Kuru üzüm egzersizi

Bir şeyi ilk kez görür gibi bakmak

SÜRE	NE ZAMAN?	GEREKENLER
5–10 dakika	Farkındalık becerisini tanımak için	Bir kuru üzüm ya da bir parça meyve

En son ne zaman bir şeyi gerçekten tadarak yediniz? Çoğumuz yemeklerimizi ekrana bakarak, konuşarak ya da bir sonraki işi düşünerek yeriz. Tabak boşaldığında ne yediğimizi bile tam olarak hatırlamayız.

Kuru üzüm egzersizi, Jon Kabat-Zinn'in mindfulness programlarında katılımcılara uygulattığı ilk egzersizlerden biridir. Tek bir kuru üzümü, sanki hayatınızda ilk kez görüyormuş gibi bütün duyularınızla keşfetmeye dayanır.

Neden işe yarar?

Zihnimiz tanıdık şeylere bakarken onları gerçekten görmez; "Bu bir kuru üzüm" der ve geçer. Bu egzersiz, otomatik pilotu fark etmemizi ve sıradan bir deneyimin aslında ne kadar zengin olduğunu görmemizi sağlar. Gündelik hayata aynı merakla bakabilmek, mindfulness'ın özüdür.

Adım adım uygulama

1. Bir kuru üzüm alın; yoksa bir dilim meyve ya da size uygun başka bir yiyecek de olur. Gıda alerjiniz varsa güvenle yiyebileceğiniz bir şey seçin. Her adıma acele etmeden yaklaşık yarım dakika ayırın.
2. **Bakın:** Kuru üzümü avucunuza koyun. Rengine, kıvrımlarına, ışığın üzerine nasıl düştüğüne bakın.
3. **Dokunun:** Parmaklarınızın arasında çevirin ve dokusunu hissedin. Yumuşak mı, yapışkan mı, pürüzlü mü?
4. **Dinleyin:** Kulağınıza yaklaştırıp hafifçe sıkın. Bir ses çıkarıyor mu?
5. **Koklayın:** Burnunuza yaklaştırın ve kokusunu alın. Bu sırada ağzınızda neler olduğunu fark edin.
6. **Tadın:** Ağzınıza koyun ama hemen çiğnemeyin. Dilinizin üzerinde nasıl hissettirdiğini fark edin. Ardından çok yavaş çiğneyin ve tadın nasıl değiştiğini izleyin.
7. **Yutun:** Yutma isteğinin ne zaman geldiğini fark edin. Yuttuktan sonra ağzınızda kalan tadı hissedin.

Bu egzersiz bize ne gösterir?

Pek çok kişi bu egzersizden sonra bir kuru üzümün ne kadar farklı tatlara ve dokulara sahip olduğunu ilk kez fark ettiğini söyler. Egzersiz sırasında zihninizin başka yerlere kaydığını da fark edebilirsiniz; bu da uygulamanın bir parçasıdır. Önemli olan, dikkatinizi her seferinde nazikçe geri getirmektir.

UNUTMAYIN

Kuru üzüm egzersizi, mindfulness için özel bir ortama ya da uzun bir süreye gerek olmadığını gösterir. Günde bir öğünün ilk birkaç lokmasını bu farkındalıkla yemek bile otomatik pilottan çıkıp şimdiki anı yaşamak için güzel bir başlangıçtır.

Bilimsel dayanak Jon Kabat-Zinn'in Bilinçli Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (MBSR) programındaki kuru üzüm uygulaması.

Egzersiz sırasında ilk kez neyi fark ettim?

Gündelik hayatta "otomatik pilotta" yaptığım işler neler?

Bu hafta her gün bir işi farkındalıkla yapın: dişlerinizi fırçalamak, çay içmek, duş almak...

Gün	Farkındalıkla yaptığım iş	Ne fark ettim?
1. gün		
2. gün		
3. gün		
4. gün		
5. gün		
6. gün		
7. gün		

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