**GEVŞEMENİN ÖĞRENİLMESİ**

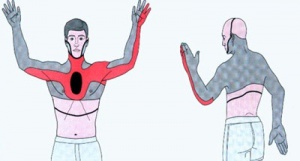
     Bütün stres azaltma tekniklerinin son amacı, stresin yol açtığı istenmeyen sonuçları tersine çevirmek ve böylece stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmaktır.[](http://atakumeml.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/55/01/195213/resimler/2017_12/19164343_12150406_nefes_egzersizi.gif.jpg)

     Stres tepkisi sırasında beden kimyasında değişiklikler meydana gelir ve bazı kimyasal maddeler salgılanır. Gevşeme cevabının öğrenilmesi ve uygulanmasıyla stres sırasında ortaya çıkan kimyasal maddeler kaybolur. Bu maddeler özelliği gereği gevşeme cevabıyla aynı zamanda "var olamaz"lar. Bir başka biçimde ifade edersek, bedende aynı zamanda hem gerginliğin, hem gevşemenin beden kimyası birlikte olamaz. Bu sebeple insan eğer stres yaşıyorsa bedende ona ait beden kimyası, gevşemeyi yaşıyorsa ona ait beden kimyası egemendir.

     Bir insan aynı anda hem gergin, hem gevşek olamayacağına göre gevşemiş bir insanın endişeli ve sıkıntılı, gevşemiş bir insanın sakin ve huzurlu olması mümkün değildir.

     Eğer insan yukarıda anlatılan gevşeme cevabının özelliklerinden birini gösterebilirse, stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngü kırılmış, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal kurulmuş olacaktır.

**TEMEL NEFES EGZERSİZİ**

     İyi bir nefes almak her zaman iyi bir nefes vermekle başlar. Nefes alma işleminin bütünü zihinsel olarak denetlenmeli ve ağır, derin ve sessiz olmalıdır.   
   
**1)** Nefes alma egzersizinize başlamadan önce (daha önce anlatıldığı gibi sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünü­zün üstüne (meme hizasına) koyun ve gözlerinizi kapatın.  
**2)** Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. (Nefesi verirken ci­ğerler zorlanmamak ve nefes itilmeden kendiliğinden çıkmalıdır.)  
**3)** Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "bir-iki" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününü doldurun... Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye diye sayarak nefesinizi aldığınızın iki katı sürede boşaltın. Sağ eliniz göğüs kemiklerinizin, hareketli bir köprü gibi, yana doğru açıldığını hissetmeli...  Yeni bir nefes almadan iki saniye bekleyin.  
**4)** 2 ve 3. maddede yazılanları tekrarlayarak bir derin nefes daha alın ve verin. Egzersizi bir kere daha tekrarlayıncaya kadar mutlaka en az 6-7 normal nefes alın.[](http://atakumeml.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/55/01/195213/resimler/2017_12/19164340_12150405_hata.jpg)

**YARARLARI**

     Yukarıda belirtildiği gibi diyafram akciğeri dalak, karaciğer, mide ve bağırsak gibi iç organlardan ayıran bir kastır. Böyle bir nefes alışkanlığının yerleşmesi diyaframın altında kalan ve dışardan başka hiçbir şekilde ulaşılamayacak olan organlara masaj yapılmasına imkân verir.

     Bedendeki oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve l derin dökül ara" kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan madde­lerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için, kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kı­lar.

     Akciğere bütün kapasitesini kullanma imkânı verilir. Böylece hem kan dolaşımı hızlanmış olur, hem de solunum sistemi ile ilgi j hastalıklara karşı önlem alınmış olur.

     Günde en az 40 defa bu şekilde nefes almak, bu tür nefes almayı alışkanlık haline getireceği için, istenen yararların gerçekleşmesini sağlar.

     Bu alışkanlık yerleştikten sonra, gözleri kapamak ve elleri karın ve göğüs üzerine koymak gerekmeyecektir.

**YAPILAN HATALAR**

     Sesli nefes almak burun kanatlarının kapanmasına ve zorlanmayı sebep olduğu için doğru değildir. Havayı birden solumak, havanın ciğerin ortasında toplanmasına sebep olduğu için istenen sonucu vermez.

     Yapılan hataların en önemlisi yukarda anlatılan temel egzersizi ara vermeden arka arkaya tekrarlamaktır. Bu takdirde beyin sapın­da da bulunan solunum merkezinde denge karbondioksit aleyhine bozulur ve baş dönmesi, hatta baygınlığa yol açabilir. Bu sebeple ikili egzersiz grupları arasına mutlaka dört veya beş normal nefes sokmak gerekir.[](http://atakumeml.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/55/01/195213/resimler/2017_12/19164338_12150403_beraberlik2.jpg)

     Bu konudaki hatırlatıcılar iki türlüdür. Birincisi günlük hayatta sık karşılaşılan bazı durumları nefes almayla eşleştirmek veya bu durumları nefes alma vesilesi yapmaktır. Aşağıda sıralanan durum­lar buna örnektir:  
  
Sınıfta öğretmeni beklerken, herhangi bir kuyrukta sıra beklerken, asansör beklerken, asansörle çıkarken, telefon çaldığında, telefonu açmadan, zilini çaldığınız bir kapının açılmasını beklerken, telefonda hat beklerken, telefonda karşı tarafın cevap vermesini beklerken, arabayla kırmızı ışıkta durduğunuz zaman korna çalmak yerine ağır, derin ve sessiz bir nefes alın.

     Nefes aldığınız zaman dikkatini omuzlarınıza ve alnınıza verin ve gergin olup olmadığınızı kontrol edin.

     İkinci tür hatırlatıcılar ise, renkli küçük etiketlerdir. Bu etiketleri evinizin, kişisel eşyalarınızın ve işyerinizin birçok yerine yapıştıra­rak, onlarla karşılaştıkça nefes alma alışkanlığınızı geliştirebilirsi­niz.

     Aşağıda sıralananlar bu konuda sadece birkaç örnektir:  
Tuvalet aynası, gardrobun iç kapağı, ayakkabı dolabının içi, çantanızın içi, büroda çekmecenizin içi, duvardaki saatin bir köşesi. Küçük bir etiketten kesilen küçücük bir parçayı saatinizin üstüne yapıştırmanız bile mümkündür.