



NEFES EGZERSİZİ

#1 Sağ elimizi göğsümüze sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.

#2 Burnumuzdan nefes alıp (İçimizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan (İçimizden 4'e kadar sayıp) yavaşça verelim.

#3 Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.

#4 Nefes alırken sadece şuna dikkat edelim: Nefes aldığımızda karnımız şişecek (sol el hareket edecek) nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.



GÜVENLİ YER EGZERSİZİ

Gözlerinizi kapatın.

Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabilir veya tamamen hayal ürünü bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedeceğiniz bir yer olması.

Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu hayal edin. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi bu güvenli yere ekleyebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musun? Nasıl giyinmişsiniz? Üzerinizdeki renklere bakın. Şimdi çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Değişik renkleri fark edin. Bastığınız yerin dokusunu hissedin. Bedeninize odaklanın, dikkatinizi neler hissettiğinize yoğunlaştırın.

Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz?

Yavaş yavaş yürüyün güvenli yerinizi ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve onlara bakınca neler hissediyorsunuz? Neler duyabiliyorsunuz? Gördüğünüz şeylerin seslerine odaklanın şimdi. Hayvan sesleri var mı etrafınızda ya da su sesleri, yaprakların hışırtısı.. Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini, ayağınızın altındaki sertliği veya yumuşaklığı hissedin? Nasıl bir koku alıyorsunuz? Gördüğünüz, duyduğunuz şeylerin kokularına odaklanın şimdi de...

Dilerseniz yalnız olabilirsiniz bu yerde, dilerseniz yanınıza birini davet edebilirsiniz. Bu kişi çok sevdiğiniz biri ya da favori bir kahramanınız olabilir. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.

Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın. Hayalinizdeki bu yere bir isim verin. Bu ismi içinizden tekrarlayın. Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissinin keyfini çıkarın. Bedeninizdeki gevşemeyi hissedin, tüm kaslarınızın rahatladığını hissedin. Güven ve huzur içindesiniz. Bu hisse ve bedeninizdeki rahatlamaya odaklanın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün. Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.



GEVŞEME EGZERSİZİ



Gözlerinizi kapatın...

#1

Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... Itin... Itin... Itin... Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.

#2

Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çikalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın... Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin... Gevşetin... Gevşetin... Derin nefes alın.

#3

Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın... Sıkın... Sıkın... Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın... Sıkın... Sıkın... Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın...



GEVŞEME EGZERSİZİ



#4

Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdimiz. Başınızı ve Omzunuzu çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedim. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın... Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedim. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın...

#5

Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki. Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedim. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinizle ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedim.

#6

Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşıyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşıyor. Yüzünü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...





GEVŞEME EGZERSİZİ



#7

Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Yeni bazı şeylerin farkına vardığınızı hissediyor musunuz? Dikkatinizi şimdi çeken bazı özel bölümler var mı? Buralarda ne gibi duyular aldığının farkına varmaya çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.

