Klinik Psikolog Sibel Almina Yıldırır

Farkındalıkla yürüyüş

Her adımda şimdiye dönmek

SÜRE
5–10 dakika

NE ZAMAN?
Oturarak yapılan egzersizler zor geldiğinde

GEREKENLER
On adımlık sakin bir alan

Yürürken çoğu zaman bir yere yetişmeye çalışırız. Zihnimiz varacağımız yerde, yapacağımız işte ya da az önce yaptığımız bir konuşmadadır. Oysa attığımız her adım, şimdiki ana dönmek için bir fırsattır.

Farkındalıkla yürüyüş, dikkati yürümenin kendisine, yani ayaklarımızın yere değişine ve bedenimizin hareketine yöneltmeye dayanan bir mindfulness uygulamasıdır. Oturarak yapılan uygulamalarda zorlanan ya da yerinde duramayan kişiler için özellikle uygundur.

Neden işe yarar?

Kaygılı ya da huzursuz olduğumuzda sessizce oturup nefese odaklanmak zor gelebilir. Yürümek, bedendeki bu huzursuz enerjiye bir yön verir. Hareket ederken dikkati ayaklarımıza ve bedenimize yöneltmek, zihnin düşünceden düşünceye atlamasını yavaşlatır ve bizi bedenimize geri getirir.

Adım adım uygulama

1. Yaklaşık on adımlık sakin bir alan seçin; bir koridor, bir oda ya da parkta bir yol olabilir.
2. Önce bir an durun ve ayaklarınızın yere bastığını hissedin. Ağırlığınızın iki ayağınıza nasıl dağıldığını fark edin.
3. Çok yavaş yürümeye başlayın. Her adımda ayağınızın yerden kalkışını, öne doğru ilerleyişini ve yeniden yere basışını fark edin.
4. Ağırlığınızın bir bacağınızdan diğerine nasıl geçtiğini hissedin.
5. Alanın sonuna geldiğinizde durun, dönerken de dönüşün farkında olun ve yeniden başlayın.
6. Zihniniz başka yerlere kaydığında bunu fark edin ve dikkatinizi yeniden ayaklarınıza getirin.
7. Bu şekilde beş ile on dakika yürüyün.

Gündelik hayatta

Bu uygulamayı yalnızca ayrı bir zaman ayırarak değil, gündelik yürüyüşlerinizde de yapabilirsiniz. Örneğin otobüs durağına ya da markete yürürken yolun bir bölümünde dikkatinizi adımlarınıza, çevredeki seslere ve havanın teninize değişine verin. Daha hızlı yürüyorsanız adımlarınızı içinizden saymak da dikkatinizi toplamanıza yardımcı olur.

UNUTMAYIN

Farkındalıkla yürüyüş, mindfulness'ı gündelik hayatın içine taşımanın kolay yollarından biridir. Her gün yürüdüğümüz yollar, düzenli olarak bu farkındalıkla yürüdüğümüzde zihni dinlendiren ve bizi şimdiki ana bağlayan yerlere dönüşebilir.

Bilimsel dayanak Bilinçli Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (MBSR) programındaki yürüyüş meditasyonu (Kabat-Zinn).

Gün	Tarih	Önce gerginlik 0–10	Sonra gerginlik 0–10	Ne fark ettim?
1. gün		..... / 10	..... / 10	
2. gün		..... / 10	..... / 10	
3. gün		..... / 10	..... / 10	
4. gün		..... / 10	..... / 10	
5. gün		..... / 10	..... / 10	
6. gün		..... / 10	..... / 10	
7. gün		..... / 10	..... / 10	

Bu egzersiz bana en çok hangi anlarda iyi geldi?

Bu form bilgilendirme ve kendi kendine uygulama amaçlıdır; psikoterapinin yerini tutmaz. Diğer uygulama formları için: psikologalminayildirir.com