

## Düşünen beden

Engin Erkiner tarafından yazıldı  
Perşembe, 14 Mart 2019 20:33 -

---

Başlık çoğunuzun garibine gidecektir. Yıllarca düşünmenin beyinle sınırlı olmasına alıştık ama yaklaşık 30 yıldır artık böyle değildir. Düşünmenin bedenle, başka insanlarla ve çevredeki eşyalarla birlikte gerçekleştiğini daha önce çeşitli örneklerle açıklamıştım. Bedenin düşünmenin parçası olması okudukça hayli ilgimi çekti. Örneklerle anlatmak en iyisidir.

Daktilo kullanılan dönemi hatırlarsınız; gerçi hatırlamasanız da olur, bunun yerine bilgisayar klavyesini düşünün. Klavyede on parmak yazmayı öğrenmek için belirli bir yöntem vardır. Klavye bölümlere ayrılır ve her bölüm için bir parmak görevlendirilir. Diyelim sağ elin işaret parmağı şu harfler ve özel işaretlere basmakla görevlidir. Uzun süren denemelerin ardından on parmakla yazmak öğrenilir.

Yazarken klavyeye değil metne bakarsınız. Siz gözlerinizle metni okurken parmaklarınız yazar. Parmaklar okunan metne göre neredeye basacağını biliyor. Bunu yaparken düşünmezsiniz, düşünürseniz yanlış yaparsınız.

Aynı yöntem piyano çalma konusunda da uygulanır.

Başka bir örneği trafikten verelim...

Araba kullanırken beklenmedik bir durum ortaya çıkabilir. Hemen tepki göstermeniz gerekir. "Ne yapmam gerekir?" diye düşünürseniz artık çok geç olmuştur. Düşünme zamanı yoktur. Beden hem eskiden aldığı şoförlük eğitimi ve araba sürülürken kazanılan tecrübeler temelinde hemen tepki gösterir. Beden tecrübe kazanmışsa doğru tepki gösterecektir.

Benzer durum spor müsabakalarına katılanlar için de geçerlidir. Bedenin hareketleriyle eskiden beri öğrenilenlerin hatırlanması arasında akışkan bir süreç vardır. Sporcu düşünmez, otomatikleşmiştir ya da beden ne yapacağını bilir. Düşünürse kaybeder. Sporcu formsuzluğu beden ne yapacağını hatırlamaması nedeniyle ortaya çıkar. Sporcu yarışta düşünemez,

## Düşünen beden

Engin Erkiner tarafından yazıldı  
Perşembe, 14 Mart 2019 20:33 -

---

düşünürse yapamaz.

Daha iyi öğrenmek için bedeni kullanmak gibi bir yöntemin olacağı hiç aklıma gelmezdi.

Daha iyi anlatmayı biliyordum, anlatırken konuya uygun beden dili kullanırsınız. Ek olarak karşınızdakinin ne yapacağını beden dilinden anlayabilirsiniz.

Hipokrat milattan önce 300 ya da 400'lü yıllarda "sağlık bağırsaklarda başlar" demiş ve son derece doğru söylemiş. Bağırsakların iyi çalışması sağlıklı bedenin göstergelerinden birisidir. Ama hafıza ve zeka ile bağırsakların ilişkisini yeni öğrendim diyebilirim. Bağırsaklarda belirli bakterilerin varlığı zihni değişik yönlerden etkiliyor, performansını yükseltiyor. Bu etki düşünülerek bulunmamış, tıp dünyasının açıklamasıdır. "Bağırsak ikinci beyindir" belirlemesi bu nedenle yapılır.

Eskiden "kalbe giden yol mideden geçer" diye bir söz vardı, buna "beyine giden yol da bağırsaklardan geçer" diye eklemek gerekir.

David Sudnow adlı öğretim üyesinin "Ways of the hand" kitabını okuyorum. Okuduğum metinlerde bu kitaptan alıntılarını görünce ilgimi çekmişti, Amazon'un ABD'deki şubesi üzerinden ısmarladım, geldi.

Yazar ellerinin eğitimiyle piyanoyla nasıl caz çalmasını öğrendiğini anlatıyor.

Kitabı ısmarlarken rastlantı sonucu başka bir şey daha gördüm: ABD'de "**Geleceğe Dönüş**" kitabı var, fiyatı 16 Dolar!

Fena halde şaşırdım ama güzel yani...

## Düşünen beden

Engin Erkiner tarafından yazıldı  
Perşembe, 14 Mart 2019 20:33 -

---