

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

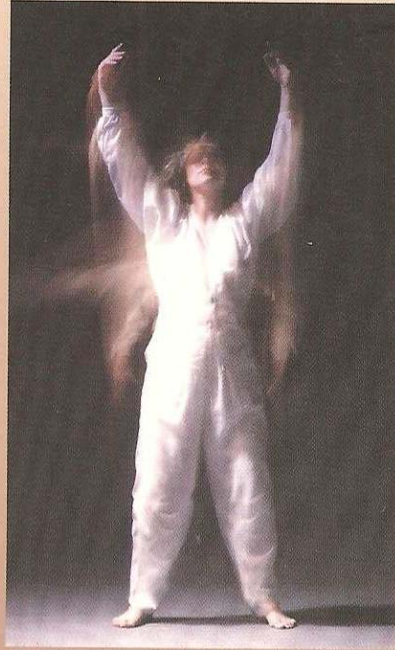
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

NEFES

Egzersizleri

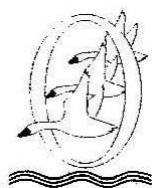
Nefes
Egzersizleriyle
Bedensel
ve Ruhsal
İyileşme



Yaşam
Gücünü
Özgür
Kılmanın
Yolu

Elena Cardas
Türkçesi: Seda Toksoy

OKYANUS



OKYANUS

NEFES EGZERSİZLERİ

YAŞAM GÜCÜNÜ ÖZGÜR
KILMANIN YOLU

Nefes Egzersizleriyle Bedensel ve
Ruhsal İyileşme

Elena Cardas

Türkçesi
Seda Toksoy

OKYANUS

© 1989 Gräfe und Unzer GmbH, München /
Akçalı Telif Ajansı / Okyanus Yayıncılık
ve Yapımcılık Ltd. Şti., 1999

***“Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının
yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.”***

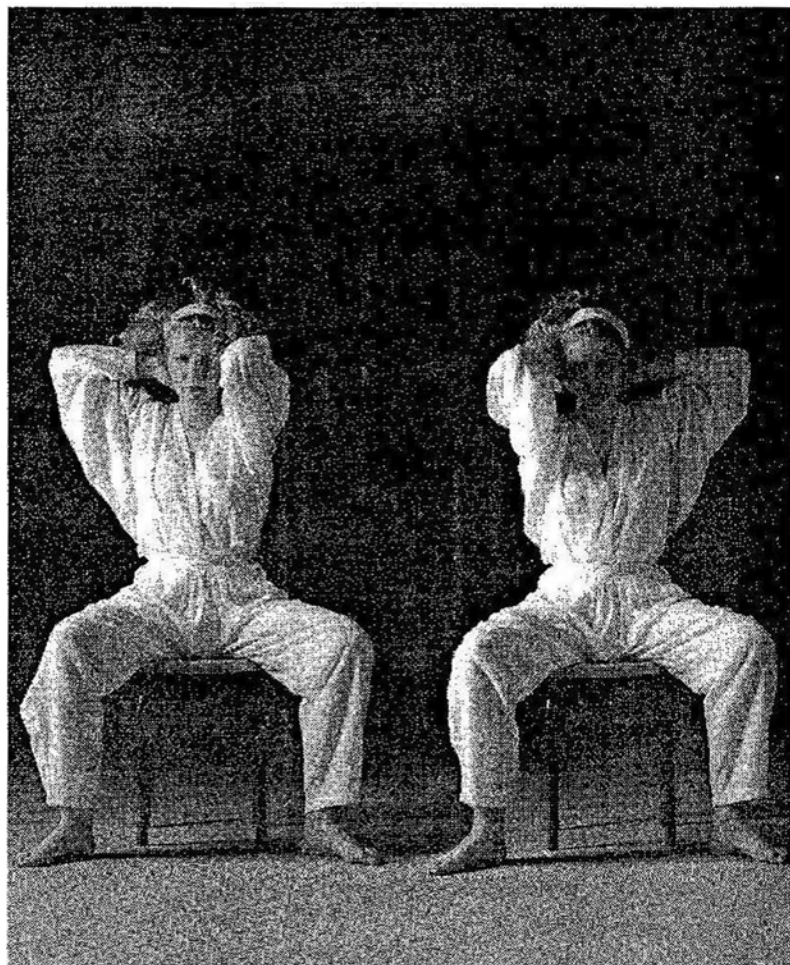
Türkçesi: Seda Toksoy
Düzeltili: Esra Bilal
Kapak Tasarımı: Nare Öztürk
ISBN - 975 - 7200 - 33 6

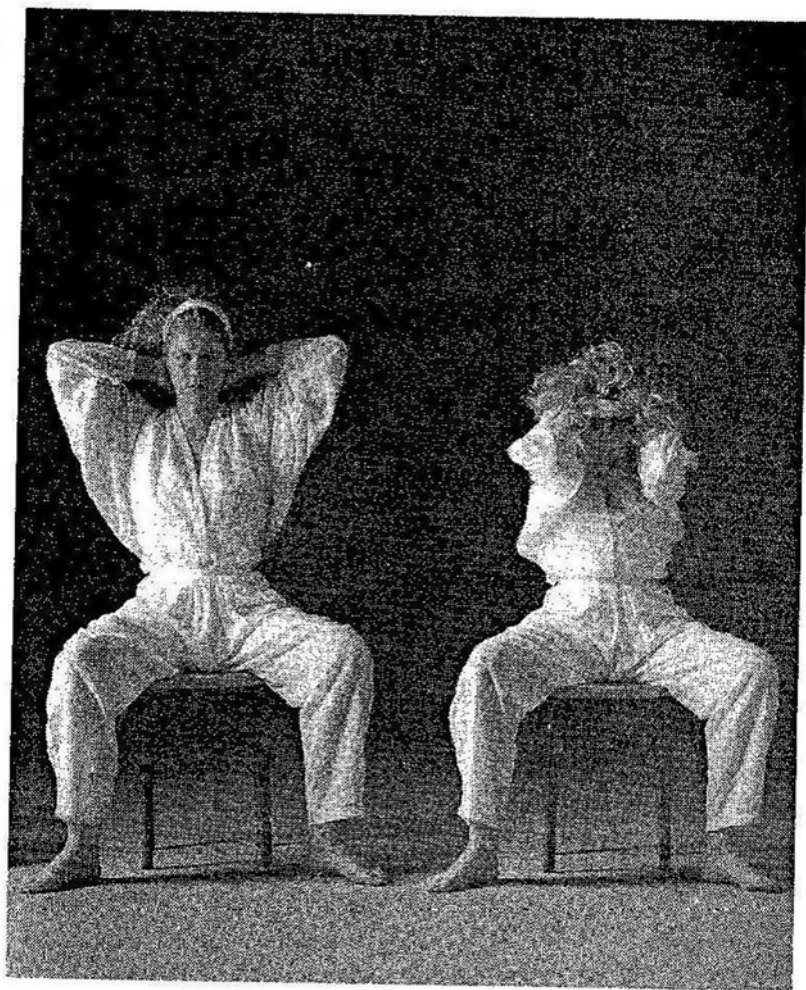
Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 647 34 93

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul
Tel+Fax: (0212) 513 42 59

İÇİNDEKİLER

- Başlarken
- Nefes Yaşamdır / Nefes Bizi Bir Bütün
Olarak Kuşatır
- Nefesimi Nasıl Deneyimlerim
- Gündelik Yaşamda Çalışmak
- Nefes Alanlarını Keşfetmek ve Deneyimlemek
- Gerinmek ve Esnemek
Derin Solunumun En Doğal Biçimi
- Hareketten Gelen Nefes
- Bütünü Hissedişte Nefesin Gücü
- Gündelik Yaşam Durumlarında Yardımcı Olacak
Aalıştırmalar





Elena Cardas : Müzik eğitimi aldı. Konserler verdi, yurtdışı turnelere gitti. Nefes-dil ses eğitimi aldı. Daha sonra müzik ve nefes pedagojisi okudu.

1979'dan beri bir doktorun hasta tedavilerine yardımcı oluyor. 1984'den beri de bunun yanısıra özel alışıyor. Bireysel alışmalar ve grup çalışmaları, hafta sonu seminerleri veriyor. Ses, dil ve bedenle birlikte nefesi yaşamı özgürleştiren temel hareket olarak deneyimlemek, meditatif nefes çalışmasıyla znz deneyimlemek Elana Cardas'ın eğitiminin temelini oluşturuyor.

BAŞLARKEN

Kitabın yayına hazır taslağını elime alana dek, nefes almak gibi yaşamsal bir işlevi, sıkıcı bir şekilde kuramsal olmaksızın ve okuru zorlamadan yazmanın mümkün olup olmadığı konusunda kuşkularım vardı. Çünkü biz 20. yüzyıl insanların bilinci bedenimizin bilgelik dolu çalışmasından öylesine uzaklaşmıştır ki, bedenimiz içinde olup bitenin doğrudan bilgisine ulaşma yollarından yoksun kalmıştır. Üzerinde bile durmaksızın bedenimizin her zaman “çalışacağını” veri alır “makina arızalanınca” doktorumuzun bizi haplar yardımıyla kısa zamanda “onarmasını” isteriz.

Düşüncemizin pozitif bilimlerin etkisiyle biçimlenmesinin sonucu olan böylesi mekanik varsayımlarla konu nefesimiz olduğunda da karşılaşırız. Kendimize karşı dürüst olacak olursak soluk alma sürecinin zihnimizde bir yerlerde bir körüğün işlevinden çokta uzakta yer almadığını görürüz. Hergün muayenehanemde bu yaklaşımın nerelere varabildiğini hastalıklarına kendi kendilerine etiket yapıştıran insanlarda görüyorum. Bazen “kalp ritmi bozukluğu” oluyor bu etiket, bazen de “sinir sistemi bozukluğu” ya da “yüksek tansiyon, bağırsak işlevi bozukluğu, depresif ruhsal durumun eşlik ettiği bedensel-ruhsal bitkinlik” v.s. Oysa benim koyduğum tanı, insanın bedensel, zihinsel ve ruhsal etkileşiminde uyumsuzluk olduğudur. 30 yıldan bu yana gerekli ilaç

tedavisinin yanısıra verdiğim reçete, hastalarımın nefeslerinde kendilerini deneyimleme ve iç merkezlerini yeniden bulma olanağı sağlamak üzere nefes iyileştirmesi ve çalışmaları olmaktadır. Tedavinin bir “yan etkisi” olarak bedensel şikayetler çoğu durumda kısa sürede ortadan kalkıyor.

Bu kitap, kendi sorumluluğunu üstlenerek tedavi gerektiren işlev bozukluklarının ortaya çıkmasından önce bedensel, ruhsal sağlıklarını korumaya yönelmek isteyen insanlar için yazıldı. Okura, Elena Cardas’ın son derece yerinde bir ifadeyle, insanın kendisinin bilincine varmasından bilinçli bir varoluşa gidiş olarak tanımladığı bir çalışma yolu tanıtılıyor. Alıştırmaların yardımıyla nefesin ritmik gel-git’inde olduğu gibi merkezi başta olan sinir-duyum bölgesi tepkileri ile merkezi karında olan metabolizma ve içgüdü bölgeleri etkileri arasında oluşan dengeyi deneyimleyeceksiniz. Bu sırada varoluşunuzun saklı, daha derin katmanlarına ulaşabileceksiniz. Hakim durumda bulunan zihin arka plana çekilir ve yürek gücünüz ortaya çıkarken özünüze ait olan merkezin bilincine varabileceksiniz.

Bu noktada açık zihinli herkese bu çalışma yolunun çok boyutlu olanaklarıyla tanışmasını önermek isterim. Sabır ve özenle uyarımları izleyin ve bedeninizin yanıtlarına kulak verin. Çalışırken dikkatin bedenin hangi noktasına yönltilmesi gerektiğini gösteren Ivana Hubert’in öğretici çizimleri size yardımcı olabilir. Böylece yepyeni deneyim alanları ve varoluşsal nitelikler oluşur. Bunları gündelik yaşamın gerçeğine uyarlamak yaşamı

çok yönlü, daha anlamlı ve elbette sağlıklı kılacaktır. Bu bağlamda yıllardan beri Elena Cardas ile birlikte çalışıyorum. Kendini böylesine işine adanmış meslektaşların çok yönlü katkılarıyla genişleyen tedavi yelpazesi içinde bir doktor olarak çalışmak gerçek bir zevk.

Dr. Volker zur Linden

NEFES YAŞAMDIR

NEFES BİZİ BİR BÜTÜN OLARAK KUŞATIR

Gülen ya da ağlayan bir bebeği bütün dikkatinizle gözlemlediğiniz oldu mu hiç? O küçücük yaratığın bütün bedeniyle mutlu olduğunu, hıçkırık ve bağırıışlarının bütün bedenini sarstığı ya da ritmik bir şekilde hareket ettirdiğini gözlemlediniz mi?

Ya siz? Bakın kendinize: Nasıl gülüyorsunuz? Ve, eğer kendinize hala bu izni veriyorsanız, nasıl ağlıyorsunuz?

Olasılıkla diğer yetişkinler için geçerli olan sizin için de geçerli. Gülüyor ve ağlıyorsunuz ama ya bedeniniz? Bedeniniz eyleminize katılıyor mu? Yoksa yalnızca bir yanınız mı sizinle birlikte neşe içinde gülüyor ya da ak-malarına izin vermektense gözyaşlarınızı bastırıyor musunuz?

Şu anda sözkonusu olan, bedensel-ruhsal dışavurumlarımızın neyle bastırılmış olduğunu, ifade yollarını yitirip yitirmedığımızı ortaya çıkarmak değil, nefes almanın yaşamımızda nasıl özgürleştirici bir rol oynadığını beraberce keşfetmektir. Gözünüzün önüne dört patisinin uçlarına dek gevşemiş bir halde uyuyan bir köpeğin kendini bıraktığı sakinliği getirin; nefesi karnının ritmik hareketinde görülmekle kalmaz, bedeninin bütünü boyunca akar. Nefesin yumuşak salınımını tüylerinin uçlarına dek hissedebilirsiniz. Bunu size neden anlatıyo-

rım? Sizin de hiç kuşkusuz derin bir sakinlik, hatta mutluluk duygularının uyanıp akmaya başladığı bütünüyle gevşemiş olduğunuz böylesi anlar yaşamış olduğunuz için (sözelimi deniz kıyısında, kırdada bir tatilde ya da bahçede bir şezlonga uzanmışken). Böyle bir akış içinde siz de nefesinizin sakin ritmik hareketini hissedebilir ve bu yolla serbest bırakma ve ruhsal uyum durumuna ulaşabilirsiniz.

Bu durumun, bu bedensel-zihinsel “sevincin” sadece bir an ya da kısa sürelerle sınırlı kalmaması için, içinizdeki gücü keşfedip özgür kılmanızda nefesinizin size yardımcı olabileceği bir yol göstermek istiyorum. Bu güç, içinde, yaşama cesareti, canlılık, özgürlük ama aynı zamanda da derin bir dinginlik ve rahatlık barındırır. Size işte bu yolda adım adım eşlik etmek istiyorum.

Ruhsal Durumumuzun Depremölçeri

Bir düşünce ya da hayalin, mutluluk, sevinç, keder, rahatlık ya da yalnızlık gibi duyguları etkilediği gibi ruhsal durumumuzun da nefesimizi mevsimlerin değişimi kadar etkileyip değiştirdiğinin bilincinde misiniz? Bunu düşündüğümüzde, günümüzde artan güç kazanma ve sahip olma çabası, şiddet, zorunluluk ve korkular arasına sıkışmış huzursuz birçok insanın zamanı gelip nefeslerinin tedirginlik, darlık ve baskılanmışlığının bilincine varmaları şaşırtıcı olmaktan çıkıyor. Vejetatif * sinir sis-

* *Vejetatif sinir sistemi: Bilinçle etkilenemeyen sinirler*

temimizle böylesine sıkı bir ilişki içinde olan nefesimiz, içinde bulunduğumuz durumdaki değişimlere bir dep-remölçer gibi tepki gösterir.

Bunun sonuçları, nefesin giderek azalan hacmi ya da baskılanmış “kramp” yahut korku nefesi olur. Başka bir deyişle yalnızca üst ve orta akciğer bölgesinin beslendiği göğüs nefesi (sığ nefes) ya da son derece yüzeysel, yetersiz bir soluma olan köprücük kemiği nefesi (korku nefesi) yapılır. Bu, çoğu zaman doğal olmayan yaşama biçimimizin de etkisiyle artan ruhsal gerilime ve kasların kasılmasına yolaçar (“Kendini toparla!” - “Sırtını dik tut!”).

Bu şekilde solunum, kan dolaşımı ve hormon bozukluklarıyla ilişkili olarak ortaya çıkan oksijen azlığı, neden olduğu diğer belirtilerin yanısıra, organ ve hücrelerin yetersiz oksijen beslenmesine yolaçar. Bedenimizin bütün hücreleri hayatta kalabilmek için herşeyden önce oksijene gereksinir. Oksijen girişinin kesintiye uğraması kısa sürede hücrelerin ölümüne neden olur. Oksijenin kesilmesi özellikle beyin hücrelerini tehlikeye sokar. Bedenin yetersiz oksijen alımı kalbin çalışmasını da kısıtlar, bağışıklık sistemini zayıflatır ve bu şekilde tümör oluşumuna yatkınlığı artırır.

Özgürleştirici Nefes

Size nefese bağlı fizyolojik süreçleri yalın bir dille açıklamak istiyorum. Bu süreçler alıştırılmamızla birlikte nefesimizin düzenleyici ve uyum sağlayıcı gücünü deneyimlemenin ön koşulunu oluşturuyor.

En önemli ve büyük solunum kası diyaframdır. Karın ve göğüs bölgeleri arasında yatay bir konumda yer alır ve nefes alış sırasında karın bölgesi organlarına doğru iner. Böylece hem daha iyi bir dolaşım sağlanır hem de akciğerlerimizin genişleme kapasitesi artar. Nefes alış veriş sırasında ciğerlerin genişleyip daralmasının bu hareketi komşu beden bölgelerine aktardığını hissetmeye çalışın. Her iki elinizin tersini alt sırt bölgenize koyarak buradaki esnekliği doğrudan algılayabilirsiniz. Bu karınlağın kemiğı solunumu sırasında bütün bedeninizin nasıl genişlediğini ve sonra kuyruksokumunun üstüne kadar yeniden daraldığını hissedersiniz.

Diyafram bedenın üst ve alt bölgelerini birbirinden ayırmadığı (!), birleştirdiğı için nefesle birlikte gelen titreşimi -siz sürece müdahale etmeden- diyaframın üst kısmında da algılayabilirsiniz. Ama bu ancak göğüs, omuz ve ense bölgesi kasları kasılarak engel olmadığında mümkündür. Kaslardaki ve zihindeki kasılma ve kramp arasında bir ilişki vardır. Kaslardaki gerilimi doğru bir şekilde yapılan masaj, fizyoterapi ve bilinçli solunum ile olumlu yönde etkilemek elbette olasıdır. Ancak bu kitapta bütününü içine giremeyeceğimiz bu konuya değinmek istemiyorum. Bizim konumuz yaşadığımız sürece üzerinde düşünmemizi gerektirmeksizin süregiden ve hayatımızı etkileyen solunum biçimi olan bilinçsiz solunum. Bu solunum artık bildiğiniz gibi dışardan ve içerden gelen etkilere karşı son derece duyarlıdır. Bu nedenle nefesi içinde bulunduğu bu bilinçsiz etkilenebilirlikten kurtarma olanaklarını göstermek istiyorum.

Bu görüş ve hedef benim çalışma programımın da temelini oluşturuyor. Önce son derece doğal, rahatlatıcı bir güdü olan ve kendimize içgüdüselce solunum alanı açmamıza yolaçan “gerinme ve esnemenin” anlıksal deneyimi yardımıyla sizi derin solunumun bilinçsiz ama en doğal şekli ile yeniden tanıştıracak, bunu deneyimlerken kendinizi rahat hissetmenizi sağlayacağım. Birlikte çalışmamız sırasında nefesinizin çocukken sizin için o kadar doğal bir şey olan “tabii” akışına yeniden izin verebileceksiniz. Solunum sürecine müdahale etmediğinizde, zorlayarak nefes alıp vermediğiniz ve solunumu yapay bir şekilde uzatmadığınızda kendinizi iyi hissettiğinizi göreceksiniz.

Çalışmaların daha sonraki aşamasında doğal nefes ritminizi yeniden bulup kendinizi unutarak soluğunuzu sadece izleyebilecek hale gelecek, böylelikle nefesinizi “deneyimleyeceksiniz.” Bu “deneyimlenebilir nefes” Ilse Middendorf’a göre “öğrenebileceğiniz bir durumdur. Bir kez başladıktan sonra kendiliğinden gelişir ve nefes alıştırmalarına başlamadan önce hayalini bile kuramadığınız içsel ve dışsal gelişim olanakları sunar. İyileştirici bir güçle hastalık belirtileri, yorgunluk ve depresyonları etkiler”. Nefesinizi bilinçli bir şekilde kullanarak gerilim ve yorgunluk gibi bedensel durumlarla duygularınız, düşünce ve davranış biçimleriniz arasındaki etkileşimi keşfedeceksiniz. Böylece içinizde çok daha derin bir hissediş, “yeniden kendinize gelme” yeteneği gelişecek. Yoğunlaşma ve meditasyon temelli çalışmalar ve bir yol gösterici olarak nefesin yardımıyla sonunda içi-

nizde bir dinginlik merkezi bulacaksınız.

Nefesin bedensel bir işlevden ibaret olmadığı, bir o kadar da ruhsal bir ifade, zihinsel bir katılım oluşu binlerce yıllık bir deneyimdir. Yunan, Mısır ve Uzak Doğu'nun ileri uygarlıklarında nefes beden, zihin ve ruh ile bütünlük içinde yaşama, yaşam gücünün gelişimi, bedensel-zihinsel yenilenme ve insanın ruhsal olgunlaşmasının temeli -kendinin bilincine varma yolu- olarak görülüyordu. Nefes üzerine birlikte yapacağımız çalışmayı da böyle değerlendirmenizi istiyorum.

Nefesimi Nasıl Deneyimlerim?

Algılamak - Yoğunlaşmak - Katılmak

Nefes sadece havanın alınıp verilmesi değil yaşamın temel hareketidir. Size, gelişen algılama bilinci yoluyla “soluk alan bu yaşamsallığı” nasıl hissedip ona katılabileceğinizi göstermek istiyorum. Bu da değerlendirmek değil sadece açık algılarla algılamak üzere “salt gözleme” dayalı içsel bir tavır almak anlamına geliyor.

Okumaya kısa bir süre ara verin ve nefesinizi, müdahale etmeden, etkilemek isteyip yasasını bozmaksızın sadece gözlemlemeye çalışın.

Alıştırma:

Dik ama rahat oturun, iki elinizin tersini düz bir şekilde sırtınızın ortasına dayayın. Dikkatinizi ellerinizin altına yoğunlaştırın ve sırtınızın derisinin, giysinizin arasından ellerinizin derisini algılayabildiğini ve ellerinizin derisinin onu yanıtladığını hayal edin.

Bu noktada algılamayı sürdürür ve müdahale etmesizin beklerseniz bir devinim hissedersiniz: soluğunuzun devinimidir bu.

Algı önce belli belirsizdir. Ama nefesinizin bu ince tit-

reşimi yoğunlaşmanız ölçüsünde özgürce güçlenir; soluk alışınız sırtınıza “yaslanır” gibidir. Bu olguya içsel olarak katıldığınızda sizin de kendi kendinize yaslanabildiğinizi, böylelikle desteği kendinizde bulabildiğinizi hissedersiniz. Dışarı verdiğiniz nefesinizle birlikte kendini verme, bırakma yeteneği ile bir olursunuz.

Alınıp verilen nefesin akışı çok yumuşak bir devinimdir ve kendisini neredeyse usul bir rüzgar organlar, dokular arasında “esiyormuş” gibi hissettirir.

Önemli: Az önce yoğunlaşma ve elleriniz ile bedeninizin bir bölgesi arasındaki teması müdahale etmesizin algılama yeteneği ile nefes hareketinin nasıl deneyimlenebilir hale geldiğini gördünüz. Zamanla artacak olan yoğunlaşma ve algılama yeteneği ile nefesinizi bedeninizin her yerinde hissedebileceksiniz. Bu deneyimi çok tanıdık bir olayla karşılaştırabiliriz. Yüzeyi durgun bir su birikintisine küçük bir taş atar, taşın suya değdiği noktadan başlayarak genişleyen halka biçimli dalgaları seyredersiniz. Su ne kadar sakinse yumuşak bir hareketle oluşan bu dairesel dalgalar dışa doğru o kadar genişler. Nefes alış hareketinizi aynı şekilde yaşayabilirsiniz. Nefes alma güdüsünün merkezinde ne kadar dingin kalır kendinizi soluk alışınıza ne kadar bırakırsanız yumuşak, genişleyen devinimin ta deriye, gözeneklerine dek bütün dokular arasında ilerlediğini o kadar özgürleştirici bir şekilde hissedersiniz.

Yoğunlaşma Merkezi - Yoğunlaşma Gücü

Yoğunlaşma yeteneğinin nefesinizi kullanmada ne kadar önemli olduğunu hissediyor ve anlıyor musunuz? Nefesin oradan hareketle içiçe geçmiş halkalar halinde her yönde ilerleyebileceği yeniden aynı noktaya akabileceği bir yoğunlaşma merkezine gereksindiğimizi görebiliyor musunuz? Az önce ellerinizin yardımıyla hissedebildiğiniz bu merkezde yoğunlaşma gücü gelişir, nefes gücü oluşur ve büyür.

Birlikte ne kadar uzun süre çalışırsak bu merkezi elleriniz olmaksızın da o kadar sık hissedebilecek duruma geleceksiniz.

Yoğunlaşmış bir şekilde demek, farkındalık ve bilinç açıklığıyla, nefes alıp verme sürecine konsantre olmuş bir şekilde bedenin her yerinde solunum ile bir oluşu yaşayabilmeniz demektir. Yoğunlaşmış uyanıklık ve zihinsel dikkat durumunda nefesiniz ile bir olmak, bütünleşmek -daha ilerdeki alıştırmalarda göreceğiniz gibikendini kendi merkezinde, soluk alıp verişin merkezinde, yoğunlaşmış bir sakinlik ve sessizlik içinde, varolan herşeyle ilişki halinde bulmak anlamına gelir. “İçer uzanan bir yol”dur bu.

Nefes Ritmi - Yaşam Ritmi

Nefes bizi, deniz dalgalarının sonsuz git gelini andıran ve kesintisiz akan ritmik bir hareketle canlandırır. Nefes temel ritmdir, yaşamın ta kendisi, evrenin olduğu kadar başlangıçtan varoluşunun sonuna dek “insan evreni”nin de hareketidir.

~~İnsanın kendisini nefesinde deneyimlemesi, ruhun~~
~~dinginleşmesi, barışı kendisi içinde bulması demektir.~~
Bunun düşünme zorunluluğu, dikkat etme gereği, iyi-
leştirme isteği ile hiçbir ilgisi yoktur. Tersine. Bize do-
ğanın verdiği nefes akmak, içimizde “doğalca” dolaş-
mak ister.

O halde onu akmaya, kendimizi de onun yasalarına
bırakmamız gerek. Bırakın nefes gelsin, bırakın gitsin
ve kendiliğinden yeniden gelene kadar bekleyin. Nefesi
“gitmeye bırakmayı” izleyen bu bekleyiş, bekleyebilme,
“nefes durağı” onun düzeninin parçası ve bir sakinlik
durumudur. Yaratıcı bir andır bu, insanın kendisiyle te-
melde bir oluşudur.

Nefes alma güdüsü bu andan, nefes durağından ken-
diliğinden doğar. Güdüyü görmezden gelmeyin ama sa-
bırsızca hızlandırmayın da. Ama herşeyden önemlisi bu
durağı yapay olarak uzatma yanılgısı ya da çekimine
kapılmamanız gereğidir. Bırakın soluk alışın “kefesi”
dolduğunda, yani gelip doğal sınırına dayandığında,
kendiliğinden soluk vermeye dönüşsün. Temel ritmini-
ze güvenin!

Gündelik Yaşamda Çalışmak Çalışmada Gündelik Yaşam

Alıştırma şekillerinin çok yönlülüğü ve farklılığı sizi korkutup cesaretinizi kırmasın. Tersine, bu alıştırmalar uygulamanız için pratikten doğmuş birer öneridir, yoksa kesinlikle uyulması gereken alıştırma biçimleri, sınırları çizilmiş bir çalışma programı değildir. Bu alıştırmalar yıllardır süren nefes çalışmam sırasında ortaya çıkmış, anatomi ve fizyoloji bilgileri temelinde nefesin doğal yasalarının ve beden - zihin etkileşiminin deneyiminde gelişmiştir.

Alıştırma Üzerine

- Herşeyden önce kendinize zaman ayırın ve bütün kitabı dikkatle gözden geçirin, başka bir deyişle her bir alıştırmayı sadece anlamak değil, öneminin bilincine varmak üzere ele alın.
- Bunun için de bu yoldaki her bir adımı bir sonraki ne geçmeden önce defalarca yinelemek çok önemlidir.
- Kendinize karşı sabırlı olun ve başlangıçta alıştırmaların herhangi birinde açıklanan şeyi o şekilde hissetmezseniz cesaretinizi yitirmeyin. Herşeyi doğru yapıp yapmadığınızı “kafanızla” kontrol etmek zorunda olmazsanız ve bir alıştırma yinelendikçe tanı-

dık bir hale gelirse, anlamına daha derinlemesine varırsınız ve deneyiminiz tazeliğini yitirmez.

- Çalışma sırasında alıştırmaları “Neye gereksiniyorum? Benim için gerekli olan nedir? Neyi yapabiliyim? Beni ne güçlendirir, sakinleştirir?” gibi seçim ölçütlerinize göre not edin.

Kendi Çalışma Programınızı Oluşturun

- Çeşitli alıştırmaları bütünüyle gözden geçirdikten sonra gereksinimlerinizi saptayacak duruma gelirsiniz. Deneyimleriniz size sürekli yenilenen olanaklar ve birleşimler içinde az sayıdaki alıştırmalarınızı seçme özgürlüğünü verecektir.

Kararlı Olmak

- Birlikte yürüyeceğimiz yolda çalışmalar ve hedefin gözle görülür başarı değil, yaşam gücü ile içsel kazanç olduğu (kendinizle kuracağınız) bu yeni ilişkiyi özümseyebilmek için sabırlı ve kendinize karşı anlayışlı olun.

- İşte onun için; koyulun yola! Sevinçle yapın yaptığınızı, zorunluluk olarak değil. Eğer öylesi gerekiyorsa, yorgunluğun, ağırlığın, üzüntü, kuşklar ve korkuların akıntısına karşı küreklere asılarak. Gücünüz var, bütün yapacağınız bu gücü açığa çıkarmak: “Bunu istiyorum- yola koyuluyorum - katılıyorum sürece-bunu yapacağım!”

Ne Zaman ve Ne Kadar Süre

Alıştırma Yapacağım?

- Düzenli çalışmalı, günde yaklaşık yarım saati alıştırmalara ayırmalısınız. Olabildiğince aynı zamanlarda, aynı yerde, rahatsız edilmeyeceğiniz şekilde ve hiçbir zaman aceleye getirmeden çalışın. Herkes günde yarım saati kendine ayırabilir ve bu düzenli kendine dönüşü gündelik yaşamıyla bütünleştirebilir.
- Kısa zamanda alıştırmanın sizi yitirmek istemeyeceğiniz içsel ve dışsal bir kıvama getirdiğini hissedebilirsiniz.
- Güne zor başlayan, geceden gündüze geçişi güç olan insanlarsanız, açık pencere karşısında (ya da dışarıda, açık havada) 10 dakika kadar gerinme ve hareket alıştırması yapın. Böylece dolaşıma ivme kazandırmış ve sabah erkenden kendinize “nefes alanı” sağlamış olursunuz (Bkz. Uyanmak için kısa bir nefes alıştırması, sf.91).
- Diğer alıştırmanız için doğru zamanı (örneğin iş dönüşü ya da yatmadan önce) kendiniz bulun.

Önemli: Akşam canlandırıcı ya da hızlandırıcı çalışmalar yerine konsantrasyon alıştırmaları yapın. Dolu mideyle çalışmayın.

- Oturur, uzanır, ayakta durur ya da yürürken kendinizi sık sık nefesinizde hissedebilmek için faaliyetle-

riniz arasındaki zamanlardan -işyeri ya da evde verdiğiniz molalardan, araba kullandığınız ya da herhangi birşey yapmadığınız zamanlarınızdan- da yararlanın.

Nerede Çalışayım?

Evinizde aileniz, telefon vb. tarafından rahatsız edilip dikkatiniz çelinmeden meditasyon minderi ya da bir örtü üzerine oturup “kendinize yönlenebileceğiniz” bir yer seçin.

Ne Giyineyim?

- Çalışırken rahat giysiler giyin. En iyisi sıkmayan bol pantolonlardır (üzerinizde blucin ve sentetik giysiler olmasın - bunlar derinin solunumunu engeller).
- Hissetme ya da konsantrasyon alıştırmalarında her zaman sıcak tutan şeyler, mutlaka yün çoraplar giyin ve yanınızda bir de ek örtü bulunsun.

Kitaptaki alıştırmalara nasıl çalışayım?

- Herbir alıştırmayı birkaç kez okuyup özümseyin. İster ayakta duruyor, ister oturuyor ya da uzanıyor olun, nefesinizle doğal bir ilişki kurmak için çalışmalara bir kedi gibi zevkle gerinerek başlayın. İçinizden esnemek geliyorsa bastırmayın. Esnemek gerinme

sürecinin parçasıdır: siz birşey yapmaksızın aldığınız nefesi içinize yayar.

- Üzerinde çalıştığınız alıştırmayı özümsemeden bir sonraki alıştırmaya geçmeyin!
- Çalışırken sadece alıştırmanın aşamalarını değil zihinsel arkaplanını da uygulamanız açısından alıştırmanın metnini yavaş yavaş konuşarak bir kasete kaydetmenin yararı büyüktür.
- Hangi nedenden olursa olsun bir alıştırma başlangıçta güç geliyorsa zorlamayın. Başka bir alıştırma ile devam edin, daha sonra zorlandığınız yere dönün.
- Küçük adımlar atın, böylece daha hızlı ilerlersiniz.

Her zaman eyleminizin bilincinde olun!

Bu bölümü her alıştırmadan önce okuyun.

- Alıştırmalara hiçbir zaman formda ya da başarılı olmak gibi bir amaç güderek mekanik ya da salt işlevsel olarak çalışmayın. Bedensel rahatlık nasıl olsa bir yan ürün olarak kendiliğinden gelecektir. Aksi takdirde dışa takılır kalırsınız.
- Nefes için nefes ile yapacağınız alıştırma “zorunluluk” olarak değil, “serbest bırakmanın” yolu gözüyle bakın. Bu çalışma, açılmanın, kendini bırakmanın, sakın dikkatin yoludur.
- Alıştırmalar ne kadar basit görünürse görünsün her

zaman eyleminizin bilincinde olun. Ancak nefesinizle bağlantılı olan bu alıştırma süreci ile iradenizle müdahale etmeksizin özdeşleştiğinizde nefesin içinizde akabileceği bir alan yaratmış olursunuz.

- Çalışırken nefesinizi, girip çıkışını “tarafsız bir uzaklıktan”, “beklentisiz bir serbest bırakış” ile izleyin. Bir alıştırmayı hiçbir zaman zihninizle anlamaya çalışmayın. Bunun yerine kendinizi akışa bırakma yeteneğiniz ve içsel uyanıklık bilincinize güvenin. Herbir alıştırmaya, harekete içsel olarak kendinizi verin. Bu özellikle bütün hissetme ve konsantrasyon-meditasyon alıştırmaları ve her alıştırmanın eşdeğerli bölümleri olan “kapanış alıştırması” ve özümseme için geçerlidir.

- **Molalar (aralar):** Yalnızca alıştırmalar arasında verilen molaların değil, anlama ve hissetme alıştırmalarının parçası olarak da molaların ne kadar önemli olduğunu ve bu sırada içinizde neler olup bittiğini hissetmeyi öğrenin. Burada sözkonusu olan, katılım alıştırmasında deneyimi “içsel gözlem” ile yeniden yaşamak, içinizde yeniden titreşmeye bırakmaktır. Algılananı özümseme ile bütünleştirirsiniz o ana dek bilinç dışında kalan bağlantılar deneyime dönüşür.

- Solunum sürecimiz zihin yoluyla anlaşılabilir birşey değil, ancak yoğunlaşmış algılama ile deneyimlenebilir birşey olduğundan çeşitli alıştırmalar boyunca yer yer “hissetmek” sözcüğü yerine derinliklerimizden kaynaklanan ve deneyimi bir “iç bilgiye” ulaştır

ran algılayışımıza ilişkin kavramlar kullanmak ya da “hissetmek” sözcüğünü bu kavramlarla çeşitlemek istiyorum. Bu kavramlar şunlardır, “içsel kavrayış”, “özümsemek”, “odaklanmak”, “içe kulak kabartmak”, “iç farkındalık bilinci”, “nefes alan canlılık”, “hisseden bilinç”, “yansız uzaklık”, “zihinsel-ruhsal katılım”, “beklentisiz bırakış”. Kendi kendinizle kurabileceğiniz bu en duyarlı iletişimde size yardımcı olacak bu kavramlardan kimilerinin anlamına kuşkusuz zaman geçtikçe aşına olacaksınız.

- Nefesinizle koyulacağınız bu yolda kendinize zaman tanıyın. Kitaptaki alıştırmalardan her biri bedenimizi yaşam enerjisiyle beslemekle kalmaz, insanı bütünlüğü içinde ele alır. Bu da sadece sırtınızın, kalça, omuz ve ense bölgelerinin değil, bedeninizin her yeri ve bütün organlarınızla sizin sözkonusu olmanızdır. Eylem ve katılımınızla kendinizi bu bedensel-ruhsal bütünlük içinde yeniden bulmaya çalışın. “Bu içsel alanlarımda varolan benim.”

Nefes Alanlarını Keşfetmek ve Deneyimlemek

Bedenimizin Üç Bölgesi

Anatomik bağlantıları biran için unutun ve bir ağacın canlandırın gözünüzde. Kökleri toprağın ne kadar derinliklerine uzanır, ne kadar yayılırsa gövdesi o kadar güçlü, dirençli, dalları uzun, açık, esnek olur. Ağacın köklerinin insandaki karşılığı bedenın alt bölgesi, kök bölgesi, “bedenselliğimizin temelidir”.

Bu köklere, toprağın taşıyıcı gücüne, hayatın doğup geliştiğı bu yaşam ve güdü alanına dönmemiz gerekir. Bizi nefes yoluyla bütünüyle besleyen kaynak buradadır. Bu üç beden bölgesini deneyimleyebilmek için kendimizi bu kök bölgesinde yendiden keşfetmek ve nefesimiz yardımıyla temelden başlayarak yeniden yapılandırmalıyız.

Nefes Alanlarımız

Bedenimizin bu üç bölgesi aynı zamanda bizim ana “nefes alanlarımız”, yani duyarlık ve yoğunlaşma yeteneğı derinleştikçe nefesimizin hareketinde (alınır verilisi ya da genişlik ve darlığında) algılayıp zamanla “güç alanları” olarak deneyimleyebileceğimiz bölgelerdir.

- Alt bölgenin deneyimlenebilir gücü dünyasal bir güç, temellenmişlik ve rahatlık duygusu veren taşıyıcı bir güçtür. Bu güç aynı zamanda yaşamsal ve verimli olan büyüyen bir güçtür.
- Orta bölgenin deneyimlenebilir gücü hem merkezleyici hem merkezlenmiş olan “ortanın gücüdür” ; bir ahenk, içe dönüş, derin sakinlik merkezidir. Nefes ile bu “içe giden” yola kendinizi ne kadar çok bırakırsanız kendinizle o ölçüde bir olabilir, benliğinizi kaybetmeksizin varolan herşeye açık olursunuz.
- Üst bölgenin deneyimlenebilir gücü bir algı açılımı, zihinsel ve ruhsal güçlerin ortaya çıkması ve bilinci-ne varılmasıdır. Bu “kendine geliş”te kendinizi gide-rek daha derin düzeylerde bedensel, ruhsal ve zihinsel bir bütün olarak bulabilirsiniz.

Temel Duruşlarımız

Aşağıdaki alıştırmalar temel duruşlarımızı içeriyor:

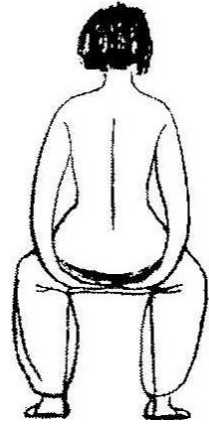
Oturmak - uzanmak - ayakta durmak-gerinmek ve en doğal derin ve rahat soluk alma olanağımız olan es-nemek. Bu dört alıştırmayı bilinçli, zaman baskısından özgür ve bir “rahatlamışlık durumu” içinde özümseyin. Günde en az bir kez bu üç temel duruştan birini gündelik yaşamınızın parçası haline getirmelisiniz, sözgelimi masa başında otururken, ütü yaparken ya da dikiş di-kerken, otobüs beklerken, uzunca süre araba kul-lanırken.

Otururken

Leğen kemiğınızı tanıyor musunuz? Hayır mı? Bu alıştırma için üzerinde minder olan bir tabureye oturun o halde.

Alıştırma:

İki elinizi üst tarafı minderin üzerine gelecek şekilde sağdan ve soldan kalçalarınızın altına sokun. Solda ve sağda büyük kalça kasından başka birer küçük, sert kemiği açıkça hissedersiniz -bunlar sizin leğen kemiklerinizdir. Leğen kemikleri mecazi anlamda bizim yukarı doğru dik duruşumuzun büyüdüğü köklerdir, ve nefes yardımıyla bu köklerimizden yeniden hissedebiliriz.

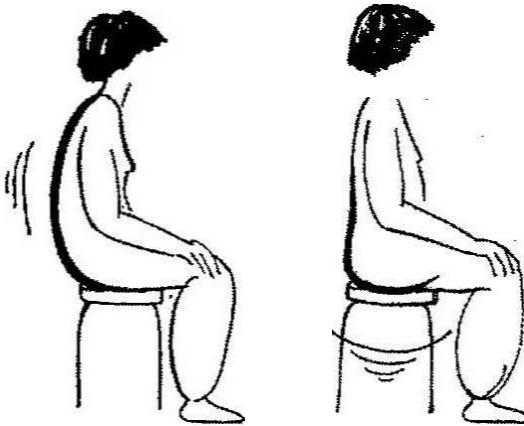


- İyi hissetmek için ellerinizi çekmeden bu kemikleri oyun oynar gibi yuvarlaklar çizerek ileri geri, sağa sola hareket ettirin.
- Bütünüyle içe dönmüş bir şekilde bu hareketi bir süre izleyin.
- Sonra ellerinizi çekin. Önce leğen kemikleriniz “yok olmuş” gibi gelecek. Ama dikkatiniz içe dönük yoğunluğunu koruduğu sürece kemiklerinizin kendilerini size nasıl yeniden hissettirdiğini göreceksiniz. Leğen kemiğiniz bir anda size yabancı bir “farkındalıkla” tepki verecek.

- Şimdi de taburenin kenarına oturun. Dizkapaklarınızı leğen kemiğinizden daha aşağı düzeyde duracak şekilde birbirinden kalça genişliği kadar ayrı tutun. Ayaklarınızı dizkapaklarınızla aynı uzaklıkta olacak şekilde yere basın.

- Ellerinizi dizleriniz üzerine değil, uyluklarınızın orta noktasına koyun; yoksa omuz, ense ve belkemiği bölgesinde gerilim oluşur. Başınızı, dik duran enseniz üzerinde rahat bir konumda tutun; çeneniz yukarıya doğru değil göğüs kemiğinize doğru dursun.

Önemli: Oturarak yapılan alıştırılardan önce her zaman “firavun oturuşu” adı verilen bu duruşu alın. “Doğru” oturuşun bir diğer özelliği de ayakların “topraklanmasıdır”. Bu nedenle önce bizi ömür boyunca taşımış olan ama çoğu zaman sadece acıdığı zaman hatırladığımız ayaklarımızın bilincine varınız.



Alıştırma: Topraklama

- Sol ayağınızı tabanınızı görebilecek şekilde sağ uyluğunuzun üzerine koyun. Dibinden ucuna kadar ayak parmaklarınızın herbirini ve parmak aralarını iki başparmağınızla yavaşça ileri doğru genişleyen hareketlerle kuvvetle ovun. Acırsa da bırakın acısın!
- Sonra yine iki başparmağınızla tabanınıza ve sağ elinizle de topuğunuza aynı şekilde kuvvetle masaj yapın.
- Alıştırmayı bitirirken ayağınızın tabanını ve üst kısmını çevresinde bir koruma alanı yaratırcasına iki elinizle sarın: ellerinize yoğunlaşın ve hissedin. Yoğunlaşmanızı hiçbirşeyin bozmasına izin vermeyin. Dikkatiniz, ne sabitleştiren ya da analiz eden bir gözlem, ne de rahatsız edici düşüncelerle dağılmasın. İçinize, soluğunuzun nasıl bedeninize girip çıktığına kulak kabartın.
- Ayağınızı yere indirin, dikkatinizi ayak tabanınız ve “yeni oyun arkadaşı” olan yer arasında yoğunlaştırmaya devam edin ve hissedin: Ayağınızda, bacağınız ve bedeninizin bu tarafında yere temas etmenizle birlikte bir değişiklik oluştu mu? Sağ ve sol yanınız arasında bir fark var mı?
- Bu alıştırmaları aynı yoğunluk ve dikkatle sağ ayağınızla da yapın.

Özümseme

- Ayaklarınız yere bassın. Zihin gözünüzle ayak tabanlarınızla döşemenin arasındaki alana bakın. Nefes, döşeme ve ayaklarınızın birliğini “topraklama” olarak algılamaya başlıyor musunuz? Ellerinizi bir kez daha leğen kemiklerinizin altına koyun ve kendinizi onunla bir olmuş gibi algılayana dek nefesinizin hareketine yoğunlaşın. Nefesiniz bedeninizi bütünüyle dolaşıp dışarı çıkarken ellerinize ulaşıyor gibidir. Bunu izleyen nefes aralığında (durağında) nefes alma güdüsü içerden dışarıya doğru ilerleyip leğen kemiğinize, oradan da ellerinizin içlerine “dayanana” dek bekleyin. İçinizde kendinizi güven içinde hissedebileceğiniz bir alanın oluştuğunu hissediyor musunuz? - Verdiğiniz nefesin ellerinizi dolanarak aktığı bu alanın genişliğini hissediyor musunuz?

Bu şekilde, nefesinizin sürekli git-gelinde sadece ritminizi değil köklerinizi de deneyimleyebilir, onları yakından hissedebilirsiniz. Bunun için kendinize zaman verin.

- Rahatça gerinin, derin nefes verin ve hissedin .

Uzanırken

Bir örtünün üzerine sırtüstü uzanın, başınız ve gerekirse dizlerinizin de altına küçük bir yastık koyun.

Uzanmanın sizin için ne anlama geldiğini hissedin: sadece uzanıyor muyum yoksa yaptığım aynı zamanda

“yerleşmek” de mi? Bir yere tutunuyor muyum? Gergin miyim? Kafamı serbest bırakabiliyor muyum, yani hala düşüncelerin tutsağı mıyım yoksa kendimi soluk verişime dışa akan nefesim içine beni de alacak kadar bırakabiliyor muyum? Zeminle temasım nasıl: kendimi ağırmı, yoksa sanki yukarıya doğru kaldırılıyor, taşınıyor-muşum gibi mi hissediyorum? Nefesimi nerede algılıyorum? Uzanırken gerçekten “kendinize gelip gelemediğinizi” derinlemesine hissedin.

Alıştırma: Kendi Ritminizi Bulmak

Ayaklarınızı aralarında 30-50 cm kadar bir uzaklık bırakacak şekilde rahatça uzatın.

- Ellerinizi alt karın bölgenize, göbek deliğiyle kasıklarınızın arasına koyun ve nefesinizin gelip gidişini izleyin. Kendinizi ellerinizin altındaki devinim ve kendinizle bir olmaya bırakın.
- Nefesin size bedeniniz boyunca eşlik ettiğini canlandırın. Nefesle bir olun ve kendinizi leğen kemikleriniz, bacak ve ayaklarınız boyunca “akan” bir akıntıya bırakın. Nefesinize kendinizi bırakmaktan korkmayın, çünkü bu hiçbir şekilde sınırların kalkması ya da kendinizi kaybetmek anlamına gelmez. Kendimizi ancak sakınmasızca vermeye hazır olduğumuzda yeniden bulabiliriz. Bir güdü olarak nefes almak kendiliğinden gerçekleşir; sizin birşey yapmanıza gerek yoktur. Nefes almak nefes vermekten doğar.

Herbirimiz evren, olmak ve ölmek, gece ve gündüz, gel-git, doğanın soluk alıp veriş ve böylelikle kendi içimizde de algıladığımız temel ritmle uyum içinde olan kendimize özgü bir ritmle dünyaya geldik. Kendinizi bir kez kendi ritminizle aranızdaki derin bağı hissetmeye bırakın.

Ayakta Dururken

Otururken ayaklarınızla uzun uzadıya ilgilendiğiniz bir alıştırmayı yapmıştınız (topraklama alıştırması). Alıştırmadan bu yana ayaklarınızla biraz daha yoğun bir temasınız oldu mu? Yanıtınız evet ise kendiniz için şimdi den pek çok şey yaptınız demektir. Çünkü her organ, ayağınızda kendisine karşılık gelen bir noktayla etkileşim içindedir. Dikkatimizi ayaklarımıza ne kadar fazla açar, nefesimizle canlılıklarını körüklersek başımız da o ölçüde rahatlar.

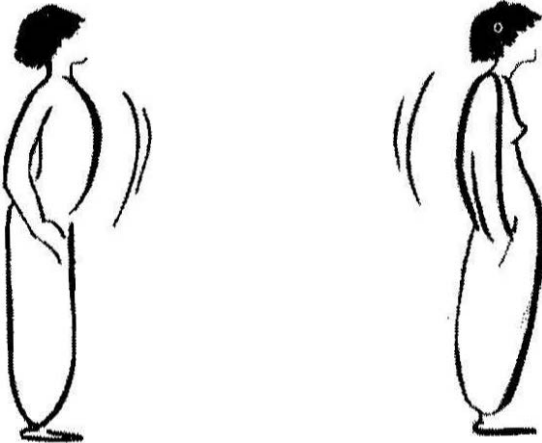


Ancak şimdi ayakta durma ve yürümenizin, topraklama ve buna bağlı olarak da sağlamlığınızın temeli üzerinde duracağız.

- Her zaman nasıl duruyorsanız öylece ayakta durun. Nasıl ayakta durduğunuzun bilincine varın: Yere iki ayağınızla birden mi basıyorsunuz? Yoksa ağırlığınızı topuklarınız, ayak hatta parmak uçlarına mı veriyorsunuz? Şimdi son derece dik-

katli ve kendinize karşı dürüstçe bu öz denetime koyulun ve algılarınız için kendinize zaman tanıyın.

- Dizkapaklarınızı dışarı doğru bir yay oluşturacak şekilde kırıyor musunuz?
- Yoksa belkemiğinizde nefes hareketinin ağırlıklı olarak göğsünüzde sınırlanacağı yanlış bir duruş oluşturacak şekilde kalçanızı öne mi çıkarıyorsunuz?
- Omuzlarınızı mı dik tutuyorsunuz yoksa omuzlarınızdan mı güç alıyorsunuz?
- Göğsünüzü öne çıkartıyor ve nefessiz mi kalıyorsunuz? (Bunun sonucu zararlı bir yanlış soluma biçimi olan sıkı solunumdur.)
- Yoksa omuzlarınızı -kendinizi savunurcasına- sırtınız yuvarlaşacak ama böylece göğüs ve nefes alanınızı daraltacak şekilde öne mi çıkarıyorsunuz?



Bu bedensel işaretlerden herhangi birini yapıyor musunuz? Yanlış duruşlar “beden dilinde” iç gerilimlerin, korkular ve derin bir güvensizliğin ifadesidir. O halde gelin birlikte birkaç alıştırma ile bizi besleyen, taşıyan bedenimizi dikleştiren solunum ile yapınızı temelden ele alalım. Aşağıdaki alıştırmaların aşamalarının özömsenmesinde oluşan değışiklikleri algılayacak ve soluk alan dengenizi yeniden bulacaksınız. Bu alıştırmalar başlangıçta fazla yorucu gelecek olursa herbirine tek tek çalışarak başlayın.

Alıştırma: Kendi ayaklarınızın üstünde durmak

Ayakta durun, tabanlarınızı hissedin ve aşağıdaki alıştırma boyunca ayaklarınıza yoğunlaşın.

- Ağırılığınızı önce ayaklarınızın sadece iç kenarına ve bir süre böyle kaldıktan sonra dış kenarına verin. Bir fark hissediyor musunuz?
- Şimdi ağırılığınızı bütünüyle topuklarınıza verin. Dizlerinizden de destek alma eğilimini farkediyor musunuz?
- Ayak ve bacak eklemleriniz ancak bütün ağırılığınızı -topuklarınızın yerle temasını kesmeksizin- ayağınızın orta ve baş parmağına doğru olan kısımlarına verdiğinizde “amor-



tisör” gibi yaylanma, esneme işlevi görür.

Ve ancak eklemler, yürür ve koşarken bu şekilde esneyebildiğinde belkemiği ile bütün organizmaya zarar veren sert darbeler yumuşatılabilir.

Bu duruş dizkapaklarınıza aşırı yüklenmeyi de önler. Dizkapaklarına yüklenmek günümüzde sıkça görülen ve yalnızca omurgada değil organlarda da iz bırakan yanlış bir duruştur. Kendiniz deneyin: ağırlığınızı dizkapaklarınıza verin, sonra çekin. Birkaç kez tekrarlayın bunu. Farkı hissediyor musunuz?

Böyle yanlış bir duruşun yıllar boyunca uygulanmasıyla omurga kamburlaşmakla ve buna bağlı olarak kalça kasları son derece gergin bir hale girmekle kalmaz batin (alt karın) bölgesindeki bütün organlar bu “nefes düşmanı duruş” yüzünden yeterince beslenemez olur. Buna bağlı olarak cinsel bozukluklar da görülebilir.

Alıştırma:

Alıştırmanın hedefi karın-kalça bölgesini ayakta dururken nefes alanı olarak deneyimlemektir.

- Bedeninizin bu bölümündeki kasları (bacaklara kadar) kuvvetle gerin ve yeniden gevşetin: kasın, gevşetin. Bir kez daha: kasın gevşetin. Kasın ve şimdi tıpkı bir ağır çekimdeki gibi son derece yavaş bir şekilde kendinizi çok iyi hissettirecek bir gevşemişliğe doğru yumuşayın. İç organlarınız ağırlaşarak aşağı doğru düşüyor gibi olacaktır.

- Hissedin: bu rahat konumda (sözelimi dişlerinizi fırçalar, zorlayıcı bir telefon görüşmesi yaparken ya da bir iş toplantısı sırasında) kalça bölgesini ne kadar sıkı bir şekilde kasıp öyle tuttuğunuzun bilincine varacaksınız belki. Bu aşırı kasılmanın (içsel tetiklik duruşunun) sonucu olarak sık görülen bir rahatsızlık alt omurga bölgesinde ortaya çıkan sancılı hastalıklardır.

Alıştırma: Gelişim gücü ve güçlenme

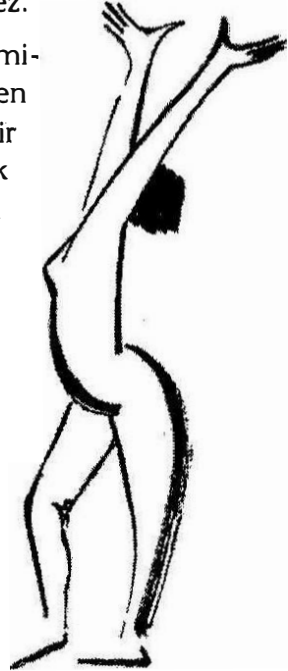
- Ayakta duruş sırasında “topraklama”yı yoğun bir şekilde deneyimlemek üzere ayaklarınız arasındaki uzaklık kalça genişliği kadar olacak şekilde ayakta durun, tabanlarınızın yere bütün olarak temas edişini hissedin.
- Toprağa bastığınızı ve ayak başparmağı, küçük parmağı ve topuğunuzda birer kök olduğunu hayal edin: her nefes verdiğinizde yenilenen ve toprağın giderek daha derinlerine doğru ilerleyen üç ana kök olduğunu. Toprağın bütün besleyiciliğini yeniden ve yeniden bu köklerden içinize akıtan nefes alma güdüsünü bekleyin. Bu süreçle bir olmaya bırakın kendinizi ve bir süre böyle hissetmeye devam edin. Bu alıştırma sırasında nefes verişte gerilimlerin akıp gittiğini, nefes alışta ise gelişim gücü ve güçlenmeyi deneyimleyebileceksiniz.

Gerinmek ve Esnemek

Derin Solunumun En Doğal Biçimi

Hala şöyle rahatça ve uzun uzun, içinizden içgüdüselce yükselen bir esnemenin eşlik edeceği bir şekilde gerinebiliyor musunuz? Esnemek de bir gerinme hareketidir ve doğal bir soluma gereksinimi, oksijen azlığı ya da kimi zaman beyindeki kan dolaşımında ani bir düşüşten kaynaklanır. Burada sözünü ettiğim, hiçbir şekilde rahatlatıcı olmayan, saklanan, bastırılan “terbiyeli” esneme değil. Esnemenin bu türü tam tersi bir sonuç vererek alınan soluğu göğüs kemiği bölgesine sıkıştırır. Deneyin bir kez.

Benim demek istediğim, kendimi-ze pek izin vermediğimiz, içimizden yükseliveren, kedilerde ya da bir bebekte gördüğümüzde hayranlık duyarak baktığımız ve bize insan dışı yaratıkları düşündüren o doğal esneme. Bu esneme çoğu zaman rahatlatıcı bir gerinmeye dönüşür ve bunları da bedeni gevşeten bir nefes veriş izler. Bu derin esneme sırasında tek esneyen yüz kasları, ağız, burun ve gırtlak bölgesi değildir, bedenin bütün nefes bölgeleri, alt kaburga, solunumun temeli olan leğen kemiğine kadar ka-

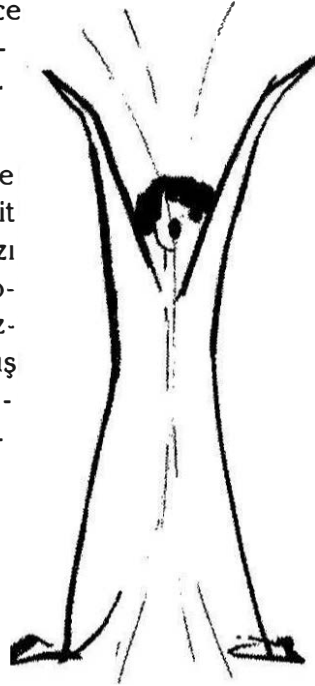


rın-leğen kemiği bölgesinin iç yüzeyi de bu harekete katılır. Esnemeyi gözünüzde ince bir emme hareketi olarak canlandırın.

Bu hareket genişleyen ağız, burun, gırtlak bölgesi ve leğen kemiği bölgesi arasında bir tür hava cereyanı gibi hissedilir.

Esneyemiyor musunuz? Ya da yalnızca çok yorgun olduğunuzda mı esneyebiliyorsunuz? Gelin birlikte deneyelim. Aslında bu, derin solumanın vejetatif sinir sisteminizi kuvvetle çalıştıran ve harekete geçiren en doğal biçimidir. En deneyimli nefes terapistlerinden biri olan Alice Schaarschuch bize zorlamaksızın esneyebilmek için aşağıdaki alıştırmayı gösteriyor:

- “Esnemeyi önce sadece dışardan görünüşüyle taklit edelim: ağız ve gırtlığımızı açabildiğimiz kadar, koskocaman bir elma boğazımızdan midemize kayacakmış gibi açtıkça açalım. Damagımızın yukarı kısmının, küçük dilimizin nasıl yukarı kalktığını hissediyor muyuz? Biz koskocaman, uzayıp giden, sessiz bir “aa..” şeklinde nefes



alırken gırtlığın boğaz açıklığı yuvarlak bir biçim alarak zorlanmaksızın olabildiğince açılmalıdır. Kısa, sessiz bir “aa..” ve hep açık bir ağızla aldığımız nefesi vererek bunu gerçek bir esneme gereksinimi doğup ağzımızı istesek de kapayamayacak olana kadar yineleyelim. Şimdi artık bütün yapacağımız, esnemesi sona eren ağzımızın kendiliğinden kapanmasını beklemek olacaktır.”

- Kendinizi bu doğal sürece düşünceleriniz ya da bedeninizle müdahale etmeksizin bütünüyle verdiğinizde kol ve bacaklarınız hatta bütün vücudunuzda gerinme ihtiyacı doğar.
- Hem esner hem gerinirken nefesinizin siz hiçbirşey yapmaksızın içinize aktığını hissedebildiniz mi? (Bkz. Uyanma egzersizi)

Kapanış Alıştırması

Bu alıştırmayı, ilerdeki bölümlerde açıklanacak ve bir “kapanış alıştırması” ile son bulacak bütün alıştırmalar için geçerlidir:

- Gerinin ve ağzınızı açarak sessizce nefesinizi vererek esneyin. Bundan sonra da içsel olarak dinginleşmiş bir şekilde alıştırmanın deneyimini özümseyin.
- Kendinizi esneme güdüsüne ve genişlemiş olan ağız, burun ve damak bölgesi ve onlara bağlı olarak leğen kemiği bölgesindeki “hava akımı duygusu”na bırakın.

- Bu iki alan arasındaki etkileşimin bilincinde olmak önemlidir: böylece kısa bir süre içinde leğen kemiği bölgesi kaslarınızı ne kadar sık zorladığınızı, kastediğinizi farketmeye başlarsınız. Daha önce de söylediğimiz gibi temel nefes olan karın- leğen kemiği bölgesi solunumunun akışı bu şekilde büyük ölçüde engellenmektedir. Bu tür bedensel yanlış gerilimleri etkileyip çözmek ancak farkındalık ve öz denetim ile olasıdır.

- Böylesine sereserpe esneyip gerindikten sonra nefesinizi verirken kendinizi başlangıç pozisyonunda geriye doğru bırakın (ama sırtüstü düşmeyin!)

Önemli: Kapanış alıştırması sırasında “hava akımı duygusunu” yitirmeyin ve bu duyguyu yavaş yavaş gündelik yaşamınızla bütünleştirin.

Hareketten Gelen Nefes

Bedenin Alt Kısımları

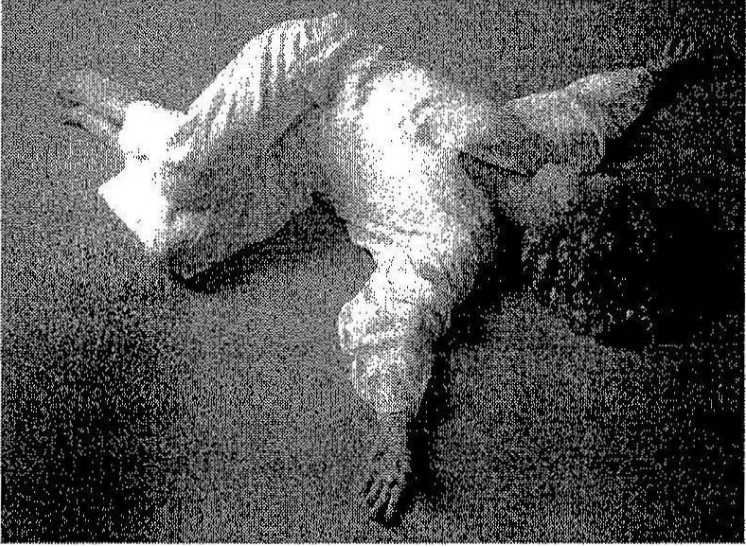
Uzanırken Yapılan Kalça Sarkacı Hareketi

Alıştırmanın hedefi, yaşam gücü ve bu gücün temel ve kök bölgesi olan karın-kalça bölgesinin farkına varmak ve belkemiğinin rahatlatılması, kuyruk sokumu, leğen kemiği bölgesindeki nefes gücünün bilincinde olmasıdır.

Alıştırma:

Başınızın altına yastık koyarak ya da koymayarak, sırtüstü yere uzanın. Sırtınız ve belkemiğiniz yere temas etsin. Kollarınızı iki yana açarak uzatın, avuç içleriniz yukarı baksın.

- Belkemiğinizin uzanışını hissedin.
- Ayaklarınızı kalçanıza çekin ve bükülmüş bacaklarınızı, zorlamaksızın, dizkapaklarınız olabildiğince göbük ve göğsünüz arasındaki kısma gelecek şekilde yukarı kaldırın.
- Alıştırma sırasında boyun ve ensenizin zorlanması-na karşı çenenizi göğsünüze doğru bastırın.



- İki dizinizi birlikte, mümkün olduğunca yere değdirecek şekilde, sola indirirken başınızı sağ tarafa döndürün.
- Her iki omuzunuzu yere değdirmeye çalışın. İlk seferinde başaramaz ya da omuz bölgesi kaslarındaki gerginlik nedeniyle kendinizi rahatsız hissedecek olursanız kendinizi zorlamayın, sabırlı olun.
- Sonra bükülü tuttuğunuz bacaklarınızı yavaşça sağa doğru hareket ettirerek yere mümkün olduğu kadar yaklaştırın. Başınızı sola çevirmeyi ve nefesinizi doğal hareketine bırakmayı unutmayın.
- Sarkaç devinimini 5 ya da 7 kez yavaş bir şekilde

yineledikten sonra bacaklarınızı ayak tabanlarınız yere değecek şekilde uzatın.

- Özümseme sırasında karın-leğen kemiği bölgesindeki genişleme ve artan yaşamsallığı hissedeceksiniz.

Nefesle Bağlantılı Kalça Sarkacı Hareketi

Bir jimnastik hareketiyle içinizde yeni alanlar açan ve bu alanların ayırdına varmanızı sağlayan nefesle bağlantılı bir alıştırmada arasındaki farkı görmeniz için bu alıştırmayı şimdi de nefesle birlikte yapın. Özellikle rahatlatıcı nefes verişin hareketlerinizi daha akıcı hale getirdiğini ve başlangıçta gergin olan kaslarınızın her seferinde biraz daha rahatlayıp esnekleştiğini deneyimleyeceksiniz.

Alıştırma:

Bir önceki alıştırmada olduğu gibi bacaklarınızı bükerek yere uzanın.

- Bu duruşta dikkatinizi yoğunlaştırın, hissedişinizi karın-kalça kemiği bölgesinin derinliklerine doğru açın ve nefesinizi oradan izleyin.
- Farkındalığınızı yönlendirmede zorlanıyorsanız ellerinizden yardım isteyin: ellerinizi avuçlarınız yere gelecek şekilde ya kalçalarınızın altına koyun ya da ellerinizle kalçalarınızı kavrayın. Kendinizle bu dolaysız temas sırasında ve dikkatiniz yoğunlaşmışken ha-

reketin nefes alış veriş sırasında açılıp kapandığını hissederek hale geleceksiniz.

- Şimdi de kollarınızı iki yana doğru açarak yere uzatın. Nefes verişinizle birlikte dizlerinizi sola yere doğru indirirken başınızı da sağa çevirin. Üst kesici dişler alt dudağın iç kısmına hafifçe dokunurken nefes verin. 3-5 nefes boyunca bu konumda kalın.

- Dikkatiniz bu sırada bölünmeksizin leğen kemiği bölgesinin derinliklerinde yoğunlaşmış olsun. Karınleğen kemiği bölgesinin iç yüzeyi bütünüyle ancak bu şekilde geniş, serbest kılan alan duygusuna katılabilir ve alınan nefes sadece bedenin gerinen sağ tarafına akmakla kalmaz. Nefesin sınırlanması halinde zarar verici sık solunum tehlikesi doğar.

Nefes verirken dizlerinizi öteki tarafa çevirin. Nefesinizi hareketinizle uyumlu kılmaya çalışın. Bükülmüş bacaklarınızın bir yandan öbür yana devinimi nefes veriş süreniz tarafından belirlenecektir.

- Kendinizi nefesinizin akışına bırakın yeniden ve nefesinizi bedeninize giriş çıkışında kuyruk sokumu ile temasında izleyin. (Bunu olasılıkla kuyruk sokumunuz ya da kalçanız üzerine koyacağınız elinizin yardımıyla yapacaksınız.)

- Bu akıcı sarkaç hareketini 5 - 7 kez yineleyin.

- Aıştırmmanın sonunda ayaklarınızı yere basın ve bacaklarınızı yavaş yavaş başlangıçtaki tam uzanma konumuna getirin.

- Alıştırmayı “kapanış alıştırması” (s.43) ile tamamlayın ve dinlenin.

Leğen Kemiği Çevresindeki Dairesel Hareket

Bu alıştırmanın hedefi “nefes alan kalça temeli”nin algılanması ve kökteki gücün artırılması ve kalça kaslarının güçlendirilmesidir.

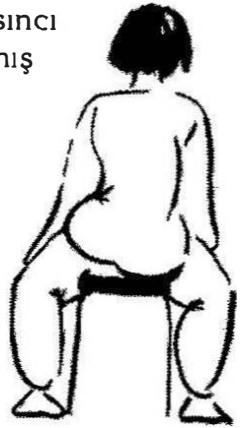
Alıştırma:

Üzerinde ince yastık olan taburenize oturun ve leğen kemiğinizi ve etrafındaki yumuşak bölgeyi hissetmek için ellerinizi kalçalarınızın altına koyun.

- Bedeninizin temel bölgesiyle bu temasınıza yoğunlaşın ve kendinize içinize dönmek için zaman tanıyın.
- Üzerine oturduğunuz temel bölgenizin ne kadar yer kapladığını anlamak için leğen kemiğinizin çevresinde kalçanızla yavaşça daire çizin. Bedeninizin üst kısmının ağırlığını önce sol leğen kemiğine verin, sağ leğen kemiği bu sırada “elinizle” olan teması yitirecektir. Neredeyse kuyruk sokumu kemiği ile omurganız arasında oturur gibi oluncaya kadar geriye doğru kaymaya devam edin. Sonra hareketi kesintisiz bir şekilde sağ leğen kemiğine doğru sürdürün. Ağırlığınızı şimdi bu tarafa verin ve ileriye doğru eğilerek olabildiğince leğen kemiğinizin ön tarafına doğru kayın. Bu şekilde kasıklarınız arasındaki tabulaştı-

rlmış bölgenin üzerindeki basıncı bütünüyle kaldırmış, rahatlatmış olursunuz.

- İçinize yönelmiş bir şekilde bu dairesel hareketi yavaşça 5 kez bir yöne, 5 kez ters yöne doğru yineleyin. Sadece kalçalarınızla çizdiğiniz daire şeklini hiç bozmayın. Bu sırada bedeninizin üst kısmı bütünüyle hareketsiz kalsın.



- Farkı hissedin: Bedeninizin omuzlarınıza kadar olan üst kısmını da kattığınızda elleriniz ve leğen kemiği arasındaki temas hissedilir bir şekilde azalır. Daire hareketini sadece kalçalarınızla yaptığınızda ise bu temas belirginleşir ve güçlenir. Leğen kemiği bölgesindeki kaslar esner ve solunum en alt nefes alanımızda algılanabilir bir şekilde hareket kazanır.

- Bu dairesel hareket sırasında leğen kemiğini tanımakla kalmazınız, kuyruk sokumu ve kasık bölgenizle de tanışmış oldunuz. Bu dört kemiğin biraraya gelmesiyle kök/temel dörtgen oluşur, bu da omurga ile birlikte insana özgü duruşun temelidir.

- Özümseme sırasında bu kök/temel dörtgen ve leğen kemiği çevresindeki yumuşak alanı ellerinizle hissetmeye çalışın; leğen kemiği bölgesindeki nefes alışınızla bir olun. Ellerinizi ancak ondan sonra kalçalarınızdan çekin, kapanış alıştırmalarını (s.43) yapın ve dinlenmeye geçin.

Salıncak oturuşu - Kalça üzerinde sallanma Beşik hareketi

“Nefes ve ses açıcı” olarak bu alıştırmadaki hareketler sırasında çaba sarfetmenizi gerektirmeyen değişimi ve soluk alış-verişin usulca birbirine dönüşmesi içinde nefes ritminizi deneyimleyeceksiniz.

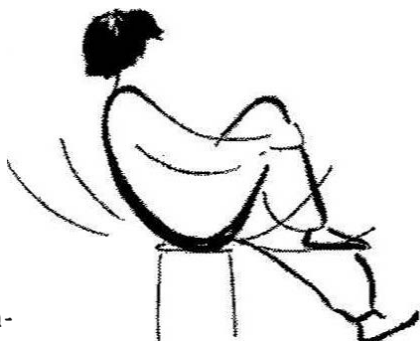
Aşağıdaki alıştırma bir hareket dizisidir. Herbirini sırasıyla yapabileceğiniz gibi tek başına da etkili olduklarından alıştırma programınıza alabilirsiniz.

Salıncak oturuşu

Alıştırma:

Taburenizin ön kısmına oturun, ellerinizi dizlerinizin birine dolayın ve kendinizi doğal bir şekilde salıncak hareketine bırakın.

- Kollarınız gergin yaptığınız bu alıştırma da bedeninizin üst kısmını geriye doğru atış hareketiniz rahatlaştıkça sırtınızın çizdiği kavis daha da belirginleşecektir.



- Hareketi sallanan koltukta

oturur gibi ve doğal temponuz içinde yapın. Acele etmeyin.

- Salıncak hareketinde nefes verişin nasıl öne doğru gerçekleştiğini hissediyor musunuz? Ya aldığınız nefesin bedeniniz geriye doğru giderken kendiliğinden içinize akışını?
- Hareketi gün içinde zaman zaman yineleyin. Çünkü bütünüyle ayırdında olacağınız zamana dek nefes alış ile verişin hiçbir çaba gerektirmeyen dönüşümünü olabildiğince sık deneyimlemek önemlidir.
- Daha sonraları, salıncak hareketinin ritmini bozmaksızın “sese dönüşen nefes” olarak duyulan bir sesi içinizden doğallıkla yükselmeye bırakın.

Önemli: Dizinin bu ve izleyen alıştırmalarının sunduğu deneyim, heyecanlıyken konuşmaya başlamadan önce kesik nefesler almanın yerine nefesten ilham almanıza yardımcı olabilir.

Kalça üzerinde sallanma

Dizinin bu ve sonraki alıştırmasına bu temel duruştan başlayarak geçmeden önce leğen kemiğinin bilincine varmak amacıyla oturma konusunda söylediklerimizi yeniden gözden geçirin.

Alıştırma:

“Topraklanmış” bir şekilde oturun; dizleriniz birbirinden kalça genişliği kadar ayrık olsun, bir elinizi kasığınızla göbek deliğiniz arasına koyun, diğeri de üstü cinsel organınızın üstüne gelecek şekilde iki kalçanız arasında olsun.

- Harekete başlamadan önce leğen kemiğinin ve kök/temel bölgenin üzerine yoğunlaşın.
- Bedeninizin üst kısmının ağırlığını kuyruksokumu kemiği ile omurga arasında oturacağınız şekilde yavaş yavaş bütününü geriye, leğen kemiğinin gerisine doğru verin - bedeninizi dikleştirip yeniden öne, leğen kemiğine doğru hareket ettirin - bedeninizi yine dikleştirin-sonra ağırlığınızı tekrar leğen kemiğinin arkasına verin. Bu gel-git hareketini bedeniniz alıştırmayı kanıksayana kadar sürdürün.

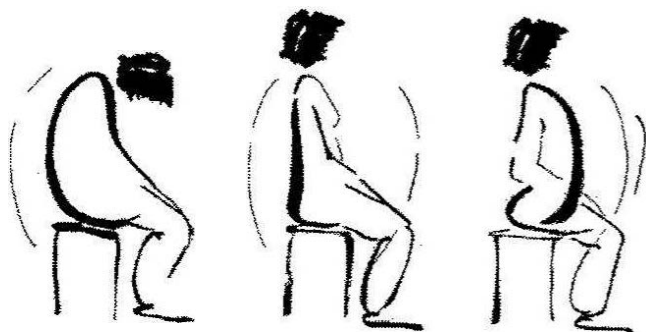
Önemli: Son derece yavaş ve dikkat bütününü içe çevrili olarak, akıcı bir şekilde yapıldığında bu hareket omurga ve omurganın alt kısımlarında çoğu zaman ağrı hissedilen bölgeyi gevşetir ve zamanla güçlendirir.

Beşik hareketi

Leğen kemiğinin çeşitli hareketleri, kalça kaslarının gerilmesi, nefesin kök bölgedeki itki ve akışının ayırdına varabilmek için ellerinizi leğen kemiğinin altına koyun.

Alıştırma:

- Nefesle ilişki içinde, öne ve arkaya sallanma hareketinin akıcı bir beşik hareketine dönüşmesi farkı dışında kalça üzerinde sallanmada yapılanları bu alıştırmada da yapın.
- Leğen kemiği ve elleriniz arasındaki temas sürer ve siz içinize yoğunlaşmaya devam ederken beşik ve nefes hareketlerinin ortak ritmiyle bir olmaya çalışın. Hareket akışını belirleyen şimdi sizin nefes ritminizdir. Sallanma hareketinde olduğu gibi beşik hareketinde de ağırlığınızı bir öne, bir arkaya, bir leğen kemiğinin arkasına, sonra omurgamın üzerine vererek başlayın. Bu sırada ense ve sırtınızı bir yay çizecek şekilde esnetin. Bel ve kalça kaslarınız bu şekilde kuvvetle esneyecek ve böylece aldığınız nefes bu genişlemiş, büyümüş nefes alanına kendiliğinden akacaktır.
- Karınızdan bir üfleme değil de hohlama hareketiyle çıkaracağınız sessiz bir “hu” ile başlayan nefes veriş ile bedeninizi leğen kemiği üzerinden öne, kasıklarınıza



doğru kaydırın. Bu hareket dikkatinizi yalnızca göğüs kafesinizin açılmasına değil karınaltı bölgenizin bütünüyle serbest bırakılışına açmanızı da sağlar.

- Hareket nefes durağına dek nefes verişin bütünü boyunca sürer. İçer bakışınız alt sırt bölgesinin iç dokularına “dayanma”nıza yolaçan nefes alma itkisi doğana dek nefes durağındaki bu görünüşteki “boşluğa” kadar uzansın. Nefes verme süresi zamanla nefes alma süresinden daha uzun bir hale gelecektir. Bu konuda yardımcı olmak üzere: nefes veriş “f” harfiyle gerçekleştirebilirsiniz.
- Alıştırma boyunca giderek daha yumuşak ve akıcı hale gelen beşik hareketi -özellikle de hareketin özümsemesi sırasında- leğen kemiği ve kasıklarla kuyruk sokumu arasındaki kök bölgeyi artan bir bilinçlilikle deneyimleyeceksiniz.
- Alıştırmayı kapanış alıştırmasıyla bitirin (s.43) ve dinlenin.

Önemli: Soluk alma süresini geçici olarak fazla uzun tutmayın! Nefes alış süreniz “doygunluk” derecesini geçmemeli, gereğinden fazla hava çekmemelisiniz. Yoksa göğüs ve omuzlar bölgesinde hissedilen bir birikim oluşur. Ama aynı şekilde nefesinizi baskılama ya da tutmaya da çalışmamalısınız. Nefes alışınız doğallıkla nefes verişinize dönüşmeli. Belki bu deneyim size değişmeyen biricik şeyin değişimin kendisi olduğu idrakini verir.

Bedenin Orta Bölgesi

Alıştırmanın hedefi; iç organların, bedenin iki yanının ve koltukaltılarının bilincine varmaktır. Sadece nefes bölgesi olarak değil, dinginliğin, ruhsal gücün merkezi de olarak insanın iç merkezinin deneyimlenmesi. Bedenin merkezi organları ve diyaframın yer aldığı orta nefes bölgesinin gevşetilmesi, canlandırılması ve genişletilmesi.

İç organların bilincine varmak

Alıştırma:

Kök bölgenizle temas halinde ve ayak tabanlarınızı yere basarak “topraklanmış” bir şekilde taburenize oturun. Ellerinizi açarak karnınızın üzerine koyun.

- Bu noktadan başlayarak önce sağ elinizi okşar gibi karaciğer ve safra kesesini koruyan sağ kaburganızın üzerinden, bedeninizin sağ yanından, sağ böbreğinizin üzerinden arkada omurganıza kadar kuvvetle hareket ettirip geri getirin. Bunu birkaç kez yineleyin.
- Aynı hareketi sol tarafınızda da yapın. Elinizi birkaç kez altında dalağın yer aldığı sol kaburgalarınızın üzerinden bedeninizin sol yanından, sol böbreğinizin üzerinden omurganıza götürüp getirin. Daha sonra her iki elinizi birden okşar gibi karnı bölgenizde gezdirin ve oradaki organların oluşturduğu “çemberi” keşfedin.

- Alıştırmanın özümseme bölümünde bu şekilde “canlanan” bölgenin titreşimlerini hissedin.

Bedeninizin her iki yanının bilincine varmak

Alıştırma:

Başparmağınız önde olacak şekilde sağ elinizle bedeninizin sağ yanını, kaburgaların alt kısmındaki yumuşak bölgeyi kuvvetle kavrayın. Bu hareketi “deriyi çekmek” diye adlandıralım.

- Bu bölgeyi elinizde sıkıca tutmaya devam edin ve acı duyacak olsanız da nefes alıp verirken içinize yoğunlaşmayı sürdürün. Aldığınız nefesin parmaklarınız arasındaki bu kabarıklığı elinizin içine kadar nasıl genişlettiğini ancak bu şekilde hissedersiniz. Nefes verişiniz bu şişkinliğin içinden ellerinize geri akıyor gibidir! Şimdiye kadar dinmediyse acı şimdi bütünüyle geçer ve sizin kendinizi solunum sürecine vermeniz ölçüsünde artan bir rahatlığa dönüşür.
- 3-5 soluk boyunca böyle kalın. Nefes verişinizi izleyen bir nefes durağı sırasında derinizi bırakın, elinizi 3 nefes kadar bir süre boyunca koruyucu kabuk gibi burada tuttuktan sonra çekin.
- Küçük bir aranın ardından “deri çekmeyi” aynı yanda, biraz daha yukarıda, kaburgaların tam üzerinde tekrarlayın.

- Sol ve sağ arasındaki farkı hissediyor musunuz?
- “Kendi kendini ele almak” olarak da isimlendirebileceğimiz bu alıştırmayı sol tarafınızla da yapın.

Koltukaltılarının bilincine varmak

Alıştırma:

Önceki alıştırmadan sonra kollarınızı göğsünüzün üstünde çarpraz yaparak ellerinizi koltukaltlarınıza koyun. Nefesiniz anında tepki gösterecektir. Kendi kendinizi kucaklayarak nefes alıp verişiniz ile bağlantı kurmuş olacaksınız. (Alıştırmayı 5-7 nefes alıp veriş boyunca sürdürün.)

- Ellerinizi uyluklarınızın üzerine koyarak deneyimi içselleştirin.

İç organları ve bedenin iki yanını çevrelemek

Karın bölgesi organlarını ve bedeninizin iki yanını Kalça Döndürme hareketinde olduğu gibi birkaç kez sol ve sağa doğru yatay dairesel hareketlerle döndürün. Omuz ve kalçalarınızı bu hareketin olabildiğince dışında bırakın.

- Dinlendikten sonra bir elinizi açarak göbeğinizin üzerine, diğer elinizin tersini böbrek bölgesinin üzerine koyun. Elleriniz arasındaki bölgeye yoğunlaşın ve

nefesinizin buradaki titreşimini hissedin: “Bu benim”, diye geçsin içinizden.

- Alıştırmayı kapanış alıştırmasıyla bitirin (s.43) ve dinlenin.

Alıştırma Dizisi: Esnetme hareketi - karın şişirmek köpek soluması - “hohlamak ve esnemek”

Aşağıdaki alıştırmalar birbirini izlemekle birlikte tek başına da yapılabilir ve alıştırma programınıza eklenebilir.

Esnetme hareketi

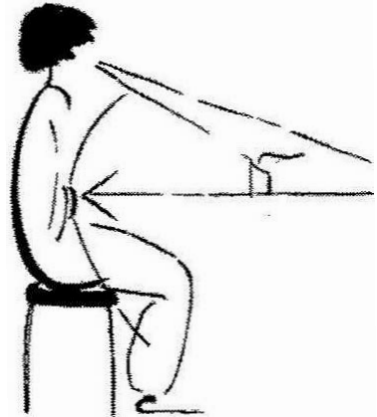
Diyaframınızı güçlendirmek, esnek bir hale getirip esnekliğini korumasını sağlamak için aşağıdaki alıştırmalar günlük programa eklenmelidir.

Alıştırma:

Kök bölgenizle temas halinde ve yere bastığınız tabanlarınızla “topraklanmış” olarak taburenize oturun. Ellerinizi üstüste gelecek şekilde göbeğinizin üzerine koyun ve nefesinizin ellerinizin altındaki devinimini hissedin.

Hareketin bilincine bir kez daha bütünüyle varın çünkü bu hareket, fizyolojik düzeni içinde diyaframınızı esnetme hareketi için şarttır.

- Nefes alırken karın bölgesi ellerinizin içine



doğru genişler, nefes verirken daralır ve başlangıç konumuna döner.

Önemli: Bu alıştırma süresince omuz, ense ve göğüs bölgesi bütünüyle hareketsiz olmalıdır!

- Nefesinizi “f” sesi çıkararak verin. Ellerinizi altın-da önce nefes verişinizin biraz daha uzadığını hissedeceksiniz. Nefes alış süresi ise aynı kalacaktır. Karın bölgesini ellerinizin içine doğru 10-15 soluk alış boyunca genişlemeye bırakın.

- Bundan sonra nefes verirken çıkardığınız “f” sesiyle bir mum söndürdüğünüzü canlandırın zihninizde: ancak “üflemeyin”, “tüm gücünüzle” nefes verin sadece ve nefes verirken karnınızı aynı anda kuvvetle içeri çekin.

- Ellerinizi ve karın bölgesi arasındaki temasa yoğunlaşmaya devam edin ve akıp gittiği sürece dikkatinizi sadece bu “f” sesi ile verdiğiniz nefese çevirin. Gövdenizin üst kısmı harekete katılmasın. Yalnızca karnınız hareket etsin.

- Dudaklarınız “f” sesinin sonunda gevşeyip hafifçe açılırken karnınızı serbest bırakın; böylece karnınız ellerinize doğru esneyecek ya da yükselecek ve nefes alış refleksi biçiminde kendiliğinden gerçekleşecektir.

- Alıştırmayı önce yavaş bir şekilde yapın. Bu bölüme yeterince zaman ayırın. Önce havanın çıkışını ve girişini, yani “f” sesiyle verilen nefes ve sona erışı ile

karnınızın ellerinize doğru genişlemesini hissederken zamanla bedeninizin merkezinde yeralan organ çemberini (iç organları) esnetme hareketi olarak algılamaya başlarsınız.

Önemli: Bilinçli olarak havayı içinize çekmeyin, bırakın nefes alma süreci kendiliğinden bir güdü olarak oluşsun (özellikle karın bölgesinde).

- Alıştırmaya her zaman nefes veriş ile başlayın.
- Esnetme hareketini oluşturma bırakın, etkin bir şekilde desteklemeyin! Göğüs ve omuz bölgesi pasif kalsın.
- Denetim amacıyla bir elinizi karnınızın, diğerini göğsünüzün üzerine koyun. Esnetme hareketiyle sadece karnınızın üzerindeki eliniz kuvvetle hareket eder.

Karın şişirmek

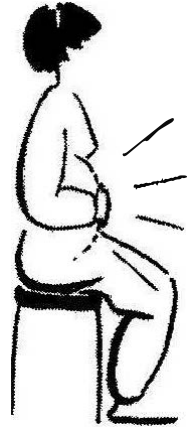
Alıştırmaya:

Dikkatiniz kök bölgenizde yoğunlaşmış biçimde, yere bastığınız tabanlarınız ile “topraklanmış” olarak taburenize oturun. Ellerinizi göbek deliğinizin üzerine koyun.

“F” sesi yerine dudaklarınız arasından kısa ve çok güçlü bir şekilde çıkaracağınız bir “ft” sesiyle nefes verin ve ellerinizin altında doğan itkiyle nefes verirken karnınızı da aynı anda kısa ve çok güçlü bir biçimde içini-ze çekin ve hemen ardından bırakın karnınız ellerinize doğru şişsin. Bu harekette de nefes alış karın yeniden

şişerken kendiliğinden olsun. Siz bilinçli olarak nefes almayın.

Önemli: “Ft” itkisinin kuvvetini “karın şişirmede” de sürdürün. Yorulduğunuzu hissedecek olursanız karın şişirme hareketini başlangıçta 5-7 kez yapmakla yetinin. Bu sayıyı aşamalı olarak artırmanız çok önemlidir. Aksi taktirde göğüs ve omuz bölgesi kasılabilir ve zararlı bir hareket olan aşırı solunum oluşabilir. Oysa alıştırmamanın amacı bunun tam tersini elde etmek, bu güçlü esneme hareketi ile akciğerler ve bütün vücudun ritmik bir şekilde hareket etmesini sağlamaktır.



Alıştırma süresince dikkatinizi karın bölgesine yoğunlaştırın. Kendinizi titreşimin neredeyse coşkulu diyebileceğimiz gücüne bırakın. Hareketin sizi diyaframınızın üzerinde dansediyormuş ya da trombolin sıçrayışları yapıyormuşçasına alıp götürmesine izin verin.

Köpek soluması

Hızlı bir koşunun ardından köpeklerin nasıl soluduğunu, karın bölgesinin solurken nasıl sarsıldığını bilirsiniz. Daha yavaş olmak koşuluyla aynı şekilde soluyarak ve buna bağlı esnek sarsılma hareketiyle diyaframınız ve solunumunuzu kalıcı bir şekilde güçlendirebilirsiniz.

Alıştırma:

Dikkatiniz kök bölgesinde yoğunlaşmış, ayaklarınız yerde “topraklanmış” olarak taburenize oturun; ellerinizi göbek bölgesinin üzerine koyun.

- Ağzınızı hafifçe açarak köpek solumasını taklit etmeye çalışın.
- Önceki alıştırmalarda olduğu gibi esnetme hareketi nefes verişle birlikte, omuz-göğüs bölgesinin katılımı olmaksızın, karında başlar ve esnek bir köpek soluması hareketine dönüşür.

Gevşemeksizin kendinizi nefes veriş, nefes alış ve bedeninizin solunumla sarsılışı arasındaki bu refleks tepkilerine bırakın.

- Birkaç haftalık bir alıştırmanın ardından kendinizi emin ve rahat hissetmeye başladığınızda köpek solunumunu derece derece hızlandırın ve ağzınızı yavaşça kapayın. Bu, nefes genişlemiş burun deliklerinden alınıp verileceği için karnın esneme hareketini hiçbir şekilde etkilemeyecektir.
- Ellerinizi göbek bölgesinden çekin, ama zarar verici aşırı solunuma girmemek için dikkatiniz bu bölgede kalsın.
- Köpek solunumunu hiçbir şekilde çok uzun süre çalışmayın (en fazla 30 kez). Alıştırmaya kapanış alıştırmasıyla son verin ve dinlenin.

Bundan sonra iç merkeziniz ve kök bölgenize yoğun-

laşmış bir şekilde karın-kalça bölgesinde kuvvetle akan nefesinizin zevkine varın. Bugünkü anlamda fizyolojik bilgileri olmayan eski Çinliler bu bölgeyi “nefes denizi” olarak algıladılar.

“Hohla ve esne”

Hızlanan nefesin normale dönmesini sağlamak ve kök bölgenizi hissetmeniz için bu alıştırma dizisini aşağıdaki konsantrasyon alıştırmasıyla kapamak istiyorum.

Alıştırma:

Altınıza küçük bir minder alarak taburenize oturun ve orta parmaklarınızın ucu birbirine değecek şekilde ellerinizi açarak leğen kemiğinizin altına koyun. Ellerinizi o şekilde açın ki hem üstlerindeki kemikli bölgeyi (leğen ve kuyruksokumu kemiği) hem de anüs çevresindeki kaslarla yumuşak kalça dokusunu hissedebilesiniz.

- Ağırılığınızı rahatça ellerinize verin ve kendinizi bel ve ense doğrultusunda hafifçe geriye bırakın. İçinize yoğunlaşın. Dikkatinizi elleriniz ve kalçanız arasındaki temasa yöneltin ve aralarındaki nefes alan iletişime katılın.
- Farkındalığınız bu noktada kalmaya devam ederken ağzınızı aralayarak nefesinizi sessizce ve bütün sıcaklığıyla “donmuş” kalçanızın buzlarını çözmek istencesine hohlar gibi verin.

- Sıcaklığın içinizde ve ellerinizde nasıl aktığını hissedeceksiniz. İe bakışınızı sürdürerek dikkatinizi kalçalarınızda yoğunlaştırmaya devam edin. Bu alıştırmaya özgü olarak size çene kemiğiniz ve kulaklarınızın arkasında bir rahatlık duygusu verecek şekilde aralık tutmaya devam ettiğiniz ağzınızla nefes almanız “esneme isteğı” (sadece isteğı) hissedilir olana dek bekleyin. İsteğın gerçek bir esneme haline dönüşmesine izin vermeyin. Çünkü tek başına istek, sizin için tanıdık olan bu incelmış ie çekme hareketinin, hava akımının ortaya çıkması için yeterlidir. Şimdi hissedeceğiniz, leğen ve kuyruk sokumu kemiğı ile yumuşak kalça dokusunun ellerinize karşı esneme hareketi yaptığı olacaktır.

- Kalça bölgenizde yoğunlaşmış algınızla toplam 3 kez (bu sayıyı aşmayın!) nefesinizi hohlar gibi verip esner gibi alın. Ağzınızı bundan sonra çene kemiğiniz aralık kalacak şekilde hafifçe kapayın ve “hohlama ve esnemeyi” sessizce gözlemleyin.

- Alıştırmayı kapanış alıştırması (s.43) ile tamamlayın ve dinlenin.

Üst Beden Aıştırmaları

Bu alıştırmaların hedefi omuz ve ense bölgesindeki gerilimlerin bilincine varmak ve çözmektir.

Omuzlarla daire çizmek

Bu hareketle bütün omuz bölgesi gerilimlerini çözerken “üst solunum alanının” bilincine varabilirsiniz.

Aıştırma:

- Bedeninizi öğrendiğiniz şekilde topraklayıp dikkatinizi kök bölge solunumuna yoğunlaştırarak oturun.
- Sağ elinizi gevşek bir biçimde yan tarafınıza doğru sarkıtın, sol elinizi uyluğunuzun üzerine koyun. Kendinizi sadece sağ omuz ekleminde algılamaya çalışın.



- Bedeninizin başka herhangi bir bölgesini alıştırmaya katmaksızın içe yönelmiş dikkatinizle sağ omuzunuzun yavaş hareketlerini izleyin: Önce öne, sonra olabildiğince aşağı doğru bırakın, sonra iyice arkaya ve yukarı ve yenden öne doğru vs.



- Daire hareketini 5-10 kez yineleyin.
- Bu sırada nefesinizi tutmayın, istediği gibi akmaya bırakın. Algınızı daha da arttırmak için şimdi sağ elinizi de gevşekçe uyluğunuzun üzerine koyun. Sağ ve sol arasındaki farkı hissediyor musunuz? Aynı dikkatle daire çizme hareketini şimdi de sol omuzunuzla yapın: öne, aşağı, arkaya, yukarı, öne. Birkaç kez.
- Ters yöndeki devinimiyle sağ omuzunuzu da alıştırmaya katın. Sol omuz öne-aşağı doğru hareket ederken sağ omuzunuzu arkaya-yukarı doğru hareket ettirin.
- İşin içine “kafanızı” karıştırmayın; kendinizi doğal bir şekilde hareketin akışına bırakın.
- Dinlendikten sonra yeniden kök bölgenize yoğunlaşın. İçe yönelen dikkatinizle şimdi kendinizi nefesinizin hareketinde, verilen ve alınan nefeslerle kök bölge, bedeninizin orta ve genişleyen yukarı bölgelelerinde ve olanca canlılığıyla “üst solunum alanında” deneyimleyeceksiniz. Acele etmeyin, zaman tanıyın deneyime.
- Kapanış alıştırmasına ancak bundan sonra geçin ve dinlenin.

Önemli: Bedeninizin orta ve üst bölgelerini içine alan alıştırmaları yaparken kök bölgeye yoğunlaşmayı hiç unutmayın!

Omuzları kaldırıp indirmek

Alıştırma:

Taburenize oturun, kök bölgeniz ve kalçalarınızda nefesinizle bir olun, yere temas eden ayaklarınızla bedeninizi “topraklayın”.

- Omuzlarınızı ani bir hareketle kulaklarınıza doğru, olabildiğince yukarı doğru kaldırın ve işitilir bir “hu” sesiyle nefes verirken bırakın düşsün. Omuzlarınızdan ağır bir yük kalkmış gibi gerçek bir rahatlama hissedin.
- Bu hareketi 2-3 kez tekrarlayın.

Önemli: Omuzlarınızı yukarı kaldırırken nefesinizi de eşlik etmek istercesine zorlamaya kalkışmayın. Bunun sonucu aşırı solunum olur. Bu harekete nefesinizle eşlik etmeyin. Gereksindiğiniz kadarı içinize kendiliğinden akacaktır.

Alıştırmanın sonunda omuzlarınızı bir kez daha yukarı kaldırın ve nefesinizi verirken son derece yavaş bir şekilde indirin - indirin - indirin. İçinize yoğunlaşın.

Her iki alıştırmayı 1-2 kez yineleyin, özümseyin ve kapanış alıştırmasıyla(s.43) bitirin.

Kollarla elips hareketi

Alıştırmanın hedefi koltukaltları, üst kaburgalar ve ense bölgesini esnetmektir.

Alıştırma:

Taburenize oturun, kök bölgenize yoğunlaşın ve yere basan tabanlarınızla bedeninizi “topraklayın”.

- Ellerinizi ensenizde kavuşturun ve ensenizi bütünüyle kavrayın. Çeneniz ileri yukarıya değil göğüs kemiğinize dönük olsun. Dirseklerinizi öne doğru çevirin.

- Sessiz bir “hu” ile nefes vermeye başlarken sağ dirseğinizi önce yana sonra olabildiğince arkaya doğru açın.

- Aldığınız nefesi bedeninizin bu şekilde genişlemiş bölgesine doğru akıtın; bırakın nefesiniz göğüs kemiğiniz, sağ koltukaltı ve sağ kürek kemiğine “dayansın”. Kök bölgenizin farkındalığını ve doğru duruşu kaybetmeksizin nefes alıp



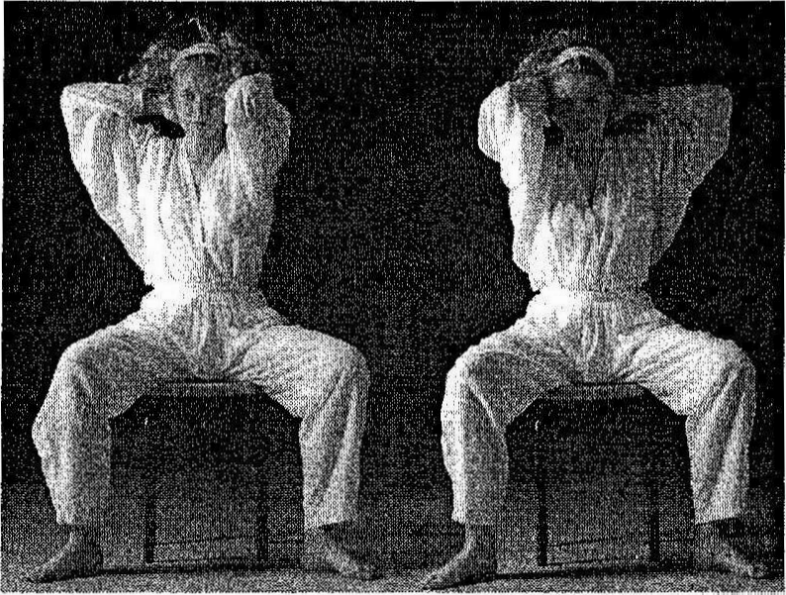
verirken içsel yoğunlaşmanızı bu deneyim üzerinde tutun. Sol dirseğiniz başlangıç konumunu (öne doğru duruşunu) sürdürsün.

- 3-5 nefesten sonra nefes verirken sağ dirseğinizi tekrar öne doğru geri getirin, ellerinizi gevşekçe uyluklarınızın üzerine koyun ve deneyimi özümseyin.

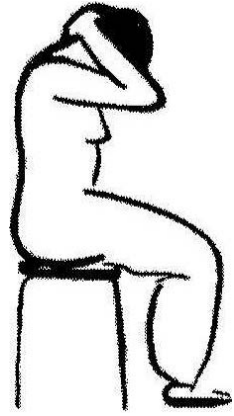
- Sol dirseğinizle aynı alıştırmayı yapın.

Alıştırma:

Birleştirdiğiniz ellerinizi yeniden ensenize getirin. Büküğünüz kollarınızı öne doğru çevirin ve dirseklerinize yoğunlaşın.



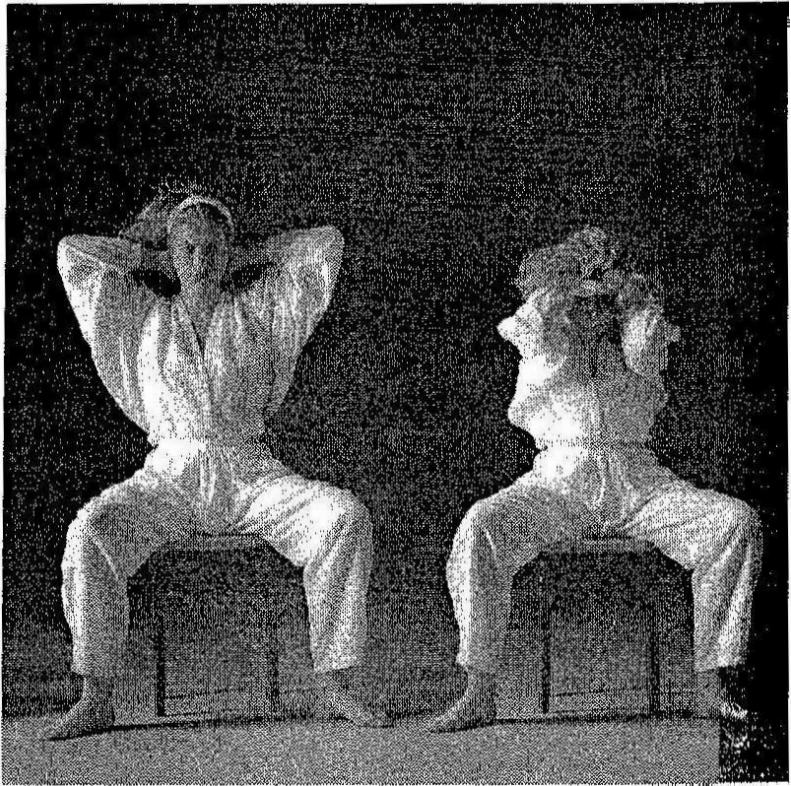
- Bundan sonra hareketi siz yönetmeyin, bırakın sizi yönettiren o olsun. Nefes verirken kollarınızı yana ve arkaya doğru açın. Bu açılma hareketi sadece göğüs ve koltukaltı bölgesinin açılımını sağlamakla kalmaz kendinizi de açarsınız. Alıp vermeye devam ettiğiniz nefesinizle bir pencerenin iki kanadını açarmışçasına bırakın ışık, bol ışık dolsun içinize!



- 3-5 nefesten sonra nefes verirken birleştirdiğiniz elleriniz çeneniz göğüs kemiğinizi gösterecek şekilde başınıza ileri doğru hafif bir itki versin. Üst bedeniniz değil sadece baş ve enseniz eğilsin.
- Dikkatiniz ellerinizle ensenizin temasına çevrili kalırken nefesinizin burada algılanabilir hareketiyle bir olun.
- Kök bölgenizde “demirlenmiş” olma duygusunu kaybetmemiş ya da bunun yeniden bilincine varmışsanız içinize yönelin, ense ve kök bölgelerinizi birbirine bağlayan nefesinizin akışına kendinizi bırakın. Zamanla nefesin akışı bütün nefes alanlarını harekette geçirir ve böylelikle iç ve dış gerilimleri çözerek sizi daha geçirgen kılar.
- Nefes vermeye başlarken dirsekleriniz sizi yukarı

doğru başlangıç konumuza ve yeni bir açılıma geri getirsin.

- Ellerinizi uyluklarınızın üzerine koyun ve deneyimi hissedin.
- Alıştırmayı bir kez daha yapın.
- Kapanış alıştırmasıyla (s.43) bitirin ve dinlenin.



Baştaki Nefes Alanı

“Koku nefesi”

Alıştırmanın hedefi uyanmış algı bilinciyle nefes hareketinin deriye varana dek algılanması ve çoğalan oksijen alımı ile beynin daha etkin beslenmesinin sağlanmasıdır.

“Koku nefesi” ile en incelmış şekliyle nefes alışın canlandırıcı gücünü deneyimlersiniz. Aşağıda “koku nefesini” tam anlamıyla deneyimleyebilmek için alıştırma-ya ilk zamanlarda eklemenizin gerekeceği hazırlık aşamasını bulacaksınız.

Alıştırma:

Baş ve işaret parmaklarınızla gözlerinizin arasında yeralan burun kökünüzü güçlü ve kısa hareketlerle sıkarak bu bölgenin bilincine varın. Sıkıp bırakarak kökünden başlayıp burnunuzun üzerinden ucuna kadar ilerleyin. Sonra gözünüzün iç köşesinden burun deliklerinize kadar olan kısım üzerinde dairesel hareketlerle çalışın. Bir heykeltraş yontusunu



yaptığı atın burun deliklerini nasıl biçimlendirirse burun deliklerinizin çevresini o şekilde ovuşturun.

- Beklentiyle açılmış bu burun deliklerinden alıp verdiğiniz nefesi burun duvarı boyunca akmaya bırakın. Son derece incelmış bir soluktur bu, bir çiçeğin kokusu gibi “içersiniz” nefesinizi.
- Koku nefesi egzersizini bir seferde 5-10 nefesten fazla yapmayın ama gün boyu birkaç kez uygulayın. Zamanla bu incelmış nefes titreşimini derinizin gözeneklerinin içine kadar hissedebilir hale geleceksiniz. Böylece gözlerinizin arkasında bile hissedeceğiniz bir farkındalık uyanacak içinizde ve içsel bir gülümsemeye benzer bir hissediş duyacaksınız.
- Kapanış alıştırmasıyla (s.43) bitirin ve deneyimi özümseyin.

Omurgadaki Nefes Alanı

Omurgayı öne doğru esnetmek

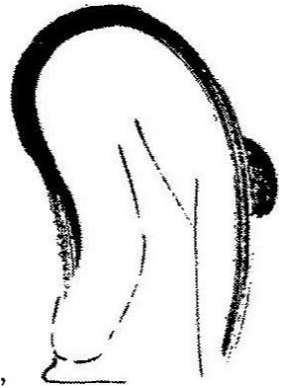
Alıştırmanın hedefi nefesi harekette deneyimlemek, harekette nefesin rehberliği ve nefesle açılma deneyimi. Omurgayı güçlendirmek, omurlar arasındaki bağların esnekliğini artırmak.

Alıştırma:

Ağırlığınızı dizkapaklarınıza vermekSizin ayakta durun. Ayaklarınızı birbirinden kalça genişliği kadar ayırın. Ağırlığınız ayak başparmağınızda ve orta parmağınızda olsun. Ayak tabanı ve yer arasındaki dolaysız teması yaşayın.

- Omuzlarınızı serbest bırakmakla yetinmeyip omuzlarınızda kendinizi serbest bırakın! Aradaki farkı hissediyor musunuz? Bu şekilde kollarınızı da iki yanınıza çok daha serbest, gevşeyebilmiş bir şekilde sarkıtabilirsiniz.

- Şimdi kendinizi kafanızda da serbest bırakın, bırakın başınız bütün ağırlığıyla öne düşsün,



hissedin ağırlığını. Çeneniz göğüs kemiğinize yaklaşsın. Başınızın ağırlığı (iradeniz değil!) bedeninizi nefes verişin başlamasıyla birlikte çaba gerekmeksizin yavaş bir şekilde olabildiğince aşağı doğru götürecektir. Omurlarınız birer birer kendilerini bırakarak öne doğru sarkacaksınız. Omurganızın yumuşak ve akıcı deviminin olduğu kadar nefesinizin de akıp gidişinin tadına varın. Omuzlarınız, enseniz, kol ve ellerinizde olduğu gibi dizlerinizde de alabildiğine gevşek mi bedeniniz? Ya başınız? Eğilmekle kalmıyor gerçekten de aşağı doğru sarkıyor mu? İşte o zaman sırtınızın kendi ağırlığıyla esmediğini, giderek uzadığını hissedebilirsiniz.

- Bedeninizin ağırlığını şimdi topuklarınıza verin ve dikkatinizi topuklarınızın yerle temasında yoğunlaştırın. Çinliler insanın topuklarından soluduğunu söyler. Belki siz de topuklarınızdan girip yükselerek bütün kalça bölgesinde genişleyen ve bir bir omurlarda yükselen nefesin gücünü hissedebilirsiniz.
- Her bir nefes verişle kendinizi yeniden nefesin içinizden aktığı duygusuna bırakın; nefesinizin sırtınız, omuz ve ense bölgeniz, başınız ve iki yana sallanan kollarınızdan parmak uçlarınıza dek bedeninizde dolaştığı duygusuna bırakın kendinizi. O zaman nefesinizin incelmış akışının bir omurdan diğerine nasıl ilerlediğini hissedebilirsiniz.
- Ancak başınıza kan hücum etmesini önlemek için bu konumda uzun zaman kalmamalısınız.

- Doğrulma omuzlardaki iradi bir hareketle değil, kalça bölgesinden ve bedeninizi topraklıyor olduğunuzu hissedikten başlamalı. Gücünüzü topuklarınıza verin, kalça ve kuyruk sokumu bölgesi omurlarına yoğunlaşın ve -yine nefes verişle başlayarak- yavaşça doğrulun.

- Başınızın o son omurgaymış gibi kendi başına hareket etmesine izin vermeyin. Başınız sadece yukarı doğru akan bu hareketin son noktasını oluşturmaktadır.

Doğrulur ve dik dururken kök bölgenizde ana köklerin ile yer arasındaki teması kaybetmeyin.

- Dik dururken bir elinizi karın bölgenizin üzerine koyun diğerini de tam karşısında yer alan böbrek bölgesine sırtı gelecek şekilde yaslayın ve kendinizi nefesinizde hissedin; daha sonra ellerinizin yardımı olmaksızın yapın bunu.

- Alistirmayı 4 kez yineleyin.

Ancak bundan sonra kapanış alıştırmasına geçin ve izleyen sindirim sürecinde çevreniz ve kendinizde oluşan değişimin bilincine varın (bkz."ayak dansı" s.103).

Bütünü Hissedişte Nefesin Gücü

Çözen ve Arıtan Bir Güç Olarak Nefes

Alıştırma Dizisi: Sırtüstü yuvarlanma - uzun nefesle tanışma - istim salma

Aşağıdaki üç alıştırma birbirine bağlıdır ama her biri tek başına da etkilidir ve alıştırma programınıza tek tek de katılabilir.

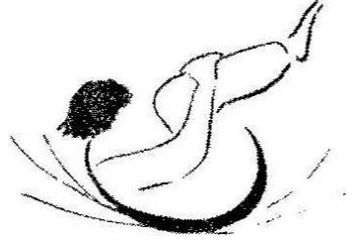
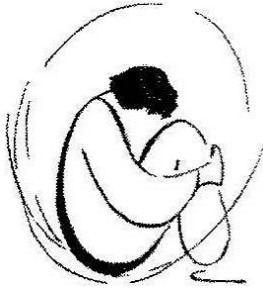
Önemli: Bu alışırtmalar yalnızca yapılı insanlar için uygundur. Omurganızla ilgili herhangi bir rahatsızlığınız varsa bu alışırtmalar yapılmamalıdır.

Sırtüstü yuvarlanma

Alışırtmanın hedefi omurganın bilincine varmak, sırt kaslarının gevşetilmesi, omurganın esnetilmesi ve hareketliliğidir.

Alıştırma:

Yerde, kalça bölgenize “demirlemiş” bir şekilde ana rahmindeki duruşu alın. Bacaklarınızı göğsünüze doğru çekin, ellerinizi dizlerinizin altında birleştirin. Başınızı gevşek bir şekilde öne-aşağı doğru bırakın. Ense ve omuzlarınız gevşek, sırtınız ise zorlamasızca yuvarlaklaşmış olsun. Bu konumda kalın; “yuvarlak daha iyi yuvarlanır” derler.



- Topuklarınızla yeri itin ve bedeninizi geriye atın.
- Başlangıç konumuna dönmeniz geriye doğru yuvarlanma hareketinin akışına kendinizi bıraktığınız ölçüde kolay olacaktır.
- Bu sırada nefesinizi tutmayın, bırakın sakın bir şekilde aksın. Alıştırmayı 5 kez kadar tekrarlayın.

Özümseme:

- Oturur konuma geçin. Kasıklarınızı açın, ayaklarınızı birbirinden 50-70 cm kadar ayırarak yere basın. Dirseklerinizi gevşek bir şekilde dizlerinize dayayın. Kollarınızın alt kısmı ile elleriniz gerilmeksizin aşağı sarkabilsin, başınız da öyle. Bu duruş “arabacı duruşu” olarak adlandırılır.
- Canlanan nefesinizin açık kasıklarınıza dek karınkalça bölgesinin iç duvarlarına “yaslandığını” hissedin ve kendinizi “nefes denizinizin” devinimine bırakın.

Uzun nefesle tanışmak

Hareketin hedefi nefes verişin uzatılması ve çözücü etkisinin deneyimlenmesidir.

Alıştırma:

Yuvarlanma hareketini nefesin akışı ile birleştirin. Geriye yuvarlanma ile başlayın, ancak bu kez bedeninizi geriye doğru atarken -havayı içinize “çekmek” yerine- bırakın içinize dolsun nefes. Kök bölgenize demirli kalın.

Hareket ters yöne dönerken “f” sesiyle gelen nefes veriş başlasın ve ileri doğru hareket eden bedeninize eşlik etsin.

- Siz öne doğru hareket ederken doğalca akıp giden sadece verdiğiniz nefes değil, ayaklarınızın, bacaklarınız ve ellerinizin de hareketidir: çünkü yeniden doğruluşunuzla aynı anda ayaklarınız yer boyunca kayar, bedeninizin üst kısmı, kollarınız ve elleriniz onları izler.



- Bütün bedeninizin akıp giden bu hareketine çalışırken hareketi giderek yavaşlayan ve böylece de uzayan bir akışa dönüşen nefes verişinizle bütünleştirmeyi deneyin.

- 1-2 nefes durağı boyunca öne doğru eğilme konusunda kalın. Bu sırada kalça, bel ve böbrek bölgelerine dolan nefesinizin tadına varın ve nefesinizi sonuna kadar “f” sesiyle verin.

- İzleyen nefes alma dürtüsüyle birlikte bedeninizi yeniden geriye doğru atın.

Alıştırmayı 5 kez kadar yineledikten sonra “arabacı duruşuna” geçin ve deneyimi özümseyin.

Önemli: Bedeninizin üst kısmı öne doğru kayarken hareketin sınırının rahatlık duygusu olmasına dikkat edin. Acı duyacak kadar zorlanmayın. Hiçbirşeyi zorlamayın! Yuvarlanma hareketinden sonra sallanmaktan ise kaçının, belkemiğinize zarar verebilir bu hareket. Özümseme sırasında yavaşça akan nefesiniz bu hareketi zamanla daha yumuşak, esnek bir şekilde gerçekleştirmenizde yardımcı olacaktır.

“İstim salmak”

Alıştırmanın amacı gerilim ve aşırı duyarlılığın çözülmesidir.

Alıştırma:

İleri doğru harekete geçişi güçlü bir “ş” (“a-şu-re”deki gibi) ile verdiğiniz nefes ile bütünleştirirseniz geriye doğru yuvarlanma alıştırmadaki arındırıcılık rahatlatan bir “istim salma”ya dönüşür.

- İstimi belki de gerçekten salmak zorundasınızdır; gerilimi içinde hissediyor, kızgınlık ya da midenizde düğümlenen öfke duyuyorsunuzdur. O halde bu saldırgan gücü pozitif enerjiye dönüştürün. Çünkü nefesinizi verdiğiniz “ş” sesinin itici gücü de “karın”dan, yani yaşamsal bir alandan gelmekte.
- Bunu kullanın ve hareketin ters yöne dönmesinden sonra bedeninizi verdiğiniz güç ve rahatlatan “ş” nefes verisi ile ileri doğru atın. Ve serbest bırakın tümünü: başınızı, kollarınızı, bedeninizin üst kısmını -çektığınız el freninizi! Hareketi 5-7 kez yineleyin.
- Alıştırmayı kapanış alıştırmasıyla tamamlamadan önce sırtüstü uzanın ve kendinizi içinizi dolduran enerjiye bırakın.



Acıyla Başetme Yolu Olarak Nefes

Bambular üzerindeki omurga

Aşağıdaki alıştırma omurganızın güçlenmesini, titreşimini, enerji akışınızı ve zamanla omurganızda merkezlenmeyi deneyimlemekle kalmayacak, ağrıyla da nasıl başa çıkacağınızı göreceksiniz. Hoşlanmadığınız birşey ya da bir acı yaşarken kendinizi kasmamayı deneyin. Çünkü kendinizi kasarsanız nefesinizin yolunu kesmiş olursunuz. Bu, acıyan bölgeyi tecrit etmekle kalmaz sizin de acıyla bağlantınızı keser. Böylece acı dışınızda birşeymiş gibi varolmaya başlar, kendinizi onun insafına bırakmış olursunuz ve acının içinde yitdiğinizde çok daha güçlenmiş hissedersiniz onu.

Yoğunlaşma gücünüzle bir karşı güç oluşturun. Acıyı önce kabul edin ve size “dayanmasına” (yaslanmasına) izin verin. Koşulsuz bir şekilde nefes verişinizin çözücü, içinizi kaplayan gücüne katın onu. Kendinizi acıya karşı savunmayı bırakıp her nefes verişinizle derinliklerinizden kaynaklanan bir serbest bırakışa doğru yönlendirecek olursanız (nefes alış ve veriş arasındaki nefes durağında rahatlayabilir ve kendinizi açarak nefes alışın genişleyen hareketine bırakırsanız) odaklanmanızın merkezinde yoğunlaşan ve yoğunlaştıran bir güç, enerjisi yükselmiş yaşam gücü oluşacaktır.

Önemli: Bu, acı ya da hastalıkların bir solukta dışarıya atılabileceği anlamına gelmez. Ancak içinde merkezlenen bu güçle, bu içsel iyileştirici güçle bütünleşerek aşırı duyarlılaşma, acı ve hastalıklarla da-

ha doğal bir yolla yüzleşebilir ve onları yaşamınızın bir parçası olarak kabul edebilirsiniz.

Alıştırma:

Bir seradan 1,5 - 2 m. uzunluğunda, yaklaşık 2,5 cm çapında bir bambu çubuk alın. Çubuğu şilte ya da örtünüz üzerine yerleştirin.

- Çubuğun alt üçte birlik kısmının üzerine onu kalça ayırmanızda hissedecek şekilde oturun ve nefes veriş sırasında omurganızın omurdan omura ilerleyen hareketiyle yavaşça çubuğun üzerine uzanın.
- Omurlarınız başlangıçta acıyacak ya da tam “oturmayacak” (ki omurganın doğal eğiliminde bu normaldir), başınız rahat edemeyecek olursa tedirgin olmayın. Tersine, bütünüyle içinize dönmüş bir şekilde hemen omurganız, başınızın arka tarafı ve bambu ile temasa geçin. Buraya “yaslanan” aldığınız nefesin sizin içinizden geçmesi ve verdiğiniz nefesin bambuya akması için her bir omurunuz ile aralarındaki bağ dokuyu genişlettiğini canlandırmaya çalışın. Bu hissedışı sürdürün. Omurganız ya da başınızın arkasın-



da hala rahatsızlık veren ya da ağrıyan yerler varsa bu, kendinizi serbest bırakmadığınız ve “hohla ve esne” deneyiminden yararlanarak nefes verişinizi daha derinden hissetmeniz gerektiği anlamına gelir.

- Kendinizi kasmadan ya da içsel olarak tutmadan hoşlanmadığınız algılar ya da acıyla yüzleşmeye bırakırsanız kısa sürede yalnızca acının azalmasını değil, çoğu durumda acıdan kurtulduğunuzu da gözlemleyebilirsiniz.
- Kendinizi koşulsuz bir şekilde solunum sürecine bırakışınızla omurganız bambu çubuk ile dolaysız bir işbirliğine girer ve sırtınızda zamanla “yoğunlaşan” bir güç hisseder olursunuz.
- Özümseme için yoğunlaşmanızı bozmaksızın bambu çubuğu bir kenara itin. Artık sırtınızı bütünüyle bir dayanak, sığınak olarak hissedebileceksiniz.
- Kapanış alıştırmasıyla bitirin ve deneyimi özümseyin.

İçinize Uzanan Yolda

Nefesi izlemek

Yoğunlaşma ve meditasyona yönelik bir alıştırma.

Nefesi tefekkür içinde algılamak bütünüyle içe dönmek demektir. Nefes alış - verişin sürüp giden devinimi içinde içinizde başlatacağınız bir diyalogda kendinizi yeniden bulmaya çalışın. Nefesiniz olun. Kendinizi, varlığı-

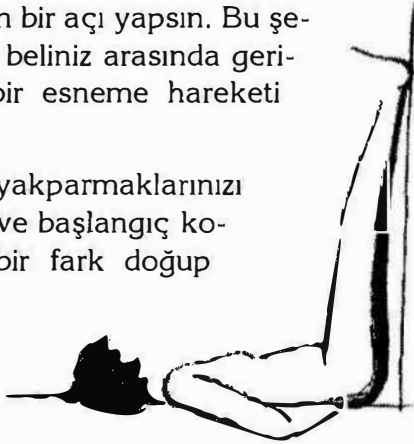
nızı bütünüyle nefes verişinize bırakma, iç benliğinizle bir olma, nefes durağında benliğinizle yeniden buluşma ve nefes alışta varlığını koşulsuzca açma, ortaya çıkarma yetiniz içinde özgür bırakın. Birazdan geçeceğimiz alıştırmaların basamaklarında kendinize yakın oluşu deneyimlemek için nefesinizin size yardımcı olmasına izin verin.

Alıştırma:

Bu kez yardımcınız duvar olacak: Kalçalarınız duvara olabildiğince yakın (yaklaşık 10 cm) olacak şekilde uzanın.

- Bacaklarınızı dizlerinize yüklenmeden rahat bir şekilde yukarı doğru uzatın, topuklarınızı duvara dayayın. Ayak parmaklarınız yukarı değil size doğru dönük, ayak tabanlarınız ise birbirine paralel olarak tavana dönük olsun ve ayaklarınız bacaklarınız ile dik açığa yakın bir açı yapsın. Bu şekilde topuklarınız ve beliniz arasında gerilime dönüşmeyen bir esneme hareketi olacak.

- Şimdi sadece ayakparmaklarınızı yukarı doğru uzatın ve başlangıç konumuyla arasında bir fark doğup doğmadığını hissetmeye çalışın. Böyle yaptığınızda



bütün alıştırma boyunca topuklarınız ile belkemiğiniz arasındaki ilişkinin bilincinde olmanızı sağladığı için korumanız gereken hafif esneme durumunu kaybedersiniz.

- Kendinizi bu konum içinde “bulduktan” sonra avuçlarınız yere gelecek şekilde ellerinizi olabildiğince açarak kuyruk sokumunun altına yerleştirin.
- El kemiklerinizi deriniz ve giysinizin ötesinden kuyruk sokumu kemikleri ile doğrudan temas kurmaya bırakın.
- Bütünüyle sessiz olur (kıpırtısız su yüzeyini hatırlayın) ve içe bakışı sürdürürseniz nefesinizi kemiğin kemiğe temasında odaklanan bu yoğunlaşma merkezinde hissedersiniz. Nefesiniz şimdi enerji ve biçim verici bir güç olarak incelmış ama duru bir hareket olarak kemikleriniz arasından da geçerek sürmekte.
- 10-15 nefesten sonra ellerinizi serbest bırakın, kollarınızı iki yanınızda uzatın, alıştırmayı özümseyin. (Ancak bedeniniz hafif esneme durumunda kalsın.)
- Ellerinizi şimdi kenarları kıvrımlarına gelecek şekilde kasıklarınızın üzerine koyun. Nefes alışı karınaltınız avuç içlerinize yaslansın, verişte ise derinlemesine bir serbest bırakış ile geriye doğru hareket etsin. İçe bakışınızı karın ve kasık derisi ile ellerinizi örten deri arasında yoğunlaştırın. Nefesinizin açan ve serbest bırakan gücünün bu çoğu zaman tabulaştırılan bölgeyi nasıl da giderek yumuşattığını hissedebiliyor musunuz?

- Yaklaşık 10 nefesten sonra ellerinizi iki yanınıza uzatın ve deneyimi özümseyin.
- Ellerinizi - ya da kollarınız yeterince uzun değilse parmaklarınızı- koltukaltlarınıza yerleştirin. Çaprazladığınız kollarınız göğsünüzün üzerinde baskı yapmadan serbestçe dursun.
- Koltukaltı derinizin altına yoğunlaşmaya çalışın. İç bakışınızı sürdürdüğünüzde nefesiniz buna hemen karşılık verecektir. Parmaklarınızla koltukaltılarınız arasındaki işbirliğinden doğan ve yürek bölgesini içine alarak siz birşey yapmaksızın köprücük kemikleriniz arasında hafifçe genişleyen bir nefes hareketi yaratan titreşimi hissedin. Bu, içinizden akan birtür “hareketli sakinliktir”.
- Yaklaşık 10 nefesten sonra bu alıştırmanın son basamağına geçin; itkiyi şimdi verecek olan -omuzlarınız değil- elleriniz olacak. Son derece yavaş bir şekilde elleriniz sizi genişleyen bir hareketin içine doğru çeksin. İçsel olarak bu açılıma katılın. Köprücük kemikleriniz, koltukaltılarınız, kol ve parmak uçlarına dek elleriniz aynı yatay çizgi üzerinde yere geldiğinde nefes alışınızın, derinliklerinizde birşey kanatlarını açıyormuş duygusu vererek, bu yatay çizgiyi nasıl canlandırdığını hissedeceksiniz.
- Göğüs kemiğinin arkasındaki kalp bölgesine yoğunlaşın ve nefes verişinizle (ya da “hohla ve esne” alıştırmasıyla) derinlemesine bir kendini bırakışa geçin.

- Bu aşamayı da 10-15 nefesten daha uzun süre devam ettirmeyin ve bacaklarınızı aşağı indirdikten sonra sırtüstü uzanın. Deriniz ve kuyruk sokumu kemikleri arasındaki bölgeye yoğunlaşın ve kuyruk sokumundan yükselen yaşam gücünün içinize dolmasına izin verin. Nefesinizin kesintisiz akan, sizi durmadan yenileyen deviniminde doğanın, evrenin Büyük Nefesi'ne katılmaya, onu içinizden akmaya, varolan herşeyle bir olmaya çalışın.

- Yeterince zaman tanıyın bunun için kendinize.

- Alistirmayı kapanış alıştırması (s.43) ile tamamlayın ve dinlenin.

Gündelik Yaşam Durumlarında Yardımcı Olacak Alıştırmalar

Belki de şimdiye kadar bu kitapta bir araya getirilen çok yönlü alıştırmalar içinden kendinize kısa, kişisel bir program oluşturdunuz. Birlikte sürdürdüğümüz çalışma sırasında anlıksal gereksinimleriniz ve durumlara uygun olan alıştırmaları seçerek bir bütün oluşturmak için giderek artan bir duyarlılıkla hissetmeyi öğrenmişsinizdir kuşkusuz. Bu deneyime dayanarak aşağıdaki alıştırmaların güvenilir bir yardımcı olabilmeleri için önce kitabın egzersiz önerileri ve uygulama şekillerini tanımak gerektiğini artık biliyorsunuz.

Uyanmak için kısa bir nefes alışırması

Aşağıdaki iki alıştırma birbirine bağılı olmakla birlikte kişisel alıştırma programınıza seçilerek alındığında da tek başına etkilidir.

Uyanmak

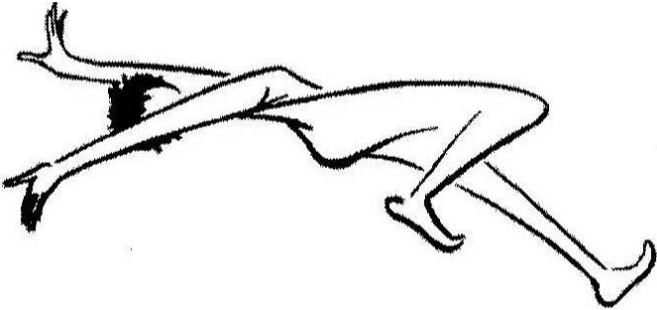
Uyanır uyanmaz yataktan fırlamayın. Çünkü organizma ve kan dolaşımının sakinlik-dinlenme aşamasından çalışma ve etkinlik aşamasına geçmek için biraz zamana ihtiyacı vardır. Bu özellikle sabahları ve düşük tansiyonlu insanlar için geçerlidir.

Yataktan çıkmadan uyanma sürecinde yardımcı olarak nefesinizi kullanın.

Alıştırma:

Kollarınız, omuz ve bacaklarınızla sereserpe uzandıktan sonra topuklarınıza kadar gerinirken yukarı bakan ayakparmaklarınızı iyice açın, kapayın; ritmik bir hareketle açın-kapayın, açın-kapayın. Aynı zamanda kollarınızı ve ellerinizi başınızdan yukarı uzatın ve parmaklarınızı ayakparmaklarınızın hareketiyle uyum içinde gererek açın ve yumruk şekline getirerek kapayın. Hareketi defalarca yineleyin.

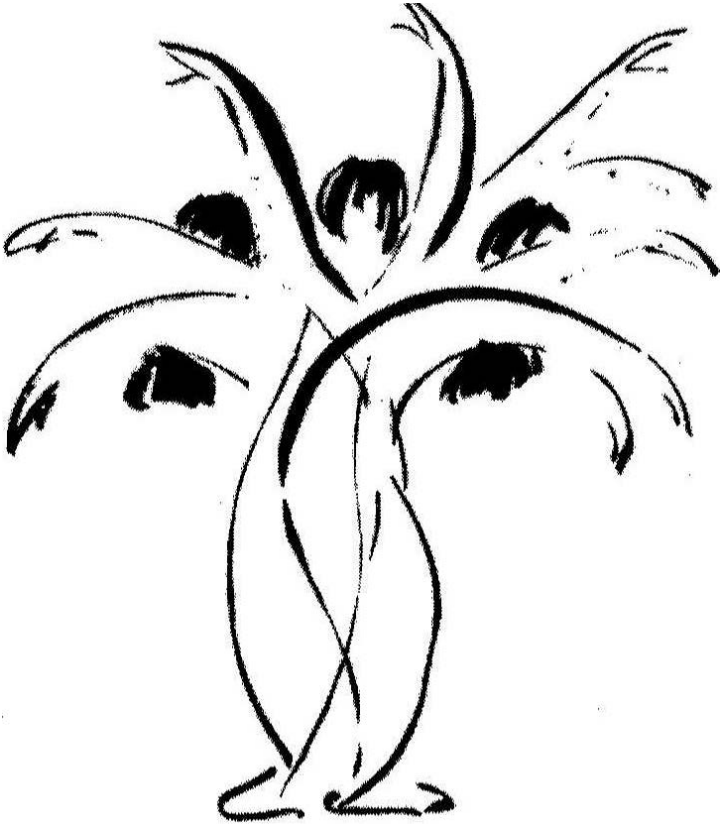
- Kollarınız henüz başınızın üzerinde uzanırken bacaklarınızı aralayın ve bedeninizin bir sağ, bir sol yanını uzatarak gerinin. Kendinizi bu rahatlatan harekete ne kadar çok bırakırsanız bir yandan ötekine o kadar rahat yuvarlanırsınız ve derin solunumun en doğal biçimi olan esneme şimdiye kadar gelmediyse artık yükselir içinizden.



Rüzgardaki ağaç

Alıştırma:

Ağırlığınızı ayaklarınızın orta ve baş parmaklarına vererek dizkapaklarına yüklenmeksizin ayakta durun. Bedeninizi yere temasla “topraklayın”. Ayaklarınız birbirinden 50-70 cm uzaklıkta olsun.



- Nefes verirken omurganızı olabildiğince yavaş bir şekilde öne doğru eğin ve öne doğru sarkarken aldığınız nefes karın-kalça bölgesine aksın.
- Topuklarınıza güç verin ve nefes verirken yaprakları açılan bir eğrelti otu gibi dikleşin. Kollarınızı yukarı doğru uzatın ve ayaklarınızla merkezde kesişen iki köşegen çizin.
- Toprağa derinlemesine kök salmış bir ağacın güçlü bir rüzgarla sallanırken hareket eden dal ve yaprakları gibi devinebilirsiniz: Ağırlığınızı değişimli olarak sağ ve sol ayağınıza verin, dizkapaklarınızı giderek daha yumuşak ve derinlemesine bir şekilde yana doğru eğilsin. Yanlamasına ilerleyen bu harekete kalçalarınızı ve yukarı doğru uzattığınız kollarınızı da katın.
- Şimdi bir de nefesinizle hareket edin. Rüzgarın sol yanınızdan geldiğini canlandırın; sağ yanınıza doğru eğilmek zorundasınız. Karnınızdan yükselen bir itki ve kulağa rüzgarın ıslığı gibi gelen bir “hu” sesiyle nefes verirken sağ yanınıza doğru iyice eğilin.
- Doğal bir biçimde nefes alırken tekrar ortaya gelin. Doğalca aldığınız nefes sol kaburgalar arasındaki bölgenin açılımını sağlayacaktır.
- Kendinizi sola sağa doğru rüzgarın ıslığı gibi çıkan güçlü bir “hu” sesiyle verdiğiniz nefesin etkin gücü ile nefes alışın eşdeğerli edilgen gücü arasındaki ritmik bir hale gelen harekete bırakın.

- Birbirine dönüşen bu “yapmak” ve “bırakmayı” özümserken giderek yumuşayacak, esnekleşeceksiniz.
- Ağaç olun; yere derinlemesine kök salmış, gövdesi esnek, dalları özgür bir ağaç ve bırakın rüzgar sağdan, soldan, ön ve arkadan essin!
- Omurganızı bir kez daha öne doğru eğin ve bu konumdayken nefesinizi sakınleştirin.
- Kapanış alıştırmasıyla bitirin ve dinlenin.

İyi bir uyku için küçük bir akşam alıştırması

Hilal

Önemli: Bu alıştırma boyun omurlarında omur kayması gibi rahatsızlığı olan kişiler için uygun değildir.

Alıştırma:

Yatağın kenarı ya da üzerine oturun, kök bölgesine yoğunlaşın.

- Açık bir ağızla sessizce hohlar gibi çıkardığınız bir “hu” ile

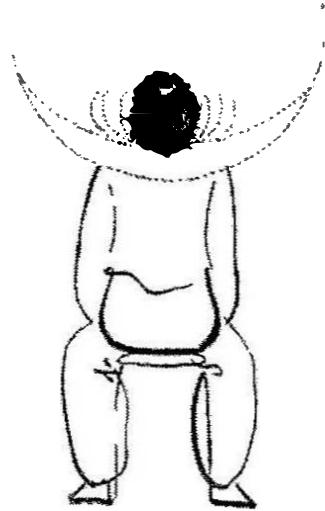


nefes vermeye başlarken başınızı son derece ağır bir hareketle geriye doğru eğin. Hareketi kendinizi rahat hissettiğiniz yere kadar sürdürün ve durun.

- Bu sırada başınızın ağırlığı ve solunumunuzla bir olun: önce kök bölgenizden yayılan nefes alma dürtüsünü farkedeceksiniz.. Geride arkaya doğru sarkan başınızı nefes verişle birlikte yavaşça ensenin ortasından sağ kulağa doğru kaydırın, burada nefes alma dürtüsünü bekleyin, izleyen nefes verişle birlikte başınızı ensenin ortasına doğru geri getirin, içinizi dolduran nefes alışını bekleyin, nefes verirken hareketi sol kulağa doğru sürdürün, nefesin doğal süreci içinde alınmasını bekleyin, verirken başınızı tekrar ensenin orta noktasına doğru kaydırın.

- Nefes alırken derinden kök salmışlığınızın tadını çıkarın. Nefes verirken başınızı yavaşça doğrultun. Alıştırmayı 3-4 kez yineleyin.

Önemli: Başınızı ek bir güç uygulamadan yanlara doğru hareket ettirin. Enseniz gevşek kal-



sın. Hareketi hiçbir şekilde hilal biçimini vurgulamak için başınızı kaldırarak yapmayın. Başınızın pasif ağırlığının bilincinde olursanız kendinizi bırakışınız hilal biçimini kendiliğinden oluşturacaktır. Uykudan önce uyguladığınızda bu pasif ağırlık durumu sizin içinize doğru da genişlemeye başlayabilecek ve uykunuzu getirecektir.

Bastırın uyku

Yoğunlaşmaya dayalı hareket alıştırması

Artan koşuşturması ile gündelik yaşamımızda gevşemişlik ve yorgunluğa rağmen akşamları özlemle beklenen “ağırlık çökmesi” birçok insanı kolayca bulmaz. Bunun için bir yanda verimlilik ve çalışma baskısı diğer yandan doğal onarım (rejenerasyon) ve dinlenme arasındaki denge bozulmuştur. Bu size de bir anlam ifade ediyor mu? Ediyorsa aşağıdaki alıştırma uykunuzun rahat gelmesi için yardımcı olabilir. Sert bir yatakta mı yatıyorsunuz? Yatağınız sert değilse bu alıştırma için başınız ve böbreklerinizin altına birer yastık koyarak yerde bir örtü üzerine uzanın. Sert zemin sizi taşır ve gün boyunca biriken gerilimlerden kurtulmak için yumuşak, içine gömüleceğiniz bir şilteye kıyasla daha derin bir gevşeme sağlar.

Alıştırma:

- Nefes verirken sağ topuğunuzu ve bacağınızı 5

cm'den fazla olmamak üzere yukarı doğru kaldırın.

- Nefesi sakın bir şekilde akmaya bırakarak giderek ağırlaşan bacağınızla bir olmaya çalışın. 10-20 saniye kadar sonra bacağınızın olanca ağırlığıyla sert zemine bırakın. Sol bacağınızla alıştırmayı tekrarlamadan önce sağ bacağınızla bu hareketi birkaç kez yapın.

- Bu sırada bacağınızın daha fazla gerilimden arınıp arınmadığını, giderek daha gevşek bir hale gelip gelmediğini algılamaya çalışın. Yoksa hala bir yerde, sözgelimi dizinizin iç kısmında, gerginlik mi var?

- Şimdi kollarınıza geçin: nefes verirken sağ kolunuzu 5 cm kadar kaldırın. Nefesinizin sağ kolunuzda akışını algılayabildiğiniz anda nefes akımı omuz ve enseden başlayarak başınızın arkasına kadar ulaşacaktır.

- Kolunuz artık tutamayacağınız kadar ağırlaşınca ya kadar bekledikten sonra bırakın düşün ve hareketi özümserken kendinizi de serbest bırakın.

- Birkaç tekrardan sonra alıştırmayı sol kolunuzla da yapın.



Önemli: Hamilelikte ya da sırtınızda bir rahatsızlık varsa sırtüstü dümdüz uzanmak pek mümkün değildir. Bu nedenle yerde uzanırken baldırlarınızı dik açı oluşturacak şekilde yatak ya da bir iskemleye dayayın.

- Özümseme sırasında kendinizi bacaklarınızla kollarınızın ağırlığına ve verdiğiniz nefesin akışına bırakın. Bedeninizi sakın bir şekilde serbest bırakırken ağırlığınızı giderek daha fazla hissedeceksiniz.
- Kendinizi bütünüyle bu “taşınmakta oluş” duygusuna bırakın. Başınızın arka tarafı, enseniz, omuzlarınız, kalçalarınıza dek sırtınız, gözeneklerine varana kadar derinizle uzandığınız zemin ve giderek daha sakın bir hale gelen nefesinizin akışıyla bir olun (“hohlama ve esneme” üzerine meditasyon yapmak yardımcı olabilir). Alıştırmanın sonunda kendinizi canlı bir varlık olarak algılamaya ve sonsuz gel-giti içindeki nefesinizin sakın devinimine bırakmaya çalışın.

Yorgunluğa karşı ne yapabilirim?

Demirleme

Gün içinde birçok kez otururken olduğu kadar ayakta durur ya da uzanırken de yapabileceğiniz, içinize merkezlenmenizi sağlayan, enerji ve dayanma gücü veren kısa bir alıştırma.

Alıştırma:

Tabanlarınız ve yer arasındaki temasla topraklanmış bir şekilde tabureniz, düz minderli bir iskemle ya da araba koltuğunuz üzerine rahatça oturun.

- Bir tenis topu ya da lastik dolgu küçük bir topu kuyruk sokumu kemiğiniz üzerine gelecek şekilde arkadan kalçalarınızın arasına doğru itin.
- Başlangıçtaki rahatsızlık sizi tedirgin etmesin. Tersine: olanca ağırlığınızla ve fikri bütünüyle kabul ederek topun üzerine oturun. Kuyruk sokumu kemiğiniz derinin ve giysinizin ötesinden topun sert yüzeyine doğrudan temas etmek istiyormuşçasına topla bir olmaya çalışın.
- Devam edin! Canınız önceleri acısa da. Herbir nefes alışta kuyruk sokumu kemiği ile “oyun arkadaşı” top arasındaki yavaş yavaş yoğunlaşan, odaklaştırıcı teması içsel olarak yeniden yaşayın. Nefes alışta “artan direnç” duygusuyla merkezlenme

ve dayanıklılık deneyimini özümseyin ve bunu en az 2 dakika boyunca yapın.

- Nefesinizin kalça bölgesindeki devinimini, alıştırmamanın özümsemesi sırasında topu çektiğinizde de, güvenilir bir güç olarak hissedebilirsiniz.

Germek ve Çözmek

Kendinizi yorgun ve gergin hissettiğinizde ve biraz bile hareket etme olanağınız olmadığında gerilimlerinizi çözmek için kendinizle “gerilim teması” kurun.

Alıştırma:

Oturun ve nefesinizi verirken tabanlarınızı, özellikle topuklarınızı itmek istermişçesine kuvvetle yere bas-tırın. Kendisini bir “gerinme gerilimi” olarak bel kısmına kadar hissettiren bu baskıyı kesintisiz sürdürün. Ancak bu sırada leğen kemiğiniz ile oturduğunuz yer (iskemle ya da tabure) arasındaki teması kaybetmeyin. Nefesinizin güç ve derinlik kazanan devinimlerini hissediyor musunuz? Ama buna en fazla 3 nefes boyunca devam edin. Sonra baskı ve gerilimi çok yavaş olarak, özellikle dizkapaklarının iç kısımlarında, bırakın. Kısa aralarla gerilme ve çözölmeyi iki kez tekrarlayın. Alıştırmanın özümsemesi sırasında beden içi alanlarınızın genişliğinin bilincine yeniden varın ve akarak içinizi dolduran nefesi hissedin.

Köpek Tutuşu

Ensedeki gerginlikler, başta uyuşukluk, yorgunluk ya da kendinizi dünyanın ağırlığı omuzlarınıza çökmüş gibi hissettiğiniz zamanlarda yapılabilecek bir alıştırma.

Gövdemizin yan tarafıyla yaptığımız canlandırıcı, nefes alanları yaratan “deri çekme” alıştırmalarını anımsıyor musunuz? Canlandırılan nefesinizle uygulayacağınız bu tutuş ile ensenizde acı veren bölgeyi anında rahatlatabilmek için bu bölümü yeniden okuyun.

Alıştırma:

Sağ elinizi ensenizin sol tarafına koyun ve nefesinizi vermeye başlarken kuvvetli bir kavrayışla burada açıkça hissedilebilen güçlü kası tutun.

- Nefes veriş ve alıştırma yoğunlaşmanızı azaltmaksızın 3-5 nefes süresince bu kabarıklığı sıkıca kavramaya devam edin.
- Bu sıkı kavrayışı yavaşça çözün ve açtığınız elinizi çekmeden önce birkaç nefes boyunca ensenizde tutun. Alıştırmayı diğer elinizle yapmadan önce ensenizin sağ ve sol yanlarını birbiriyle karşılaştırın.

Ayak dansı

Alıştırmanın hedefi kan dolaşımı, kaslar ve bunlara bağlı zihinsel-bedensel canlılıktır.

İş yerinde ya da araba yolculuklarında geçirilen uzun bir zamandan sonra ayaklarımızı, bırakın topraklayabilmek, hissetmez oluruz. Ama bu duruma hemen son verilebilir.

Alıştırma:

Kısa bir ara verin. Ayakkabılarınızı çıkarın ve bir süre küçük adımlarla ayaklarınızın dış kenarlarına basarak yürüyün. Yürürken ayaklarınızın bu yaylanan hareketinin omuzlarınıza dek uzanabilmesi için omuzlarınızı ve bütün bedeninizi alabildiğine serbest bırakın.

- Dikkatinizi sadece sessiz bir “hu” ile ayaklarınızdan geliyor gibi görünen nefes verişinize yöneltin.
- Ağırlığınızı sırasıyla ayaklarınızın iç kenarlarına, topuklarınıza ve ayak parmaklarınıza doğru verin. Adımlarınız alışılmadık ölçüde küçülse ve sarsaklaşsa bile içsel olarak tutunacak birşey aramayın, bırakın ayaklarınızın bu yaylanma hareketi omuzlarınız, ense ve başınıza dek ilerlesin.
- Bir defalığına kendinizi sadece ayaklarınıza bırakın. Ayaklarınız olun ve ayaklarınızın dansına dönüşünceye dek ayaklarınızın iç ve dış kenarlarıyla topuklarınız ve ayak parmaklarınız arasında dönüşümlü olarak ilerleyen yaylanma hareketine başlayın. Bırakın “bulaşsın” bu dans içinize ve harekete içsel olarak da katılın.
- Hızlanan nefesinizi öne sarkma duruşunda yavaşça

yatıştırmak için bu hareketin hemen arkasından ara vermeksizin omurganızı öne doğru eğin. Kapanış alıştırmalarını yapın ve dinlenin.

Stres Durumunda Ne Yapabilirim?

Süregiden stres altında kafanız ve göğüs kafesinizdeki düşüncelerin sonu gelmez karmaşası, duygusal takıntılar ve gerilimden kurtulmak ve olabildiğince çabuk yeniden “kendinize gelebilmek” için kök bölgesiyle demirlemiş olmada sakinlik ve güveni yeniden bulabilmeniz amacıyla size aşağıdaki alıştırmayı veriyorum.

Yıldırımsavar (paratoner) alıştırması

Leğen kemiğinize yoğunlaşmış, ayak topuklarınızda demirlemiş bir şekilde oturun. Kollarınızı iki yanınıza sarkıtın ve ellerinize de yoğunlaşın: her iki eliniz olun şimdi.

- Kollarınızın ve omuzlarınızın katılımı olmaksızın sadece bilek hareketiyle ellerinizi ayaları öne açılacak şekilde çevirin.
- Ani ve çok güçlü bir itkiyle, bir yıldırımsavar gibi aşağı doğru bakacak şekilde, uçlarına dek on parmağınızı birden gererek açın. Böylece kalın. Ellerin dışa doğru bu dönüşüyle parmak uçları, omuz eklemleri ile -içine göğüs kemiğini, koltukaltlarını ve köprücük kemiklerini alan- genişlemiş yürek bölgesi

arasındaki gerinme hareketini hissedebilirsiniz. Dahası da var: Ayaklarınızı topraklamış olmakla topuklarınız ve her bir parmakucu arasındaki etkileşimi algılar, topuklarınız, kalçanız ve açılmış kalp bölgesi arasında kuvvetle akan nefesinizi hisseder-siniz. (5-7 nefesten daha fazla sürmemeli.) Alıştır-manın özümseme sırasında yoğunlaşmış algınız nefesinizin -ruhsal gücünüzün kaynağı- çıkış ve girişine odaklanır.

Sizi bloke edecek gerilimler ya da baskı yaratacak kadar büyük bir stres altında olduğunuz zaman güdülenme zayıflığını aşın ve artık tanıdığınız nefesiniz-le yeniden birlikte akma olanağına çevirin dikkatinizi. Önce sizi baskı altına alan herşeye “istim salma” alıştır-masıyla karşılık verin.(s.82) Bu rahatlatıcı “ş” sesinden sonra son alıştırma yardımıyla “kendinize gelmek” kolay olacaktır.

Yapmak ve Bırakmak

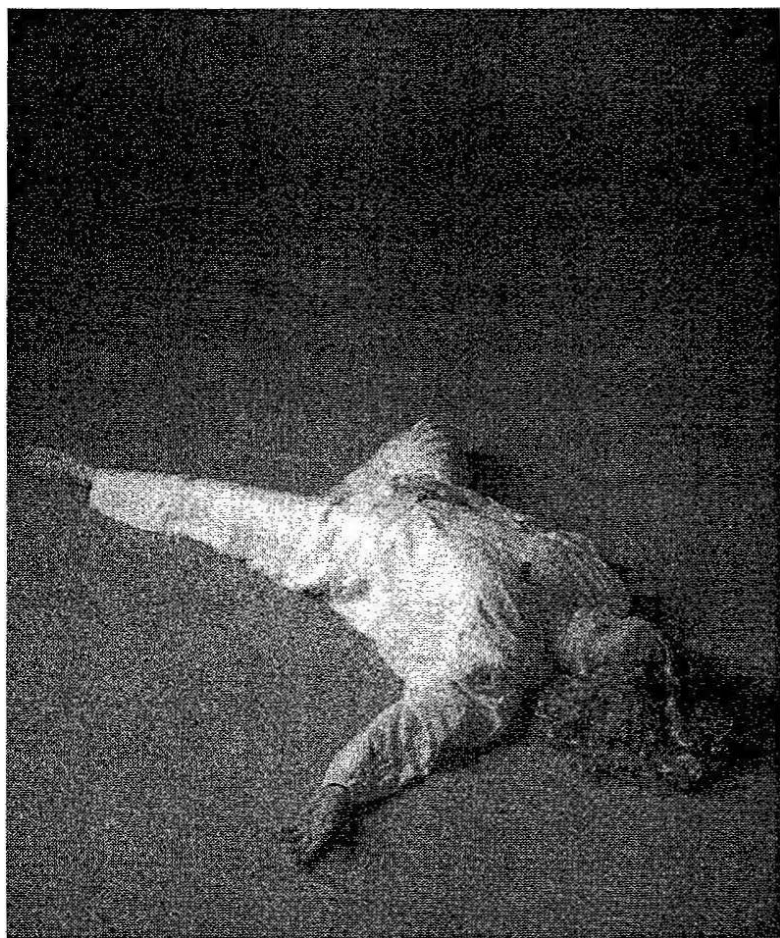
Alıştırma:

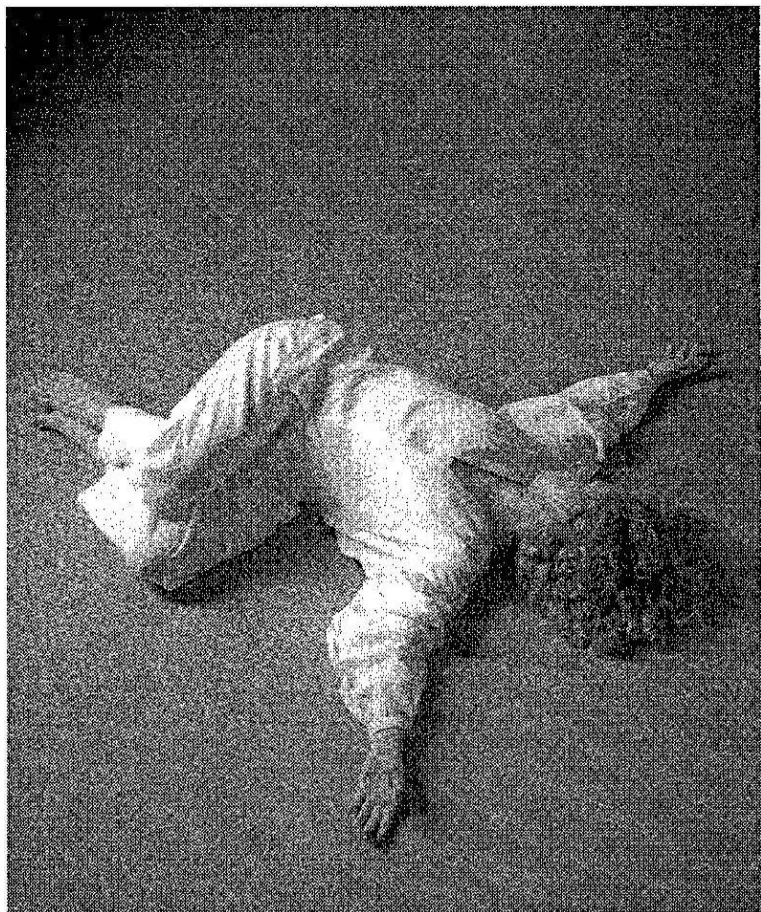
Kök bölgenize demirlemiş olarak oturun ve bütün alıştırma boyunca tabanlarınız ile yer arasındaki temas-ta bilinçli bir şekilde topraklanmaya devam edin. Kol-larınızı gerilimden uzak olarak birbirinden biraz ayır-dığınız uyluklarınızın arasından sarkıtın.

- İki ayağınız, özellikle topuklarınızla yere doğru hafif bir baskı uygulayın ve bırakın; yani bu sırada ken-

dinizi diz kapaklarınızın iç kısmında bütünüyle serbest bırakın. Kendinizi göğüs, ense ve omuz bölgesinde ne kadar az sıkarsanız topuklarınızın yere uyguladığı hafif baskı sırasında nefes alışınızın aynı zamandaki itki ve akışını o kadar dolaysız ve rahatlatıcı olarak algılersınız (içsel özümseme): Nefes alışınız toprakladığınız topuklarınızdan baldır ve dizkapaklarının arka tarafı, uyluğunuz boyunca yukarı doğru akıyor ve giderek genişleyen omurga bölgesine “yaslanıyor” gibidir.

- Fakat içinize doğalca akacak olandan fazla nefes almayın. Nefes alış ı yalnızca karın-kalça bölgesinde hissetmelisiniz, yoksa göğüs bölgenizde sıkışma olur!
- “Doğal” ritminizi izleyin ve kendinizi serbest bırakmanız yani dizkapaklarınızın arka tarafını gevşetmenizle aynı anda nefesinizi nefes verişle birleştirin. Bu kendini serbest bırakış içine başa kadar bütün bedeni alır ve gerilimlerin derinlemesine çözölüp akıtılması duygusu verir. Diz kapaklarının arka kısmını gevşetmekse aynı anda yumuşak ve tatlı bir esintinin bambu dalını kımıldatmasından daha kuvvetli olmayan ileri doğru akan bir hareket başlatır.
- Nefes alıp verme ritmine uyarak bu kök bölgede oluşan yumuşak hareketi ileri ve geri doğru yineleyin (yaklaşık 2 dakika boyunca): Doğal bir akışla ritminize doğru salının ve yapmak ile bırakmanın bu eşdeğerli değişimiyle bir olun.
- Hareketi yavaşça sona erdirin, dinlenin ve alıştırmayı özümseyin.





Nefesin bedensel bir işlevden ibaret olmadığı, bir o kadar da ruhsal bir ifade, zihinsel bir katılım oluşu binlerce yıllık bir deneyimdir. Yunan, Mısır ve Uzak Doğu'nun ileri uygarlıklarında nefes beden, zihin ve ruh ile bütünlük içinde yaşama, yaşam gücünün gelişimi, bedensel-zihinsel yenilenme ve insanın ruhsal olgunlaşmasının temeli, kendinin bilincine varma yolu olarak görülüyordu.

Bu kitap, kendi sorumluluğunu üstlenerek tedavi gerektiren işlev bozukluklarının ortaya çıkmasından önce, bedensel, ruhsal sağlıklarını korumaya yönelmek, bedensel ve ruhsal bilinçliliğini geliştirmek isteyen insanlara yardımcı bir yol, bir yöntem göstermek amacıyla yazıldı.

ISBN 975 -7200 -33 - 6



9 759787 200332