



ÖĞRENCİ DESTEK MERKEZİ

GEVŞEME EGZERSİZLERİ

Gevşeme egzersizlerinin ilk basamağı nefesimizi kontrol altına almaktır. Bilindiği gibi solunum sistemimiz otonom yani kendi kendine çalışan bir sistemdir. Fakat aynı zamanda biz iradi olarak da solunumumuzu kontrol edebiliriz. Nefesimizi tutabilir, verebilir ve alabiliriz. Nefes almayı, vermeyi ve tutmayı bir düzen içinde öğrenmek, gevşeme çalışmaları için çok önemlidir. Vücudun tamamen gevşemesi, ancak düzenli bir solunum pratiğinden sonra mümkün olur. Bu yüzden solunum egzersizlerini mutlaka aksatmadan yapmalısınız.

Akciğerimizi üç bölüm halinde düşünebiliriz. Üst kısım, orta kısım ve alt kısım. Derin ve doğru nefes bu üç kısmın ortaklaşa çalışması ile mümkün olur. Derin nefes önce akciğerin alt kısmının havayla dolması ile başlar. Mide ve kaburgaların alt kısmı genişler, sonra orta kısım hava ile dolar. Yani göğüsler genişler ve en son olarak da omuzlar hafifçe kalkar. İnsanların pek çoğu ciğerlerinin bir bölümünü çalıştırmamaktadır. Oysa sağlıklı bir nefes ciğerlerin üç kısmının da çalışması ile mümkündür. Sizde bu alıştırmaları yaparak ve öğrenerek zamanla ciğerlerinizin tümünü kullanabilirsiniz. Solunum egzersizleri sırasında sakınmanız gereken davranışlar şunlardır.

- Nefesinizi birden almayın, yani aniden ciğerlerinizi hava ile doldurmayın.
- Ağızdan değil, burnunuzdan nefes alın.
- En önemlisi de solunum egzersizlerini arka arkaya tekrar etmeyin. Her nefes alışınızın arasına 5-6 kere de normal nefes alış verişinizi koymanız gerekir. Bunu yapmadığınız takdirde baş dönmesi yaşayabilirsiniz.

Solunum egzersizlerinden sonra kasların gevşetilmesine geçilecektir. Bu çalışma vücudumuzdaki kas gruplarının iradi olarak gerilmesini, sonrada gevşetilmesini içerir. Bir kas gergin olduğunda bu gerginlik ne derece yoğunsa kas serbest duruma getirildiğinde yaşanacak olan gevşeme de o ölçüde yoğun olacaktır.

Gevşeme egzersizlerini uygulamak için en elverişli ortam loş ışıklı, sakin bir odadır. Egzersiz böyle bir oda da sırt üstü yatarak yapılmalıdır. Eğer yatarak yapılan çalışmalarda uykuya dalıyorsanız uygulamalarınızı rahat bir koltuğa oturarak yapmayı tercih edebilirsiniz. Çünkü gevşeme egzersizi ile amaçlanan uykuya dalmak değil, tersine en fazla uyanıklıkla en derin gevşemeye ulaşabilmektir. Uygulama yapacağınız odada seslerin az olmasına özen gösterin. Ayrıca odanın ısısı da sizi ne üşütmeli ne de terletmelidir.

Uygulama esnasında ayak ayaküstüne atmak, elleri ve parmakları kavuşturmak, üst üste koymak sakıncalıdır. Ellerinizi ve ayaklarınızı hafifçe iki yana açık olmalıdır. Alıştırılmalar sırasında bedeni sıkı kemer, ayakkabı ve dar elbiseler çıkarılmalıdır. Bu tür giysiler nefes alışınızı, kaslarınızı gevşetmenizi olumsuz yönde etkiler.

Size verilen egzersizleri sırayla yapmanız çok önemlidir. Verilen egzersizi yapmadan bir sonraki egzersize geçmeyin. Acele etmenize gerek yoktur. Egzersizleri mümkünse günde iki kez, bu mümkün olmadığında ise mutlaka bir kez uygulamalısınız.

Egzersizleri yaparken çok yorgun ve uykulu dahi olsanız uyumayın. Eğer zihninizi başka konular üzerine kayarsa, söyleyeceğiniz şeyler üzerine dikkatinizi yoğunlaştırmaya çalışın. Alıştırılmalar ilerledikçe giderek daha sakin, daha gevşemiş ve huzurlu bir hale geleceksiniz.

Gözlerinizi yavaşça kapayın. Sağ elinizi göbeğinizin üzerine, sol elinizi de göğsünüzün üzerine koyun. Nefes alıp verirken sol eliniz göğsünüzün inip kalktığını hissetsin. Şu anda ciğerlerinizin üst kısmı ile nefes alıyorsunuz demektir. Şimdi ciğerlerinizin alt kısmını hava ile doldurmaya, karnınızdan solunum yapmaya çalışın. Midenizin üzerindeki sağ eliniz inip kalkmaya başladıysa bunu başarıyorsunuz demektir.

Şimdi düşüncelerinizi tamamen nefes alıp vermeniz üzerinde odaklaştırın. Burnunuzdan havanın girip çıktığını hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve nefesinizi verin. Kendinizi zorlamadan, gerilim duymadan oldukça rahat bir şekilde nefes alın.

Kısa bir alıştırma yapalım. Önce ciğerlerinizin bir balon gibi olduğunu hayal edin. Şimdi sönen bir balonda olduğu gibi yavaşça ve zorlanmadan içinizdeki havayı boşaltın.

Başlayabilirsiniz. Artık ciğerlerinizdeki hava boşaldı. Nefes almadan iki saniye bekleyin. Tekrar yavaşça derin derin nefes alın, tutun ve verin, bütün vücudunuzun gevşediğini hissedin.

Şimdi bu egzersizi tekrar edelim. Derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun. Yavaşça verin. Tüm vücudunuz gevşiyor. Sakin, rahat ve huzur dolusunuz. Nefesinizi her verişte, sizi kaplayan gevşeme duygusunu hissedin. Gerilimin yerini alan derin huzuru hissedin.

Kaslarınızı gevşetme çalışmasına geçebiliriz. Bulduğunuz yerde ne rahat olduğunuz şekli alın, oturun veya sırt üstü yatin. Başlangıçta bu çalışmayı sırt üstü yatar durumda yapmanız sizin için kolay olacaktır. Yatar durumdayken kollarınızın iki yanda olmasına dikkat edin. Bacak bacak üstüne atmayın.

Gözlerinizi kapatın. Daha önce öğrendiğiniz gibi derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve verin. İki yumruğunuzu da sıkın. İyice sıkın. Yumruklarınızın ve ellerinizin gerginliğini hissedin. Şimdi gevşetin. Bu gerginliğin yavaş yavaş ortadan kalktığını hissedin. Ellerinizin ne kadar gevşediğini hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın.

Şimdi kollarınızı ve yumruklarınızı birlikte sıkacaksınız. Başlayın ve iyice sıkın. Ellerinizdeki ve kollarınızdaki gerginliği hissedin. Serbest bırakın. Tamamen gevşek bırakın. Ne kadar gevşediğinizi hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

Sağ omzunuzu kulağınıza doğru kaldırmaya çalışın, iyice kaldırın. Şimdi gerginliği hissedeceksiniz. Yavaş yavaş serbest bırakın. Tamamen gevşemesini sağlayın. Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin. Şimdi sol omzunuzu aynı şeyi yapın. Sol omzunuzu kulağınıza doğru kaldırmaya çalışın. İyice kaldırın ve gerginliği hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın, gevşemesini sağlayın. Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

Sağ ayağınızdaki kasları germeye çalışın, ayak parmaklarınızı iyice kıvrın ve bu gerginliği hissedin. İyice hissedin. Yavaş yavaş bırakın. Tamamen gevşemesini sağlayın. Bütün gerginliğin akıp gitmesini sağlayın. Şimdi de sol ayağınızdaki kasları germeye çalışın. Sol ayağınızın parmaklarını iyice kıvrın ve bu gerginliği hissedin. İyice gerin. Yavaş yavaş bırakın, tamamen gevşemesini sağlayın. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

Şimdi aynı şeyi bacaklar için yapmalısınız. Sağ bacağınızı gerin. İyice gerin, bu gerginliği hissedin. Şimdi bırakın. Yavaşça gevşetin, gevşemeyi hissedin. Sol bacağınızı gerin. İyice gerin. Bu gerginliği hissedin. Şimdi bırakın. Yavaşça gevşetin ve gevşemeyi hissedin. Bütün gerginlik vücudunuzdan akıp gidiyor. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

Şimdi yumruklarınızı, kollarınızı, omuzlarınızı, ayaklarınızı ve bacaklarınızı hep birlikte ve aynı anda gereceksiniz. Yumruklarınızı sıkın. Kollarınızı omuzlarınızı gerin. Ayak parmaklarınızı,

bacaklarınızı iyice gerin. Daha kuvvetli gerin. Öylece tutun. Şimdi bırakın. Tamamen bırakın. İyice gevşetin. Tüm vücudunuzu tatlı bir gevşeme kaplıyor. Şimdi karın kaslarınızı kasın, iyice kasın, karnınızdaki gerginliği iyice hissedin. Serbest bırakın, tamamen gevşetin. Karın kaslarınızın tamamen gevşediğini hissedin. Karnınızın giderek yumuşadığını hissedin.

Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın. Başınızı çeneniz göğsünüze degecek şekilde öne doğru bükün. Boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaşça serbest bırakın. Gevşetin ve gevşemeyi hissedin.

Dudaklarınızı olabildiğince sıkın. Daha kuvvetli sıkın ve gerginliği hissedin. Tamamen gevşetin. Bu gevşemeyi hissedin. Dişlerinizi iyice sıkın. Daha kuvvetli. Gerginliği hissedin. Şimdi bırakın. Tamamen gevşetin. Çene kaslarınız da gevşiyor. Derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

Şimdi alın kaslarınıza doğru ilerleyin. Bir şeye canınız sıkılmış gibi alınınızı iyice kırıştırın. Alnınızdaki gerginliği hissedin. Şimdi bırakın. Tamamen gevşetin. Sizi saran gevşemeyi ve rahatlamayı hissedin.

Gözlerinizi sıkı sıkı kapatın. İyice sıkın. Gözlerinizin etrafındaki gerilimi hissedin. Şimdi gözlerinizi gevşetin. Tamamen bırakın. Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın.

Şimdi son kez tüm vücudunuzu gereceksiniz. Kollarınızı, bacaklarınızı, ayaklarınızı, dudaklarınızı, alınınızı hep birlikte gereceksiniz. Tüm vücudunuz gerilmeli. Başlayın. İyice gerilin. Tüm vücudunuz gerilsin. Şimdi yavaşça bırakın. Tüm vücudunuzu gevşetin. İyice gevşetin. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.

Vücudunuz tamamen gevşedi. Sakin, rahat ve huzur dolusunuz. Tüm gerginlikler vücudunuzdan akıp gitti. Enerji dolusunuz. Zihniniz pırıl pırıl ve berrak. Kendinizi formda hissediyorsunuz.

Şimdi artık gözlerinizi yavaşça açabilirsiniz.