

**MEME SAĞLIĞI İÇİN
STRESİ YÖNETMEK | 7**

MOLANIN GÜCÜ

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu
Türkiye Meme Vakfı

MOLANIN GÜCÜ

Meme Sağlığı için Stresi Yönetmek programının yedinci bölümünde “*Molanın Gücü*” konusunu işleyeceğiz ve güzel bir pratik yapacağız birlikte.

Bazen mola almak bir sonraki adımı atmaktan çok daha güçlü olabilir. Biz hep hareket etmeye, hep yapmaya, hep daha çok yapmaya, hiç boş kalmamaya programlanmışız. Hep bunu görmüşüz, bunu öğrenmişiz. Sürekli meşgul olmak, sürekli koşturmak, bir yerden bir yere gitmek, bir şeyden diğerini yapmak...

Mola almak bir yana boş durmak, durmak, bunlar hiç alışık olmadığımız şeyler, bir şey yapmıyor gibi hissettiğimiz şeyler.

Halbuki mola almak bazen bir sonraki adımı atmaktan çok daha güçlü, çok daha etkili olabilir.

Yoğun, meşgul, koşturmacalı hayatlarımızın içinde dönüp kendimize bakmaya bir fırsatımız yok. *“Ben nasılım? Şu anda neye ihtiyacım var? Gerçekten nasıl hissediyorum? Neyi yapmak benim için daha iyi olur? Etrafımda neler olup bitiyor?”*

Hiç bunları düşünmeden, bunlara bakmadan, sürekli yapma halinde, sürekli koşturma halinde iken aslında farkında olmadan daha düşük performansla hayatımızı yaşıyoruz. Hatta çoğu zaman gerçekten canlı olduğumuzun farkına bile varmıyoruz.

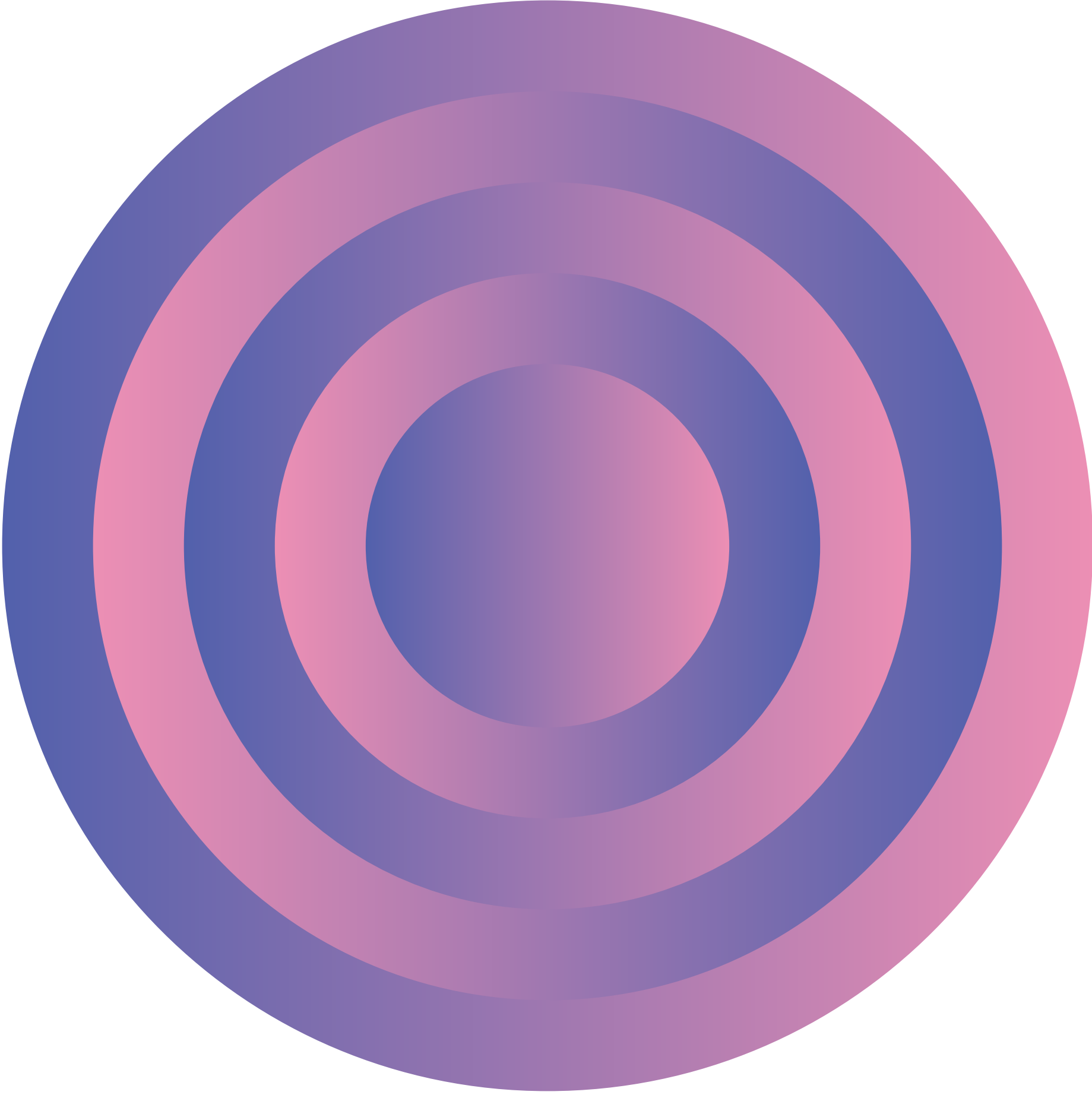
Ben mola almak kavramına “hızlanmak için yavaşlamak” diyorum.

Bunu söylemeyi seviyorum. Çünkü gerçekten performansı arttırmak ve hızlanmak için yavaşlamaya, hatta yorulmadan önce dinlenmeye, hayat devam ederken, hayatı yaşarken mola almaya ihtiyacımız var.

Birlikte molanın gücü pratiğini yapalım istiyorum şimdi.

MOLANIN GÜCÜ PRATIĞİ

Pratiği dinlemek için aşağıdaki görsele tıklayınız.



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

MOLANIN GÜCÜ PRATIĞİ

Rahat olduğunuz, rahat ettiğiniz bir pozisyon bulmak kendinize. Kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği bir yer. Kendinizle baş başa kalabileceğiniz, kendinizi dinleyebileceğiniz bir yer ayırmak birkaç dakika için.

Hem kendinizle zaman geçirmek hem de molanın gücünü keşfetmek için özel bir yer ve zaman ayırmak, buna niyet etmek.

Ardından rahat bir duruşa geçmek. Oturabilirsiniz, ayakta olabilirsiniz, uzanabilirsiniz, sizin için ne, nasıl rahatsa. Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Ya da isterseniz bakışlarınızı yumuşak bir şekilde aşağıda

bir noktaya odaklayabilirsiniz.

Bir an burada durmak ve Şu anda burada bulunan bedeni fark etmek.

Her Őeyin yavaŐlamasına izin vermek ve farkındalığı olduğunuz yere, Şu anda bulunduğumuz duruşa getirmek.

YavaŐça nefesi fark etmeye baŐlamak. Şu anda, bir dakika bile olsa bir mola alacağız. Bu gerçeğe farkındalık getirmek, bunu idrak etmek. Nefesin içinde rahatlamak.

Bulunduğumuz yerde, bulunduğumuz pozisyonda rahatlamak. Belki koltukta, sandalyede oturuyorsak, kendimizi bırakmak biraz daha. Bu yüzeyin bizi

tutmasına, desteklemesine izin vermek.
Bu desteğin içine bırakmak kendimizi.

Eğer şu anda bedende gergin, ağrılı, sızılı
bir yer varsa bunu fark etmek. Sadece
fark etmek.

Ve şu anda bizimle birlikte olan her ne
varsa, acaba bu an için bırakmak
mümkün mü, bunu deneyimlemek. Eğer
varsa gerginliği bırakmak, rahatlamak
mümkün mü? Belki verdiğimiz her
nefesle.

○ Şimdi nefesle bağ kurmaya başlayalım.
Eğer mümkünse yerle temas eden
ayakları fark etmek. Eğer oturuyorsanız
omurgayı fark etmek.

Düz mü? Kendi normal kavisini hissedebiliyor musunuz omurganın? Kaskatı olmasına gerek yok. Ancak doğal, düz, rahat bir oturuş. Aldığımız ve verdiğimiz nefes.

○ Ve şimdi belki birkaç derince nefes alıp verebiliriz. Dilerseniz elinizi karnınızın üzerine yerleştirebilirsiniz ya da göğsünüzün göğüs kafesinizin üzerine yerleştirebilirsiniz. Nefes alırken elin yükselmesini izlemek, nefes verirken alçalmasını.

Eğer yardımcı olacağını düşünüyorsanız, nefes alırken ve verirken saymayı deneyebilirsiniz.

Nefes alırken içinizden dörde kadar saymak. Bir, iki, üç, dört.

Nefes verirken dörde kadar saymak. Bir, iki, üç, dört.

Nefes alırken saymak dörde kadar. Üç dört.

Ve bir an için tutmak. Bir, iki.

Vermek. Bir, iki, üç, dört.

Tutmak. Bir, iki.

Nefes vermek, nefes almak. Bir, iki, üç, dört.

Tutmak. Bir, iki.

Vermek. Bir, iki, üç, dört.

...

Bu döngüye kendi hızınızla devam edebilirsiniz.

Nefes alırken dörde kadar saymak, kendi hızınız, kendi ritminizle.

İkiye kadar sayıp tutmak.

Nefes verirken dörde kadar saymak.

Ve ikiye kadar tutmak.

4-2-4-2

Bu şekilde devam edebilirsiniz.

Kendi nefes ritminize sayıları yerleştirerek.

○ Burnunuzdan alıp vererek, kendi içinizden sayarak nefesler. Bu ritmi fark etmek.

Bakın bakalım herhangi bir şey hafiflemeye başlıyor mu? Tüm bu gürültü, tüm bu düşüncelerin yoğunluğu, sesler, kakofoni kafanızın içindekiler, bunlar biraz olsun azalmaya, geri plana gitmeye başlıyor mu?

Belki nefesin sesini fark ediyordur olabilirsiniz. Belki nasıl hissettirdiğini fark ediyordur olabilirsiniz bu nefesin, her bir nefesin bedende yarattığı ayrı ayrı hareketleri.

Farkındalığı nefeste tutmak, nefesin bedende yarattığı hareketlerde tutmak. Eğer dikkat dağılırsa ki biliyoruz dağılır,

düşünceler sağa sola kaar. Nereye gittiğini bulmak, adını koymak ve nazik bir Şekilde tekrar bizim odaklanmayı seçtiğimiz yere, bu nefese davet etmek, geri getirmek.

Herhangi bir direnç varsa bunu bırakmak ve her aldığımız nefesle ve verdiğimiz her nefesle birlikte tamamen olmak.

Eđer bu andan, Őu andaki deneyimden sizi uzaklaŐtıran herhangi bir Őey varsa; dikkatinizi çeken dűŐünce, bir rahatsızlık, gerginlik, bir ses, verdiğiniz her bir nefesi bunu bırakmak için fırsat olarak görmek mümkün.

Bedende neler olup bittiğini hissetmeye baŐlamak.

○ Birlikte bir nefes daha alıp vermek sayarak. Nefes alırken dörde kadar saymak. İkiye kadar tutmak. Verirken dörde kadar saymak. İkiye kadar tutmak.

Şimdi kendi nefes döngümüzün içinde kalmak. Doğal nefes.

Deneyimi fark etmek, her ne ortaya çıkıyorsa, ona alan tanımak. Belki pratiğe başladığınızdan farklı birtakım şeyler deneyimliyorsunuz.

Farklı birtakım fiziksel hisler var, düşünceler var, duygular var. Bunların ortaya çıkmasına izin vermek, bunları alan tanımak.

Bu pratiği deneyimlemeye kendinize fırsat verdiğiniz için teŖekkür etmek. Buna Ŗükretmek için belki zaman ayırmak.

Kendinize bu zamanı ayırdığınız için, kendinize bu özeni gösterdiğiniz için, bu molayı aldığınız için.

Hazır olduğunuzda, kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açıp pratiğinizi sonlandırabilirsiniz.

Dilerseniz Molanın Gücü Pratiğini gün içerisinde dilediğiniz zaman uygulayabilirsiniz.

Yapacağınız şey sadece aklınıza getirmek, hatırlamak.

○ Nefesi sayarak yapabilirsiniz bunu. Çok değil birkaç nefes sadece. Alırken dörde kadar saymak. İkiye kadar tutmak. Verirken dörde kadar saymak. İkiye kadar tutmak olabilir.

○ Ya da dilerseniz elinizi, belki karnınıza, belki göğüs kafesinizin üzerine yerleştirebilirsiniz. Nefes alırken ve verirken elin yükselmesini, alçalmasını izleyebilirsiniz. Dikkati buraya yönlendirebilirsiniz.

○ Hatta belki isterseniz nefes alırken avucunuzu açabilirsiniz, nefes verirken kapatabilirsiniz parmaklarınızı. Nefes alırken açabilirsiniz. Verirken kapatabilirsiniz.

Dikkati nefese yönlendirmek aslında bizi bu ana, şu anda gerçekten olup bitenlere geri getirmek için çok güçlü bir yol.

Ve ayrıca dikkati yönlendirmek, dikkati nefese odaklamak, mola almak için de çok etkili bir araç. Bunu bir dakika için de yapabilirsiniz. Öyle çok uzun zamanlara ihtiyacınız yok. Bazen bir nefes süresi boyunca da yapabilirsiniz. *Önemli olan hatırlamak, önemli olan buna niyetli olmak.*

Belki ay, kahve hazırlarken olabilir. Belki asansör çağırdığınızda olabilir. Belki toplu taşıma beklerken olabilir.

Ya da uyandığınızda ilk yataktan kalktığınız anda. Belki arabanıza bindiğinizde, kontağı çalıştırmadan önce.

Bilgisayarı açtığınızda. Sabah telefonu ilk elinize aldığınızda ekran koruyucuyu açmadan mesela.

Kendinize böyle minik hatırlatıcılar belirleyebilirsiniz kendi günlük hayatınızda, günlük rutininizin içinde.

Sizin işinize yarayacak, sizin bildiğiniz, size özel hatırlatıcılarla mola almanın gücünü kullanarak hem hızlanmak için

yavaşlayabilirsiniz hem de enerjinizi çok daha güçlü, çok daha odaklı, istediğiniz şekilde, istediğiniz yere yönlendirebilirsiniz.

Kendinize sessizliğin ve dinginliğin hediyesini vermek bu aslında.

Ve bu molanın yararlarını zaman içerisinde hissetmeye başlarken bulabilirsiniz kendinizi.

Dediğim gibi bazen mola almak bir sonraki adımı atmaktan çok daha güçlü, çok daha etkili olabilir.

Böylece tepki göstermeden, hayatı yaşarken pinpon topu gibi başımıza her ne geliyorsa, ona tepki göstermek yerine, gerçekten bir molayla bir adım geri çekilip

seçeneklerimizi görüp akılcı,
değerlerimizle uyumlu yanıtlar
verebilmeye başlarız.

İçimizdeki sakinliğe, içimizdeki dinginliğe
ve içimizdeki o bilge parçaya ulaşıp akılcı
yanıtlar verip, seçimler yapıp bunları
yaşayabiliriz.

Meme Sağlığı için Stresi Yönetmek
programının sekizinci bölümünde
konumuz 'Değerlerimizle Yaşamak'.
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.