

Nefes Pratiğı / Meditasyon

 60 dakika

Amaç

- Bu oturum, genel refahı desteklemek için günlük rutinelere kolayca entegre edilebilecek pratik araçlar sunmayı amaçlamaktadır. Rehberli nefes egzersizleri ve farkındalık uygulamalarına katılarak katılımcılar, fiziksel gerginliği nasıl azaltacaklarını, sinir sistemlerini nasıl düzenleyeceklerini ve enerjilerini nasıl geri kazanacaklarını öğrenecekler.

Gerekli malzemeler

- Rahatlık için yoga matı, minder veya sandalye
- Yumuşak aydınlatma (mumlar, loş ışıklar)
- Müzik hoparlörleri
- Tütsü çubuğu (isteğe bağlı)
- Şarkı kaseleri veya çanlar (isteğe bağlı)



Araç Açıklaması

Bu modül, fiziksel dinlenmeyi artırmak için yapılandırılmış nefes egzersizleri ve meditasyon teknikleri kullanır. Rehberli egzersizler aracılığıyla katılımcılar, bilinçli nefes almanın kas gerginliğini nasıl azaltabileceğini, kalp atış hızını nasıl yavaşlatabileceğini ve sakinlik hissi nasıl sağlayabileceğini keşfedecekler. Odak noktası, ister gün içinde enerji depolamak ister fiziksel aktiviteden sonra rahatlamak için olsun, her zaman kullanılabilir pratik ve kolay uygulanabilir tekniklerdir. Seansın sonunda katılımcılar, nefes egzersizleri ve meditasyonun fiziksel sağlıklarını doğal ve erişilebilir bir şekilde nasıl destekleyebileceğini daha iyi anlayacaklardır.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Fiziksel Dinlenme** bölümüne odaklanın
- Meditasyonun bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin.

1.1 Modülün tanıtımı

- Bu modül, fiziksel dinlenmeye ulaşmak için gerekli araçlar olarak nefes egzersizlerini ve meditasyonu inceliyor.
- Bilinçli nefes alma ve farkındalık tekniklerinin fiziksel gerginliği azaltmaya, stres seviyesini düşürmeye ve enerjiyi geri kazandırmaya nasıl yardımcı olduğu vurgulanıyor.

1.2 Katılımcıların kılavuzla tanışması

- Katılımcılara kılavuzun nefes ve meditasyon bölümlerini keşfetmeleri için zaman tanıyın.
- Bilinçli nefes almanın ve meditasyonun rahatlamaya ve fiziksel iyileşmeye nasıl katkıda bulunduğunu açıklayan önemli bölümleri vurgulayın.



Nefes egzersizlerini asla zorlamamamız gerektiğini unutmayın. Başınız dönerse veya sersemlik hissederseniz, lütfen durun.

Talimatlar

1.3 Fiziksel Dinlenmenin Rolünü Anlamak

- Kas yorgunluğunu azaltmak, dolaşımı iyileştirmek ve genel refahı yeniden sağlamak için fiziksel dinlenmenin çok önemli olduğunu vurgulayın.
- Nefes çalışmaları ve meditasyonun vücudun gerginlik halinden rahatlamaya geçmesine nasıl yardımcı olduğunu ve daha derin fiziksel iyileşmeyi nasıl desteklediğini açıklayın.

1.4 Nefes Pratiği ve Meditasyonun Önemi

- Nefes Egzersizleri: Derin karın nefesi, kutu nefesi ve dönüşümlü burun deliği nefesi gibi teknikler vücudun rahatlama tepkisini harekete geçirir ve fiziksel gerginliği azaltır.
- Meditasyon: Odaklanmış nefes alma ve farkındalık teknikleri kalp atış hızını yavaşlatmaya, oksijen akışını iyileştirmeye ve stresin fiziksel etkilerini azaltmaya yardımcı olur.

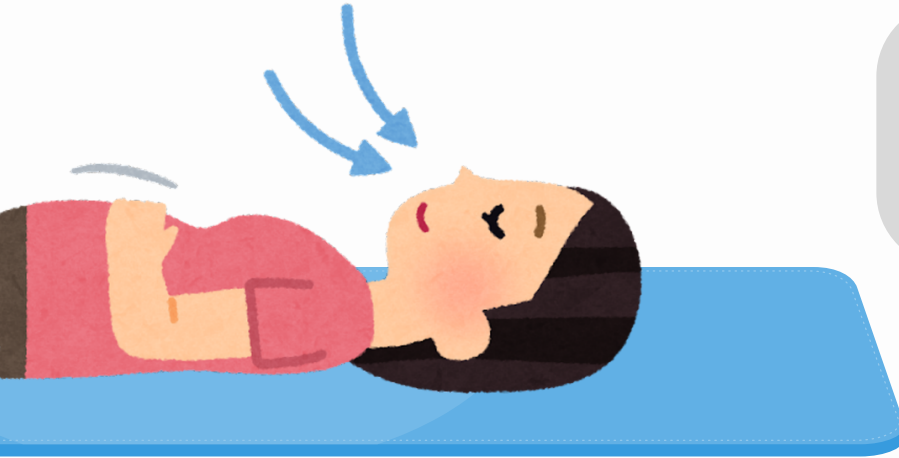


Talimatlar

2 - Rehberli Egzersiz (Adım Adım)

Adım 1: Alanınızı hazırlayın

- Dikkatinizi dağıtacak hiçbir şey olmadan rahatça oturabileceğiniz veya uzanabileceğiniz, sakın ve huzurlu bir alan seçin.
- Duruşunuzu ve rahatlamanızı desteklemek için yoga matı, minder veya sandalye kullanın.
- Sakinleştirici bir atmosfer yaratmak için aydınlatmayı yumuşak ve sıcak bir seviyeye ayarlayın.
- İstenirse deneyiminizi zenginleştirmek için hafif bir fon müziği veya doğa sesleri çalın.



Ayrıca eğer aşına iseniz
aromaterapiyi veya
hoşunuza giden bir
kokuyu kullanabilirsiniz.



Adım 2: Derin nefes alarak kendinizi merkeze alın

- Sırtınız dik ve omuzlarınız rahat olacak şekilde rahatça oturun.
- Burnunuzdan derin bir nefes alın ve ciğerlerinizin tamamen dolmasına izin verin.
- Ağızınızdan yavaşça nefes verin ve gerginliği serbest bırakın.
- 3-5 nefes boyunca tekrarlayın, gevşemeye ve topraklanmaya odaklanın.

Talimatlar

Adım 3: 4-7-8 Nefes tekniği

- 4 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın.
- Nefesinizi 7 saniye tutun.
- Ağızınızdan 8 saniye boyunca nefes verin.
- Döngüyü 4-5 kez tekrarlayın ve her turda daha derin bir rahatlama hali hissedin.

Adım 4: Kutu nefesi (Kare nefes)

- 4 saniye boyunca burnunuzdan nefes alın.
- Nefesinizi 4 saniye tutun.
- Ağızınızdan 4 saniye boyunca nefes verin.
- Tekrar nefes almadan önce 4 saniye bekleyin.
- Sabit bir aralık koruyarak 5-7 döngü boyunca tekrarlayın



Talimatlar

Adım 5: Nefes farkındalığıyla vücut tarama meditasyonu

- Gözlerinizi kapatın ve derin bir nefes alın.
- Yavaşça farkındalığınızı ayak parmaklarınızdan başlayarak başınıza doğru vücudunuzun farklı bölgelerine getirin.
- Her nefes alışınızda vücudunuzun o bölgesine rahatlama gönderdiğiniz hayal edin.
- Her nefes verişinizde, hissettiğiniz gerginliği serbest bırakın.
- Bu işlemi 5-7 dakika kadar sürdürün.

Adım 6: Rehberli görselleştirme

- Huzurlu bir yer hayal edin (örneğin; sessiz bir orman, plaj veya dağ).
- Her nefes alışınızda kendinizi bu ortamda daha rahatlamış olarak hayal edin.
- Bu hayali mekandaki seslere, dokulara ve kokulara odaklanın.
- Bu görselleştirmede 5 dakika kalın.

7. Adım: Sessiz yansıma ve bütünleşme

- Birkaç dakika hareketsiz kalıp vücudunuzun uygulamanın etkilerini anlamasına izin verin.
- Nefesinizde, kas gerginliğinizde veya duygusal durumunuzda meydana gelen değişimlere dikkat edin.
- Acele etmekten kaçının, normal aktivitelerinize dönmeden önce sakinlik duygusunun yerleşmesini bekleyin.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde, yavaşça vücudunuza hareketi geri getirin ve gözlerinizi açın.

Katılımcıların her adım arasında mola vermelerini sağlayın veya grubunuzun rahat hissettiği birkaç adım seçin ve nefes almada herhangi bir zorlanma veya zorlanma olup olmadığını anlamak için grubu gözlemleyin.



Talimatlar

3 - Yansıtma ve kapanış

3.1 Yansıtma

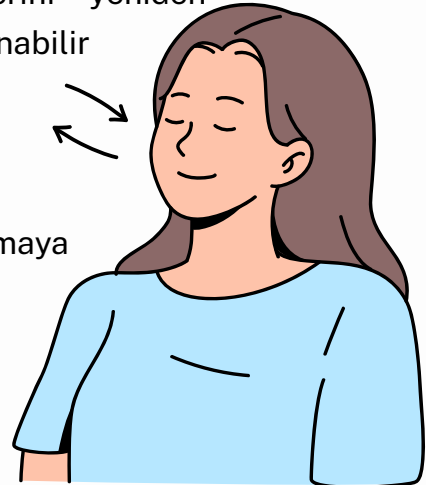
- Derin Nefes Alma: Katılımcıları rahatça bir daire şeklinde oturmaya ve rahatlamak ve ana odaklanmak için derin nefesler almaya davet edin.
- Yönlendirilmiş Yansıtma: Onlardan rahatlama, gevşeme veya devam eden gerginlik olan alanları fark etmelerini isteyin.
- Grup Paylaşımı: Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri halinde deneyimlerini paylaşmaları için açık ve destekleyici bir alan sağlayın. Seans sırasında fark ettikleri herhangi bir duyguyu, düşüncüyü veya duyguyu ifade etmeleri için onları teşvik edin.

3.2 Kapsanan bilgilerin tartışılması

- Oturumdan çıkarılacak temel noktaları özetleyerek nefes, meditasyon ve fiziksel dinlenme arasındaki bağlantıyı güçlendirin.
- Stres azaltmada, odaklanmayı geliştirmede ve rahatlamaı desteklemede bilinçli nefes almanın rolünü tartışın.
- Katılımcıların bu teknikleri uyku öncesi veya gergin anlarda rutinlerine nasıl entegre edebileceklerine dair pratik fikirler sunun.
- Nefes egzersizlerine, ihtiyaç duydukları her an kendilerini yeniden yapılandırmak ve şarj olmak için kullanabilecekleri esnek, uyarlanabilir bir araç olarak yaklaşmaları için onları teşvik edin.

3.3 Kapatma

- Katılımcıları düzenli olarak nefes egzersizleri ve meditasyon yapmaya teşvik edin.
- İlerlemeyi değerlendirmek için haftalık bir kontrol önerin.
- Katılımları için takdirinizi ifade edin ve onlara hatırlatın.
- Devam eden rehberlik için kılavuzu tekrar ziyaret edin.



Yansıtma soruları

- Bu nefes ve meditasyon uygulamasından sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
- Vücudunuzda şu anda kendinizi en rahat hissettiğiniz bölgeyi belirleyebilir misiniz?

**Nefes, yaşamı bilince
bağlayan köprüdür.**

- Hangi nefes tekniği sizin için en etkili oldu?
- Huzurlu yerinizi bizimle paylaşmak ister misiniz? Neredeydi? Oradan bize aktarmak istediğiniz bir anınız var mı?
- Stresten kurtulmak için nefes ve meditasyon uygulamalarını günlük hayatınıza dahil etmeyi düşünüyor musunuz?

rest

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>

Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.