Karın Solunumu

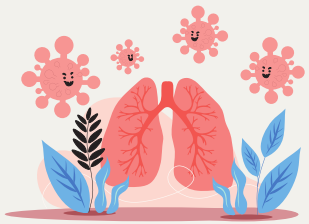
-Rahat bir sandalyede dik oturun veya bir mat veya minderin üzerine uzanın.

-Ellerinizi karnınızın üzerine koyun.

-Ağzınızı kapatın ve karnınız bir balon gibi şişene kadar burnunuzdan yavaş ve derin bir nefes alın.

-Yavaşça nefes verin ve karnınızın düzleşmesini izleyin.

-Ortalama 10 kez veya rahatlama hissedene kadar tekrarlayın.



10'dan Geriye Sayma

- Rahat hissedebileceğiniz bir pozisyonda oturun ya da uzanın.

- Her bir nefesiniz için (alma-tutma-verme) içinizden 10'dan 1'e kadar yavaşça sayın.

*Her bir sayışta kendinizi daha rahat ve rahatlamış hissetmeye odaklanın.

*Her 1'e geldiğinizde, gerginliğin vücudunuzu terk etmesine olanak tanıyın.

İLETİŞİM

Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN
Telefon No: 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)
e-posta: pdrm@adu.edu.tr
Web Adresi:
https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm/
https://twitter.com/adupdrm
https://www.instagram.com/adupdrm/
https://www.facebook.com/adupdrm
https://www.linkedin.com/in/adupdrm/

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)

GEVŞEME VE NEFES ÇALIŞMALARI

Gevşeme, beden farkındalığı ve dikkati an'a getirme yoluyla gerginlik, kaygı ve korkuyu azaltma ile karakterize edilen bir beden/bilinç durumu şeklinde tanımlanmaktadır.

Rahatlama, gevşeme, sinir sistemini güçlendirme ve daha anda hissetmek için kullanılan tekniklerin işe yararlılığı ve etkinliği kişiden kişiye değişebilmektedir. Farklı kişilere uygun birçok gevşeme tekniği ve yöntemi vardır.

Nefesle Parasempatik Sistem

Parasempatik sinir sistemini (beden dinlenirken ve sindirim yaparken aktive olan sistem) uyarmak için:

- 7'ye kadar sayarak yavaş ve nazikçe nefes alın,
- ardından 11'e kadar sayarak yavaşça ve nazikçe nefes verin.

Mümkünse 5-10 dakika veya daha uzun süre devam edin ve tüm bedeninize getirdiği gevşeme etkisini hissedin.

Tüm Bedeni Esnetme

- Bütün vücudunuz ile gerinin ve hissettiğiniz gerginlik ile bir süre kalın (kollarınızı açarak ya da ellerinizi kavuşturup yukarıdan arkaya doğru iterek bedeninizin üst kısmını, ayaklarınızla iterek bedeninizin alt kısmını gerdirebilirsiniz).
- On saniye kadar gerinmiş bir şekilde kalın. Herhangi bir rahatsızlık hissederseniz sonlandırabilirsiniz.
- Yavaşça gevşeyin ve aşama aşama bedeninizin gevşeyen bölgelerini fark edin.
- Üç kere tekrarlayın.
- Gerindiğiniz zaman kaslarınızı, onların gerilimini ve ardından oluşan rahatlamayı fark edin.

Dengeleme (Grounding)

-Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.

-Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın.

-Etrafınıza bakın ve sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan beş objenin adını zihninizde tekrarlayın.

- Şimdi etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş sesi zihninizden geçirin.

-Yavaş ve derin nefes alıp vermeye devam edin.

- Bedensel duyumlarınıza ve nasıl hissettiğinize dikkat etmeye çalışın ve sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.

-Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp verin.

Rahat hissedene kadar devam edebilirsiniz.

Dönüşen Görüntüler

Aşağıdaki dönüşen görüntülerden size iyi gelen birini seçin ve gözlerinizi kapatarak zihninizde canlandırın.

- Sıkıca bükülmüş halatların, yavaşça gevşediğini ve çözüldüğünü hayal edin.
- Soğuk ve sert esen bir rüzgarın, ılık ve yumuşak estiğini hayal edin.
- Sert, soğuk bir mumun, sıcaklıkla yavaşça ısınıp yumuşadığını ve usulca eridiğini hayal edin.
- Kar kaplamış bir dağ manzarasının, kışın ortasından ilkbahara yavaşça geçerken, eriyen karları ve açan çiçekleri hayal edin.

Olumluya dönüşen pek çok farklı görüntülerle bu çalışmayı zenginleştirip, size iyi geleni bulabilirsiniz.