



Alıştırma:

Farkında Nefes Almak

Nefes almak düşünmeden, otomatik olarak yaptığımız bir şeydir. Farkında Nefes Almak ise, otomatik bir şekilde değil, aldığımız her nefesi fark ederek ve tüm dikkatimizi nefesimize odaklayarak bilinçli bir şekilde nefes almaktır.

Farkında Nefes Almak, meditasyonun temel alıştırmalarından biridir. Nefese odaklanarak gerçekleşen bu meditasyon yöntemi, psikoterapi içerisinde de kullanılmaktadır.

Nefesimize odaklanmak önemlidir, çünkü nefesimiz aracılığı ile o andaki duygularımız, bedensel duyularımız ve düşüncelerimiz ile temas edebiliriz. Nefes almak şimdiki anı yaşamamıza yardımcı olan bir rehberdir. Farkında Nefes Almak ayrıca günlük stresler karşısında rahatlamanıza da yardımcı olabilir.

İki türde nefes vardır:

1. Akciğer nefesi
2. Diyafram nefesi

Diyafram nefesi, sırtüstü uzandığımız zaman doğal olarak aldığımız nefestir. Diyafram nefesinin akciğer nefesinden farkı, daha derin bir nefes olmasıdır.

Diyafram nefesi

Diyafram nefesini en kolay şekilde sırtüstü uzanır durumdayken hissedebilirsiniz. Bu nedenle öncelikle rahat bir şekilde uzanın, eğer uzanmanız mümkün değilse oturarak da bu alıştırmayı yapabilirsiniz. Nefes alıştırmaları bazen baş dönmesine neden olabilir, bu sağlığınız açısından endişelenmenizi gerektirmemektedir.

1. Şimdi gözlerinizi kapayın ve birkaç defa yavaşça nefes alın ve aldığımız nefesi yavaşça verin.
2. Şimdi ellerinizi karnınıza koyun ve hafifçe ellerinizi karnınıza bastırın.
3. Bütün nefesinizin burnunuzdan karnınıza aktığını hayal etmeye çalışın.
4. Nefesinizle karnınızı şişirmeye çalışarak nefes alıp verin.



5. Karnınızda bir balon olduğunu hayal edin ve o balonu nefesinizle şişirmeye çalışın. Başlangıçta zorlanabilirsiniz ancak bir süre sonra nefesinizin kolayca karnınıza dolduğunu farketmeye başlayacaksınız.
6. Dikkatinizi nefesinize odaklayın ve nefesinizin burun deliklerinizden girip karnınıza ilerlediğini ve nefes verirken aynı yolu takip ederek dışarı çıktığını farketmeye çalışın.

Farkında Nefes Almak

Farkında Nefese geçmeden önce eğer dilerseniz, bir alarm kurabilir ve alıştırmaların süresini kendiniz için ayarlayabilirsiniz. Başlangıç olarak 3 dakika ile başlayın. Daha sonra 5 ve 10 dakika ya da daha uzun süre devam edebilirsiniz.

Farkında nefes alıştırmaya başlamadan önce rahat bir şekilde oturun ya da uzanın. Alıştırma sırasında dikkatinizin zaman zaman dağılması doğaldır, bunun için kendinizi eleştirmeyin. Bu alıştırmayı yapmaya devam ettikçe ve pratik kazandıkça dikkatinizin daha az dağıldığını fark edeceksiniz.

1. Gözlerinizi kapayın.
2. Şimdi, birkaç defa, diyafram nefesi alırken yaptığınız gibi yavaşça nefes alın ve aldığınız nefesi yavaşça verin.
3. Nefes alıp verirken tüm dikkatinizi nefesinize odaklamaya çalışın. Ses ya da ışık gibi dışarıdan gelen şeyler dikkatinizi dağıtırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın ve yavaşça nefes alıp vermeye devam edin.
4. Nefes alırken nefesinizin vücudunuzda izlediği rotayı takip etmeye çalışın ve nefesinizle birlikte dikkatinizde vücudunuzda hareket etsin. Nefesinizin burun deliklerinden girdiğini, akciğerlerinize ve oradan karnınıza doğru hareket ettiğini, sonra aynı yolu izleyerek dışarı çıktığını fark etmeye çalışın.
5. Nefesinizi bu şekilde takip ederken bu sırada vücudunuzda neler duyumsadığınızı fark etmeye çalışın. Bu alıştırmayı yaparken zaman zaman konsantrasyonunuzu yitirmeniz çok doğaldır. Dikkatiniz dağıldığında tek yapmanız gereken bunu fark etmek ve dikkatinizi tekrar nefesinize yöneltmektir.



6. Alarm çalana kadar ya da artık alıştırmayı bitirmeyi isteyene kadar devam edin. Bitireceğiniz zaman, tıpkı başladığınızda olduğu gibi, birkaç tane yavaş nefes alarak ve yavaş yavaş vererek alıştırmayı sonlandırın.

FARKINDA NEFES ALMAK

- Yavaşça, derin nefes alın
- Nefesinizin giriş ve çıkışını izleyin
- Nefesinizin vücunuzdaki yolculuğunu takip edin
- Nefes alışverişinizle ilişkili tüm hareketlere dikkat edin
- Dikkatiniz her dağıldığında yeniden nefesinize odaklanın