

## **AN İLE TEMAS EGZERSİZİ**

*Lütfen aşağıdaki metni size aşına gelene kadar okuyun ve daha sonra yönergeleri kendinize göre uygulayın. Her üç noktada (...) kendinize 5 ila 10 saniye zaman tanıyın.*

Gövdeniz dik ve ayaklarınız yerle temas edecek şekilde sandalyenize oturun. Gözlerinizi kapatın, eğer gözlerinizi kapatmak istemezseniz sabit bir nokta seçerek bakışlarınızı o noktaya odaklayın ve tüm dikkatinizi nefesinize verin.

Vücudunuzdaki tüm hücreler nefes almışçasına derin bir nefes alın ve şimdi aldığımız hızda yavaşça nefesinizi verin. Normal ritminize dönerken nefes alış verişinizi izleyin... Havanın burun deliklerinizden geçerek akciğerlerinizi doldurduğunu ve tekrar vücudunuzu terk ettiğini hissedin. Nefes alın ve verin...

Normal ritminizde nefes alıp vermeye devam ederken göğsünüzün ve karnınızın yukarı ve aşağı hareketini takip edin... Nefes alın ve verin... Bu ritmin farkına varın ve nefesinizi izleyin...

Bu esnada dikkatiniz dağılabilir; zihninize farklı düşünceler, hayaller gelebilir. Eğer bunu fark ederseniz fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve yeniden nefesinize odaklanın.

Nefesinizi verirken burun deliklerinizden geçen havanın daha sıcak, alırken daha soğuk olduğunu fark edin... Nefes alın ve verin...

Nefes alıp verirken bir yandan da bu esnada çıkan sesi fark edin... Nefes alın ve verin... Havanın burnunuzdan girerken ve çıkarken ortaya çıkardığı sesi fark edin, izleyin...

Şimdi bulunduğunuz ortamdaki sesleri dinleyin, fark edebildiğiniz kadar çok ses fark edin... Hiçbir ses diğerinden daha önemli değil. Eğer dikkatiniz içlerinden birine daha fazla odaklanırsa bunu fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve yeniden tüm sesleri fark edin...

Şimdi bedeninize odaklanın...Duruşunuzu fark edin...Vücudunuzun sandalyeyle temas eden kısımlarını hissedin... Vücudunuzun ağırlığını fark edin.

Vücudunuza temas eden kıyafetinizi hissedin... Elinizin altındaki kumaşın dokusunu fark edin... Neye benziyor? Pürüzlü mü, düz mü, yumuşak mı, sert mi... bunları fark edin...

Şimdi eğer kapalıysa gözlerinizi açın ve görüş alanınıza giren tüm nesnelere fark edin... Unutmayın hiç bir nesne diğerinden daha önemli değil. Yine bir nesne diğerlerinden daha fazla dikkatinizi çekmiş olabilir, bunu fark ederseniz kendinizi tebrik edin ve yeniden tüm nesnelere odaklanın...

Ve şimdi etrafınızdaki tüm duyuların farkına varın... Sesler, dokunduğunuz kumaş, burun deliklerinizden giren hava, gördüğünüz nesnelere... Hepsi eşit derecede öneme sahip. Fark edebildiğiniz kadar çok duyuların farkına varın...

Hazır olduğunuzda egzersizi bitirebilirsiniz.

Hazırlayan: Dr. Sevinç Ulusoy & Dr. Hüseyin Şehit Burhan

[www.baglamsalbilimler.org](http://www.baglamsalbilimler.org)