

**MEME SAĞLIĞI İÇİN  
STRESİ YÖNETMEK | 2**

**BEDENİ  
DİNLEYEREK  
STRESİ  
YÖNETMEK**

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu  
Türkiye Meme Vakfı

# BEDENİ DİNLEYEREK STRESİ YÖNETMEK

Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programının 2. bölümünde *“Bedeni Dinleyerek Stresi Yönetmek”* konusunu işleyeceğiz. Bu bölüm bedene gelmek, bedenle ilişki kurmakla ilgili.



Kendimize ilk önce Őu soruları sorarak başlayabiliriz.

*Stres yalnızca zihinsel ve soyut bir Şey mi? Sadece kafamızın içinde olup biten bir Şey mi?*

*Hakkında dűŐündüğümüz bir Őey mi yoksa bedende bir yerlere yerleşmiş mi?*

*Bedende fark ettiğimiz, bedendeki fiziksel duyularla algıladığımız bir Şey mi?*

Stres aslında daima bedeninin içinde gerçekleşen bir şey. Beden ve zihin bir arada strese giriyor. O yüzden bedenimizde neler olup bittiğini fark etmek için zaman ayırmaya ihtiyacımız var.

Birinci bölümde konuşmuştuk, stres çok şiddetli bir kuvvet. Bir sürü enerjiyi odaklıyor, konsantre ediyor bir yerden bir yere taşıyor, ve açığa çıkarıyor. Bu bölüm bittikten sonra şunu düşünmeye davet ediyorum sizi: *Bu kuvvet nasıl oluyor da yıkıcı bir hale geliyor?*

Bize yardımcı olabilecek bu kuvvet, hayatımızı yaşarken başımıza gelenlerle, insanlarla, durumlarla, olaylarla uğraşırken onlara akılcı yanıt vermemizi

sağlayan bu kuvvet nasıl oluyor da bizi zorlayan, bize zarar veren yıkıcı bir güç haline geliyor? Bunu düşünmeye davet ediyorum gerçekten.

Sanırım bunu düşünürken şöyle bir şey keşfedeceksiniz. Bu aslında bizim yaptığımız seçimlerle alakalı. Enerjimizi nasıl yönlendirdiğimiz ve yönettiğimiz, stresimizi nasıl yönlendirdiğimiz ve yönettiğimiz, nasıl bir yanıt vermeye karar verdiğimiz, tüm bunlara dair seçimlerimizle alakalı.

Peki, ne derecede? Hangi durumlarda?

En ufak bir şey için bile strese girmeye, kendimizi bu kadar yıpratmaya gerek var mı?

Bunlar belki de Şimdi ya da bu b6l6m  
bittikten sonra 6zerinde  
d6Ő6nebileceĐiniz b6y6k irdeleme sorusu  
olabilir.

Ben bug6n sizinle Bedeni Dinleyerek  
Stresi Y6netme pratiği yapacaĐım. Bu  
pratik beş nefesten oluŐuyor.



# BEDENİ DİNLEYEREK STRESİ YÖNETME PRATIĞİ

- İlk nefeste derince bir nefes alıyoruz ve tüm nefesi veriyoruz.
- İkinci nefeste, derince bir nefes alıyoruz ve nefes verirken bedende stresi nerede tuttuğumuzu fark ediyoruz.

*Omuzları mı büzüştürüyoruz?*

*Omuzlarda bir kütürdeme mi var?*

*Ellerimiz mi gergin?*

*Alnımız mı kırışmış?*

*Kaşlar yukarı mı kalkmış?*

*Boynumuzda mı bir rahatsızlık bir tutulma var?*

*Nerede, bedende nerede strese giriyoruz?*

*Bu gerginlik nerede tutuluyor?*

Bunu fark etmek ve ardından bunu bırakmak.

○ Diğer üç nefes boyunca nefesi alırken bedende stresi nerede tuttuğunuzu fark etmek ve verirken bırakmak.

○ Ve beşinci nefeste kendimize şu soruyu soruyoruz. Çok basit bir soru. “Şu anda, şimdi, şu anda hayatımda benim için önemli olan ne?” Bu; dikkatimizi nereye yönlendirsek daha faydalı olur?

Enerjimizi nereye odaklasak bize yardımcı olur? Bu enerjiyi odaklamaya değer neleri bıraksak bize hizmet eder? noktalarını fark etmeye yardımcı olacak.

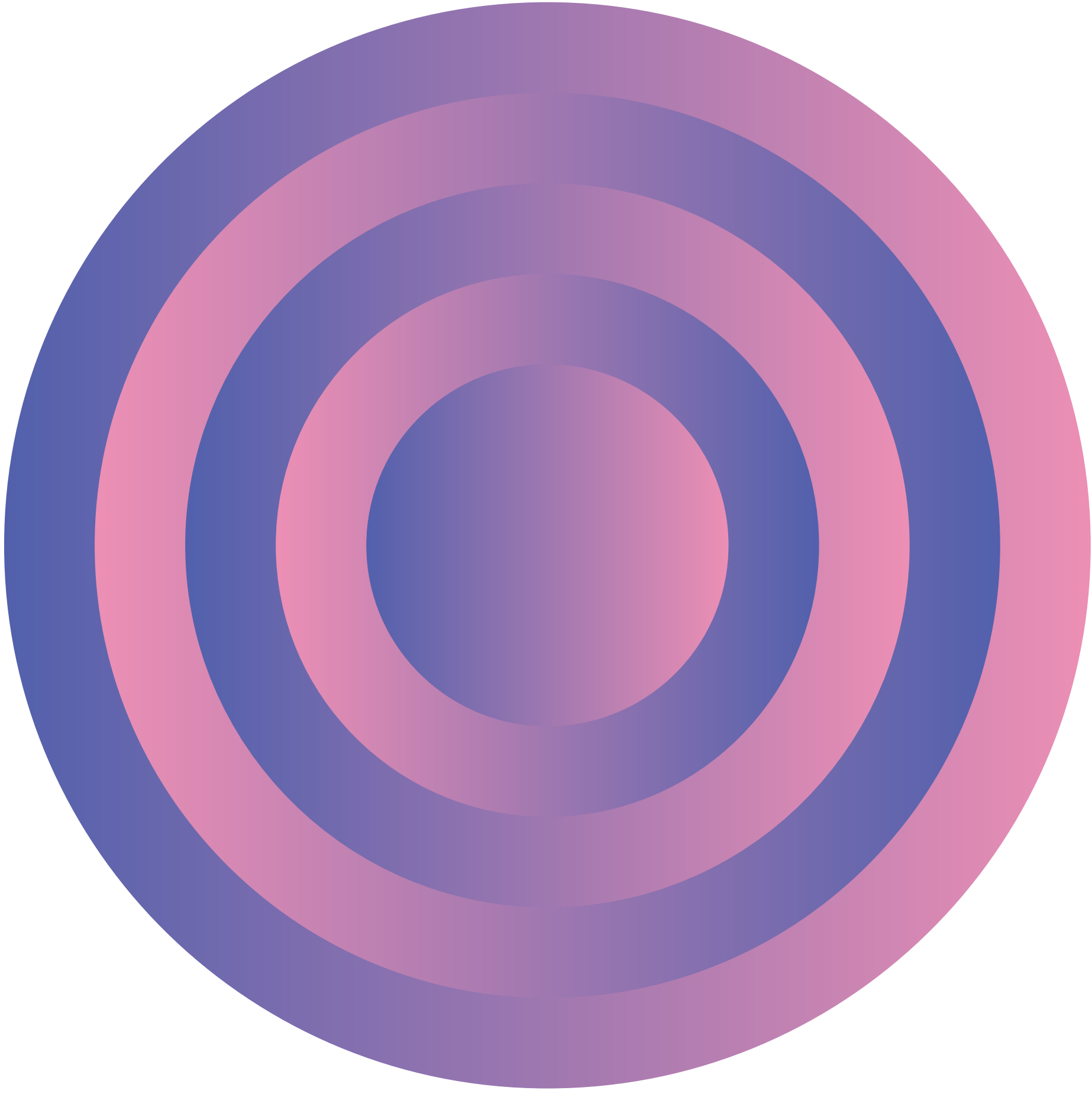


Bu beş nefes pratiğinde basitçe yaptığımız şey; ortadaki üç nefeste gerginliği bedende nerede tutuyorsak onu bırakmak. Şimdi ben pratiği yönlendireceğim.

Her nefes için kendinizi zorlamadan, olabildiğince derince nefesler alıp vermek. Derince sizin için ne anlam ifade ediyorsa.

# BEDENİ DİNLEYEREK STRESİ YÖNETME PRATIĞİ

Pratiği dinlemek için ařađıdaki görsele  
tıklayınız.



Ses kaydı Google Drive üzerinden açılacaktır.  
Uygulama sizde kayıtlı değilse ses dosyasını  
açılan sayfadan kaydedip dinleyebilirsiniz.

# BEDENİ DİNLEYEREK STRESİ YÖNETMEK

○ Birinci nefes. Sadece bedene giren ve bedenden çıkan nefesi fark etmek.

○ İkinci nefes. Nefes alırken bedende herhangi bir gerginlik varsa fark etmek ve nefes verirken bırakmak.

○ Üçüncü nefes. Aynı şey. Herhangi bir gerginlik varsa, stresi tuttuğunuz yeri fark etmek ve nefes verirken bırakmak, yumuşatmak.

○ Dördüncü nefeste tekrarlamak.

Bedende herhangi bir gerginlik varsa fark etmek ve nefesi verirken bırakmak, rahatlamak, yumuşatmak.

○ Ve beşinci nefesle kendimize şunu sormak: “Şu anda benim için önemli olan ne?”

Ardından pratiği sonlandırıp hayatımızı yaşamaya devam edebiliriz.

Belki şimdi bu pratiği kendi hızınızla yapmak isteyebilirsiniz. Biraz daha otursun, biraz daha anlaşılır olsun diye.

İlk nefeste sadece bedene giren, bedenden çıkan nefesi fark etmek.

İkinci, üçüncü ve dördüncü nefeslerde bedende herhangi bir gerginlik varsa onu fark etmek ve nefesi verirken bırakmak, yumuşatmak, rahatlamak.

Beşinci nefeste sormak kendimize: “Şu anda benim için önemli olan ne?”

*Bu pratiği günün herhangi bir anında herhangi bir durumda kullanabilmek mümkün. Bedendeki gerginliği fark edip, ardından bu gerginliği bırakabilmek. Rahatlatmak. Nefeslerin sayısı da üç olabilir, beş olabilir, iki olabilir, bir olabilir. Hiç fark etmez. Basitçe duruyoruz. Nefesi fark ediyoruz, gerginliği fark ediyoruz. Ve nihayetinde kendimize soruyoruz.: “Şu anda benim için önemli olan ne?” Sıralama bu.*

Bu pratik, bedenle ilişki kurma, bedenle bağ kurma pratiği. İki kulağımızın arasında yaşadığımız dünyada merkezlenmek ve bedene gelmek, yuvaya gelmek için bir pratik. *Bedenimizde neler olup bittiğini gerçekten hikayesiz, yargısız fark edebilmemize yardımcı olabilecek bir pratik.*

Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programının üçüncü bölümünde konumuz, 'Nefesle ve Duyularla Kendi Merkezimizi Bulmak' olacak.

Üçüncü bölümde görüşmek üzere.

**Uzm. Dr. Eda Uslu**

Mindfulness Lideri

@dredauslu

[www.edauslu.com](http://www.edauslu.com)

**Türkiye Meme Vakfı**

@memevakfi

[www.memekanseri.org.tr](http://www.memekanseri.org.tr)

“Meme Sağlığı için Stresi Yönetmek”  
projesi, Türkiye Meme Vakfı'nın  
bilinçlendirme çalışmalarına katkıda  
bulunmak amacıyla Uzm. Dr. Eda Uslu  
tarafından 2022 yılında hazırlanmıştır.