

3.1 Hazırlık

Lütfen takiben verilen bilgilendirmeyi uygulamaya davet olarak gör, yani dilerse sana gösterilen egzersizleri uygulayabilirsin.

Bütün egzersiz boyunca neler olabileceğinin kontrolü senin elindedir.

Egzersiz boyunca daha iyi konsantre olabilmen için gözlerini kapatabilirsin. Gözlerini kapatmak istemiyorsan, açık kalsınlar, ama o zaman gözlerini odada, önünde bulunan bir noktaya odakla.

Lütfen rahat bir şekilde otur: ayak tabanların zeminde düz bir şekilde dinlensin, sırtın koltuğun arka kısmına rahatçı dayansın, alt kolların ve ellerin serbestçe koltuğun dirsekliğinde veya bacaklarının üstünde dursun.

Oturuşunu, zemine ve koltuğa temasın rahat olana kadar değiştir.

3.2 Nefes alma

Şimdi nefes alma egzersizlerine başlıyoruz.

Derin şekilde burnundan nefes al.

Nefes alırken omuzların aşağı insin.

Nefes alırken karnının yavaşça şiştiğinin farkına var.

Şimdi ağızdan yavaşça nefesini ver, bunu yaparken dikkatini nefesine odakla.

Nefes verirken karnının şişliği yavaşça inecektir.

Nefes alıp verirken bedeninin hareketini takip etmek istiyorsan bir elini karnının üstüne yerleştirebilirsin.

Şimdi tekrar nefes alıp verişine dikkatini odakla ve burnundan nefes alıp sakın ve itinalı bir şekilde ağızdan nefes ver.

Tüm bedeninin gittikçe daha fazla rahatladığını hissediyor musun?

Bedeninin nefes alıp verdiğini ve bunu yaparken hareket halinde olduğunun bilincine var. Nefes alırken göğüs kafesinin yavaşça inip kalktığını algıla.

Nefes alırken karnının inip kalktığını algıla.

Algılama gücün çok iyiye burun kanatlarının da küçük hareketler yaptığını fark ediyorsundur.

Nefes alıp verirken bedeninin yaptığı bu hareketleri bir süre algıla.

Aldığın her nefes ile bedenine sükûnet ve barışın geri geldiğini farket. Verdiğin her nefes ile biraz stres ve gerginliğin bedenini terkettiğini hisset.

Gittikçe sakinleştiğini ve rahatladığını duyumsa – belki bunu bir sıcaklık duygusu olarak veya güzel bir ağırlık duygusu veya tazelik getiren bir serinlik olarak hissedebilirsin.

Hissettiğin bu hoş duyguyu tekrar nefes alıp vermene konsantre olursan daha da derinleştirebilirsin veya geliştirebilirsin: Çok derin şekilde nefes al ve çok derin şekilde nefes ver.

Başka düşünceler aklını çeliyorsa bilinçli olarak tekrar nefes alıp vermeye dön.

Şimdi sadece birkaç derin nefes daha al: Nefes al – Nefes ver.

3.3 Bodyscan (Vücut taraması)

Şimdi seni başka bir egzersize davet ediyorum.

Bu egzersizde bedenini ve bedeninin tek tek bölümlerini itinalı olarak algılıyorsun – egzersizin ismi **Bodyscan** dir.

Dilersen sarfedeceğin dikkati bedenine çok hafif bir dokunuş olarak ta hayal edebilirsin.

Bu egzersiz senin kontrolün altında gerçekleşir. Kendine neyin iyi geldiğini iyice takip et.

Baş ucundan başla. Başının en üst kısmını dikkatle algıla.

Başının üst kısmında neler hissettiğini kaydet.

Hissettiğin duygu hoş mu yoksa rahatsız edici mi?

Daha ziyade sıcak mı yoksa soğuk mu?

Yoksa o kısımda aslında hiç birşey hissetmiyor musun?

Algıladığın herşey yerindedir. Bunun doğrusu yanlışı yoktur.

Bu egzersizi ilk defa yaptığında belki de ilk önce sadece bedeninin dışını hissetmek daha kolaydır, yoksa hem bedeninin dışını hem de içini hissetmeye çalışabilirsin.

Dikkatini başının arka tarafına yönelt. Başının bu kısmını ve burada hissettiklerini itinayla algıla.

Ondan sonra dikkatini kulaklarına yönelt.

Alnına yönelt.

Gözlerine yönelt.

Dikkatle yanaklarını algıla.

Burnunu.

Agzını.

Burun ve ağız arasındaki kısmı.

Çenenı. Buralarda neler hissettiğini kaydet.

Hoş bir duygu mu?

Sıcak olarak mı yoksa soğuk olarak mı hissediyorsun?

Yoksa şu anda hiçbirşey algılayamıyor musun?

Boynuna ve boğazına dikkatini topla.

Ondan sonra dikkatini omuzlarına yönelt. Omuzlarını algıla. Omuzların yumuşacık olsun.

Artık dikkatini kollarının üst kısmına yönelt – buradaki her hissi algıla

Kolların alt kısmına dikkatini odakla.

Ellerine.

Ellerinin çok gergin olup olmadığına dikkat et – dilersen ellerinin yumuşayıp rahatlaması için birazcık açılmasına izin ver.

Tekrardan kollarını ve ellerini bir bütün olarak algıla, omuzlarından parmak uçlarına kadar.

Ondan sonra bedenini algıla, ilk önce sırtını algıla: boynunun arkasındaki omurlardan başlayarak kuyruk sokumu kemiğine kadar. Teker teker omurlarını algıla. Ondan sonra bedeninin ön tarafını algıla, göğüs kafesinden başlayarak. Ondan sonra karın kısmını algıla. Ondan sonra kalça kısmını.

Şimdi dikkatini bacaklarına yönelt, ilk önce bacaklarının üst kısmından başla. Ondan sonra dikkatle dizlerini algıla. Baldırlarını. Ayaklarını.

Tekrardan ayaklarını ve bacaklarını bir bütün olarak algıla, kalça kemiklerinden başlayarak ayak parmağının uçlarına kadar.

Başının en üst tepesinden nefes almaya başlayarak, nefesinin bedeninin içinden geçirerek ayak parmaklarının ucundan çıktığını hayal et ve egzersizi bitir.

Tekrardan birkaç defa daha derin nefes alıp ver. Nefes al. Ve nefes ver.

3.4 İçimizdeki güvenli yer

Şimdi seni başka bir egzersize davet ediyorum. Bu egzersizin ismi „güvenli yer“ dir.

Hayal gücüne dayanarak kendini tamamen güvende ve iyi hissettiğin bir yerde düşle – burada herşey senin için iyi ve güzeldir.

Düşlediğin yer, daha önce bulunduğun bir yer olabilir, fakat bir resim veya hayalinde canlandırdığın bir yer de olabilir. Veya okuduğun bir kitapta geçen veya var olduğunu duyduğun bir yer de olabilir; Hatta rüyada gördüğün bir yer bile olabilir.

Bazı insanlar için bu yer doğadadır – deniz kenarında bir yerde, kumsalda veya dağlarda, ormanlarda veya çiçek dolu bir yaylada veya bir göldedir. Başka insanlar için ise bu yer bir adada, bir mağarada, bir dağın zirvesinde, başka bir gezegende veya bir masal diyarındadır. Sen kendine tanıdığın ve hakikatten varolan bir yer de seçebilirsin.

Bazen böyle bir yeri seçmek hiç te kolay değildir. Fakat emin ol ki senin için de böyle bir yer vardır.

Bu yeri bulmak için kendine zaman ayır. Bu yerin nasıl görüldüğü ve kendini bu yerde nasıl hissettiğin senin kararıdır.

Seçtiğin bu yeri koru, burada kendini tamamen güvende ve şefkat içinde hisset. Seçtiğin bu yerin nasıl bir yer olduğuna sadece sen karar verirsın ve seni seven ve sana yardımcı olan başka canlıların da bu yerde bulunup bulunmamalarına sadece sen karar verirsın.

Bu yerde kendini tamamen güvende ve aynı zamanda çok iyi hissedebilmene itinayla dikkat et.

Birkaç defa derin şekilde nefes alıp ver ve kendini seçtiğin bu yere götür.

Seçtiğin güvenilir yerin aydınlatmasına dikkati çek. Belki burada aydınlık, berrak, iç açıcı bir ışık bulunuyordur; veya sıcacık, sevimli göz kamaştırmayan, ılık bir ışık vardır. Güvenilir yerindeki aydınlatmayı çoğaltarak veya biraz daha karartarak ayarla ki kendini iyi hissedebilesin.

Şimdi güvenli yerinde bulunan renklere odakla dikkatini. Belki bu yer ap açık, canlı, ışık saçan, kuvvetli renklerle bezenmiştir, veya uçuk pastel renklerle donanmıştır. Sen bu renkleri kendine uygun şekilde ayarla.

Şimdi de neler duyabildiğini kontrol et.

Duyduğun sesler ve nameler kulağına hoş geliyor mu?

Duyduğun bütün seslerin kulağına sevimli ve hoş gelmesi gerekir.

Kendini iyi ve şefkat içinde hissedinceye kadar kulağına gelen sesleri değiştir.

Belki de rüzgarın uğultusunu, ormandaki ağaçların hışırtısını, denizdeki dalgaların sesini, bir nehrin sularının akışını veya kuşların ötüşünü duyabilirsin.

Belki de gittikçe tanıdığın bir şarkının nağmelerini duymaya başlarsın?

Şimdi de burnunun o yerde hangi kokuları aldığına odaklanmanı istiyorum. Ve burnunun sadece güzel ve mis gibi kokular almasını sağla.

Havada çok güzel bir koku mu var?

Belki de ağzında bir tad bile hissedebilirsin? Örneğin havadaki tuzlu deniz suyunun tadını veya havadaki çiçeklerin kokusunu.

Şimdi de güvenli yerinin hava sıcaklığına dikkatini ver. Belki hafif bir meltem esiyordur, serinletici ve rahatlatıcı, belki de seni ve tenini ısıtan bir güneş ışını hissediyorsundur cildinde.

Peki, ayak tabanlarının altındaki zemini nasıl hissediyorsun ?

Ayaklarının altındaki zemin yumuşacık ve bastığın zaman yaylanır gibi kaldırıyor ağırlığını – sanki bir ormanda, bir tarlada veya kumsalda yürüyormuşsun gibi? Yalın ayak mısın yoksa pabuç mu giydin?

Ayaklarının altında çimen mi var yoksa kum mu?

Belkide kendini güvende hissettiğin ve şefkat içinde olduğun bu yerde daha başka duyduğun, hissettiğin veya algıladığın başka şeyler daha vardır.

Seçtiğin bu yerin her türlü ayrıntısını bilinçli olarak algıla.

Unutma – sadece hayal gücünün kuvvetiyle beğenmediğin her şeyi değiştirebilirsin. Kendini mükemmel hissedinceye kadar renkleri, sesleri ve kokuları kendine göre ayarla.

Artık kendinin ne kadar iyi ve güvende olduğunun bilincine varabilirsin: oturuş biçimin çok rahat, havanın ısısı gayet güzel, renkler gözlerine hoş görünüyor, hatıta aydınlık ta mükemmel; Hoş kokulardan tut nefis tatlara kadar herşey şahane. Güvendiğin yerde kendini çok iyi hissetmen için gerekli herşey tam istediğin şekilde hazır bulunuyor.

Yavaşça nefes alıp ver – her nefes ile bu güzel yerin verdiği sükûnet ve kuvvet senin bedenine yayılıyor. Seçtiğin bu güzel ve güvenilir yerin enerjisi senin bedene yayılıyor ve bedeninin her hücresine işliyor.

Bu yer güvenli, koruma altında ve sen de burada emniyettesin.

Seçtiğin bu yere istediğin zaman geri dönebilirsin, unutma. Sadece gözlerini kapatıp hayal gücünle bu yeri gözünün önüne getirirsen yeterlidir – Seçtiğin hayali yer, güvenli ve koruma altında, seni huzura kavuşturan ve sana destek olan, sevdiğin şeylerle donatılmıştır.

3.5 Geriye dönme

Artık lütfen yavaşça geri dönmeye, şimdiki zamana gelmeye hazırlan; bütün güzel duyguları yanına al ve şimdiki zamana geri gel. Bu duygular bedeninde kaydedilir.

Kendi kendine bu egzersizi yavaş yavaş bitireceğini söyle.
Derin bir nefes al.

Bilinçli olarak bulunduğun yere dön ve dikkatini ver.

Oturduğun koltuğu ve ayağının altındaki zemini hisset.

Ayaklarını ve ellerini hareket ettir. Kollarını ve bacaklarını uzatarak esnet ve hareket ettir. İstersen elini yumruk yapıp sıkabilirsin veya ayağa kalkıp silkinebilirsin.

Gözlerini aç (şimdiye kadar gözlerini açmadıysan), bulunduğun yere ve burada bulunan bütün eşyalara bak.

İçinde bulunan yeni kuvveti, enerjiyi hissediyor musun?