

Duruşunu Değiştir, Hayatını Değiştir

Principle of Triad – Üçgen Prensipli

Tüm davranışlarımız, duygularımız da dahil olmak üzere üçlü bir sistemin ortak çalışması ile oluşmaktadır. Bunlardan birincisi Duruş / Fizyoloji, ikincisi Zihinsel Odağımız, üçüncüsü ise kullandığımız dil/kelimeler... Mesela bir kişi depresif bir durumdaysa omuzlar düşük, baş aşağıda, gözler yere doğru bakıyor bir şekilde durur, odağı muhtemelen kaybettiği şeyde(bir sevgili, bir duygu, bir arkadaş), ya da nefret ettiği şeylerdedir, kendisine de sürekli 'Bu asla bitmeyecek, bir daha asla mutlu olamayacağım' vb. şeyler söylüyordur. Kişisel Gelişim ve Koçluk kitaplarının %90'ı zaten Odağımız ve Kullandığımız kelimeleri değiştirme üzerine yeterince bilgi veriyor. Ben şimdi duruşumuz üzerine yoğunlaşacağım.

Doğru Duruş

Beyin Kuralları kitabının yazarı John Medina, beynimizin gelişiminin ve zeki varlıklar olmamızın en önemli etkenlerinden birinin dik duruşumuz olduğunu söylüyor. Doğadaki tek dik duran canlı türü bizleriz. Hatta bizim gibi zaman zaman dik durabilen (bazı goril ve maymun türleri) hayvanların da diğer hayvanlardan daha zeki olduğu tespit edilmiştir.

Bilimin yeni gelişen dallarından biri de Hareketsel Davranışbilim , Dr. John Diamond önderliğinde yapılan araştırmalar her vücut duruşumuza karşılık bir duygu durumu olduğunu tespit etmiştir. Dik ve özgüven dolu durduğumuzda beyin bir süre sonra ona göre vücut kimyasalımızı değiştiriyor, omuzlarımız düşük, başımız aşağıda olduğunda ise ona göre kimyasal salgılıyor. Hatta yapılan araştırmalardan biri de topluklu ayakkabının mutluluk hormonu salgılamasını tetiklediği üzerine, biz ayak ucumuzda durduğumuzda beynimiz mutluluk hormonu salgılıyor. Bu kadınların neden topuklu ayakkabıyı sevdiğini açıklayabilir. Tabii topuklu ayakkabının bir diğer özelliği ise kişiyi dik durmak zorunda bırakmasıdır, boyu yükseltmesi de psikolojik anlamda insanların iyi hissetmesini sağlayan en önemli etkenlerden biri.

Duruşumuzu değiştirdiğimizde hayatımızı değiştirebiliriz.

Öncelikle şunu anlamalıyız, bedenimiz hareket için yaratılmıştır. Ve vücut anatomimiz de hareket için yaratılmıştır.

Nasıl bir yaşam yaşarsak yaşayalım, doğru bir duruş yaşamımızın değişmez bir parçası olmalı. Her türlü çalışmada doğru duruşu

öğretiyorum. (Özgüven, Sosyal Fobi, Hipnoz, Liderlik) Çünkü herşeyin temeli duruşumuzdur, ruh halimizi korumamız için duruşumuzu korumalıyız. Şimdi duruşlarımızı tek tek inceleyip doğru duruşu öğrenelim.

a) Ayakta: Ayakta düzgün bir duruş denildiğinde: Başımız dik, gözler karşıya bakacak şekilde, çenemiz yere paralel ve yandan bakıldığı zaman kulaklarımız omuzlarımızla aynı hizada, boynumuz omuzlarımız içerisine gömülmüş bir pozisyona değil başımızı öne doğru düşmesini engelleyen bir diklikte ve düz (başımızın üstünde bir kitap koyduğunuzda düşürmeden rahatlıkla yürüyebilmelisiniz), omuz başları yere paralel öne doğru düşmüş bir pozisyonda olmamasına dikkat edin, sanki iki kürek kemiğimiz arasındaki bir pinpon topunu tutuyormuş gibi sırtınız gergin, gövde dik ve omurga eğrilikleri düzgün ?S? biçiminde (başın önde olduğu veya sırtın kambur durduğu veya bel çukurunun aşırı genişlediği bir açıda olmadığı), göğüs dik bir pozisyonda, sırt dik, eller gövdenin yanında avuç içleri karşıya bakar bir pozisyonda ve parmaklar dümdüz, karın duvarı düz içeride ve gergin bel hafif çukur, kalça kemiği (kemer çizgisi veya bikini çizgisi) yere paralel, diz kapakları düz ve birbirine paralel (içe ?x? şeklinde veya () parantez değil), ayaklar bitişik ve birbirinde paralel, ayak tabanı çukurluğu düzgün (ne aşırı içe doğru bükülü nede tamamen düz taban) olmalıdır.

b) Otururken: Otururken düzgün duruş nasıl olmalıdır. Otururken en önemli nokta insan anatomisinde oturma özelliği bulunmamaktadır. İnsan vücudu ayakta durma ve hareket etme üzerine

dizayn edilmiştir. Anatomik yapısı incelendiğinde kas ve eklem gruplarının ve sinir sisteminin kası çalıştırma işleyişinin hep ayakta olduğu pozisyonda maksimum verim verdiğini görmekteyiz.

Günümüzde artık hareket etmenin suç sayılacağı bir noktaya geldiğini düşünürsek, (otur, ayakta durma, vay sen oraya kadar yürüyerek mi gittin.). Hareketsiz kaldığımız zaman dilimini azaltmayı hedeflemeliyiz. Oturduğunuz yerden kalkıp hareket etmeyi bir alışkanlık haline getirmeli ve bunun içinde bahaneler üretmeliyiz. Vaktinizi gün içerisinde nerelerde ve ne kadar bir süre oturarak geçirdiğinizi bir gözden geçirip hesaplayınız. Artık harekete geçme planınız hazır bu yerleri azaltmaya ve daha hareketli zaman geçireceğiniz yerleri tercih edebilirsiniz.

Otururken omurgayı düzgün pozisyonda nasıl tutabiliriz?

Omurgayı düzgün pozisyonda tutmak için birincisi düzgün pozisyonun ne olduğunu bilmek, ikincisi de düzgün pozisyonda oturmayı sağlamak

gerekir. Omurganın fizyolojik eğrilikleri vardır. Bu eğrilikler çalışma anında da korunmalıdır. Oturduğunuz sandalye, çalıştığınız masa, baktığınız bilgisayar ekranı, kullandığınız klavye mouse vb. tüm oturma alanları boynun ve belin doğal çukurluğunu desteklemeli, sırtınızı kamburlaştıran, boynunuzu düzleştiren bir açı oluşturması engellenmelidir. Omurganızın normal ?S? korumak için dik durmak şarttır. Dik durmak için de boyun, sırt, göğüs, bel ve karın kaslarının kuvvetli olması gerekir. İnsanların fiziksel aktiviteden uzaklaşması ve işe ayrılan hareketsiz zaman diliminin artması, gelişen teknoloji insanları evlere, ofislere, arabalara mahkûm olmasına sebep oldu. Oturarak bir insanın kas gücünü koruması mümkün değildir. Ciddi omurga rahatsızlıklarına yakalanmamak için kısalan kas gruplarımıza esneklik kazandırmalı, yerçekimine karşı koyan kaslarımıza direnç antrenmanı yaptırarak kuvvetlenmelerini sağlamalıyız. Bunu sağlamamız için haftada minimum 3 gün düzenli spora vakit ayırmalı ve yüzmeyi de imkanımız varsa ihmal etmemeliyiz.

c) Yatarak : Doğru yatış pozisyonu; 24 saatten oluşan bir gününüzün ne kadarını uyuyarak geçiriyorsunuz? Gelin bir hesap edelim, 8 saatinizi uykuya ayırıyorsanız çok ciddi bir kayıp içindesiniz. Hareketsiz halde geçen gününüzün 1/3 ?lük zaman dilimi, eğer 20 yaşındaysanız ve 60 yaşında öldüğünüzü düşünürseniz, geriye 20 yılı uyuyarak ve 20 yılda gözleriniz açık yaşayarak geçireceğiniz bir ömrünüz kaldı demektir. Size tavsiyem tabi ki 4 saat uyku değil ama ideal bir uyku saatinin de ?haftanın 6 günü 6 saat? olmasından yanayım geriye kalan 1 günü istediğiniz kadar uyku ile geçirebilirsiniz. Bu düzen kilo vermenizi bile hızlandıracak bir tempo yakalamanızı sağlayabilir. Konumuza geri dönelim hareketsiz kalan kas ve eklem gruplarımızın bu süre zarfında doğru bir duruşta olması çok önemlidir. Doğru bir yatış pozisyonu yattığınız zeminin çok yumuşak veya aşırı sert olmamasını gerektirmektedir. Vücudunuzun sağına yatmanız gece boyunca kalbinizin daha rahat çalışmasını sağlar, dolaşımınızı rahatlatmış olursunuz. Dizler anne rahmindeki bebeğin pozisyonu gibi dizler hafif bükülü olmalı ihtiyaç duyulursa dizlerin arasına yumuşak bir yastık konulabilir. Yastığınızın yüksekliği boynunuzu destekleyecek yükseklikte olmalı, çok set veya çok yumuşak yastık kullanımından kaçınılmalıdır. Başınızla gövdenizin uyumunu sağlayacak yumuşaklıkta boynunuzu destekleyecek yastıkları tercih etmenizde büyük yarar vardır.

Yazıların bazı bölümleri alıntıdır.

Hakan Meriç