

## GEVŞEME EGZERSİZİ

### (ÖFKE KONTROLÜ)

Bir şeye üzüldüğün ya da sinirlendiğin zaman, vücudunun gerildiğini hissedersin. Bazı kasların gerginleşir. Şimdi küçük bir egzersizle bu kaslarını rahatlatmayı öğreneceksin.

Önce kollarını yastık yaparak sıranın üzerine rahatça koy ve gözlerini kapat. Kendini çiçeklerle dolu bir bahçede hayal et.

Öyle güzeller ki hepsini tek tek koklamak ve onlara dokunmak istiyorsun.

Çiçeklerden birine doğru eğil.

O harika kokuyu burnundan derin derin içine çek.

Şimdi ağzından yavaşça ver.

Yanıdaki çiçeğe doğru uzan. Onun kokusunu da yavaşça içine çek ve yine ağzından nefesini ver.

Çok güzel bir yer burası. Tüm güzel kokular, tüm güzel canlılar ve renkler var. İçinin bu bahçe gibi aydınlandığını hisset.

Hemen önünde en sevdiğin renkte bir çiçek var. Ona iki elinle yavaşça dokun, hisset... Çiçeğin rengi parmak uçlarından başlayarak tüm bedenini sarıyor. Dikkatle izle ve çiçek kokularını içine çekmeye devam et.

Parmak uçların çiçekle aynı rengi alıyor. Öylesine hoş bir duygu ki... Renkle birlikte tazelik, rahatlık hissi giriyor parmaklarının ucundan. Tüm ellerin aynı renk oluveriyor.

Şimdi ellerin çok rahat ve gevşek. Çiçeklerin kokusunu duyuyorsun.

Derin bir nefes al ve ağzından yavaşça ver.

Renk, kollarını ve omuzlarını sarıyor.

Ellerindeki rahatlama kollarına ve omuzlarına da yayılıyor.

Hisset...

Başın ve saçların aynı rengi alırken uzaktan gelen melodiyi dinle.

Derin bir nefes al ve yavaşça ver.

Güneşin aydınlığını ve sıcaklığını hisset içinde. Tüm bedenin aynı rengi alıyor.

İçine çiçek kokularının dolduğunu hisset.

Bacaklarını ve ayaklarını görüyorsun şimdi, aynı renk oluverdiler.

Kollarındaki, başındaki ve bedenindeki rahatlama bacaklarında ve ayaklarında da hisset.

Şimdi ellerin, kolların, omuzların, başın, bedeninin, bacakların ve ayakların çok rahat.

O en sevdiğin renk, ellerinde, kollarında, omuzlarında, başında, bedeninde, bacaklarında ve ayaklarında ışıklar saçarak geziniyor.

Çiçeklerin o güzel kokularını derin derin içine çekiyorsun ve yavaşça veriyorsun.

Her nefes alışında bedenini saran renk daha da parlaklaşıyor ve sen daha çok rahatlıyorsun.

Tüm bedeninin gevşeyerek ağırlaştığını hissediyorsun.

Melodiyi dinle...

Çiçek kokularını içine çek.

Bu güzel rahatlamayı hissederek etrafını izle. İçinde olduğun bahçeyi incele.  
yanında olmasını istediğin her Őey ve herkes burada. Onlar da burada olmaktan mutlu.  
Çiçekleri koklamaya devam et.  
iek kokuları ve bedeninde dolaŐan rengin seni ne kadar rahatlattığını hisset ve rahatla.  
Artık bu bahçeden çıkma zamanı geldi.  
Renkleri ve kokuları unutma ve bir kez daha derin bir nefes al, Şimdi yavaŐa ver.  
Tüm çiçeklere veda et.  
Derin bir nefes al ve rahatça ver.  
Ne zaman istersen bu bahçeye yeniden gelebilirsin.  
Derin bir nefes al, yavaŐa ver.  
Bedenindeki rahatlığı hisset.  
Derin bir nefes al, Şimdi ver.  
Gözlerini yavaŐa açabilirsin.  
Hala tüm bedenini ve kendini rahat ve dinlenmiŐ hissediyorsun.  
Çiçeklerin kokusunu hala duyabiliyorsun.  
Şimdi başını sıranın üstünden kaldırarak rahatça otur.  
Evet... Artık bedenindeki rahatlığı daha iyi fark edebilirsin.