

SU KORKUSUNU YENME REHBERİ

GÖKHAN OKUR



İçindekiler

<u>Giriş</u>	3
<u>Su Korkusunu Anlamak ve Nedenleri</u>	4
<u>Zihinsel Hazırlık ve Motivasyon</u>	9
<u>Adım Adım Suyu Alışma</u>	14
<u>Korkuyu Aşma Pratikleri ve İpuçları</u>	18



Merhaba!

Eğer bu satırları okuyorsan, büyük ihtimalle suya karşı bir korkun var ve bunu yenmek istiyorsun.

Ben de yıllardır yüzme öğreten biri olarak, su korkusunu aşan sayısız insan gördüm. Kimisi başta suya ayağını bile sokamazken, sonunda denizde özgürce yüzebilir hale geldi. Belki şu an sana imkansız gibi geliyor ama inan bana, doğru adımları atarsan sen de başarabilirsin.

Hadi başlayalım! Bu kitap boyunca, suyla daha fazla uyum sağlaman ve yüzme öğrenme sürecini kolaylaştırman için adım adım rehberlik edeceğim.

Şimdi korkunu geride bırakmaya ve suyla barışmaya hazır mısın?

Su korkunu yenmek sandığından çok daha kolay olabilir...



SU KORKUSUNUN NEDENLERİ

Su korkusu doğuştan gelen bir şey değildir. Yani aslında kimse sudan korkarak doğmaz! Korkular, zaman içinde yaşadığımız olaylar, duyduğumuz hikayeler veya bilincimize yerleşen düşüncelerle oluşur. Öncelikle korkunun neden kaynaklandığını anlamak, onu aşmanın ilk adımıdır. Şimdi en yaygın su korkusu nedenlerine birlikte bakalım:

En yaygın su korkusu nedenleri:

- Geçmişte Yaşanan Olumsuz Deneyimler
- Bilinçaltı Korkular ve Yanlış Bilgiler
- Kontrolü Kaybetme Korkusu
- Suyu Alışık Olmamak

Geçmişte Yaşanan Olumsuz Deneyimler

Bazı insanlar çocukken suyla ilgili kötü bir deneyim yaşamıştır. Belki denizde bir dalga seni korkutmuştur, belki havuzda su yutmuşsundur ya da istemeden suya itilmişsindir. Küçük bir olay bile bilinçaltında büyük bir korkuya dönüşebilir.

Ama şunu bilmelisin ki, geçmişte yaşanan bir olay geleceğini belirlemek zorunda değil! Doğru adımları atarak suyla ilgili olumlu deneyimler oluşturabilirsin.

Bilinçaltı Korkuları ve Yanlış Bilgiler

Çoğu zaman farkında bile olmadan sudan korkarız. "Su tehlikelidir", "Boğulabilirim", "Su beni aşağı çeker" gibi düşünceler, korkuyu besler.

Oysa ki suyun kaldırma gücü var ve doğru tekniklerle suyun seni taşımasına izin verebilirsin! Bu kitap boyunca suyla ilgili yanlış bildiklerini düzelterek korkunu yenmene yardımcı olacağım.

Kontrolü Kaybetme Korkusu

Bazı insanlar için asıl korkutucu olan suyun kendisi değil, kontrolü kaybetme düşüncesidir. Ayakların yere basmadığında ne yapacağını bilememek, panik hissetmek su korkusunu artırabilir.

Ama yüzme öğrenmek tam da bu korkuyu yenmek için var! Yavaş yavaş suya alışarak ve kendine güvenerek bu hissin üstesinden gelebilirsin.

Suya Alışık Olmamak

Eğer hayatında çok az suya girdin ya da yüzmeyi hiç denemediysen, korkman çok normal!

Vücudun suyun içinde nasıl hareket edeceğini bilmiyorsa, tedirgin hissetmen kaçınılmazdır. Ama güzel haber şu ki, suya ne kadar çok maruz kalırsan, o kadar alışırsın. İlk başta ayaklarını suya sokmak bile büyük bir adım olabilir!

ZİHİNSEL HAZIRLIK VE MOTİVASYON

Su korkusunu yenmenin en önemli adımlarından biri, önce zihninde bu korkuyu yenmeye karar vermek!

Suya girmeden önce bile, korkunu nasıl yöneteceğini öğrenebilirsin. Bunu bir dağa tırmanmak gibi düşün: İlk bakışta göz korkutucu görünebilir ama adım adım ilerledikçe başardığını fark edersin.

İşte zihinsel olarak seni suya hazırlayacak bazı güçlü pratikler:

- Korkunu Tanı ve Kabul Et
- Olumlu Düşünce Tekniği
- Nefes Kontrolü ve Rahatlama Egzersizleri
- Küçük Adımlarla İlerleme
- Kendini Başarılı Hayal Et

Korkunu Tanı ve Kabul Et

Korkunu yok saymak yerine onu kabul etmelisin.

“Ben sudan korkuyorum ama bu tamamen normal. Bunu aşmak için adım atıyorum.” şeklinde cümlelerle zihnini kodla.

Unutma, ancak korkunun üzerine gittikçe onu kontrol etmeyi öğrenebilirsin.

Olumlu Düşünce Tekniği

Zihnini sana oyun oynatabilir. “Kesin panik yaparım, batacağım” gibi olumsuz düşünceler seni geriye çeker.

Bunun yerine “Su beni taşıyabilir”, “Ben yavaş yavaş alışacağım”, “Ben bu korkuyu yeneceğim” gibi olumlu cümleleri kendine tekrar et.

Nefes Kontrolü ve Rahatlama Egzersizleri

Panik anında nefesimiz hızlanır ve vücudumuz gerilir. Bu yüzden önce nefes kontrolünü sağlamak çok önemlidir.

İşte suya girmeden önce uygulayabileceğin basit bir egzersiz:

- Rahat bir yerde otur ya da ayakta dur.
- Burnundan derin bir nefes al ve 4 saniye boyunca tut. Ağzından yavaşça ve kontrollü bir şekilde nefesini ver.
- Bunu birkaç kez tekrar et ve nefesinin seni nasıl rahatlattığını hisset.
- Daha sonra suyun kenarına gelerek aynı nefes tekniğini uygulayarak suya dokun.

Bu basit nefes egzersizi, suya girdiğinde daha rahat hissetmeni sağlayacak ve panik hissini azaltacaktır. Unutma, doğru nefes kontrolü, suyla daha iyi uyum sağlamanın anahtarlarından biridir!

Küçük Adımlarla İlerleme

Kendine şunu söyle:

“Benim acelem yok!”

Hemen suya atlamana gerek yok. Önce suya dokun, sonra ayaklarını sok, sonra suda yürümeyi dene. Küçük adımlar korkunun azalmasını sağlar.

Kendini Korkunu Yenmiş Birisi Olarak Hayal Et

Beynini başarıya programlamak için kendini suyun içinde mutlu ve rahat hissettiğin bir anı hayal et.

Derin bir nefes al ve suda güvenle yüzdüğünü gözünde canlandır.

ADIM ADIM SUYA ALIŞMA

Su korkusunu yenmenin en iyi yolu, suya alışmak için küçük ama kararlı adımlar atmaktır.

Kendini zorlamadan, rahat hissederek ilerlediğinde korkunun zamanla azaldığını fark edeceksin.

İşte suya alışmanı sağlayacak pratikler:

- 1- Suyla Tanış: Önce Dokun, Sonra Ayaklarını Sok
- 2- Sudan Destek Al: Kenarda Otur ve Suyu Hisset
- 3- Suyu Girmeden Önce Nefes Egzersizlerini Yap
- 4- Suyu Kafanı Sok ve Nefes Ver
- 5- Suda Yürümeyi Dene
- 6- Suyu Yat ve Kendini Suyu Bırak

1 – Suyla Tanış: Önce Dokun, Sonra Ayaklarını Sok

Suya hemen girmek yerine önce ona dokun. Ellerini suya sok, parmaklarını hisset. Sonra ayaklarını suya sok ve suyun sıcaklığını, hareketini hisset. Kendini rahat hissettiğinde bir sonraki adıma geç.

2 – Sudan Destek Al: Kenarda Otur ve Suyu Hisset

Havuz kenarında veya sığ bir yerde oturarak suyun içinde kalmayı dene. Ayaklarınla hafifçe suyu hareket ettirerek suyun içinde olma hissine alış.

Suya alıştıkça korkunun azaldığını fark edeceksin. Burada nefes alıp vermeye odaklan, panik yapmadan rahatlamaya çalış.

3 – Suyu Girmeden Önce Nefes Egzersizlerini Yap

Suyu girmeden önce derin nefes al ve yukarıdaki nefes egzersizini uygulayarak nefesini kontrol etmeye çalış.

Unutma, suyun içinde ne kadar sakin kalırsan, o kadar güvende olursun.

4 – Suyu Kafanı Sok ve Nefes Ver

Sudan korkan birçok insan, suyun altında nefesini tutmaya çalışır. Oysa ki doğru olan, nefesini dışarı vermektir. İşte basit bir egzersiz:

- Öncelikle suyun sığ bir kısmına geç ve rahat hissettiğin bir noktada dur.
- Burnundan derin bir nefes al ve yavaşça suya kafanı sok.
- Su altındayken burnundan veya ağzından baloncuklar çıkararak nefesini ver.
- Nefesin bittiğinde başını tekrar suyun dışına çıkar ve yeniden nefes al.

Bu egzersizi birkaç kez tekrar et ve her seferinde biraz daha rahat hissetmeye çalış

5 – Suda Yürümeyi Dene

Siğ bir yerde ayakta dur ve yavaşça yürümeye başla. Suyun, vücuduna temas etmesine izin ver.

Başlangıçta, bacak seviyene gelen suda yürüyerek başla, daha sonra bel hizana kadar ilerle.

6. Suyu Yat ve Kendini Suyu Bırak

Su seni taşıır. Bunu deneyimlemek için sırtüstü kendini bırakarak suya yatmayı dene.

Başta korkutucu gelebilir ama suyun kaldırma gücüne güvendiğinde batmadığını göreceksin ve aslında korkulacak hiçbir şeyin olmadığını anlayacaksın.

Derin nefes al ve vücudunu rahat bırak.

Korkuyu Aşma Pratikleri ve İpuçları

Su korkusunu yenmek, düzenli olarak pratik yapmayı gerektirir. Ne kadar sık tekrar edersen, suyun içinde o kadar rahat hissedersin.

Şimdi sana su korkusunu tamamen aşmana yardımcı olacak uygulamaları anlatacağım.

1. Kendi Kendine Pratik Yapma Yöntemleri

Su korkusunu yenmenin en iyi yolu, suya düzenli olarak temas etmek. İşte kendi başına yapabileceğin bazı egzersizler:

- **Her gün suyla vakit geçir:** Bir kovaya su doldur, elini, yüzünü ve ayaklarını suya sokarak alış.

- **Ayna karşısında nefes egzersizi yap:** Sakince nefes alıp vermek panik hissini azaltır.

- **Kademeli ilerleme yöntemi:** Önce sığ su, sonra biraz daha derin suya geçerek kendini zorlamadan ilerle.

2. Su Korkusunu Aşan İnsanların Hikayelerini Oku

Su korkusunu yenen pek çok insan var! Onların hikayelerini okuyarak veya dinleyerek motive olabilirsin. Unutma, onlar başardıysa, sen de başarabilirsin!

3. Kendine Küçük Hedefler Koy ve Kutla!

Başarılarını fark etmek, motivasyonunu artırır. Küçük hedefler koy ve bunları gerçekleştirdiğinde kendini ödüllendir.

- Bugün suya ayaklarımı soktum.
- Bu hafta suyun içinde rahat durabildim!
- İlk kulaçlarımı attım.

Her aşama bir ilerlemedir. Kendine zaman tanı ve sürecin tadını çıkar.

4. Grup Derslerinin Avantajları

Bazı insanlar için bireysel çalışma yeterli olurken, bazıları grup ortamında daha rahat hisseder. Eğer motivasyona ihtiyacın varsa, yüzme derslerine katılmayı düşünebilirsin. Grup halinde çalışmak, yalnız olmadığını hissettirir ve daha hızlı ilerlemene yardımcı olur.

5. Bir Eğitimci veya Rehberle Çalışmak

Eğer su korkun çok yoğunsa, bir yüzme eğitmeniyle çalışmak harika bir fikir olabilir. Eğitimciler, senin korkularını anlayarak doğru teknikleri öğretir ve suyun içinde kendini daha güvende hissetmeni sağlar.

Su korkusunu yenmek, sabır ve doğru adımlarla mümkündür.

Bu kitapta öğrendiğin tekniklerle, korkunu aşabilir ve özgürce suyla barışabilirsin. Unutma, her adım bir ilerlemedir ve her küçük başarı seni hedefine yaklaştırır.

Korkunu yenmek, hayatındaki en değerli başarılarından biri olacak!

Yüzme Antrenörü
Gökhan Okur