



"Düzenli ve dikkatli nefes egzersizi yapmak, yatıştırıcı ve enerji verici olabildiği gibi panik ataktan sindirim sorunlarına kadar strese bağlı tüm sağlık problemlerine yardımcı olabilmektedir."

Andrew Weil, M.D

Kontrol edebildiğimiz ve düzenleyebildiğimizden beri nefesimiz, rahatlamış, açık bir zihne ulaşmada faydalı bir araçtır. Rahatlamınıza yardımcı olması ve stresi azaltması için önerilen üç nefes egzersizi ve tekniği:

- ✓ Uyarıcı Nefes
- ✓ 4-7-8 Nefes Egzersizi
- ✓ Nefes Sayımı

Nefes Alıştırması 1; Uyarıcı Nefes (Körük Nefesi diye de adlandırılır)

Yoga nefes tekniklerinden uyarlanmıştır. Amacı hayat enerjisini yükseltmek ve uyanıklığı artırmaktır.

- Ağızınız kapalı, fakat rahat olarak hızlı bir şekilde burnunuzdan soluyun ve nefes verin. İçeri giren ve çıkan hava eşit aralıklarda, ancak olabildiğince kısa olmalıdır. Bu sesli solunum egzersizidir.
- Saniyede üç nefes alış-veriş döngüsü deneyin. Bu hızlı bir diyafram hareketine neden olur. Her döngüden sonra da normal nefes alın.
- İlk deneyişinizde 15 saniyeden fazla yapmayın. Her seferinde Uyarıcı Nefes uygulaması yapmış oluyorsunuz. Bir dakikaya ulaşana kadar süreyi beş saniye uzatabilirsiniz.

Düzenli yapmanız durumunda, iyi bir egzersiz sonrası hissettiğiniz farkındalıkla aradaki farkı anlayabileceğiniz şekilde canlanmış hissedebilirsiniz. Boynunuzun arkasında, diyaframınızda, göğüs ve karnınızdaki çabayı hissetmelisiniz. Bu diyafram egzersizini enerjiye ihtiyaç duyduğunuzda deneyin.

Nefes Alıştırması 2; 4-7-8 (veya Rahatlatıcı Nefes) Egzersizi

4-7-8 nefes egzersizleri son derece basittir. Neredeyse hiç zaman ya da ekipman gerektirmez ve her yerde yapılabilir. Egzersizi herhangi bir pozisyonda yapabilmeye rağmen, alıştırmayı öğrenirken sırtınızı düz tutun. Dilinizin ucunu üst ön dişlerin hemen arkasına yerleştirin ve tüm egzersiz boyunca orada tutun. Ağızınızdan diliniz yardımıyla nefes verin.

- Tamamen ağızınızdan vızıldama sesi çıkararak nefes verin.
- Ağızınızı kapayın ve içinizden dörde kadar sayarak sessiz bir şekilde burnunuzdan nefes alın.
- Yediye kadar sayarak nefesinizi tutun.
- Tamamen ağızınızdan vızıldama sesi çıkacak şekilde sekize kadar sayarak nefes verin.
- Soluyun ve toplam dört tam nefes olana dek üç kez döngüyü tekrarlayın.

Bu nefes alıştırmada her zaman burnunuzdan sessiz soluyup, ağızınızdan sesli nefes vermeniz gerektiğini not alın. Dilinizin ucu bütün bu sürede aynı yerde duracak. Dışarıya nefes verme, solunumdan iki kez daha uzun sürede olacak. 4-7-8 oranı dışında her seferinde harcadığınız sürenin önemi yoktur. Nefesinizi tutmada sorun yaşıyorsanız, üç seferde de 4-7-8 oranını koruyarak alıştırmaya hızınızı arttırabilirsiniz. Uygulama yaparak hızınızı azaltıp daha derin soluk alıp verebilirsiniz.

Bu nefes egzersizi sinir sisteminiz için doğal sakinleştiricidir. İlk kullanımda daha etkili olan, fakat zamanla etkisini kaybeden sakinleştirici ilaçların aksine, bu alıştırma ilk kullanımda hafif olsa da tekrar yapıp gitgide güç kazanır. Günde en az iki kere yapın. Çok sık yapamazsınız. İlk ayda bir seferde dört nefesten fazla yapmayın. Sonra eğer arzu ederseniz sekiz nefese kadar arttırabilirsiniz. İlk seferde sersemlemiş hissederseniz, endişelenmeyin, geçecektir.

Her gün uygulama yaparak geliştiğinizde, her zaman yanınızda olan çok faydalı bir araç olacaktır. Üzücü her meselede –tepki vermeden önce- yapabilirsiniz. İç gerginlik ve stresten rahatsız olduğunuzda yapabilirsiniz. Uyumanıza yardımcı olması için yapabilirsiniz.

Nefes Alıştırması 3; Nefes Sayımı

Omurga düz ve baş hafifçe ileriye eğik olarak rahat bir pozisyonda oturun. Hafifçe gözlerinizi kapayın ve birkaç derin nefes alın. Sonra nefesiniz siz müdahale etmeden doğal bir şekilde gelsin. Kusursuz bir şekilde sessiz ve yavaş olacak, fakat derinlik ve ritim farklılık gösterecektir.

- Alıştırmaya başlamak için nefesinizi, kendi kendinize “bir” sayarak verin.

- Bir sonraki seferde iki, daha sonra da beşe kadar sayın.
- Sonra yeni bir döngü başlatın, bir sonraki nefes verişinizde “bir” sayın.

“8”, “12”, hatta “19”a kadar çıktığınızda dikkatinizin de yükseldiğini fark edeceksiniz.

Nefes, özellikle istenmeyen davranışlar sergilememizi önlemede, negatif anları kendimizden uzaklaştırabilmemizde ve bilinçaltımızda beslediğimiz pozitif duyguları hayata geçirebilmekte büyük rol oynar. Derin nefes bize bilmediğimiz dünyaların kapılarını aralarken gücümüzü fark etmemiz için de beynimize olumlu sinyaller gönderir.

Bu egzersizlerin hepsi on dakika bile sürmezken, sağlığınızda önemli gelişmeler sağlamanıza yarayabilir. Nefes alma çalışmasının yararlarının günlük pratiklere bağlı olduğunu, yavaş yavaş ve katlamalı biçimde artarak görüldüğünü unutmayalım.

Rehberlik Servisi

Metin Sabancı Özel Eğitim Okulları