



Zaza Yurtsever (solda) nefes teknikleri üzerinde özellikle duruyor.



# Düşüne taşına zayıflayın

'Bir kibrit kutusu tuzsuz beyaz peynir, üç zeytin'le başlayan diyet cümlelerini bir kenara bırakın. Şimdi düşünerek zayıflama zamanı...

## SULE ÇİZMECİ

**B**ildiğiniz tüm diyetleri çöpe atın. Bundan böyle diyet de yasak, tartıya çıkmak da. Artık düşünce gücüyle zayıflatma iddiasında bir program var. ABD'de giderek yaygınlaşmaya başlayan 'NLP ile diyetsiz zayıflama programı', beyninizi kullanarak kilolarınızdan kurtulmanızı sağlıyor.

Almanya'da psikoterapi alanında uzmanlaşan Zaza Yurtsever, Berlin'den sonra şimdi İstanbul'da da NLP ile diyetsiz zayıflama programını uygulamaya başladı. Yurtsever, "Yapılan araştırmalar şunu gösteriyor. Piyasada 300 tane değişik diyet biçimi var. Biri karbonhidratı yasaklıyor, diğeri proteini. Ama sonuç olarak diyetle zayıflayanların hepsi kilolarını geri alıyor," diyor. Yurtsever'in zayıflama seansları dört kişilik gruplarla yapılıyor, ama isteyenler bireysel terapiye katılıyor.

## Her şeyin başı nefes

Cinsellik, yemek ya da uyku gibi otonom sinir sistemi tarafından yönlendirilen alanlardan birinde ortaya çıkan bir aksama, psikolojik dengenin bozulmasına yol açıyor. Sevdiğinizizi ya da işinizi kaybetmeniz cinsel yaşamınızı, yemek yemenizi ve uykunuzu olumsuz etkilemiyorsa o problemin altından kalkmanız kolay. Bu üç alan otonom sinir sisteminin etki alanında olduğu için dıştan yaptığımız müdahalelerle bu ritmi bozarsınız. Vücut aslında bunları kendisi ayarlıyor. Yurtsever, "Eğer Allah kahretsin acaba bu gece uyuyabilecek miyim? Kitap okumam lazım!" ya da cinsellik öncesi "Acaba bu kez ereksiyon olacak mıyım?" gibi endişelerin doğası gereği spontan olan davranışa dıştan bir müdahale olduğunu ve spontanlığı bozduğunu iddia ediyor. Yurtsever'e göre vücut ne zaman acıktığını, ne kadar yemek yemesi gerektiğini bizden çok daha iyi bilir. Diyet yaparak yemekle olan ilişki ciddi bir biçimde bozulur, kişi sürekli yemek hakkında düşünmeye başlar. Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa ve Obezite gibi ciddi yemek bozuklukları da her zaman bir diyet sonrasında başlar, çünkü yemekle olan ilişki bozulmuştur. Yurtsever "önemli olan yemekle olan ilişkinizin düzelmesidir," diyor.

NLP yönteminde nefes terapisi çok önemli bir yer kaplıyor. Yapılan araştırmalarda kilo problemi olanların hepsinin yanlış nefes aldıkları görülmüş. Siz de kendi nefesinizi test etmek istiyorsanız, bir dakika boyunca kaç defa nefes aldığınızı sayın. Bir dakika içinde aldığınız

nefes sayısı yediği geçiyorsa bu nefes problemimiz olduğunu gösterir. ABD'de obeziteye uygulanan yöntemlerin başında nefes terapisi geliyormüş. Yurtsever, işin sırrını anlatıyor: "Düzgün nefes almak kilo vermenin anahtarıdır. Eğer, bedeninizde yağ birikmişse bu vücudunuzda fazla hidrojen az oksijen olduğu anlamına gelir. Kimyasal olarak oksijen, hidrojeni suya ve enerjiye dönüştürür. Koşarken daha fazla oksijen aldığınız için vücudunuzdaki yağlar bu sayede yakılır, bu da kilo vermenizi sağlar. Şişmanların metabolizması yavaş çalışır, vücut aldığı gıdayı yakamaz. Dolayısıyla nefes terapisi burada devreye girer. Nefes teknikleri, programın önemli bir bölümünü kapsıyor."

## Beş duyunuzu çalıştırın

Önemli olan insanların diğer duyuuları aracılığıyla da zevk almasını sağlamak. Yurtsever, zayıflama terapisine katılanlara ev ödevleri veriyor; nefes alma alıştırmalarının yanı sıra hastaları, beş duyu organı alıştırmalarını da yapmak zorundalar. Mesela, gözünü kapatıyorsunuz ve bedeninizin koltukla olan temasını müdahale ediyorsunuz. Kapatılı gözlemlerle odayı tarıyorsunuz, neler görüyorsunuz? Neler duyuyorsunuz? Bir tek tat alma duyusuna yüklenmek probleme yol açıyor. Zayıflamak araba kullanmaya benzer, nasıl bilmeden araba kullanamazsanız nasıl zayıflayacağınızı bilmeden de zayıflayamazsınız!

Zayıflayanların çoğu kendilerini 'gizli şişman' olarak algılıyor. NLP yöntemi tam da bu mekanizmayı kırmaya yönelik. Yurtsever, kendinizi gizli bir şişman olarak

## Motivasyon alıştırmaları

NLP yöntemi zayıflamak isteyenlerin sürekli kendilerini azarlamalarını da yasaklıyor. Amaç, kişinin kendisiyle daha şefkatli, daha sevgi dolu bir ilişkiye girmesini sağlamak. Söz Yurtsever'de: "Şişman birini pasta yerken azarlamak, onda suçluluk duygusu yaratmaya ve daha çok yemek yemesine yol açar. Bir parça çikolata yediğiniz için kendinizi suçlarsanız, bu duyguyla bir paket çikolatayı bitirebilirsiniz! Kendinize iradesiz demeyeceksiniz. İç sesinizi iyi dinleyin. Azarlayan ses gerçekte kimin sesi? Kadın sesi mi, erkek sesi mi? Bu noktada ciddi psikoterapi başlıyor; artık o iç sesle barışmak gerek. Genelde karşımıza ya anne ya da baba çıkarıyor."

görürseniz şişmanlama olasılığınızın çok yüksek olduğunu hatırlatıyor: "Çünkü o zaman hep aynı kiloya geleceksiniz korkusunu taşırsınız. Burada tasavvur alıştırmaları devreye giriyor." İşte alıştırmalardan bir demet: İsteddiğiniz kiloya indüğimizi düşünün. Kendinizi bikinili olarak tasavvur edin. 80 kg.'dan 60. kg.'a inmişsiniz. Zayıflık yüzünüz nasıl gözüküyor? Çene, boyun ve omuzlar nasıl duruyor? Kendinizi ince hayal edin. O zaman beynine, zayıf olduğunuza dair beş duyu organıyla resimler göndereceksiniz. Beyin de açlık tokluk mekanizmasını ona göre ayarlayacak; böylece otomatikman, düşünmeden az yiyeceksiniz. Ancak, nasıl tasavvur edeceğinizi öğrenmeniz gerekiyor.

## Asla tartıya çıkmayın

NLP yönteminde tartıya çıkmak neden yasak? Yurtsever, şöyle yanıtıyor: "Sabah kalkar kalmaz tartıya çıkıyorsunuz. Allah kahretsin yine aynı kilodasınız! Güne böyle olumsuz başlamak kaslarınızı geriyor. Bu durumda düzgün nefes almak zaten mümkün değil. Dolayısıyla oksijen mekanizmasına müdahale ediyorsunuz. Tartılmak moral bozukluğu, gerginlik ve ardından fazla yemek yemek demek." Bu durum herhalde çoğunuzun yabancı değil! Kilolarınız taşsa da çıta gibi seri hareket edebilir, merdiven çıkabilir hatta dans edebilirsiniz. Bu eylemler beyne olumlu sinyal gönderiyor. Yurtsever, sırada dilsel alıştırmaların olduğunu söylüyor. Size pasta ikram ettiklerinde "Teşekkür ederim pasta yemek istemiyorum, çünkü şişmanlarım," demeyeceksiniz. Yurtsever'e göre bu cümle beyne yine şişmanlıkla ilgili korkulu bir resim göndermek demek. Ama bunun yerine "Teşekkür ederim, zayıflamak istiyorum," demeye çalışın. Çünkü böylelikle beyne zayıflama ile ilgili bir resim göndereceksiniz. Bu olguyu hayatın başka alanlarında da görmek mümkün. Mesela çocuğunuzla parkta yürüyorsunuz ve düşmemesi için ona "dikkatli ol, düşme!" diyorsunuz. Bu uyarının çocuğunuzun yere düşme ihtimalini yükseltir, çünkü çocuğunuz beyninde düşme ile ilgili çağrışımlar ve resimler oluşur. Oysa bunun yerine "düzgün yürü" dediğinizde, çağrışımlar da düzgün yürümekle ilgili olur ve çocuğunuz düşmez.

Zayıflamada en zor olan şey yemek yeme fantazileriyle başa çıkabilmek. İşte, bu ızdıraba da NLP çözüm buluyor. Yemek yemenin verdiği hazza başka türlü nasıl sağlarsınız? Yurtsever, terapidde işte bunun tekniklerini de öğretiyor. Bir sonraki adım, zayıflamış bedeninin içine girmek.

**Ayrıntılı bilgi için:** (0212) 327 62 85