

# Ağrınızı kontrol edebilirsiniz



**Temiz Hava**  
www.temizhava.com.tr  
ELVAN DEMIRKAN

Vücudunuzu ağrılara karşı daha kuvvetli hale getirebilir, dikkatinizi başka yöne çekerek bir "farkındalık oyunu" oynayabilirsiniz. Böylece dayanma gücünüz artacaktır

1999 Eylül sonunda geçirdiğim ağır trafik kazası, vücudumla ilişkiyi değiştiren, kendimi aşmamı sağlayan bir tecrübeydi. Kaza anı ile ilgili hatırladığım, çarpışmanın verdiği korkunç bir gürültü, arabadan çıkan duman, hava yağışının halon gibi sönererek büzülüşü ve milyonlarca cam kırığı... Bu sahneyi öldüğümü zannederek, vücudumdan yükselen ruhumun gördüğünü sanmıştım. Yaşadığımı fark ettiren, belimden aşağı doğru inen korkunç bir sancıydı. Akordeon haline gelen arabamın içine sıkışıp kalmıştım. Yardım ekiplerinin sirenlerini hayal meyal hatırlıyorum. Böyle bir şey benim başıma geliyor olamazdı. Kabus gördüğümde kendimi inandırmak, hiçbir şey olmaması gibi kapıyı açıp yürümek istiyordum. Arabamın kapısını ve üst kısmını keserek beni kurtarmaları bir saati almış. Hastaneye girişimi hatırlamıyorum...

## ARTIK YÜRÜMEYEBİLİRDİM

Ağrıdan nefes alamıyordum, vücudumun her köşesinin röntgenini çektiler ve sonunda ağrı kesicileri verdiler. Kalçam kırılmıştı ve ertesi sabah bir dizi ameliyatın ilkinin yapacaklarını söyleyip başka bir açıklama yapmadılar. Binlerce soru kafamda sürekli doluyordu. Bacağımı mı kaybedecektim? Kötürüm mü kalacaktım? Ertesi gün 4 saate yakın süren ameliyatın ardından doktorumun verdiği bilgi ile iyice umudum kırılmıştı. En az bir sene normal yürüyemeyecektim. Tenis, koşmak gibi aktif bir sporu belki de hayatım boyunca yapamayacaktım. O zamana kadar sadece entelektüel olarak ilgilendiğim "farkında yaşamayı" hayatımın parçası haline getirecek fırsat, ben istemeden doğmuştu.

3 yıl boyunca ikinci bir ameliyat, fizik tedavi ve sançılarla yaşadım. Beni ayakta tutan tek şey, öğrencilerimden aldığı olağanüstü destek ve kızım Mira'nın yanımdan bir dakika bile ayrılmak istememesi idi. Kazadan iki ay sonra doktorumu dinlemeyip koltuk deontekleri ile ders vermemeye başladım.



Ellerinizi sandalyeye koyarak, baş, kollar ve gövdeyi mümkün olduğunca yere paralel, aynı hizaya getirin. Göğsü yavaşça yere doğru bastırırken, topuklarınızı yerdere kaldırmadan kalçalarınızı yukarı doğru çekin. Kolların, gövdenin, bacakların ve belin açıldığını nefesinizle hissedin.

ye çalıştım. Kalçamdaki ağrıya karşı nefesimi kullanmayı, vücudumun diğer bölgelerini rahatlatmayı öğrendim. İçimdeki iyileşme enerjisinin büyüklüğü beni içte çok kuvvetlendirdi. Zor şartlara, kendime olan inancsızlığa ve problemlere bakışım kökten değişmeye başladı. 5 yıl sonra doktorum gelişmeyi mucize olarak görüyordu. Ağrıyı ısrap çekmeden yaşamayı, olabildiğince hayatımın bir parçası haline getirdim.

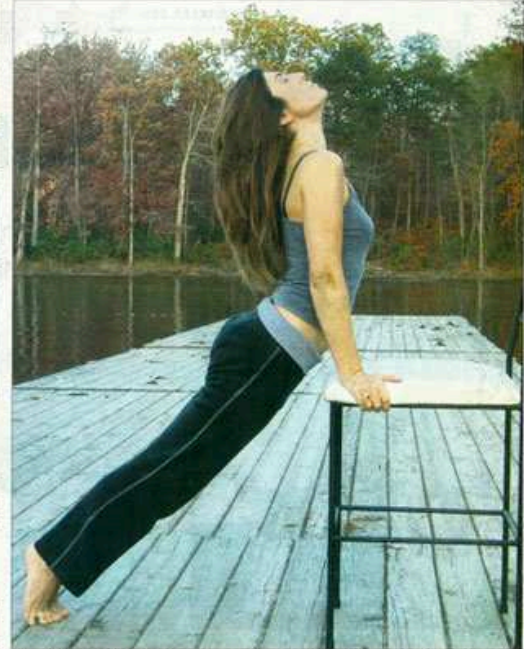
## VÜCUDUNUZU YÖNLENDİRİN

Kendimi vücudumdan ayrı gördüğüm sürece ağrıyı daha kolay yaşıyordum. Ben ve ağrımın vücudum... Bu şekilde sancıya karşı daha kuvvetli hissediyordum. Kontrol elimdeydi. Nefesimi izleyerek içinde bulunduğum anı yaşamaya programlanmıştım. Ağrının yoğunluğuna karşı koymak yerine, kendimi bırakıyordum. Karşı koyduğumu ve kendimi kastığımı fark ettiğim anda "nefesime" geri dönüyordum. Bir süre sonra (dış dünyemi or-

"farkındalık oyunu" alışkanlığı dönemeye başladı. Şimdiye kadar kazandığım en güzel alışkanlık. Hayata tekrar dört elle sarılmama, daha anlamlı yaşamamı sağlayan alışkanlık.

## BEL AĞRISI DURUSLA İLGİLİ

Kronik ağrı yaşamayanlar, sıkıntımızın yaptığımız her şeyi nasıl etkilediğini anlayamazlar. Günler, haftalar, aylar, bazen yıllarca süren bel, diz, baş, boyun, omuz ağrıları, eklem problemleri, insanı umutsuzlaştıran depresyona sokar. Bu durum sadece o kişiyi değil, etrafındakileri de etkiler. Washington DC'de çeşitli hastanelerde kronik ağrıları olanlara kendilerini içte ve dışta kuvvetlendirmelerini sağlayacak "restorative yoga" öğretiyorum. Mesela bel ağrınızın güçsüz, gergin kalça, kasık ve baldır kaslarından ve kötü duruştan kaynaklanması çok doğal. Fotoğraflarda sizlere gösterdiğim iki duruş bedeninizim esnemesine ve kuvvetlenmesine yardımcı olacaktır.



Tutunabilemeniz için parmaklarınızı oturağın kenarına kaydırın. Baş ve gövdeyi uzantısını koruyarak kaldırıp kalçalarınızı sandalyeye doğru bırakın. Bedenin esnemesini sağlayın.

## Bu ay Türkiye'ye geliyorum

ARALIK ayında Türkiye'ye geliyorum. Nihayet benimle tanışabilecek isteyen okurlarımla yüz yüze gelebileceğim birkaç imkan yaratabildim. Özel şirketlerdeki seminerlerinin yanı sıra, İstanbul ve İzmir'de düzenleyeceğim çalışmalarda katılımcılar günlük streslerine yaklaşımlarını değiştirebilecek bakış açısı kazanacaklar, vücutta tutunma güçlerini güçlendirilecekler.

ve kendi vücutlarının gördüğü zararı önemli ölçüde azaltabilecek teknikleri ve bakış açısını öğrenmiş olacaklar. İlgilenenler aşağıdaki konularla iletişime geçebilirler.

11 Aralık İzmir Crowne Plaza Agamemnon Termal Spa&Wellness Center Tel: 0 232 292 1332 (İlgili kişi Asuman Heivacoglu)  
17 Aralık İstanbul Crowne Plaza

