



NECMETTİN ERBAKAN
ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK
DESTEK MERKEZİ

SOLUNUM EGZERSİZLERİ

Bedeni Kontrol Etme Yolunda Birinci Basamak: Solunum kontrolü

Nefes almayı öğrenmek

Vücudumuzda otonom (kendi kendine çalışan) organlarımız olduğunu biliyoruz. Kalbimizin atışları kan basıncımız, vücut sıcaklığımız bu otonom sistemlere örnek olarak verilebilir. Bu organlar veya sistemler bizim denetim ve isteğimiz dışında çalışır. Ancak bazı eğitim ve egzersizler yardımıyla bu organ veya sistemleri kısmen ya da bütünüyle kontrol altına almak mümkündür.

Vücudu kontrol etme yolundaki ilk adım solunumu kontrol etmektir. Çünkü solunum bir taraflıyla istediğimiz zaman nefes aldığımız, istediğimiz zaman nefesimizi tuttuğumuz, irademizle yönlendirdiğimiz bir faaliyettir. Ancak diğer taraftan solunum, beyin sapında yer alan bir merkez tarafından kanda var olan oksijen ve karbondioksit dengesine göre bütünüyle otonom olarak yürüyen bir faaliyettir. Vücuttaki otonom faaliyetleri kontrol etmeye ‘solunumu kontrol etmekten’ başlamak gerekmektedir. Aynı zamanda doğru ve derin nefes almayı öğrenmek, gevşemeyi öğrenme yolunda atılacak en önemli adımdır.

Nefes alma işleminin kendisi başlı başına bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizleri içinde, egzersizin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca solunum egzersizleri günlük yaşamın akışı içerisinde uygulanması en kolay egzersizdir.

Derin nefes almak neden önemlidir?

Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın, yani oksijenin bedenin en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Panik atak sırasında kan vücut yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer. Hem stres tepkinin biyokimyasal maddeleri hem de gevşemenin biyokimyasal maddeleri bir arada bulunamaz. Bu nedenle doğru ve derin nefes alarak oluşturulan değişiklik özellikle kaygının da dâhil olduğu birçok durumda başlayacak olan ya da başlamış olan tepki zincirini kırmakta ve kaygının şiddetini azaltmaktadır.



İyi bir nefesin özellikleri

İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun içinde denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı doğru iter. Sanayileşmiş ve şehirleşmiş toplumlarda insanların büyük bir kısmının ciğerlerinin dört ya da beşte birini kullandıkları tespit edilmiştir. Solunum egzersizlerinin amacı bireye akciğerinin bütününe kullandırmaktır.

Akciğerinizi üç bölüm olarak düşünebilirsiniz. Derin, tam bir nefes diyaframın aşağı hareket etmesi ve akciğerin ve akciğerin en alt bölümünün havayla dolması ile başlar. Daha sonra orta bölüm havayla dolar ve göğüs genişler. Son olarak da akciğerin üst bölümü dolar ve omuzlar hafifçe kalkabilir.

Solunum egzersizine başlamadan önce sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üstüne koyun ve gözlerinizi kapatın.

- Nefes almadan önce ciğerlerinizi iyice boşaltın. (Nefesi verirken ciğerler zorlanmamalı ve nefes kendiliğinden çıkmalı)
- Ciğer kapasitenizi hayali olarak ikiye bölün ve "biir", "ikiiii" diye içinizden sayarak ciğerinizin bütününe doldurun. Kısa bir süre bekleyin, "bir-iki" diye sayarak nefesinizi bırakınız.