

**MEME SAĞLIĞI İÇİN  
STRESİ YÖNETMEK | 3**

**NEFES VE  
DUYULARLA  
KENDİ  
MERKEZİNİ  
BULMAK**

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu  
Türkiye Meme Vakfı

# NEFES VE DUYULARLA KENDİ MERKEZİNİ BULMAK

Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programının 3. bölümünde, *“Nefesle ve Duyularla Kendi Merkezini Bulmak”* konusunu işliyoruz.

Bugün, dikkatimizi odaklayabilmek için farklı yollar deneyimleyeceğiz. Bugün yapacağımız pratik, özellikle zihnimiz çok yoğunken odaklanmakta, bulunduğumuz yerde mevcut olmakta zorlandığımız zamanlarda, olaylar, konuşmalar , bir şeyler bizi tetiklediğinde, gerçekten sakinleşmekte zorlandığımız durumlarda çok işe yarayacak.

Tabii ki bu anlattıklarım her gün karşılaştığımız şeyler gibi gelebilir. Ancak bazı zamanlar var, özellikle düşünmekle, planlamakla, endişelenmekle, strese girmekle o kadar meşgul oluyoruz ki herhangi bir şeye odaklanmak; bırakın nefese, bırakın bedene odaklanmayı, herhangi bir şeye odaklanmak bizim için çok zor hale geliyor.

Bu pratik özellikle de merkezlenme ihtiyacı duyduğunuzda çok faydalı bir teknik. Bazen düşüncelerimiz, aklımızdan geçenler o kadar duygu yüklü oluyor ki bunlara *'duygu fırtınaları'* da demek mümkün. Duygu fırtınaları sırasında kendini merkezlemek çok önemli. Bu merkezlemek, ayaklarının yere sapasağlam bastığı, böyle kendi merkezini

bulduğun, bir ağaç gibi sağlam durduğun bir merkezlemek. *Düşüncelerini ve duygularını fark edip yavaşlayarak ve yavaşça bedenle yeniden bağ kurmaya başlayarak mümkün.* Ardından tekrar odaklanmak ve bu sefer dünya ile birlikte olmak, etrafında olup bitenlerle birlikte olmak.

Bu tıpkı şunun gibi: Fırtınalı bir havada bir ağaca tırmanmış olduğunuzu düşünün. Fırtına başladığında ağacın tepesinde mi kalmak isterseniz, yoksa ağaçtan inip yere basıp, yere sağlam bir şekilde basıp merkezlenmek, kendi merkezinizi bulmak mı istersiniz? Orası mı daha güvenli, burası mı daha güvenli? Yerdeyken, merkezlenmişken, fırtınadan korunacak, saklanacak başka yerler

bulabilirsiniz. Geçip gitmesini bekleyebilirsiniz. Belki onların da bu fırtınayı daha rahat atlatması için etrafınızdakilere destek olabilirsiniz. Burada pek çok seçenek mümkün. Böyle bir merkezlenmekten bahsediyorum.

Bugün yapacağımız pratikte deneyimimizdeki fiziksel duyulara odaklanarak merkezleneceğiz. Ben dikkati gördüklerimizin, duyduklarımızın, bedenimizde hissettiklerimizin farkında olacak şekilde yönlendireceğim sizi. ‘Görmek, farkında olmak’ ne demek? Bakışları belki yumuşak bir şekilde aşağıya odaklamak, yumuşak odaklanmış bir dikkatle oturmak, gözler rahat, bakış yumuşak ve sadece görsel olarak aldığımız uyaranların farkında olmak.

Renk, ışık, şekil, doku herhangi bir şey aramıyoruz. Herhangi bir şey gözlemlemiyoruz ya da böyle yakından incelemiyoruz. Sadece görsel alanımıza giren şeylerin farkında oluyoruz.

Bir sonraki adımda da dikkatimizi dinlemeye yönlendireceğiz. Görmekten duymaya. Duymak dinlemekle ilgili de yaptığımız şey yalnızca dikkati açmak ve etrafımızdaki tüm ses cümbüşünün kulaklarımızdan girmesine izin vermek.

*Uzaktaki sesler, yakındaki sesler, büyük sesler, daha küçük minik sesler, benim sesim...* bu ayrıca içinde bulunduğumuz odadaki sesleri de kapsıyor.

Doğadaysanız doğa ya da mekanik birtakım sesler olabilir. Yani tüm var olan sesler alemi.

Œu anda etrafınızda var olan sesler alemi.

Bunu yaptıktan sonra dikkatinizi, fiziksel deneyimimizi hissetmeye yönlendireceğiz. Duruşumuzu hissetmek, fark etmek, bedenini yerle ya da üzerinde bulunduğuyüzeyle temas noktalarını fark etmek, bacakları fark etmek, ayakları fark etmek. Odağımız buralarda olabilir. Ayrıca nefese de yönlendireceğiz dikkatimizi.

Ardından bu üç duyu arasında tekrar hareket edeceğiz. Görmek, duymak, hissetmek.

Bunu yapmamızın amacı da dikkatimizi merkezlemek, gerçekten merkezlemek.

Bir başka faydası daha var bunun.

Dikkatimizi bu şekilde hareket

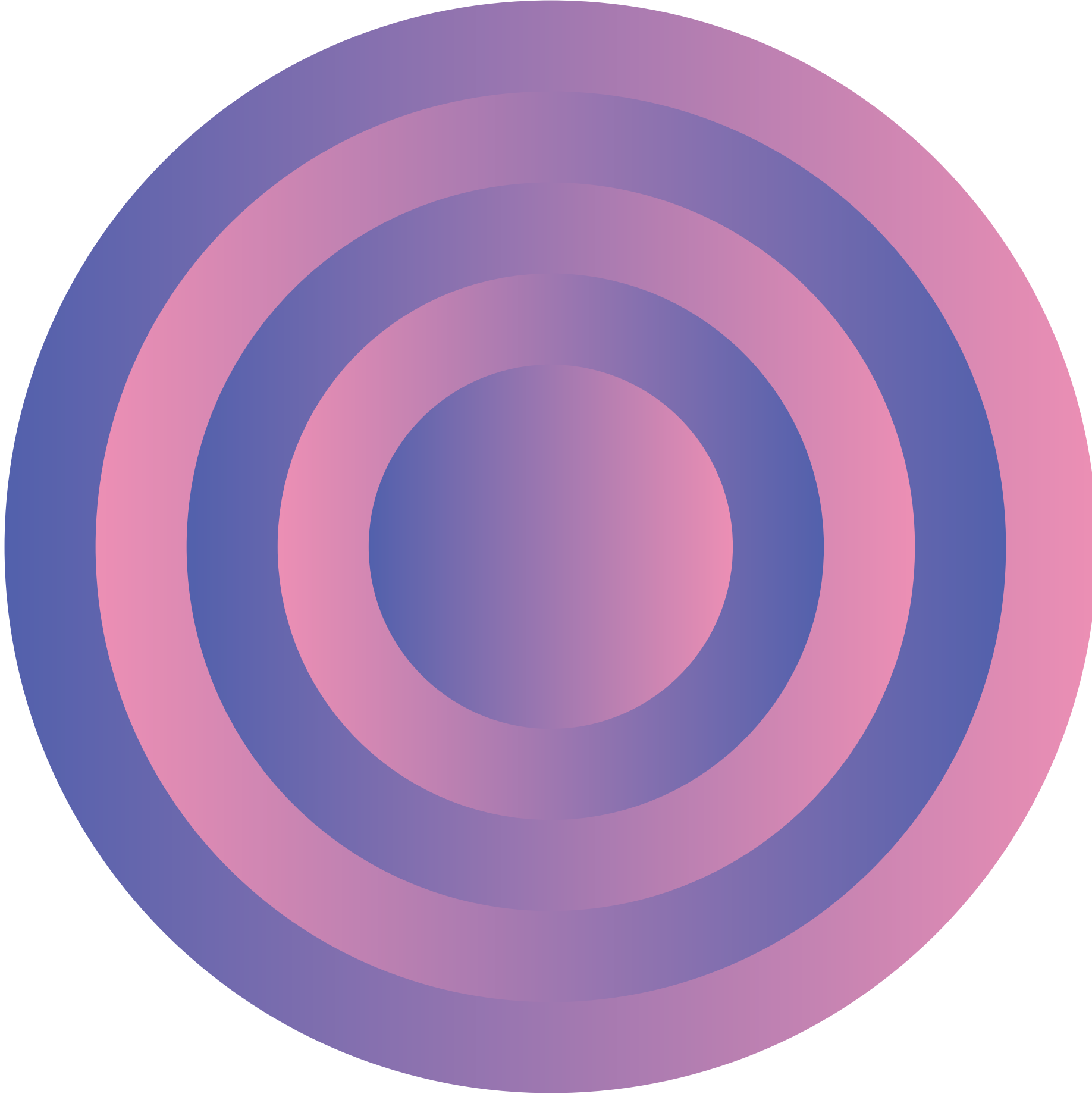
ettirdiğimizde merakımız da böyle minik minik kıvılcımlanmaya başlıyor. Biz meraklı olduğumuzda dikkatimizin etrafımızda olup bitenlerle içinde yaşadığımız gerçek dünyayla bağ kurmasına izin veriyor. Şimdi, burada, daha güçlü ve daha canlı bir şekilde var olmamızı sağlıyor. O zaman pratiğimize başlayabiliriz.





# NEFESLE VE DUYULARLA KENDİ MERKEZİNİ BULMA PRATIĞI

Pratiği dinlemek için aŐaĐıdaki görsele  
tıklayınız.



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

# NEFESLE VE DUYULARLA KENDİ MERKEZİNİ BULMA PRATIĞI

Rahat bir şekilde oturarak başlayabiliriz.

Rahat, sırtımız düz, omuzlar rahat.

Fiziksel deneyimi fark etmek, hissetmek için bir zaman ayırmak.

Gözleriniz kapalı olabilir ve eğer sizin için uygunsa bakışlarınızı yumuşak bir şekilde aşağıda bir noktaya da odaklayabilirsiniz.

Buraya yerleşen bedeni fark etmek.

Bedenin yerle ya da üzerinde

bulduğunuz sandalyeyle, koltukla

temas noktalarını hissetmek.

Duruşun farkında olmak.

Nefesin bedende yarattığı hareketlerin farkında olmak, bedensel duyumların farkında olmak. Şu anda bedende var olan.

Bedeni hissetme deneyiminin ardından davetim gözlerinizi açmanız ve sadece önünüze şöyle bir bakmanız. Belki bakışları biraz daha öne odaklamak mümkün olabilir. Rahatlamış yumuşamış gözler, yumuşak bir bakış ve şimdi gördüğünüz şeylerin farkında olmak. Gözler aracılığıyla renkleri, ışığı, şekli, dokuyu, hareketi almak.

○ Şimdi gözleri kapatmak ya da bakışı biraz daha aşağıya odaklamak . Dikkati işitmeye açmak. Sesin farkında olmak, sessizliğin farkında olmak. Etraftaki tüm ses cümbüşünün farkında olmak.

○ Şimdi farkındalığı bedeni hissetmeye getirmek tekrar. Duruşu fark etmek, teması, dokunmayı, nefesi fark etmek.

○ Şimdi yumuşak bir bakışla gözleri açmak ve gördüklerimizi fark etmek. Hiçbir çaba göstermeye gerek yok. Sadece gördüklerimizin farkında olmak. Görmenin mindfulness'ı.

○ Gözleri kapatmak şimdi ve işitmenin farkında olmak. Sesler hakkında düşünmek . Sesler nereden geliyor acaba

diye kaynağını araştırmaya hiç gerek yok.  
Sadece basit bir şekilde duyma  
deneyiminin içinde dinlenmek.

○ şimdi dikkati tekrar bedeni hissetmeye  
getirmek. Her ne fark ediyorsan meraklı  
olmak ona dair. Isı, nefes, dokunmak,  
temas etmek, şu anda onun yarattığı  
fiziksel hisler ya da başka fiziksel hisler.

○ şimdi farkındalığı tekrar görmeye geri  
getirmek. Yavaşça yumuşak bir şekilde  
gözleri açmak. şu anda oturuyor  
olduğunu bilme deneyiminin farkında  
olmak.

*Oturmak, görmek, duymak.*

*Zihninde bir sürü gürültü olabilir, aklından bir sürü şey geçiyor olabilir. Düşünceler, planlar, endişeler... Buna rağmen görmek, duymak ve hissetmekle uyumlandığında, dikkatini şu anda gördüklerine, şu anda duyduklarına, şu anda hissettiklerine odaklandığında, şimdi ve burada merkezlenmiş kalmaya devam edebilirsin. Bunun için kendine izin verebilirsin.*

*Şimdi dikkati biraz daha hızlı hareket ettireceğiz. Bu deneyimin üç küresinin içinde.*

*Şimdi gözleri kapatmak. Farkındalığı işitmeye çevirmek.*

*Bedende hissettiğin fiziksel duyumlara yönlendirmek.*

*Şimdi görmek, gözleri açmak.*

*Tekrar işitmek.*

*Bedeni hissetmek.*

*Ve son olarak gözleri açmak ve görmek.*

*Pratiğin sonuna gelirken deneyimin bu üç alanının da farkında olmak.*

*Görmek, duymak, hissetmek.*

Bu pratiğin merkezlenmenize ve şu anda mevcut olmanıza, şimdi burada olabilmenize nasıl izin verdiğini fark etmek.

Hayatımızda ne olursa olsun; bu çok meşgul bir zihin olabilir, bedenin uğraştığı şeyler olabilir, zorluklar, hastalıklar, kısıtlılıklar ya da bizi şu andan uzaklaştıran herhangi bir şey olabilir. Bu basit pratiği kullanabiliriz.

Görmek, işitmek, hissetmek.

*Bu bizim şimdiki anda mevcut olabilmemizi, merkezimizde kalabilmemizi ve deneyime açık olabilmemizi sağlıyor.* Ve ayrıca şu andaki deneyimimiz her neyse, onun içinde de merkezimizi bulabilmemiz konusunda bizi destekliyor.

Bu pratiği her yerde yapabilirsiniz.

Çalışırken, evde, hastanede, doğada...



Belki bu pratiği kapalı ortamda yapmakla açık ortamda yapmak arasındaki farklılıklara dikkatinizi yönlendirebilirsiniz. Belki bunları araştırabilirsiniz. Bakın bakalım bu bir fark yaratacak mı?

Şunu unutmayın isterim. Bu pratiği özellikle odaklanmak, konsantre olmak, yaşamla bağ kurmak zorlaştığında uygulayabilirsiniz.

‘Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek’ serisinin 4. bölümünde kendine bakmak için zaman ayırmayı konuşacağız. 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.