

Gevşeme Egzersizleri (Seans Hazırlığı)

Kaynak: Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri - Ergun CANDAN

Giriş:

Gevşeme egzersizlerinin temeli, beyin dalgalarına dayanır. Aktif haldeyken beynimizin ürettiği gamma dalgalarından, nötr bilince (alpha, α) ve hatta meditatif hale (thetha) geçebilmek için uygulanabilecek birtakım basit pratikler fayda sağlaması amacıyla bu çalışmada özetlenmiştir.

Kaynakta, bu çalışmanın her gün 30 dk yapılması tavsiye edilmektedir. Daha detaylı ve doğru bilgi almak için ve emeğe saygı amacı ile kaynak kitabı okuyunuz.

Çalışma Öncesi Hazırlık:

- Sessiz sakın ve rahat bir konum seçin. Mümkünse hep aynı noktayı kullanın.
- Telefonunuzu sessize alın, rahatsız edilmemeniz için çevrenizdekileri uyarın.
- Daha kolay konsantrasyon için loş ışıktaki çalışın. Oda ısınıyı uygunca ayarlayın (20-25°).
- Rahat ve sizi sıkmayan kıyafetler giyin.
- Bu çalışmaları hemen yemek yedikten sonra yapmaktan kaçın.
- Çalışmadan önce el ve dişlerinizi yıkamanız, ılık bir banyo yapmanız yararlı olacaktır.
- Çalışmadan önce çay, kahve, sigara ve alkol gibi gevşetici ve uyarıcı maddeleri almayın.
- α 'ya geçme isteği zorlamaya dönüşmemelidir. Zihniniz eleştiri ve mantık yürütmeye açıktır.
- Çocuk zihni daha saf ve serbesttir, başlarken çocukluğunuzu düşünüp hayal edebilirsiniz.
- Çok gergin ve sıkıntılı olduğunuz zamanlarda çalışma yapmakta ısrar etmeyin.
- Gözünüzü yumduğunuzda α demeti ortaya çıkar. Bu duruma konsantre olup uzatmaya çalışın.

α Şuurunun Yakalanması:

- Sabit bir noktaya odaklanın, dikkatlice bakıp ayrıntıları gözden geçirin ve gözlerinizi kapatın.
- Gözlerinizi kapattığınızda bir anlık gevşeme hissedeceksiniz, konsantre olup uzatmaya çalışın.
- İlk denemenizde hissedemezseniz, tekrar deneyin. Gevşemeyi hissettiğinizde göz kapaklarınız çevresindeki minik kasları gevşeterek rahatlamayı derinleştirin.
- Tekrar gözlerinizi açıp tekrar o noktaya odaklanın.
- Çok dikkatli olun, sanki nokta kaçıp gidecekmiş gibi tüm ayrıntılarına dikkat edin.
- Sonra tekrar gözlerinizi kapatın. Dilinizdeki ve yüzünüzdeki tüm kasları gevşetin. Bu gevşek durumun sizi tamamiyle kaplamasına izin verin.
- Tekrar gözlerinizi açın. O anda gözlerinizi kapatmak isteyeceksiniz. Kapatmayın, noktaya iyice odaklanın, zihninizin kayıp gitmesine izin vermeyin.
- Tekrar gözlerinizi kapatın, α dalgasını hissedin ve bunu uzatın. Daha önce hissetmediğiniz yumuşama dalgasının sizi sarmaya başladığına şahit olacaksınız.
- Son kez gözlerinizi açarak çalışmayı baştan alın. Noktaya iyice konsantre olduktan sonra gözlerinizi kapayın ve gevşeme halinin giderek artarak vücudunuzda dalgalandığını hissedin.
- Çalışma bitene kadar gözlerinizi açmayın.

Nefes Alma:

- Gevşeme için nefes tekniklerinde burundan nefes alıp ağızdan verin. Ciğerinizin üst kısımlarını da kullanmaya özen gösterin.
- Teknikler: Yavaş nefes alma - nefes tutma - nefes verme
- Önce ağır ağır birkaç nefes alıp verin ve sizi çevreleyen havanın kozmik bir enerji sağlayan sıvı olduğunu ve ciğerlerinize aktığını hayal edin.
- İçinizden yavaşça 7'ye kadar sayarak soluk alın,
- 3'e kadar sayarak tutun, gerilmeyi hissedin ve bu durumu koruyun,
- Sonra aynı tempoda 5'e kadar sayarak soluğunuzu yavaşça verin.
- Soluğunuzu verdikçe sizi kaplayan gevşeme durumuna geçtiğinizi hissedeceksiniz.
- Bunu 7 kez tekrarlayın ve sonra kendi temponuza geri dönün.
- Gevşemeyi ve buna karşılık gerilimin yerini alan derin huzuru hissedin. Gitgide gevşediğinizi, soluk alıp verdikçe şuurunuzun kendi içinize, enerjinizin ve düşüncenizin çıktığı kaynağa döndüğünü hissedin.
- Kendinizi içinizden hissedin, düzenli soluk alış verişi sizi beşikteymiş gibi ağır ağır sallamaya ve sakinleştirmeye devam edecektir.
- Zihninizi tamamen kendi haline bırakın, şimdiye kadar tatmadığınız büyük bir huzur duygusunun sizi sarmalamasına izin verin. Birkaç dakika sonra α ritmi ile, beyin ritimleriniz tamamen uyum sağlamış olacak. Büyük bir huzur ve rahatlık içinde olacaksınız.
- Kendinize "gevşiyorum..." diye telkinlerde bulunun. Bir süre sonra enerji ve düşüncenizin kaynağı ile tam bir uyum içinde olacaksınız.

Artık uyku ile uyanıklık arasındaki şuur hali içindesiniz....

Çalışmayı Bitirirken:

Gevşeme durumundan çıkmaya kendinizi yaklaşık 1.5 - 2 dakika hazırlayarak yavaş yavaş sona erdiğini kendinize telkin ederek derin nefesler alın ve gözlerinizi açın.

NOT:

Daha detaylı gevşeme metotları ve konsantrasyon teknikleri için belirtilen kaynaktan yararlanabilirsiniz.

Bütünün hayrına olması ve bu dokümanın ulaştığı herkese faydalı olması dileklerle...