

TEMEL BEDEN FARKINDALIK TERAPİSİ

Bedenlenmiş Kimlik

AMANDA LUNDAK GYLLENSTEN, KENT SKOGLUND & INGER WULF

Çeviri: HAMİYET YÜCE

© Hipokrat Yayınevi 2025

ISBN: 978-625-6169-33-3

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Orjinal Eser Adı

Basic Body Awareness Therapy

Copyright © 2015 of the original **English** language edition by Studentlitteratur AB, Lund,

Original title: **"Basic Body Awareness Therapy", by Amanda Lundvik Gyllensten, Kent Skoglund, Inger Wulf**

Türkçe Basım: TURKISH Language Edition Published by Hipokrat Yayınevi, Copyright © 2025

Orjinal Eser Yayıncısı

Studentlitteratur AB, Lund

Orjinal ISBN

978-91-88809-58-2

Yazarlar

Amanda Lundvik Gyllensten, Kent Skoglund, Inger Wulf

Çeviri Eser Adı

Temel Beden Farkındalık Terapisi

Çeviri

Hamiyet Yüce

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.

1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Phone: +90 312 433 03 05 Ankara/TURKEY
www.hipokratkitabevi.com



“Dünyayla açıkça tanışmak, kendine onun nüfuz etmesine izin vermek, kendi merkezini korumak, ancak hareket halinde kalmak ve başkalarını harekete geçirmek, dünyanın kendini açığa vurmasına izin vermek ve kendi aracılığıyla mevcut olmak... İşte var olmanın, yaşamanın anlamı budur”
(Jacobsen 1998’den serbest çeviri)

İçindekiler

Önsöz	9
Yazarlar Hakkında	11
Çeviri Editör Önsözü	13

Kısım I Uygulama15

1. Temel Beden Farkındalık Terapisi ile Bir Terapi Serisi	17
Hasta ve Fizyoterapistler Hakkında	17
Anna'nın Hikâyesi	18
Anna ve Patrick'in İlk Karşılaşması	19
İkinci Görüşme	24
Sekiz Terapi Seansından Sonra	30
Anna'nın Devam Eden Terapisi	35
Anna Bir Grupta.	38
Grup Terapisinde Yedinci Kez	39
Anna ve Patrick Son Terapi Seanslarını Yapıyorlar	42
Anna'nın Terapiyi Tamamladıktan Sonraki Düşünceleri. .	45

Kısım II Teori.....47

2. Temel Beden Farkındalık Terapisi-Teoriler	49
Yöntemin Geçmişi ve Gelişimi.	49
Beden Egosu	52
Bedensel Olarak Bağlı Kimlik	54
Hasta Güvenliği.	57
Uluslararası İşlevsellik, Yetiyitimi ve Sağlığın Sınıflandırılması (ICF).	57
Tanımlar	58

Beden Farkındalık Ölçeği Hareket Kalitesi ve Deneyimler (BFÖ HK-D)	59
Hareket Testi (BFÖ HK)	60
Anket (BFÖ-D'nin Bir Parçası)	63
Nitel Görüşme (BFÖ-D'nin bir parçası).	63
Anna Vakası – BFÖ HK-D ile İlk Değerlendirme.	64
Anna Vakası-Terapiden Sonra BFÖ HK-D.	65
Beden Farkındalığı Derecelendirme Ölçeği Hareket Kalitesi ve Deneyimi (BFDÖ-HKD).	66
BFÖ HK-D ve BFDÖ-HKD Arasındaki Farklılıklar	66
3. Beden Fonksiyonları.	67
Günlük Hareketler ve Fonksiyon.	67
Denge ve Postür	67
Ayakta Durma Fonksiyon.	71
Oturma Fonksiyonu.	72
Yürüme Fonksiyonu	74
Uzanma Fonksiyonu.	75
Nefes.	76
Ses	79
Hareketlerin Koordinasyonu/Merkezlenme	80
Açma ve Kapama Koordinasyonu	82
Denge Hattı Etrafında Dönme.	84
Yürüme Koordinasyonu	85
Güç ve Özgürlük	86
Ritim	87
Niyet ve Bütünlük.	87
Hareket Kalitesi.	89
Fiziksel Bakış Açısı	90
Fizyolojik Bakış Açısı	90
Psiko-Sosyal-Kültürel Bakış Açısı	91
Varoluşçu Bakış Açısı	92
Hareket Kalitesi ve Tai Chi.	92

Beden Farkındalığı ve İlişkiler	93
Beden Farkındalığı ve Kendi ile İlişki	93
Beden İmajı.	95
Öz Farkındalık	95
Beyin Yarım Küresinin Önemi.	96
Deneyimleri/Duyguları Sözel Olarak İfade Etmenin Önemi .	97
Farkındalık	98
Anda ve Farkında Olmak.	99
4. Başkaları ile İlişkiler.	101
Bağlanma	101
İhtiyaçlar	103
İhtiyaçlar Döngüsü ve Beden	104
TBFT ve İhtiyaçlar Döngüsü.	105
Dokunma	106
Aşk ve Cinsellik.	108
Bakım Sağlayıcı ile Hasta Karşılılaşması.	110
5. Pedagojik Yaklaşım	113
Kaynak Bakış Açısı	113
Rehberlik	115
TBFT’de Öğrenme Süreci	115
Grup Terapisi	117
Grup Terapisinde Terapötik Faktörler.	118
Umudun Aşılınması ve Sürdürülmesi	119
Evrensellik, Genel Uygulanabilirlik	119
Özgecilik	119
Bireylerarası Öğrenme – “Birbirinden Öğrenme”. . . .	120
Grup Topluluğu, Grup Duygusu veya Grup Uyumunu .	120
Varoluşsal Faktörler	121
İlişkisel Bir Egzersiz Olarak TBFT Grubu	121
Masaj.	122
İten Eller	122

Gerçeklikte ve Dünyada Yaşamak	123
Anna'nın Yeni Bakış Açısı	123
“Yaşanan Beden” ve Biyografik Bakış Açısı.	124
Varoluşçu Yönelimli Bakış Açısı	125
6. Son Düşünceler	127
Kısım III Hareketler	129
7. TBFT Hareketleri	131
Oturma Hareketi.	131
Otururken Dengenizi Bulun.	131
Ayakta Durma Hareketleri	133
Ayakta Dengenizi Bulun.	133
Denge Hattı Boyunca Yükselme ve Alçalma	136
Denge Hattı Etrafında Dönme	137
Dalga	138
İtme Hareketi.	140
Açma ve Kapama Koordinasyonu	141
Dur Hareketi	143
Uzanma Hareketleri	144
Kendinin Farkında Olarak Uzanma Hareketi	144
Uzanma Pozisyonunda ‘M’ Sesi	146
Bacaklarınızı Birbirine Doğru Toplamak	147
Esneme Hareketleri	149
Simetrik Esneme Hareketi	149
Alternatif Esneme Hareketi	150
Toplanma Hareketleri	150
Yatarken Bükülü Bacaklarla Bir Top Haline Gelme . .	151
Ayak Tabanları Yerle Temas Hâlinde Yatarak Merkez	
Etrafında Kasılma	153
Yürüme	155
Kaynaklar	157

Önsöz

Batı dünyası nüfusunun büyük bir kısmı kendini iyi hissetmiyor. Maddi zenginliğin artmasına rağmen birçok insan stres, yaşam tarzı veya yaşam durumuyla ilgili zorluklar yaşıyor. Bu zorluklar ağrı, kas-iskelet gerginliği veya psikosomatik sorunlar şeklinde ortaya çıkabilir. Hızlı iletişim talebi birey üzerinde artan bir baskı yaratıyor. Kilo sorunları, yeme bozuklukları ve madde bağımlılığı yaygın. Boşanma, ilişki sorunları, işsizlik veya aşırı çalışma sağlık durumunun kötüleşmesinin diğer nedenleridir. Belirsiz bir gelecek varoluşsal endişenin artmasına neden olur ve hayatta amaçsızlık hissine yol açabilir. Depresyon gibi tanılar katlanarak artmıştır. Kişinin toplumun normlarına ve sosyal bağlama en iyi şekilde uyum sağlaması için nasıl görünmesi ve davranması gerektiğine dair talepler büyük. Bireyin kendisi ve bedeniyle temasını kaybetmesi alışılmadık bir durum değildir. Biyopsikososyal terapi yöntemlerine duyulan ihtiyaç ve ilgi, bu konudaki literatüre olan ihtiyaçla birlikte artmaktadır.

Bu kitap sağlık profesyonelleri için tasarlanmıştır, ancak aynı zamanda beden/zihin, ilişkiler ve çevre arasındaki bağlantıya ilişkin deneyimler ve teoriler hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen okuyuculara da hitap etmektedir. Temel Beden Farkındalık Terapisi (TBFT) hem bir terapi yöntemi hem de hümanist bir yaklaşımdır. Kitapta insanlarla tanışma şeklinin herhangi bir terapinin sonucu için büyük önem taşıdığı gösterilmiştir.

Bu kitap, TBFT'nin nasıl ortaya çıkabileceğini gösteren bir Anna vaka çalışmasıyla başlıyor. Genellikle teoriler, teorik metinden sonra bir vaka çalışmasıyla açıklanır, ancak bu kitapta bunu farklı bir şekilde yapmayı seçtik; okuyucunun teorik metinden önce Anna'nın fizyoterapist Patrick ile olan terapisini izlemesine fırsat tanıyoruz.

Teori bölümünde, fonksiyon ve sağlık açısından önemli olan teorileri entegre etmeyi seçtik. TBFT hem beden hem de zihnin yönlerini bütünleştiren çeşitli bakış açılarından açıklanmaktadır. Kitaptaki teoriler hem nicel hem de nitel bilimsel çalışmalara dayanmaktadır. “Deneyime

dayalı uygulama” olarak adlandırılan kanıtlanmış deneyim, TBFT’nin anlayışını da etkilemiştir. Temel Beden Farkındalık Terapisinin bütünleştirici bakış açısına uygun olarak, ilham ve anlayış ayrıca fizyoloji, psikoloji/psikoterapi ve Doğu yöntemlerinden gelir; beden, farkındalık, ilişkiler ve dünyadaki varoluş koşulları terapi süreciyle ilişkilendirilerek tanımlanır ve yerleştirilir.

Kitabın son bölümünde, TBFT’deki bazı temel hareketlerin nasıl yapılacağına yer verdik. Farkındalık, denge, stabilite ve hareket koordinasyonunun eğitimi için uygulanan hareketleri seçtik.

TBFT yöntemi hem deneyime hem de araştırmaya dayanmaktadır. TBFT yönteminin etkililiğine dair orta düzeyde kanıt vardır ve bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Diğer beden farkındalığı yöntemlerinde olduğu gibi TBFT de yalnızca okuyarak öğrenilemez, aynı zamanda uygulamalı olarak deneyimlenmesi gerekir.

İngilizce versiyonun sonunda yer alan kaynaklar, İsveççe orijinalindeki kaynaklara karşılık gelmektedir. Bu nedenle, bazı girdiler, ilgili orijinal çalışmalara değil, İsveççe’den yapılan çevirilere atıfta bulunmaktadır.

Yazarlar

“Not: Bu kitap İngilizce çevirisinden Türkçeye çevrilmiştir.”

Yazarlar Hakkında

Amanda Lundvik Gyllensten, İsveç Lund Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bölümü Fizyoterapi Araştırma Grubu'nda doçenttir. 1970'lerden beri psikiyatrik rehabilitasyon/fizyoterapi alanında Temel Beden Farkındalık Terapisi ile çalışmaktadır ve 1980'lerde TBFT öğretmeni olarak mezun olmuştur. Amanda, bugün çoğunlukla Temel Beden Farkındalığı ve Tai chi alanlarında araştırma yapmakta ve eğitim vermekte olup bu alanlarda çok sayıda bilimsel makale yayınlamıştır. Onu ilgilendiren şey, yaşanan beden ve insanların sağlığının hareketler ve farkındalık yoluyla nasıl güçlendirilebileceğidir.

Kent Skoglund, 1980'lerin başından beri Temel Beden Farkındalık Terapisi ile çalışan bir sosyal hizmet uzmanı ve fizyoterapisttir. 1980'lerin sonunda Temel Beden Farkındalığı alanında öğretmen olarak mezun olmuş ve o zamandan beri TBFT ve Tai chi öğretmektedir. Kent'in 20 yıldır Stockholm'ün kuzeyindeki Vaxholm'da özel muayenehanesi bulunmaktadır. Tedavi uygulamaları ağırlıklı olarak psikosomatige yöneliktir. Kent, genellikle farklı Doğu felsefelerinde ve varoluşçu felsefede temsil edilen "insanın doğal bütüncül sağlığı" görüşüyle ilgilenmektedir. Aynı zamanda insan kişiliğinin hareket tarzına nasıl yansıdığıyla da ilgilenmektedir.

Inger Wulf, 1980'lerden beri İsviçre'nin Zürih şehrinde fizyoterapist olarak çalışmaktadır. 1990'ların ortasında Temel Beden Farkındalık Terapisi ile tanıştı ve yöntemi Zürih'teki Klinik Hirslanden'de ayakta tedavi gören hastalar için kullanmaya başladı. 1990'ların ortasında İsveç'te Temel Beden Farkındalığı Terapisi öğretmenlik eğitimi aldıktan sonra, TBFT yöntemini İsviçre'de ve uluslararası alanda yayılması için çalıştı. Inger, TBFT ile çalışarak kişinin tüm boyutlarda gelişme konusundaki benzersiz olasılığı ile ilgilenmektedir.

Çeviri Editör Önsözü

Temel Beden Farkındalık Terapisi (TBFT), bireylerin bedenlerini daha bilinçli bir şekilde algılamalarını sağlayarak, fiziksel, zihinsel ve duygusal iyileşme süreçlerine katkıda bulunan bütüncül bir yaklaşımdır. Bu kitap, Temel Beden Farkındalık Terapisi yöntemi üzerine kapsamlı bir kaynaktır.

Kitap, fizyoterapistler ve beden farkındalık alanında çalışan sağlık profesyoneller için önemli bir kaynak sunmanın yanı sıra, kişisel gelişimle ilgilenen herkesin faydalanabileceği bir dil ve anlatım tarzına sahiptir.

Okuyucular, bu eser sayesinde hem Temel Beden Farkındalık Terapisi'nin hem de beden- zihin arasındaki derin bağların keşfine çıkacak, kronik ağrı ve stresle başa çıkmanın yanı sıra, bedensel, zihinsel, duygusal açıdan daha dengeli ve özgüvenli bir yaşam sürme yolunda önemli adımlar atacaklardır.

Duruş, denge, özgür nefes ve öz güveni geliştirme gibi temel kavramlar üzerinden bedeni yeniden keşfetmek, terapötik bir sürecin ayrılmaz bir parçasıdır.

Temel Beden Farkındalık Terapisi'nin içerdiği “Bedenlenmiş kimlik” fikri, fiziksel deneyimlerimizin, duruşumuzun, hareketlerimizin ve duyumlarımızın dünyada kendimizi nasıl algıladığımızı ve anladığımızı doğrudan nasıl etkilediğini vurgular. Farkındalık düzeyinin artması, bireyin kendi bedeni, başkalarıyla ilişkilerinde ve yaşamında farklı yolları keşfetmesi anlamını taşımaktadır. Sağlıklı ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi, yine karşılıklı olarak bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarının farkında olmaları ile sağlanabilir.

Kitap, Temel Beden Farkındalık Terapisi yönteminin nasıl çalıştığını ve terapi sürecini “bir vaka örneği –Anna’nın terapisi” üzerinden açıklayarak bedenin farkına varmanın bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyileşme süreçlerinde nasıl güçlü bir etki yaratabileceğini açıkça ortaya koymaktadır.

Bu çeviride, orijinal metnin bilimsel derinliğini ve terapötik içeriğini doğru bir şekilde aktarabilmek için büyük bir özen gösterilmiştir.

Başta bu değerli kaynağın yazarları olmak üzere, kitabı ülkemizde de yayımlamaya hazırlanma sürecinde samimiyeti ve içten davranışlarıyla desteğini esirgemeyen Beden Farkındalık Terapisi eğitimine gönül vermiş sevgili arkadaşım Dr. Fzt. Hatice Reyhan ÖZGÖBEK'e, İsveççe aslından İngilizceye çevrilmiş bu eserin İngilizceden dilimize kazandırılmasında katkı sunan yeminli tercüman Kübra CİVELEKOĞLU'na, kitabın son okumasını yaparken gösterdiği özen için sevgili Canan DİLA'ya ve bu çalışmada kullanılan orijinal fotoğrafların yerleştirilmesini titizlikle gerçekleştiren, en büyük destekçim sevgili kızım Dilan Sanem BAKIŞ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu kitabın Temel Beden Farkındalık Terapisi eğitimlerine katılan fizyoterapistlere, dolayısıyla hastalarına ve danışanlarına katkı sağlayacağını ümit ediyor ve tüm meslektaşlarıma bu yolda benimle birlikte yer aldıkları için teşekkür ediyorum.

26 Mayıs 2025

Dr. Fzt. Hamiyet YÜCE

Temel Beden Farkındalık Terapisi Eğitmeni