



# **İngilizce'yi Daha Hızlı Öğrenmenize Yardımcı Olacak Rahatlama Teknikleri**

Hande and Ian Przybylinski

<http://www.intellenglish.com>

## İngilizce'yi Daha Hızlı Öğrenmenize Yardımcı Olacak Rahatlama Teknikleri

Stres hayatın bir parçası. Herkes, hayatlarının bir noktasında iş, okul veya kişisel hayatlarında stres ile karşılaşır.

Bu stresin kaynağı bilimadamlarının adını verdikleri “fight or flight response” yani “dövüş veya kaç” tepkisidir. Vücudun “fight or flight” tepkisi bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Tehlikeli bir durumdayken kalp atışlarımız hızlanır, nefes alıp verişimiz hızlanır ve kan basıncımız yükselir. Bu fiziksel tepkiler vücudu bir saldırıya veya bir kaçışa hazırlar. Bu bir kaplan tarafından kovalanıyorsanız son derece işe yarar. “Fight of flight” tepkiniz dolayısıyla vücudunuzun salgıladığı adrenalin daha hızlı koşmanıza yardımcı olur. Ancak patronunuz size bağırınca ne yapabilirsiniz? “Fight or flight” tepkiniz harekete geçer ama kaçamazsınız, ne de patronunuzla dövüşebilirsiniz, en azından kötü sonuçlara yol açmadan bunu yapamazsınız diyelim.

Vücudunuz doğal olanı yapamadığı için (dövüş ya da kaç), adrenaline kan akışınız içerisinde çok uzun süre kalır ve sinir sisteminiz üzerinde negatif etkiler doğurmaya başlar.

Uyku, konsantrasyon, sindirim ve zayıf bir bağışıklık sistemi gibi problemlerinizi olabilir. Ancak, rahatlama karşıt bir etki yaratır:

- Kalp atışınız yavaşlar
- Nefes alıp verişiniz yavaşlar ve derinleşir
- Kaslarınız gevşer

Bu tepkiler kas ağrısı ve yorgunluğu azaltır, uyku problemlerini ortadan kaldırır, anksiyeteyi azaltır ve bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

Bunlara ek olarak rahatlama egzersizleri İngilizce öğrenme yeteneğinizi de geliştirir. Stres kolaylıkla dikkatimizin dağılmasına neden olur. “Dövüş ya da Kaç” tepkisini kontrol etmeyi öğrendiğinizde ve rahatladığımızda dikkatinizi %100 İngilizce öğrenmek üzerinde toplayabileceksiniz.

İngilizce'yi akıcı biçimde konuşurken öğrenmiş olduğunuz **bütün kelimeleri ve kelime gruplarını zahmetsizce hatırlamak ve kullanabilmek** için zihninizin tamamıyla dingin olması gerekir. Rahatlamayı öğrendikten sonra bu beceriye sahip olacaksınız.

### Rahatlama'ya Giriş

Bazılarımız yoğun günlük hayatımız ve kariyerimiz ile o kadar meşgulüz ki vücudumuzun genellikle neye ihtiyacı olduğunu unutuyoruz. Tamamiyle rahatlamış olduğumuz veya güzel bir gece uykusu uyduğumuz bir zamanı bile hatırlayamayabiliyoruz.

İşte kendinize rahatlamayı “hatırlatmak” için yapabileceğiniz basit şeylerin bir listesi. En azından her gün bir tanesini yapmanızı öneriyorum:

- 1) Sıcak bir banyo yapın veya duş alın. Dilerseniz mum da yakabilirsiniz. Özel sabunlar kullanın.
- 2) Kendinize sadece 15 dakikalık sakin bir zaman dilimi ayırın. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer bulun, yatak odanız veya parktaki bir bank gibi. Derin nefesler alın ve zihninizin dalmasına izin verin.
- 3) Komik bir televizyon programı veya video izleyin, ya da komik birşeyler okuyun. Gülmek bizim için çok faydalı.
- 4) Araba kullanırken dinlendirici ve rahatlatıcı müzikler dinleyin.
- 5) Egzersiz yapın. İster 1 saatlik bir koşu yapın, ister dışarıda kısa bir yürüyüşe çıkın.
- 6) Farkında olma pratiği yapın. Gergin olup olmadığınıza dikkat edin ve rahatlayın.
- 7) Normalden daha sık “Teşekkür ederim” ya da “Seni Seviyorum” deyin.
- 8) Bir arkadaşınızla öğle yemeği yiyin, bir filme girin, veya birlikte eğlenceli başka şeyler yapın.
- 9) Aktiviteleri dönüşümlü olarak yapın. Eğer çok fazla oturup çalışıyorsanız, ayağa kalkın ve fiziksel hareketler yapın.
- 10) Normalde içtiğiniz kafein miktarını düşürün. Çay veya kahve yerine bitki çayı veya su tüketin.

#### Rahatlama Alışkanlıkları

Rahatlama gücünüzü arttırmayı gerçekten istiyorsanız ve aynı zamanda İngilizce konuşma becerinizi maksimum düzeye getirmek istiyorsanız o zaman rahatlama günlük yaşamınızın bir parçası haline getirmek zorundasınız.

Her sabah kalktığımızda 2 ya da 3 derin nefes alın ve kendinize gün boyunca rahat olacağınızı hatırlatın. Her gün sadece bir tek bunu yaptığımız takdirde kendinizi çok daha enerjik hissettiğinizi görüp şaşıracaksınız.

Ek olarak çok faydalı diğer bazı alışkanlıklar önerebilirim:

- Mümkün olduğunca esneyin. Bu ofis sandalyenizde otururken bile yapılabilir.
- Her zaman ve her yerde derin nefes alın.
- Zihninizi boşaltmayı deneyin. Eğer sadece birkaç dakikanız varsa gözlerinizi kapayın ve düşüncelerinizi “dindirmeye” çalışın.
- Stres hissediyorsanız kendi kendinize şu kelimeleri tekrarlayın: “Vücudum sakin, zihnim boş.”

#### Derin Rahatlama

Derin rahatlama zihnin ve vücudun tamamiyle rahatlamış halde bulunduğu bir konumdur. Nefes alıp verişiniz ve kalp atışlarınız yavaşlar. Zihniniz huzurlu ve kavrayışa açık hale gelir. Yeni İngilizce bilgileri derinlemesine ve kalıcı şekilde öğrenmek için mükemmel bir konumdasınızdır. Aynı zamanda öğrenmiş olduğunuz İngilizce kelime ve sözcük gruplarını hatırlamak ve kullanmak için ideal bir durumdasınız. Stres ve anksiyete olmadan İngilizce’yi anlamak ve konuşmak çok daha kolay gelecek.

30 dakika boyunca yalnız kalabileceğiniz sessiz bir yer bulun. Rahat kıyafetler giymiş olmalısınız ve odanın ısısı ne çok sıcak ne çok soğuk olmalı. Eğer mümkünse oda biraz loş olmalı.

Rahat bir sandalyede oturun ve ayaklarınızı yukarı koyun.

Şimdi, vücudunuzdaki bütün kasları geçşetin.

Gözlerinizi kapayın.

Ağzınızdan değil, sadece burnunuzdan nefes alıp verin. Çok ağır nefes alıp vermelisiniz.

Şimdi, 10'a kadar sayarken çok ağır bir şekilde nefes alacaksınız, yavaşça nefesinizi 3 saniye tutacak ve sonra 10'a kadar sayarken nefes vereceksiniz.

Bunu 10 kere tekrar edin.

Bu noktada kendinizi hafiften rahatlamış hissedeceksiniz. Nefes alıp verişiniz rahatlamış ve normal, kaslarınız da artık gergin olmamalı.

Şimdi, sol ayağınızdaki her bir kası kasın ve kasılı tutun. Ardından, sağ ayağınızdaki kasları da kasın; sırasıyla – sol ayak - sağ ayak – karın – göğüs – omuzlar – kollar – eller – parmaklar – boyun ve yüz.

Bütün vücudunuzu 10 saniye kasılı tutun ve her bir bölgeyi yavaş yavaş gevşetin.

Vücudunuzdaki her bir sinirin gerginlikten kurtulduğunu hissedeceksiniz ve vücudunuzu çok hafiflemiş hissetmeye başlayacaksınız.

Bu rahatlamışlık hissinin keyfine varın ve yumuşak, ılık bir hava akımı üzerinde uçtuğunuzu hayal edin.

Sadece bu hisse odaklanın.

Ardından, birkaç dakika sonra gözlerinizi açın ve çıkmayı başarmış olduğunuz huzurlu ve rahat mertebeye dikkatinizi verin.

Şu anda İngilizce konuşma pratiği yapmak veya İngilizce çalışmak için ideal bir ruh halindesiniz.

Gözleriniz kapalı durumdayken İngilizce bazı CD'ler dinlemeye çalışın. Veya telaffuzunuza çok dikkat ederek yüksek sesle okuyun.

Bu aynı zamanda yeni kelimeler öğrenmek için de çok iyi bir zaman.

Bu tekniği günde en az bir kez (tercihen tam İngilizce çalışmaya başlamadan önce) uygulayın.



Bu egzersizi her uygulayışınızda daha da kolay hale gelecek. 2-3 hafta sonra stres seviyenizde genel bir düşüş gözlemleyeceksiniz. Ve, İngilizce çalıştığınızda yeni kelimeleri öğrenmenin ve konuşmanızda kullanmanın şaşırtıcı biçimde kolaylaştığını göreceksiniz.

İngilizce öğrenmekle ilgili daha fazla bilgi için Web günlüğümüzü takip edin:  
<http://www.intellenglish.com>.