

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.

3.5 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?