

# Güvensiz ergenin güvenilir dostu

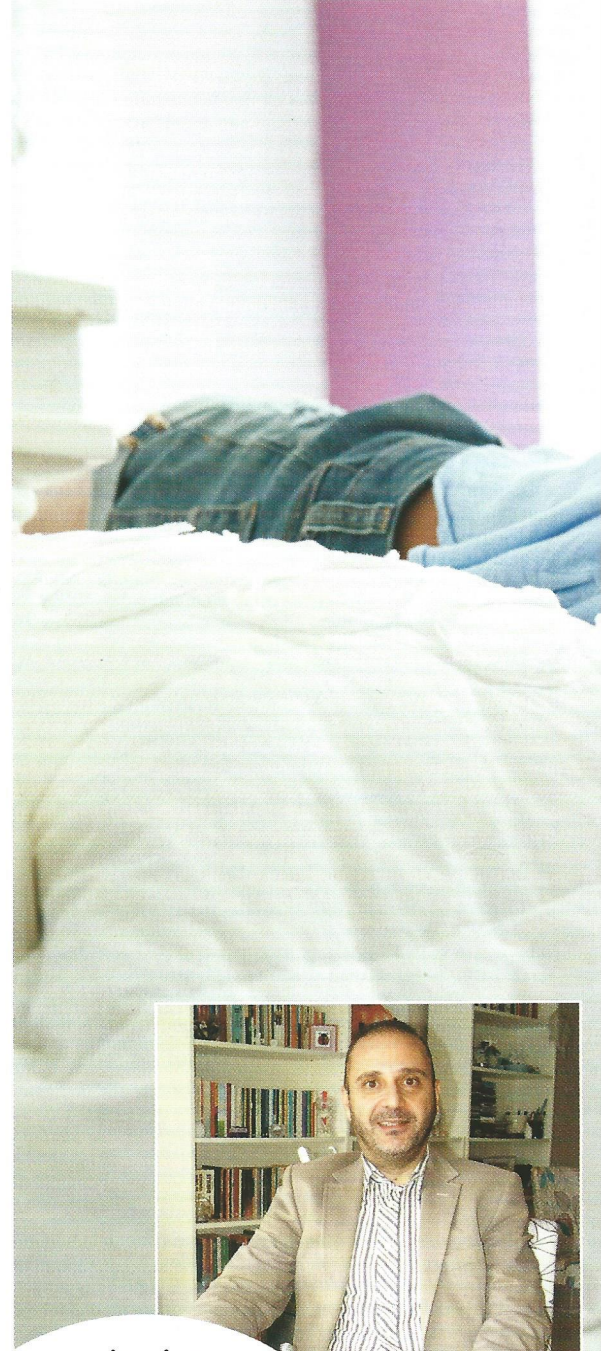
*Bir yanda çarpık eğitim sistemi ve aşırı dijitalleşme, diğer yanda helikopter ebeveynlerin beklentileri ve tabii coşmuş hormonlar! Zamane gençlerinin kendilerini bulmalarının yolu da nefes farkındalığından geçiyor olabilir mi?*

**YAPRAK ÇETİNKAYA**

Bebekken doğru ve sağlıklı nefes aldığımızı, yetişkinliğe gelene kadar bu durumun birçok faktörün etkisi ile bozulduğunu biliyoruz. Nefes alışkanlığımızı düzelterek, nefesimizin farkına vararak hayatın getirdiklerine karşı yanıtlarımızı değiştirebileceğimizi de öyle... Peki, bunu yapmak için büyümeyi beklemek zorunda mıydık? Hazır bilgiler bu kadar genişlemişken ergenlik çağındaki çocuklarımıza, öğrencilerimize, yakınlarımıza doğru nefesin mucizelerini neden anlatmayalım?

Transformatif Nefes Terapisti ve Erickson Yaşam Koçu Oğuz Akyıldız, “Bugünün çocukları ebeveynlerinden çok daha farklı bir dünyada büyüyor ve öğreniyorlar. Her ne kadar geniş olanaklara sahip gözükseler de bu çocuklar aynı zamanda modern dünyanın beraberinde taşıdığı endişe, dikkat dağınılığı, stres yükleyici etkenler ve korkunun ağır yükünü taşımak zorunda kalıyorlar. Çoğu doğadan uzak, telaşlı bir şehir hayatının içinde büyümek durumunda. Ev hayatı ise boşanmış anne-babalarının iki farklı evinde, çalışan veya helikopter ebeveynlerle gerçek sevgi ve ilgiden yoksun bir şekilde sürebiliyor” diyor ve devam ediyor:

“Diğer taraftan bugünün öğrenci kimliğindeki gençleri -tıpkı birçoğumuz gibi- dijital teknolojinin dikkat dağınıkları (sosyal medya, video oyunları, mesajlaşma vb.) ile kuşatılmış durumda. Dijital teknolojiye doğan gizli stres faktörleri özellikle okul çağındaki ergenlerde ciddi hasara yol açabiliyor. Öğrencilerin internette video izlemek yerine sınıfta dersi dinlemeye ve dikkatini vermeye sabırları giderek azalıyor. Siber zorbalık ise hem kısa hem de uzun vadede çocuklar üzerinde çok güçlü etkilere sahip bir başka dijital korku faktörü.



## KİMDİR?

Matematiği çok sevdiği için mühendis oldu ancak mesleğinin kendisine uygun olmadığını erken fark etti. Uzun yıllar matematik dersleri verdi, ardından doğanın matematiği ile ilgilenmeye başladı. Öğrenci Koçluğu ve NLP ile başladığı yolculukta çocuklara faydalı olabilmek için anne-babalara dokunması gerektiğini anladı. Profesyonel Erickson Koçu ve Transformatif Nefes Terapisti oldu. Koçlukla nefes terapisini birleştirerek kendi tekniğini geliştirdi.

Oğuz Akyıldız







Bugün yaşanan bu dramatik fablonun ardında yatan en önemli faktör gençlerin, dikkatlerinin tamamını dışarıya yönetilmiş olmalarından kaynaklanıyor aslında. Bir başka deyişle, gençlerin gerçek kimliklerinin yer aldığı ve bilinçli zihin alanından çok daha derinlerdeki içsel yüksek bilinç alanları ile bağlantıları iyice zayıflamış durumda. Başta anne-babalar olmak üzere, asıl görevi çocukları hayata hazırlamak olan ama bunu unutarak tamamen rekabet üzerine kurulmuş eğitim sistemi, çocuklar üzerinde büyük baskı oluşturuyor.”

Evet, gençlerin neredeyse tüm yaşamları ve değerleri dış motivasyonla oluşturulmuş halde. Mutlu ya da mutsuz olmaları dış şartların ve çevrelerindeki kişilerin elinde. Üzerilerindeki çarpık eğitim sisteminin başarılı olma ve sosyal çevreden onay görme gerilimi öylesine büyük ki bambaşka bir yöndeki “Ben gerçekte kimim?” arayışına bir türlü giremiyorlar.

Oğuz Akyıldız, “Oysa kendini yeniden tanıyarak iç motivasyon kazanmak aslında hiç de zor değil, özellikle gençler bu yolda çok hızla ilerliyeabiliyorlar. Gerçek kimliklerinin temelindeki değerleri keşfederek tüm yaşamlarını anlamlı bir şekilde bu sağlam yapının üzerine kurabilir ve yüksek bilinçleri ile zihinleri arasındaki işleyiş dengesini yeniden inşa ederek stresi tamamen hayatlarından çıkartabilirler. Bunun için sahip oldukları en önemli araç nefesleri...” diyor.

“Stresi ve diğer tüm ızdırabın gerçek yaratıcısı zihni durdurmanın ve dikkati dışarıdan içeriye yöneltmenin yolu ise basitçe ona odaklanmaktan geçiyor.”

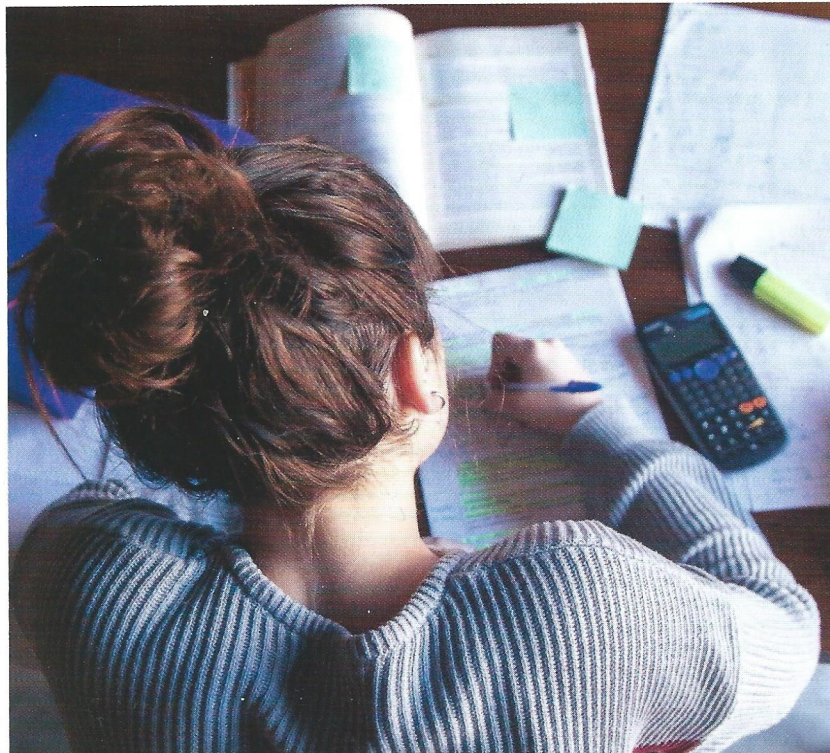
Kuşaklar boyu unutulmuş olsa da nefes aslında yaşamda akışı hatırlatan bir farkındalık aracı olarak hediye edilmiş insana. Her zaman ve her şartta yanbaşıımızda olan, koşulsuzca ve hiçbir bedel ödemeye gerek kalmadan her an farkına varabileceğimiz mucizevi bir şifacı adeta. Stresi ve diğer tüm ızdırabın gerçek yaratıcısı zihni durdurmanın ve dikkati dışarıdan içeriye yöneltmenin yolu ise basitçe ona odaklanmaktan geçiyor. Hayata ve onun bedendeki temsili olan nefese odaklanmak, zihin disiplininin en önemli adımı.

Nefes farkındalığı teknikleri ve gün içindeki nefes alışverişinin orijinal haline çevrilmesi sayesinde yaşam da mucizevi bir şekilde olumlu dönüşüme uğruyor. Daha iyi haber ise şu; çocuklar yetişkinlere göre çok daha uyumlanabilir, dirençli ve metanetiler. Fayda sağlayan uygulamalarla beslendiklerinde, kaostun ortasında güçlü bir şekilde beslenerek kolaylıkla yeniden yeşerebiliyorlar. Nefes teknikleri ve diyafram nefesinin yeniden kazanılması bunu onlara sağlayabilecek en güçlü ve güvenilir araç.

Akyıldız şöyle devam ediyor: “Misyonunu ‘nefes farkındalığını insanlığa yaymak’ olarak belirlemiş olan ana çatımız IBF (International Breathwork Foundation - Uluslararası Nefes İşçileri Vakfı), 2018 Paris toplantısında ‘Okullarda Bilinçli Nefes Conscious Breathing in Classroom)’ programını devreye soktu. Bir süre evvel mülteci kamplarındaki çocuklarla nefes farkındalığı çalışmaları yapan ekip, bu çocuklardaki hızlı ve olumlu etkiyi görünce aynı programı okullarda da uygulamaya karar verdiler. Program o kadar beğenildi ki dünya genelinde onlarca ülkede yüzlerce okulda resmi ders müfredatına girdi. Evet, artık okullarda farklı durumlarda yararlanılabilecek nefes uygulamaları ve doğru nefes metabolizması öğretiliyor öğrencilere. Ayrıca Türkiye de dahil olmak üzere program kapsamındaki ülkelerde talep eden ilk ve orta öğretim okullarındaki çocuklara uygulanmak üzere bu tekniklerin öğretmenlere ya da velilere eğitimi de ücretsiz şekilde veriliyor.”

Evde veya okulda fakındalıklı nefes uygulamaları ebeveynlere, öğretmenlere ve çocuklara birçok farklı konuda fayda sağlıyor. Ana başlıklarıyla nefes farkındalığının faydaları şöyle sıralanıyor:

- Zihni temizler ve odaklar.
- Uyumlanma ve bütün olma halini artırır.
- Olumluya odaklanma ve seçenekleri fark etme halini artırır.
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtilerini düşürür.
- Öz saygıyı artırır.
- Zorbalığı ortadan kaldırır.
- Okuma ve anlama skorlarını artırır.
- Stres, endişe ve anksiyeteyi azaltır.
- Psiko-sosyal bozuluk bağlantılı belirtileri azaltır.
- Travma sonrası kaygı bozukluğunu azaltır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kalp atış ritmini normalleştirir.
- Tansiyonu düşürür.
- Fiziksel acıyı azaltır.
- Endorfin seviyesini yükseltir.
- Sempatik sistemi düşürerek parasempatik sistemi yükseltir.
- Sağ/sol (duygusal/analitik) beyin ve alt/üst (sürüngen/modern) beyin dengelenmesi ve entegrasyonu sağlar.





## 12-15 YAŞ NEFES

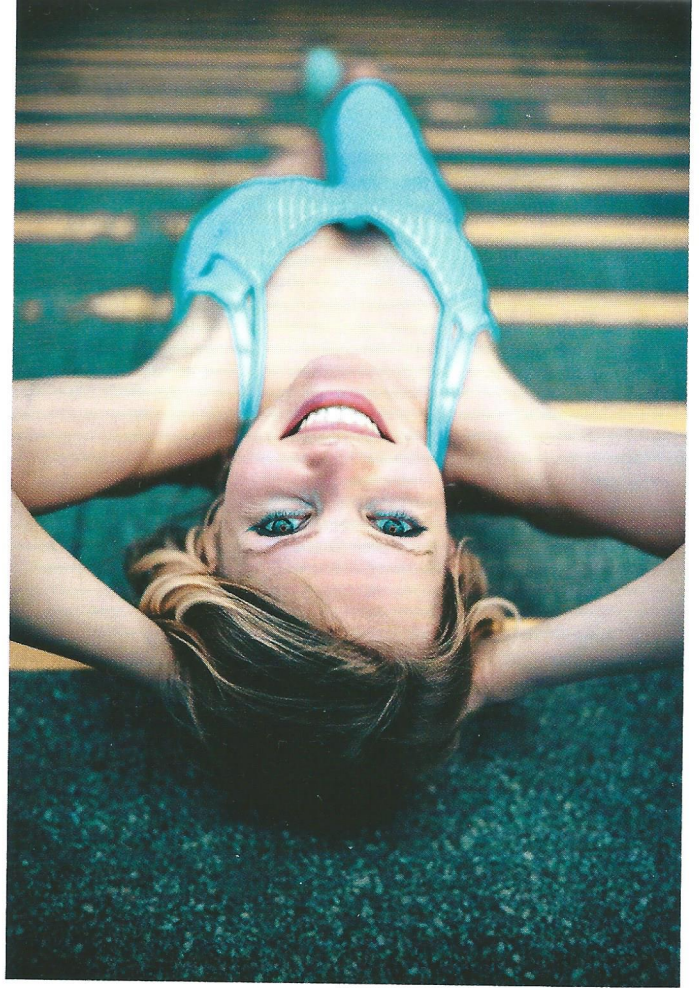
### FARKINDALIĞI

Ergenler zihinsel ve fiziksel dönüşümün çalkantılı dünyasında var olurlar. Bedenleri, zihinleri ve sosyal pozisyonları dramatik bir şekilde değişmektedir. Dünyayı ve kendilerini gözlemlemeye başlarlar; bir taraftan kim olduklarını sorgularken diğer taraftan bu dünyada nasıl ve ne şekilde yer bulacaklarını merak ederler. Bu durum onlarda güvensizlik ve kaygının yanı sıra, içgörü ve yetki ihtiyacı ortaya çıkartır.

Bu yaştaki çocuklar daha küçük yaşlara nazaran dikkat sürdürme konusunda çok daha yeteneklidirler. Farkındalıklı nefes bu yaş grubundaki çocuklarda güçlü duygularla baş ederek dengede kalabilmeleri yolunda da çok güçlü bir araçtır. Ayrıca beynin nasıl çalıştığını bilirler. Nefesin kendilerini nasıl da bedenleri ile tekrar bağlantı haline geçirdiğini ve bunun onlara hayatları boyunca nasıl büyük bir yardımcı olabileceğini anlayabilirler.

Bu yaş grubu için farkındalıklı nefes uygulamaları, stresi dağıtmak için idealdir. Stres çevresel baskı ve beklenti halinde ortaya çıkan bir psikolojik haldir. Zihin tamamen odağını dışa vermiş beta frekansında yayın yapmaktadır. Sempatik sistem devrededir dolayısıyla algılanan hemen her şey tehdit kaynağıdır. Özellikle travma anlarında duygusal beyin o kadar güçlü bir şekilde benliği sarar ki analitik düşünme ve çözüm bulma kabiliyetimiz felç olmuş durumdadır.

Beyin tarama (EEG) cihazları ile yapılan beyin taramaları vasıtasıyla farkındalıklı nefes uygulamalarının sempatik sistemi devreden çıkartarak parasempatik sistemin tekrar devreye kolaylıkla sokulabildiği kanıtlanmıştır. Odaklanılmış nefes sayesinde zihin rahatlayarak beyin dalgaları betadan alfa frekansına inmektedir. Parasempatik sistem devreye girer ve oluşan huzur haliyle korku, endişe ve stres hali hızla azalır. Beraberinde rahatlama, iç huzur, olumlu düşünce yapısı ve çözüm için seçenek alternatifleri belirmeye başlar. Nefes farkındalığı içsel rehberliği devreye sokarak sezgileri geliştirir. Sadece akıl ile değil sessizlik ve dinginlik halindeyken oluşan sezgilerin farkındalığını yaratır.



## 15-19 YAŞ NEFES

### FARKINDALIĞI

Bu yaş grubundaki ergenler kendi bireyselliklerini tanımaya ve kendi yollarını bulmaya çalışırlar. Tüm ilgisizlik ve güvensizliklerinin altında aslında kocaman bir "Ben kimim?" sorusu vardır. Onlar hem uymak hem de otantik olmak isterler. Farkındalıklı nefes bu yaştaki ergenlere zihinden çok daha derinlerde yer alan bir otantiklik ve içsel pusula sağlar.

Onlar artık gerçekten gevşeyip öz farkındalık geliştirmek için nefes uygulamalarını bir keşif aracı olarak kullanabilecek yaşa ulaşmışlardır. Günlük en az onar dakikalık nefes uygulamaları öz disiplin ve öz güven geliştirmelerine yardımcı olur.

Sınıflarda yapılacak çok kısa süreli nefes farkındalığı uygulamaları bile stres deneyimleyen ergenlerde destekleyici etki yaratacaktır. Nefes uygulamaları sabahları derse başlamadan, sınavlardan ve çeşitli rekabet içeren aktivitelerden (spor, sözlü tartışma, topluluk önünde konuşma, sanat icrası vb.) önce uygulanabilir.

Öğrenciler nefes uygulamalarında ustalık kazanarak dersler, sosyallik, spor ya da müzik gibi onları heyecanlandıran konularda daha başarılı olacakları konusunda ilham edindirilebilirler. Aynı uygulamalar çocuklar tarafından evde de kolaylıkla yapılabilir.



## TEK BURUN DELİĞİ

### NEFESİ

Bu klasik bir pranayama nefes egzersizi olup sakinlik, odaklanma ve zihinsel denge sağlar. Sağ elin başparmağı ve yüzük parmağı kullanılarak başlanır. İşaret parmağı ve orta parmak rahat bir durumda iki kaşın arasına (üçüncü göz) dokunabilir. Sağ elin başparmağı ile sağ burun deliği kapatılır ve sol burun deliğinden nefes verilir. Sonra sağ elin yüzük parmağıyla sol burun deliği kapatılır ve sağ burun deliğiyle nefes alınır ve nefes verilir. Sonra tekrar sağ burun deliği kapatılarak nefes alıp verilir. Aynı parmak ve burun deliği sırası takip edilerek yirmi kere nefes alıp vermeye devam edilir. Aynı döngü şimdi sol el kullanılarak tekrarlanır.

Enerjiyi yükseltmek ve sempatik sinir sistemini aktive etmek için: Sadece sağ el kullanılarak ve sol burun deliği kapatılarak sağ burun deliğinden nefes alıp verilir.

Anlayış, sükûnet, gevşeme ve parasempatik sinir sistemini devreye sokmak için: Sadece sol el kullanılarak ve sağ burun deliği kapatılarak sol burun deliğinden nefes alıp verilir.

## RAHATLATICI NEFES

Rahatlatıcı nefesin esas niteliği onun çok yavaş olmasıdır. Bu uygulamada nefes alış süresinin iki katı sürede nefes verilir. Örneğin alış üç saniye sürüyorsa nefes veriş altı saniyeye uzatılmalıdır. Bu süreler ne kadar uzatılabilirse o kadar iyidir. Böylece gerginleşmiş kalp atışının yavaşlaması sağlanır. Sakin, daha merkezlenmiş ve odaklanmış bir halde öz potansiyele daha fazla erişim sağlanabilir. 2-3 dakika boyunca yapılabilir.

## DENGELEYİCİ NEFES

Bu uygulamada beş saniyede nefes alınır ve beş saniyede nefes verilir. Bu, dakikada altı nefes yapar. En rahat olacak şekilde pozisyon alınır ve aynı süre uzunluğunda (beş saniye) ve aralarda hiç duraksama olmadan nefes alıp verilir. Oturarak ya da ayakta 3-4 dakika boyunca yapılabilir.

## BEYİNİ BESLE VE

### BOŞALT NEFESİ

Kapalabhati adı verilen yoga nefes egzersizi beyin için enerji veren bir oksijen duşudur. Beyni hem besleyip hem de temizlenmesini sağlayarak yerine getirilmesi gereken göreve odaklanma sağlar. Örneğin final ödevi ya da sınavları... Öğrencinize ya da çocuğunuza tüm dikkatini iki kaşının arasındaki üçüncü göz bölgesine odaklamasını söyleyin. Burnundan alabildiği kadar büyük bir nefes almasını söyleyin. Nefes verirken güçlü bir şekilde karınlarını geri çekip tüm nefesi burunlarından dışarı vermelerini sağlayın. Göbek kasları ve diyaframlarını rahatlatırken karınları eş zamanlı olarak öne gelerek akciğerlerin otomatik şekilde tekrar hava ile dolmasını sağlayacaktır. 5-10 tekrar arası, ayakta ya da yatar pozisyonda yapılabilir.

## ÜÇGEN NEFESİ

Nefes al, nefes ver, dur! Nefes al, nefes ver, dur! Nefes al, nefes ver, dur!

Önce çocuğunuzun ya da öğrencinizin üçgenin her üç ayağını da eşit uzunlukta tutmasını sağlayın. Sonra herkesin nefes döngüsünün üç ayağının da uzunluğunu kendi rahatlıkları doğrultusunda ayarlamalarına izin verin. Buradaki fikir, bu doğal kalıpta bilinçli olarak nefes alıp vermektir.

Enerjiyi ve dikkati artırmak için nefes alışını uzatın.

Daha fazla rahatlama için nefes verişini uzatın.



# GÜN İÇERİSİNDE ALINACAK DOĞAL NEFESİN ÖZELLİKLERİ

Odaklanılmış nefes tekniklerinin yanı sıra gün içinde alınıp verilen nefesin de orijinal hale getirilmesi kişiye otomatik ve sürekli bir huzur hali sağlayacaktır. Yani bozulmuş nefes kalıbı düzeltilerek bedene tekrar doğru nefes metabolizması hatırlatılmalıdır. Bunun için Transformatif Nefes Terapisi en güçlü ve hızlı sonuç veren terapi alternatifidir.

Doğru nefes en basit haliyle doğal nefestir. Doğal hal, zihinsel ya da fiziksel gerginliğin olmadığı, çabası bir haldir. Gün içinde nefes alıp verirken tüm beden kaslarının rahat ve gevşek olduğundan emin olmak ilk ve en önemli şarttır. Nefes almak için gerekli tek kas, diyafram kasıdır ve diğer tüm beden kasları rahatken havanın burun yoluyla emilmesiyle diyafram devreye girer. Diyafram nefesi ile önce güçlü bir şekilde karın bölgesi şişer, sonra nefes uzatılarak şişkinlik göğüs bölgesine ulaşır.

Bunun için nefesin belirli bir derinliğe sahip olması sağlanmalıdır. Örneğin maksimum nefes alma kapasitesi 10 birim ise gün içinde doğal nefes alışının da 5 birim civarında olması sağlanmalıdır. Nefes alışverişi bağlantılı olmalı, nefes verdikten sonra beklenmeden yeniden alınmalı, aldıktan sonra da beklenmeden verilmelidir. Nefes hiçbir zaman tutulmamalı, nefes veriş ise kolaylıkla ve kendiliğinden olmalıdır. Nefesi dışarı verirken itmeye, üfleme ya da kontrol ederek kademeli bir şekilde bırakmaya gerek yoktur. Nefesin hızlı, kolay ve sönken bir balon gibi bir kerede inmesi sağlanmalı, nefes veriş süresi nefes alıştan daha kısa olmalıdır.

## DİKKAT EDİN

Nefesiniz derin mi, yoksa sığ mı? Alabileceğiniz en büyük nefes miktarına 10 birim dersek gün içindeki nefes alışverişiniz yaklaşık kaç birimdir? Nefes alınca ilk önce nereniz şişiyor? Karnınız mı, yoksa göğsünüz mü? Nefes alırken beden kaslarınızda gerginlik var mı? Nefes alma metabolizmasına diyafram hariç bir kas etki ediyor mu? Nefes verdikten ya da aldıktan sonra beklediğiniz, nefesinizi tuttuğunuz oluyor mu? Nefesi verirken itme, üfleme ya da kontrol etme var mı? Ağzınızla mı yoksa burnunuzla mı nefes alıp veriyorsunuz?

## YAPMAYIN

Beden dış kaslarını (karın, göğüs ya da sırt kasları) nefes mekanizmasına dahil etmeyin. Nefesiniz sığ olmasın ve nefes aralarında beklemeyin. Nefesinizi hiçbir durumda tutmayın. Nefesinizi verirken itmeyin, üfleme ya da kontrollü, kademeli bir şekilde dışarı vermeyin.

