

**MEME SAĞLIĞI İÇİN
STRESİ YÖNETMEK | 5**

**NEFESLE
BAĞ
KURMAK**

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu
Türkiye Meme Vakfı

KENDİNE BAKMAK İÇİN ZAMAN AYIRMAK

Meme sağlığı için stresi yönetmek programının 5. bölümünde konumuz *“Nefesle Bağ Kurmak”*.

Bugün dikkati basitçe nefese yönlendirme pratiği yapacağız. Bunu yapıyor olmamızın nedeni; çok basit, çok kolay, çok pratik. Nefes hep var. Hep orada. Nereye gidersek gidelim bizimle. İyi ki de öyle. Hakkında düşünmemiz gerekmiyor. Karşılaştığımız zorluk, çatışma ne olursa olsun, dikkatimizi odaklayabilmek için nefesi kullanmak mümkün. *Şimdiki anda, şimdi ve burada, gerçek hayatımızın içinde merkezlenmek mümkün.*

Bugün birlikte yapacağımız nefesle bağ kurma pratiğinin üç temel bölümü var.

Yapacağımız şey, ilk önce nefesin nasıl hissettirdiğine odaklanmak.

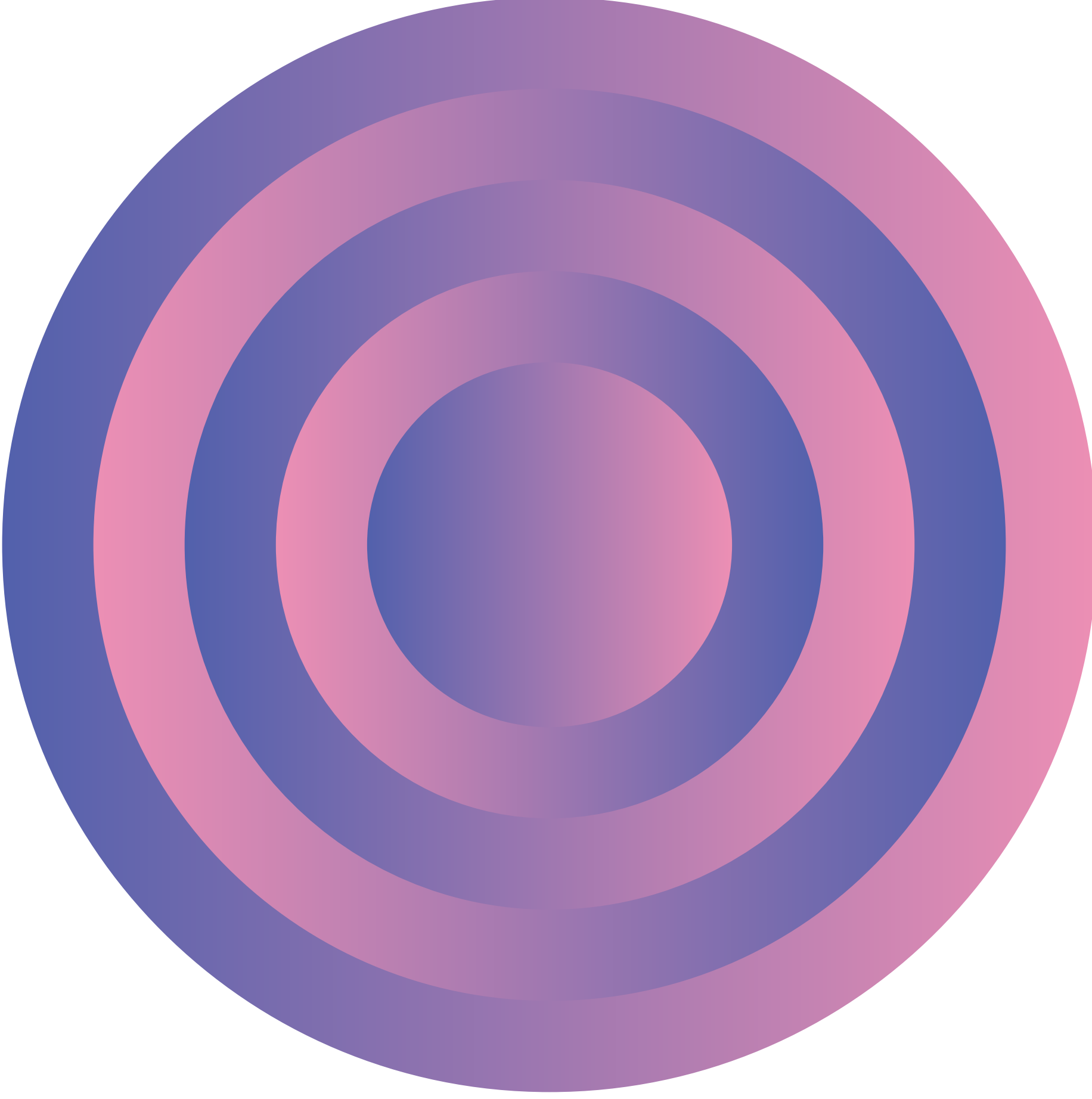
Sonra nefesin sesine odaklanmak, sesinin nasıl olduğuna odaklanmak.

Son bölümde de zihni, nefesin üzerine odaklamak.

Bunu yaptığınızda fark edeceğiniz şey şu olacak: Dışarıdan gelen, içeriden gelen tüm uyarılar sessizleşecek yavaş yavaş. Onların yaptığı o gürültü, dikkat çekmek için oluşturdukları o kakofoni yavaş yavaş azalacak ve siz tam da burada, tam da şimdi, bu anın içinde canlı olabileceksiniz.

NEFESLE BAĞ KURMA PRATIĞİ

Pratiği dinlemek için aŐađıdaki görsele tıklayınız.



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

NEFESLE BAĞ KURMA PRATIĞI

○ Rahat bir şekilde oturmaya davet ediyorum. İdeal olarak her iki ayak yere sapasağlam basabilir. Boynunuz, başınız, omurganız, birbiriyle hizalanmış, düz bir şekilde durabilir. Yine de pozisyonunuz tamamen size kalmış.

Şu an sizin için nasıl bir duruş uygunsa onun içine yerleşmek. Bazen insanlar sandalyede otururken rahat edebilir, bazen yerde minderin üstünde, bazen yatmak iyi gelebilir ya da uzanmak. En rahatı hangisiyse şu an sizin için, onu yapmakta kendinizi özgür hissedin lütfen. Çünkü bu sizin pratiğiniz.

Eğer sizin için uygunsa gözlerinizi kapatmaya davet edeceğim. Eğer değilse, belki bakışlarınızı yumuşak bir şekilde aşağıda bir noktaya odaklayabilirsiniz. Bunun amacı sadece görsel uyaranları bertaraf edebilmek, odaklanmanızı kolaylaştırmak.

○ Bu rahat ve hoş duruşun içine yerleştikten sonra ve rahat hissetmeye başladıktan sonra kendi doğal, rahat hızınızda nefes alıp vermeye başlamaya davet ediyorum.

Burundan nefesler almak, burundan vermek. Belki böyle güzel, uzun, derince bir nefes almayı deneyebilirsiniz. Bunun için ekstra bir çaba göstermeye gerek yok. Nasıl rahatsanız...

Davetim, her nefesle zihnini yavaşlamaya başladığını hissetmek. Bedenin yavaşlamaya başladığını hissetmek. Kendi kendinize nefes alıp vermeye devam. Kendi hızınızda, kendi ritminizde. Burundan giren hava, burundan çıkan hava...

○ Şimdi dikkati nefes alıp vermenin nasıl hissettirdiğine odaklamak. Belki nefes alırken havanın burnun deliklerinden geçtiğini hissediyor olabilirsiniz. Akciğerlerinizin genişlediğini.

Nefes verirken hava burun deliklerinden dışarıya doğru hızla çıkıyor. Ya da şu an tek fark ettiğiniz şey aldığınız ve verdiğiniz nefes olabilir. Onun yarattığı hisler.

Dikkatinizi nefese odakladıkça
üzerinizdeki kıyafetin bedeninizde
yarattığı ağırlık hissi ya da beden
sandalyedeki temas noktaları, yerle
temas eden ayaklar gibi tüm bu hisler
yavaş yavaş farkındalığınızın
sahnesinden uzaklaşıyor olabilir.

Tek hissettiğiniz bedene giren ve
bedenden çıkan nefesler olabilir. Eğer
dikkatiniz dağılırsa bu gayet uygun.
Hayatta bir sürü dikkat çeldiriciler var.
Hiç bununla ilgili kendinize yüklenmeyin.
Sadece bu dikkatin dağıldığı anı fark
etmek, geçmesine izin vermek ve dikkati
tekrar nefese ve nefesin nasıl
hissettiğine geri getirmek.

○ Şimdi dikkatimizi nefesimizde tutmaya devam ediyoruz ancak hafifçe odaklandığımız yeri değiştireceğiz. Nasıl hissettirdiğinden, sesinin nasıl olduğuna yönlendireceğiz dikkatimizi. Şimdi nefesi dinlemek. *Aldığımız her nefes ve verdiğimiz her nefes.*

Daha önce fark etmemiş olabilirsiniz. Ancak aldığımız nefesler ve verdiğimiz nefeslerin sesi birbirinden biraz farklı. Tüm dikkati nefeste odaklamaya devam etmek, nefesin çıkardığı sese. Şu anda bedene giren ve bedenden çıkan nefesin sesini duymak sadece. Benim yönlendiren sesimin yanında telefonun ya da bilgisayarın sesi değil, evde olup biten sesler değil dışarıdan gelen köpek havlaması değil, araba kornaları değil.

Tek duyduğun sesin, bedene aldığın her nefes ve verdiğin her nefesin sesi olması.

Ve tekrar söylüyorum. Eğer dikkatiniz dağılırsa bununla ilgili endişelenmeye hiç gerek yok. Dikkatin dağılmasını fark etmek bu dikkati neyin dağıttığını fark etmek. Bu bir düşünce olabilir başka bir ses olabilir, bir fiziksel duyum olabilir. Onun geçmesine izin vermek ve dikkati tekrar nefese, nefesin çıkardığı sese geri getirmek.

○ Şimdi son olarak davetim zihnini nefesin üzerine odaklamak. Nasıl hissettirdiğine ve sesinin nasıl olduğuna odaklandık. Şimdi tüm zihni, tüm düşünceleri nefese odaklamak. Aldığınız her nefes ve verdiğiniz her nefes.

Ve Őunu daima hatırlamak. Dikkat dađılırsa; dűŐünceler, duygular, sesler, fiziksel hisler dikkati dađıtabilir, bunun gećmesine izin vermek.

Dikkati tekrar nefese geri getirmek. Zihin, nefesin nasıl hissettirdiği ve sesinin nasıl olduğu üzerine tamamen odaklanmış durumda.

○ Őimdi yavaşća dikkati nefesten uzaklaŐtırmak ve bedene geri getirmek. Belki elleri, ayakları hafifće oynatabiliriz, hareketlendirebiliriz. El bileklerini, ayak bileklerini bűyle minik minik kendi etrafında dűndűrebiliriz. Belki boynu rahatlatabiliriz. Hafifće sađa, sola, űne, arkaya. ćok dikkatli ve yavaş hareketlerle oynatarak. Eđer gűzler kapalıysa yavaşća

gözleri açabiliriz. Burada bulunan tüm bedeni ve bedeninin etrafındaki, bedeninin içinde bulunduğu ortamı fark etmek.

Hazır olduğunuzda pratiğinizi sonlandırabilirsiniz.



Umarım Dikkati Nefese Yönlendirme pratiğini, Nefesle Bağ Kurma pratiğini hayatınızın içine dahil edebilirsiniz. Nefesle Bağ Kurma pratiğini her gün yapsanız ne kadar güzel olur. Tabii ki tüm günlük rutinleriniz, koşturmalarınız için de ek yük yüklemek istemem ancak fırsat buldukça bu pratiği ya da daha önceki pratiklerden birini, birkaçını günlük rutininizin içine alsanız çok hoş olabilir diye düşünüyorum.

Farklı zamanlar deneyebilirsiniz mesela. Sabah olabilir, öğlen olabilir, akşam olabilir. Ne zaman olursa olsun, bu pratiği bir denemek, düzenli yapmaya bir şans vermek.

Meme Sağlığı için Stresi Yönetmek programının 6. Bölümünde, “Zor Zamanlarda Kendimizi Anlamak” üzerine konuşacağız. Görüşmek üzere.



Uzm. Dr. Eda Uslu

Mindfulness Lideri

@dredauslu

www.edauslu.com

Türkiye Meme Vakfı

@memevakfi

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.