

GÜNLÜK BEDEN TEMELLİ SİNİR SİSTEMİ DÜZENLEME ÇALIŞMASI

(12 yaş + Gençler ve yetişkinler için @www.gakirehber.com)

Bu çalışma bir görev listesi değildir. Amaç, bir gün boyunca sinir sistemine küçük, güvenli ve bedensel temas anları eklemektir. Düzenli uygulandığında bedensel duyumlar güçlenir, farklı sinir sistemi durumlarında güvenli bedensel duyumlara geçiş esnekliği artar.

SABAH – GÜNE GÜVENLE GİRİŞ (10–12 dk)

Uyandığında yatakta;

(En az 30 dk. ekrana bakılmayacak)

1. Çevreye Yönelme (5 dk): Üç nesne, iki renk ve bir yumuşak yüzey fark et. Her birinde 10 sn. kal. Her birini sesli ya da içinden detaylıca tarif et.

Bu çalışma sinir sistemine şu mesajı verir: “ Çevremi fark edecek, tarif edecek kadar güvendedim, bunun kanıtı da beynimin düşünme, mantık, öğrenme merkezlerini kullanabilmem. Güne sakin ve güvende başlayabiliriz.”

2. Yatakta Hareket (2 dk.): Yatar pozisyonda boynunu sağa, sola, iki yana rahatlat. Omuzlarını küçük dairelerle hareket ettir. Ayak uçlarını ileri geri, sağa sola doğru esnet.

3. Nefesle Yumuşama (3-4 dk): Bir elini karnına bir elini göğsüne koy. Yatarak ya da oturarak. Nefesini değiştirmeye çalışmadan gözlemler. Burnundan mı alıp veriyorsun, ağzından mı? Karnın şişiyor mu? Göğsün şişiyor mu? Omuzların yukarı kalkıyor mu? Nefesin hızlı mı, yavaş mı?

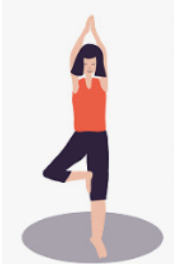
Farklı sinir sistemi durumlarında farklı şekilde nefes alır verilir. Bu normaldir. Sabah uyanınca hareket etmeden aldığımız nefes ile, birden yataktan fırlarsak alacağımız nefes birbirinden farklı olur, ve bu normaldir. Güvenli-ventral vagal-modda alınan nefes burundan alınan ve yine burundan verilen nefestir. Nefesi verirken biraz daha yavaş vermek bedeni daha da rahatlatır.

(Kalkınca 1 bardak su iç)

GÜN ORTASI – BEDENE KISA DÖNÜŞ (6-8 dk)

Göğüs ve kalp alanını fark etme, propriosepsiyon (vücudun pozisyon, hareket, kuvvet algısı)

1. Ayak tabanlarını hisset, bulunduğun yerde ayakta dolan, her 5 ve 10. adımda ayak tabanını hisset.
2. Ayak baş parmaklarını sağa sola yuvarla, sonra ayak bileklerini sağa sola çevir.
3. Omuzlarını gevşet, ayaklarınla yeri hisset ve kavra; ve ağacı sarmalama duruşu yap, pozisyonda kalabildiğin kadar kal.. Farklı ayaklarınla dilediğin kadar tekrar et.



GÜN ORTASI ALTERNATİF: Vagus Siniri Uyarımı (Orofasiyal ve cranial sinir regülasyonu)

1. Şakaklarına ve kulaklarının arkasına yukarı yönlü hafif basınçla masaj yap.
2. Dilini damağına bastır, sağa sola aşağı yukarı gezdir
3. Dili ve nefesi hiç zorlamadan, burundan nefes alıp, burundan vererek, dudaklar birbirine değeri, dil dişlerin arkasında çok rahatken, normal ritminde bir nefes al, verirken dili sağa kaydır, diğer nefeste dili sola kaydır- rahat hissettiğin sayıda devam et(5-6 nefes)

ÖĞLEDEN SONRA – SERBEST HAREKET (5-6 dk)

Zihinsel kontrolü bırakıp, alt beyin–beden döngülerinin tamamlanmasına izin vererek regülasyon sağlamak.

Başlangıç: Ayaklar yerde, dizler kilitli değil; beden “hareket etme isteğini” 5–10 saniye fark et, zorlamadan bekle.

- **İzin verme:** Bedenin seçtiği en küçük hareketle başla (sallanma, omuz, el, baş); planlama yok, takip var. (Beden farkı duygu durumlarında farklı hareketleri isteyebilir: Çok **öfkeli** iseniz duvarı itmek, duvara yaslanıp bedeninizle itmek; **kaygılı, huzursuz, panik** halinde iseniz el, kol, bacak sallamak; **çökmüş, yorgun, üzgün** hissediyorsanız sadece el ya da ayak parmaklarınızı oynatmak; **odaklanamamış, dağınık** hissediyorsanız kollara

bacaklara hafifçe vurma; **bıkmış, aşırı yüklenmiş** hissediyorsanız kolları açma, göğsü germe, yüzü buruşturma; **yalnız, değersiz, incinmiş** hissediyorsanız ellerinizle omuz ve dirsekleri kavrayıp sarılarak omurgayı esnetmek gibi...)

- **Akış:** Hareketi büyütme ya da durdurma kararını zihniniz değil bedeniniz versin; hız, yön ve şekil kendiliğinden değişsin, nefes doğal kalsın. Örneğin duvarı iterken yorulup yere oturup iki yana sallanmak isteyebilirsiniz.
- **Duyum takibi:** Hareket ederken kaslarda ısınma, gevşeme, titreme ya da esneme gibi bedensel duyumları fark et. Hareket yavaşladığında dur; ayak tabanlarını yere bastığını hisset, 2–3 nefesle tekrar “şimdi ve burada” hisset.

AKŞAM / UYKU ÖNCESİ – YAVAŞ KAPANIŞ (8–10 dk)

(Yatmadan 45 dakika önce ekranlara veda et.) **Aşağıdaki tekniklerle güvenli (ventral vagal) devreyi devreye almak, aşırı uyarılmış hali azaltmak ve uykuyu davet etmek için :**

Nefesi aldığımızdan uzun verme: Nefes alırken değil, özellikle **nefesi verirken** birazcık süreyi uzatmak (örneğin 4 saniyede alıp, 6 saniyede vermek). Bu, kalbe "yavaşla" sinyali gönderir.

Kapsama: Vücudun sınırlarını hissetmek, kendini güvende ve sarılı hissetmektir. (Örneğin battaniyeye sarılmak veya kendinize sarılmak gibi).

Mikro hareket: Bedeni yormayan, sinir sistemini rahatlatan çok küçük ve ritmik sallanmalar veya esnemeler.

- Yere köklenme: Sırtüstü ya da yan yat; ayak tabanlarının, ve bedeninin yatağa temas eden noktalarının ağırlığını fark et, kasları gevşetmeye çalışma—sadece teması hisset.
- Uzun nefes veriş: Burundan 3–4 sn al, 5–6 sn ver; burundan verişte boğaz ve yüzün yumuşamasına izin ver (en az 5 tur).
- Sarılma / kapsama: Kollarını göğsüne çaprazla ya da yastığı sar; omuzların ve kalp alanının korunduğu hissini 20–30 sn tut.
- Mikro salınım: Bedenin isterse çok hafif sağ–sol salınmasına izin ver; hız çok yavaş. Bacaklarını kendine doğru çek ve beşik gibi hafifçe iki yana sallan.
- Sessiz bitiriş: Son 2 nefeste çeneyi serbest bırak, dilin yumuşakça alt damağa yerleştir; “şimdi güvendeyim” hissini zorlamadan fark et.