifli sıcaklığı hisset.

• Biraz burada kaldıktan sonra topunu tekrar avuç içlerine sığana kadar küçültmeye başla.

• Yoğun, küçük enerji topunu kalbine doğru yaklaştır ve buradan bedenine girmesine izin ver.

• Topun keyifli ve sıcak enerjisinin bütün bedenine yayıldığını hisset.

• Birkaç derin nefes alıp ver ve yavaşça gözlerini aç.

• İstersen kollarını ve bacaklarını uzatıp, esnetebilirsin.

48. EGZERSİZ

DİLEK AĞACI



• Rahat bir yere oturup ya da sırt üstü uzanıp gözlerini kapat.

• Dikkatini nefesinin burnundan girip çıkmasına odakla.

• Nefesinin her girişinde burnundaki belli belirsiz serinlik hissini ve her nefes verişte burun deliklerinden çıkan ısınmış havayı fark et.

• Şimdi ormanda olduğunu düşün.

• Ormanda yürürken kuşların seslerini, çiçeklerin kokusunu duy.

• Hafifçe esen rüzgârın yüzünle temasını hisset.

• Karşına güzel ve büyük yaprakları olan; üzerinde bir sürü kuşun olduğu, sincapların dolaştığı kocaman bir ağaç çıkıyor.

• Ağacın yanına gidip sırtını koca gövdesine yaslayarak oturabilirsin.

• Sincapların ve kuşların etrafında dolaşmasını izle.

• Bu ağaç bir dilek ağacı ve ağacın altında tutulan dilekler gerçekleşebilir.

• Her seferinde bir dilek hakkın var ve bu dilek gerçekten çok istediğin bir şey olmalı.

• Bazı dileklerin gerçekleşmesi için zamana ihtiyaç vardır ve beklemen gerekebilir.

• Bazı dileklerse daha kısa sürede gerçekleşir.

• Önemli olan dileğinin gerçekleşeceğine inanman ve zamanının gelmesini beklemen.

• Bir dilek tut ve yanına gelen sincabın kulağına bu dileği fısılda.

• Sonra sincabın ağacın dallarından yukarı doğru çıkmasını izle.

• Dileğini gerçekleştirmek üzere harekete geçen bir sincap var artık.

• Belki bugün ya da yarın değil, ama doğru zaman geldiğinde dileğin gerçekleşecek.

• Ne zaman istersen bu ağacın altına gelip bir dilek tutabilirsin.

• Şimdi dikkatini tekrar nefes alış-verişine yönlendir.

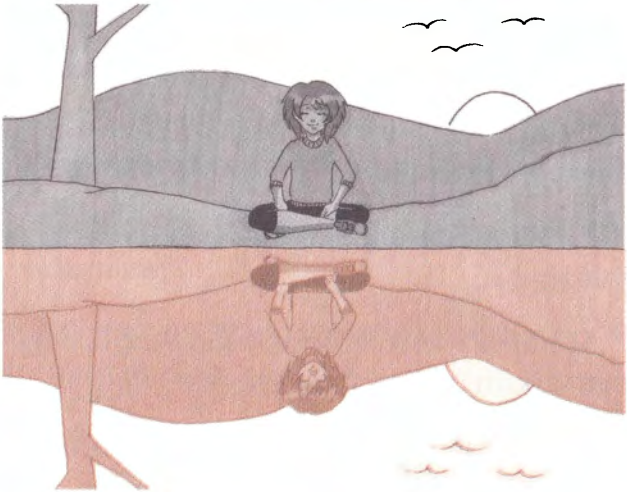
• Oturduğun ya da uzandığın yere bedeninin dokunduğunu fark et.

• Kalkmadan önce 3 derin nefes alıp ver.

• İstersen gözlerini açtıktan sonra kollarını yukarı doğru uzatıp esnetebilirsin.

49. EGZERSİZ

GÖL GİBİ BERRAK VE SAKİN



• Göl; etrafındaki tepeleri, ağaçları, çiçekleri olduğu gibi yansıtan durgun ve berrak bir sudur.

• Sen de bir göl gibi içinde ve etrafındaki her şeyi olduğu hâliyle görebilirsin.

• Bu uygulamaya başlamadan önce bir göl resmini incelemen iyi olur.

• Hazır olduğunda rahat bir yere uzanıp gözlerini kapat ve her zamanki gibi dikkatini nefesine yönlendir.

• Birkaç doğal nefesin burnundan girip çıkmasını izle.

• Bir sonraki nefes alışınla şu cümleyi tekrarla:

• *"Bir göl gibi berrak ve sakinim..."*

• Nefes verirken:

• *"İçimde ve etrafımdaki her şeyi olduğu gibi görüyorum."*

• Bu cümleleri tekrar ederken nefeslerin biraz uzayabilir.

• Bir süre bu şekilde devam ettikten sonra, nefeslerini kendi hâline bırakıp gözlerini açabilirsin.

• İstersen uygulama sonrasında zihninde oluşan göl resmini bir kâğıda çizebilirsin.

50. EGZERSİZ

DAĞ GİBİ SAĞLAM VE DENGELİ



• Dağlar, yeryüzüne sağlam ve dengeli bir şekilde köklenmiştir.

• Hepimizin içinde kendimize güvenmemizi sağlayan sağlam ve dengeli bir dağ vardır.

• Sen de içindeki dağı bulabilir ve istersen daha sonra resmini de çizebilirsin.

• Bazılarının dağı yeşil çimenlerle kaplı olur. Bazılarınınki ise karlı, güneşli, ağaçlı, küçük ya da büyük olabilir.

• İçindeki dağı görmek için ayaklarını sıkıca yere bas ve ayaklarından aldığın güçle sırtını yukarı doğru uzat. Sanki bir iple başından yukarı doğru çekiliyorsun...

• Nefesinin burnundan girip çıkmasını fark et.

• Şu anda tıpkı bir dağ gibi sağlam ve dengelisin.

• Nefes alırken şu cümleyi tekrar et:

• *"Bir dağ gibi sağlam ve dengeliyim."*

• Nefes verirken devam et:

• *"Hiçbir şey benim dikkatimi dağıtamaz."*

• Bir süre nefeslerini uzatarak bu cümleleri tekrar ettikten sonra istersen dağının resmini çizmeye başlayabilirsin.



51. EGZERSİZ

GÖKKUŞAĞININ TÜM RENKLERİ

• Rahat bir yere otur ve bir sürü rengi olan gökkuşağını hatırla.

• Tıpkı gökkuşağının farklı renkleri gibi insanların da farklılıkları vardır.

• Bazı insanların derileri koyu renklidir, bazılarınınki daha açıktır.

• Bazı insanların gözleri çekiktir, bazılarınınki yuvarlak. Bazılarının elleri büyük, bazılarınınkiyse küçüktür.

• Gözlerimizin rengi de birbirinden farklıdır, aynı saç renklerimiz gibi...

• Her insan farklı giyinir, farklı yemekleri sever.

• Bazı insanlar makarnayı sever, bazıları pilavı.

• Farklı farklı dilleri konuşuruz ama güldüğümüz zaman birbirimizi anlayabiliriz.

• Farklılıklarımızın yanında ortak özelliklerimiz de vardır.

• Hepimiz mutlu oluruz, öfkeleniriz, korkarız ya da üzülebiliriz.

• Her insanda bu duygular ortaktır ve böylece birbirimizi anlayabiliriz.

• Dünyanın her yerinden insanlar bir araya geldiğinde gökkuşağı kadar renkli ve güzel bir manzara oluşur.

• Farklılıklarımızı ve ortak yönlerimizi bilmek mutluluk vericidir.

• Bunu kutlamak istersen gülümseyebilirsin çünkü gülümsemek herkesin anlayabileceği bir şeydir.

• Şimdi tanıdığın 3 kişinin farklı ve ortak özelliklerini düşünüp onları yazmaya başlayabilirsin.

• Bir aradayken farklı renklerin yan yana gelmesindeki gibi harika bir gökkuşağı oluşturduğunuzu görebiliyor musun?

• Artık buradaki birleşimde ortaya çıkan güzelliği izleyebilirsin.

52. EGZERSİZ

ŞÜKÜR ANI



- Rahat bir yere otur ve gözlerini kapat.
- 3 derin nefes alıp ver.
- Şimdi hayatında olduğu için şükrettiğin şeyleri hatırla.
- Bu bir yeteneğin ya da sevdiğin bir özelliğin olabilir.
- Seni güldüren bir şey olabilir.

• Yakınındaki insanlar, sevdiğin bir kitap veya oyuncak olabilir.

• Bunları düşünmek şu an sana nasıl hissettiriyor?

• Bu hissin büyüyüp bütün bedenini doldurmasına izin ver.

• Bir süre daha bu hislerle kaldıktan sonra teşekkür et onlar için...

• İçinden "İyi ki varsınız!" dedikten sonra nefes al ve nefesini verirken gözlerini aç...