

Bedeni doğru kullanma sanatı

İnsanoğlu, bedenin ve zihnin ayrılamayacağı bütüncül bir oluşumdur. Fiziksel bedende her ne olursa, zihinde yankılanacak ve duyguları etkileyecektir. Duruşumuzu düzelterek sağlıklı nefes akışı edinebilmeyi, nefesimizi kullanarak zihnimizi açmayı, sağlıklı bir ruh haline kavuşmayı ve hayatın kontrolünü ele almayı yakalayabiliriz.

İNSAN bedeni hareket etmek için yaratılmıştır. Oysa günümüzdeki yaşam biçimimiz, profesyonel hayatın gereklilikleri, teknolojik gelişmeler, hatta ait olduğumuz kültürel çevre yapısı dahi bizi bedenimizin doğasına ve yapısına aykırı pozisyonlar içine sokabiliyor. Gün boyu masa başı işlerimiz, koltuk üstünde saatler süren toplantılarımız sırasında farkına varmadan bedenimizin doğal duruşuna zarar veren pozisyonlarda saatlerce sabit kalabiliyor, oturur veya yatarken bile yanlış duruşlar nedeniyle beden mekaniğimize zarar verebiliyoruz. Hatta genel olarak bedenimizi nasıl kullandığımızın farkında bile değiliz. Tamamen farkındalıksız ve yıllar içinde beden hafızasına yerleşmiş olan otomatik kullanımdayız.

Vücut duruşunu düzenlemek, bedensel farkındalık ve biyolojik geri bildirim tekniğidir.

POSTÜR NEDİR?

Postürümüzün duygusal durumumuzu, nefesimizi, sağlığımızı ve hayatımızı nasıl etkilediğini anlayabilmek için, postürün ne anlama geldiğini bilmemiz gerekir. Postür, bir çok beden parçası ve sisteminin birbiri ile ilişkisi sonucunda aldığı şekil olarak tanımlanabilir. İngilizce "posture" kelimesi dilimize "duruş" olarak çevrilse de bu kelime anlamının tam karşılığını vermediği için postür olarak kullanmayı tercih ediyorum.

Postür vücudumuzun bölümlerinin dinlenir halde iken birbiri ile ilişkisi olarak tanımlanabilir. Aslında içeride nasıl hissettiğimizin dışarıya vurumudur. Yani zihinsel ve duygusal durumumuzun bedenlenmiş halidir.

Dünyaya karşı tutumumuzun göstergesidir.

Örneğin hayata karşı korku duyan bir kişinin postürü de bu korkuyu yansıtır: Omuzları içeri kapalı, başı öne eğik, dizleri bükülü, bacakları güçsüz, kendisini küçültmüş bir şekilde durur. Ya da özgüveni oldukça yüksek birinin başı dik, göğüs kafesi açık, omuzları geridedir.

Ancak; fiziksel olarak bedenini dik tutamayan buna postürünün izin vermediği biri, çok iyi bildiği ve kendine çok güvendiği bir konuyu savunurken dahi sahiP olduğu bu çökük beden duruşu ile ikna edici olmakda zorlanacaktır. Ve hatta zihni ile kendini zorlayıp dik ve güç pozisyonuna geçmeye çalışırken, genelde içe kapalı

durmaya alışık ve kısalmış ön beden kasları uzamakta zorluk çekerken, öbür taraftan zaman içinde uzamış ve omurgayı dik tutma gücü azalmış olan sırt kaslarından dolayı da omurgayı (sırtını) dik taşımakta zorlanacaktır. Kişi bir yandan savunduğu konuyu anlatmaya çalışırken bedenin uyum sağlayamaması sempatik sinir sisteminin devreye girmesi ile savaş ya da kaç durumuna girer.

KIZ ÇOCUKLARI GÖĞÜSLERİNİ SAKLIYOR

Ya da gelişme çağında çevresinden çekindiği ve göğüslerinin ön plana çıkacağını düşündüğü için dik durmaktan kaçınıp kendini saklamak amaçlı öne bükülen bir genç kızın ilerideki vücudunu taşıyış şekli de benzer olacaktır. Ya da kendisinden hayli kısa boylu bir kız arkadaşı olan delikanlının göz teması kurmak için daha öne eğik durmaya çalışmasından zaman içinde omuzları çökük durma hatta yetişkinliğinde sırtında kifoz eğilimi olma ihtimali de artar.

İnsanoğlu, bedenin ve zihnin ayrılamayacağı bütüncül bir oluşumdur. Fiziksel bedende her ne olursa, zihinde yankılanacak ve duyguları etkileyecektir.

Mesela sürekli kaşlarını çatma alışkanlığımız varsa zihne sürekli olarak "sinirlisin" mesajı göndeririz ve hiç yoktan öfkeleniriz. Ya da stres halinde omuzlarını yukarı çeken biri bunu alışkanlık haline getirdiğinde ve beden hareket hafızası ile bunu yaptığı zamanlarda dahi bu alışkanlığı ile sempatik sinir sistemini tetikleyecek ve stresli hissedecektir.

Bu sebeple kendimizi sergilediğimiz şekli düzelterek değiştirerek kendimizle ilgili hissimizi ve dolayısıyla imajımızı değiştirebiliriz.

İÇGÖZÜNÜZLE SCAN EDİN

Lütfen şu anda durun, bedeninizi olduğu şekli ile dondurun ve bedeninizi içgözünüz ile scan etmeyi deneyin. Hiç değiştirmeden, yargılamadan, sadece gözlemleyin ve hissetmeye çalışın. Bedeninizi düşünün, temas edin ve şu an nasıl durduğunuza odaklanın, bedeninizi okuyun yargılamadan olduğu gibi.

Eğer ayakta iseniz ayaklarınızın her ikisi de yere tam basıyor mu? Beden ağırlığınızı sağa mı sola mı bırakmış

Yeşim
Mungan



CEP TELEFONLARI POSTÜRÜ BOZUYOR

GÜNÜMÜZÜN en yaygın postür bozukluğu sebeplerinden biri de elimizden düşürmediğimiz cep telefonları. Telefona bakarken öne eğilen kafamız normalden ortalama 11-12 santimetre önde durur. Bu durum boyun ve üst omurgaya normalden %30 daha fazla ağırlık yükler. Yerçekimi noktası kayar, dengelemek için üst beden geri gider, üst bedende ki dengeyi sağlamak için kalçalar öne kayar.

Postür konusunu incelediğinizde doğru postür yanlış postür gibi tanımlarla karşılaşabilirsiniz. Öncelikle şunu belirtmekte fayda var: hepimizin bedeni birbirinden farklıdır. İskelet yapımız, kaslarımızın uzunluğu, hayat boyu edindiğimiz alışkanlıklar ve beden hareket hafızası herkeste farklılık gösterir. Dolayısıyla bir beden için doğru kabul edilebilen hareket şekli bir başkasının bedeninde istenmeyen etkileşim yapabilir. Ve beden hareketli bir mekanizma olduğu için sabit "ideal postür" dememiz zordur ve mümkün olduğunca "ideale yakın postüre" ulaşmayı hedeflemekte yarar vardır.

İdeale yakın postür dediğimizde ise, bedenin statik bir duruşta ya da dinamik bir hareket içindeyken beden hizasının korunduğu, iki tarafın mümkün olduğunca eşit yük taşımasının amaçlandığı, bedenin enerjisini doğru harcadığı, kemik, kas, eklem, doku ve organların en uygun şekilde yer alarak, sistemlerin gereksiz gerilimler yaşamadığı bir postürden bahsediyorum. Yani ideale yakın duruşta eklem ve kaslardaki baskı ve gerilme minimumda, beden etkinliği maksimumdudur. Doğru duruşu öğrenmiş ve hafızasına kazımış bir beden kronik ağrı yaşamaz ve ilerleyen yaşlarda yanlış duruştan kaynaklı sağlık sorunlarıyla karşılaşmaz. Nefes akışı düzgün, hormon seviyeleri dengededir. Tabii başka bir sağlık sorunu yoksa.

durumdasınız ? Bir diziniz bükülü, ağırlığınız diğer bacağınızda kalçanızı öbür tarafa itili olarak mı duruyorsunuz? Ya da oturuyorsanız eğer vücut ağırlığınız daha çok hangi tarafa doğru, bacaklarınızın pozisyonu ve üst bedeninizin duruşu nasıl?

Büyük ihtimal ile standartta yaptığınız çoğu alışkanlığı göreceksinizdir.

Peki şimdi de gün içinde en çok tekrarladığınız hareket ya da en uzun süre aynı şekilde kaldığınız pozisyonu bir düşünün lütfen.

Gün içinde daha çok ayakta zaman geçiriyorsanız; örneğin ayakta sabit durarak geçirdiğiniz sürede en çok hangi bacağınızın üzerinde duruyorsunuz? Çoğunlukla bükülü tuttuğunuz diziniz hangisi? Hatta bükülü olduğunuz farkında mısınız? Ya da bir kalçanızı yana bırakıyor veya belinizi çok daha çukurlaştıracak şekilde kalçanız öne doğru itilimi duruyorsunuz?

Masa başında daha çok bilgisayarda vakit geçiriyorsanız, bilgisayarınızı genel olarak ne tarafta tuttuğunuzu ve bedeninizi ne tarafa döndürerek durduğunuzu düşünün lütfen.

Demin dondurduğunuz andaki pozisyonunuzla ne kadar bağdaştırıyor?

Her vücut kendine özeldir. Herkesin vücudunu kullanım alışkanlığı, hareket ederken gücü alma noktası, vücudun yıllardır aldığı sinyaller, beden hareket hafızası kendine özeldir. Örneğin herkes sağ bacağınızı solun üstüne atıyor olabilir ama bunun etkileri her vücutta aynı olacaktır. Kullanım alışkanlığından sol kaburga ve kalça arası kas kısalabilir de yalnızca sola rotasyon oluşabilir ya da aynı anda üst beden kullanımına bağlı farklı etkiler olabilir.



EDİTÖR YORUMU

Hayatın içindeki duruşumuz; karakterimizi yansıtır derler ya; Yeşim Mungan bu yazısında bedeni doğru kullanma öğretisiyle, hem ruhsal hem de fiziksel sağlığımızı dengede tutmanın önemini vurguluyor. Ben tecrübe ettim, tavsiye ederim. Bedeni tanımak, doğru nefes tekniklerini öğrenmenin iç huzurun ve mutluluğun anahtarı olduğunu düşünüyorum.

PEKİ NE YAPMALIYIZ?

Postür bozukluğumuz olduğunu fark etmemiz kolay değildir, çünkü bu yanlışlar yıllar içinde gelişmiş ve doğalımıza dönüşmüştür. Ancak ağrılar başladığında ve hayat kalitemiz düştüğünde farkederiz. Yanlış duruştan kaynaklı ağrılar içindeyken hayat verimimizin yüksek olacağını söyleyemeyiz. Ağrılı ve sistemleri doğru çalışmayan bir bedenin içinde kendimize güvenimiz azalır, modumuz düşer, rahat çalışamaz, mutlu ve verimli bir hayat sürdüremeyiz.

Yıllar içinde geliştirdiğimiz kişisel alışkanlıklar, hareket rutini ve nefes kullanımı ile bunların sonuçları bize özeldir. Hep aynı şekilde yaptığımız hareketlerin doğru-yanlış olanlarını yakından tanımamız ve bireysel olarak beden hafızasını yeniden ve doğru bir şekilde programlamamız için önemli. Başlangıç için bu konuda eğitilmiş profesyonel bir yardım alınmasını ve bedeninizi tanımanızı öneririm.

Ezberlenmiş, önerilen standart hareketlerin uygulanması her vücut için çok sağlıklı olmayacaktır.

Yüzme önerisini ele alacak olursak; yüzerken orta hizadan sola ya da sağa doğru yönelme meyliniz var mı? İşte bu yönelme örneğin bedendeki rotasyondan kaynaklanıyor olabilir. Genel bilinen odur ki sırt ağrılarını rahatlatmak için "yüzerek sırt kaslarının güçlendirilmesi" önerilir. Ancak zaten kas hareket hafıza ve dengesi kişiye bu dönüşü yaptırırken aynı hafızayı güçlendirmek çözüm olmayacaktır. Kişi otomatik hafızada aynı kas hareket ritmini kullanacaktır. Bu sebep ile önce farkındalıkla hiza ve denge düzeltilip arkasından güçlendirilmesini öneririm.

Duruşumuzu ideale yaklaştırmak için eşit kullanmayı öğrenmeliyiz. Temelden başlayarak ayakları sağlı sollu eşit kullanmak, bedenin sağını solunu her harekette dengeli kullanabilmek için sağlıklı egzersizle bedene bunu öğretebilmek gerekir. Düzenli olarak yaptığımız dengeli egzersiz zamanla beden hafızasını yeniden programlar. Yeni hafızamız mümkün olduğunca hizalı ve dengeli olmalı.

Egzersiz de bilinçli, bedenin bütününün gözlemlenerek ve nefesin bu uyumla senkronize katılımıyla yapılması gerekir.

PİLATES YAPARKEN DİKKAT!

EGZERSİZ bu hafızayı yeniden programlamak için en önemli unsur. Fakat egzersizi nasıl yaptığımız da çok önemli. Bedenin bir tarafını çalıştırırken diğer taraflarına da zarar vermemeyi öğrenmemiz gerekir. Örneğin, etkili bir egzersiz olarak aletli pilates yaparken pek çok yanlışla sürüklenebiliriz. Reformer aletinde ipile bacağı aşağı indirirken bel boşluğu havadaysa, reformer direnci seviyesi kişinin bedenine göre özelleştirilmediyse derin kaslarda ciddi incinmeler ile karşılaşabiliriz. Ya da çoğunlukla ve farklı oranlarda olabilecek bir durum olan omurgada kifoz ve/veya lordos un olduğu vücutlarda özel ve profesyonel yaklaşım ciddi önem gerektirir.

Ve son olarak size önerim bu yazıyı okuduktan sonra kendinize sadece 3 dakika ayırmanız. Olduğunuz yerde. Ya da isterseniz oturarak başlayın ve arkanıza yaslanıp gözlerinizi kapatın. Derin bir nefes alın ve sonuna kadar bırakın. Arkasından sakın nefes alıp verirken tekrar iç gözüünüzle bedeninizi taram. Sadece gözlemleyin. Ayaklarınız ikisi de yere aynı şekilde mi basıyor? Bir bacağınız öbürünün üstünde mi? Belinizi nasıl hissediyorsunuz? Boynunuz? Sıkça ağrır mı?

En son ne zaman bedeninizi düşündünüz? Bedeninizle temas ettiniz? Hayatın koşturmacası içinde bedeniniz size nasıl eşlik ediyor? Nasıl duruyorum? Nasıl nefes alıyorum? Nasıl düşünüyorum?

Doğal akışın keyfinde sağlıklı güzel günler geçirmenizi dilerim.