

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.

3.3 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.

3.5 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?