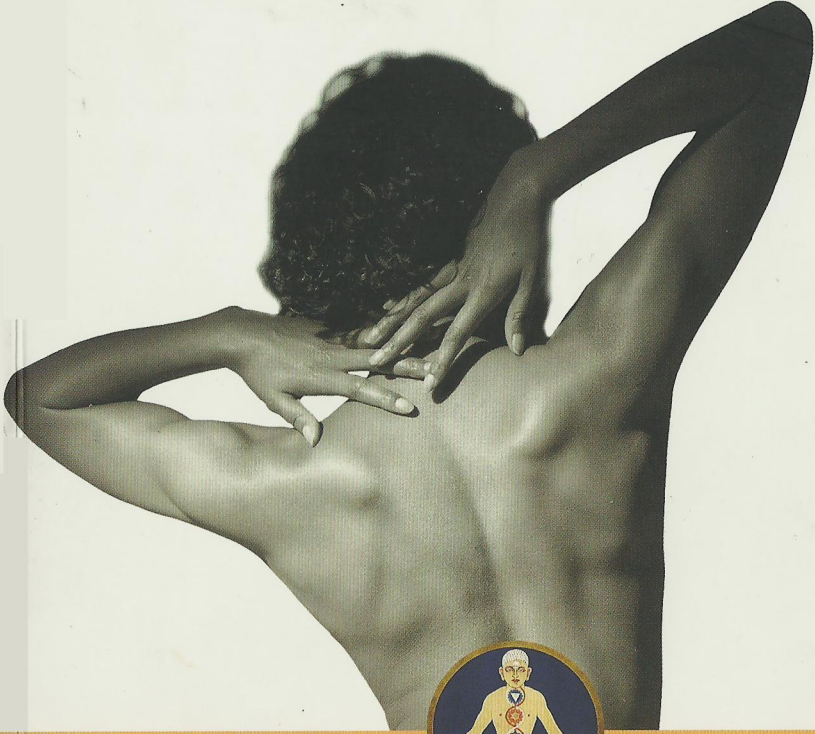


Marian Wolfe Dixon



Vücut Dersleri

Bedenimiz Üzerine
Bilgelik Kazanmak


DHARMA®

Vücut Dersleri / Marian Wolfe Dixon
Orijinal Adı: Bodylessons, Exploring the Wisdom of Your Body

© Marian Wolfe Dixon 2005.
First Published by Findhorn Press, Scotland
© Dharma Yayınları, 2006

Türkçe yayın hakları Dharma Yayınları'na aittir.
Yayıncının yazılı izni olmaksızın çoğaltılamaz.
Kaynak gösterilmek koşuluyla alıntı yapılabilir.

Yayıncı: Namık Kemal Atalay
Genel Yayın Yönetmeni: Hasan Öztoprak
Çeviri: Aslı Özer
Yayına Hazırlayan: İdil Dünder
Kapak Tasarımı: Mithat Çınar
Sayfa Düzeni: Çiğdem Dilbaz

Şefik Matbaası'nda basılmıştır.
Marmara San. Sit. M Blok No: 291
İkitelli - İstanbul
Tel: (0 212) 472 15 00/3 hat

1. Basım: Nisan 2006, Dharma Yayınları

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Marian Wolfe Dixon
Vücut Dersleri
Sağlık, Psikoloji, Kişisel Gelişim
İstanbul, Dharma Yayınları, 2006, 204 sayfa

ISBN: 9944-986-06-2

Dharma

Yayınevi: İstiklal Cad. Tütüncü Çıkmazı
No: 3/3-4, Galatasaray/Beyoğlu, İstanbul
Tel: (0 212) 249 10 65-66-67 • Faks: (0 212) 249 10 99
e-posta: editor@dharma.com.tr

Satış ve Dağıtım: Mollafenari Sok.
No: 17 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0 212) 512 81 21 • Faks: (0 212) 512 50 21
e-posta: dharma@dharma.com.tr
internet satış adresi: www.dharma.com.tr

Vücut Dersleri

Bedenimiz Üzerinde Bilgelik Kazanmak

Marian Wolfe Dixon

Çeviri: Aslı Özer



Marian Wolfe Dixon, 25 yıldan uzun bir süredir sağlık konusunda eğitimlik ve danışmanlık yapıyor; Amerika'daki çok sayıda üniversitede, terapi masajı ve alternatif tıpla ilgili önemli kuruluşlarda araştırmalar gerçekleştiriyor..

İçindekiler

Giriş.....	7
Bölüm 1	
FARKINDALIK – Kavramları ve Deneyimleri Birbiriyle İltiltilendirmedeki Kilit Kavram	23
Bölüm 2	
ODAKLANMA – Dikkatimizi Yönlendirme	33
Bölüm 3	
POSTÜR – Vücudun Duruş Şekli.....	51
Bölüm 4	
ESNEKLİK – Koşullara Adapte Olabilme ve Gelişme.....	65
Bölüm 5	
ZAMAN VE YER.....	79
Bölüm 6	
AĞIRLIK	95
Bölüm 7	
ENERJİ.....	111
Bölüm 8	
İFADE.....	121

Bölüm 9	
OYUN.....	137
Bölüm 10	
İLİŞKİLER.....	153
Bölüm 11	
DOKUNMAK – Fiziksel Duyu	167
Bölüm 12	
REAKSİYON GÖSTERMEYE KARŞILIK VERMEK	181
Bölüm 13	
ÖĞRETİLER	195

Giriş

Ruhun gizemi beden hareketleri ile açığa çıkar.

MICHELANGELO BUONARROTI

Bu kitapta yeni bir öğreti, daha doğrusu eski bir ilim, beden ilmi ele alınmaktadır. Bu bilgi, kaynağını hareketten almaktadır ve birer fiziksel varlık olarak biz insanların kendi kendileri üzerine edindikleri bilgidir.

İnsanlar fiziksel varlıklardır. Biz insanlar, ana rahmine düştüğümüz andan ölüm anına kadar fiziksel bedenlerimiz içinde yaşarız, ancak bu, fiziksel kabuklarımızla aynı olduğumuz anlamına gelmez. Burada anlatılmak istenen şey şudur: Bizler bedenimizi tıpkı bir elbise gibi giyeriz ve bu giysiler de bizim hareketlerimizin, davranışlarımızın, duygularımızın ve düşüncelerimizin şeklini alır. Vücudumuz bizim tüm geçmişimizin fiziksel boyutuna karşılık gelir. Yaşantımız boyunca karşılaştığımız tüm problemler ve duyduğumuz hazları içinde taşır. Bizim en mahrem anlarımızı ve en özel ilişkilerimizi dile getiren bir araçtır. Sevinçlerimiz veya acı duyduğumuz anlar fiziksel duyularımızın altında gizlidir. Vücudumuzu dinleyerek onun üzerinde bilgelik kazanabilir ve bunu yaşantımızın her yönünde uygulayabiliriz.

İnsan yaşamı hareket demektir. Vücudumuz, doğduğumuz günden öldüğümüz güne kadar bizi ayakta tutabilmek için hareket halindedir. Vücudumuzun parçalarının nerede ve ne durumda olduğuna dair bilgiler hareketler yoluyla dile getirilir. Bir yerimiz acıdığı zaman, hasta olduğumuzda veya başka nedenlerle hareket edemediğimizde beyindeki duyu veya hareket merkezlerine bilgi aktaran sinirlerin etkinliği azalır. Kaslar, serbestçe hareket edebildiği zamanlarda çok daha iyi çalışırlar. Canlı hayvanlar için hareketsizlik doğal olmayan bir durumdur. Uykuda olduğumuz zamanlarda bile kalbimiz kan pompalar, kanımız damarlarımızda dolaşır, göğsümüz inip kalkar ve insan yaşamı için gerekli olan sayısız birçok aktivite devam eder.

Kinestetik* Bilimi

Eski Yunanlılar hareket üzerine araştırma yapmak suretiyle “dünya nasıl meydana gelmiştir” ve “dünya neden bu durumdadır” gibi son derece önemli sorulara cevap verebileceklerinin farkına varmışlardır. Yunanlı öğrencilere matematik, edebiyat, müzik, şiir, kompozisyon ve jimnastik gibi dersler öğretilirdi. Her Yunan vatandaşından kinestetik becerilerini geliştirmesi beklenirdi. Fiziksel dünyayı daha iyi anlamak ve mücadele etmenin yolu fiziksel eğitimden geçirdi.

Kinestetik bilginin önemi günümüzde de geçerliliğini korumaktadır. Howard Gardner’ın, *Zihnın Sınırları: Çok Yönlü Zekâ Teorisi (Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences)* adlı eserinde sözü edildiği gibi, her çocuk, birden çok zekâ ile doğar. Bunlar lingustik (dilbilimi), matematik (semboller), görsel-uzay, bedensel-kinestetik (fiziksel), müzik (ses), sosyal

* Kaslar, tendonlar ve eklemler aracılığıyla aktarılan ve vücudun gerilme gücü sayesinde harekete geçen duyuları inceleyen bilim dalı. (ç.n.)

ve ruhsal zekâdır. Bu zekâ türleri herkeste bir miktar bulunmakla birlikte, oranları farklıdır. Her insanın kendine özgü bir öğrenme tarzı vardır ve bu zekâlardan biri diğerine oranla daha fazla gelişmiş durumdadır.

Sözel ve matematiksel becerileri standart testler ile ölçmek mümkün olmakla birlikte, henüz diğer zekâ türlerini ölçmek için belirli bir yöntem geliştirilmiş değildir. Bu yüzden, toplum da onlara daha az ilgi ve takdir göstermektedir. Sözel ve matematiksel zekâsı gelişmiş olan çocuklar iyi notlar verilmek ve övülmek suretiyle takdir edilirken, dans, sanat, müzik, sosyal ilişkiler, sezgiler ve drama konusunda yetenekli olan çocuklar aynı derecede takdir ve ilgi görmemektedir. Matematiksel veya sözel becerileri daha az gelişmiş yetişkin insanlar ise daha az takdir görmektedir. Belki de eğlence sektöründeki tanınmış kişilerin çok yüksek ücretlerle ödüllendirilmesinin sebebi budur. Kendimizde olmayan değerleri, bu değerlere sahip olan kişilere daha fazla ücret ödeyerek ödüllendirmekteyiz. Bu alanlarda çalışan beğendiğimiz kişileri izlerken belki de, tomurcuklanıp yeşermesine olanak verilmemiş olan yönlerimizi uyandırmaktayız.

Oysa, kişilerdeki farklı öğrenme becerilerine duyarlı ve bu becerilerin ortaya çıkmasını ve gelişmesini destekleyen bir yapı çok daha faydalı olacaktır. Birçoğumuz yatkın olduğumuz zekâ türünü ortaya çıkaracak bir ortamla karşılaşmadığımızdan, geleneksel okullarda başarılı olamamışızdır. Artık tüm bu zekâ türlerine gereken değerin verilmesinin zamanı gelmiştir.

Sadece fiziksel alandaki bilgileri göz ardı etmekle kalmıyoruz, aynı zamanda bunun gibi ihmal edilen bir beceriyle karşılaştığımızda bu beceriyi sınıflandırarak diğerlerinden izole ediyoruz. Örneğin sporcular kendileri hakkında çok fazla derin düşünme eğiliminde olmayan insanlar olarak değerlendirilirken, sanatçılar ise akıllı havada, mantıksız insanlar olarak kabul edilir.

Oysa hepimizin eğilim ve becerilerimize uygun olan aktivitelerle uğraşmamıza izin verilse çok daha iyi olurdu.

Bu kitabın amacı fiziksel bedenimize, gereksinimi olan becerileri edindirmektir. Bu kitap, kendimiz ve içinde yaşadığımız dünyayı daha iyi tanımak suretiyle, ihmal ettiğimiz bedenimiz üzerinde bilgelik kazanmamızı sağlayacaktır. Bedensel yaşamımız içsel yaşamımızla büyük bir paralellik içindedir. Her birinin insan yaşamında farklı fiziksel ve psikolojik katkıları olmasına rağmen tohum hücremiz (soma) dışındaki tüm organizmamızın ve ruhumuzun geçmişleri birbirleri için ayna vazifesi görürler. Bir kişinin başarıları veya düş kırıklıkları, onun zayıf veya güçlü yönleri olarak kendini gösterir. Fiziksel bir organizma olarak kendimizi iyi tanımamız, kendimizi daha kolay bir şekilde anlamamıza yardımcı olacaktır. Kendi bedenimiz üzerinde kazandığımız bilgeliği dünya görüşümüze yansıtmamız, bizim daha zeki ve işe yarar insanlar olmamıza yardımcı olacaktır.

Not: Bu yedi öğretinin her biri, *Vücut Dersleri*'nde hayata geçirilmektedir.

- *Vücut Dersleri*'nde kullanılan kavramlar dille ilgili bağlantılara dayandırılmıştır. Kavramların anlamları ve fiziksel özellikleri ile kelimeler ve bunlara karşılık gelen zihinsel ve duygusal özellikler koyu renkle yazılmıştır.

- Okuyucuların *Vücut Dersleri* teorisinin ardında yatan mantık doğrultusunda düşünmelerini sağlamak için sembolik/mantıksal öğrenme yolu tercih edilmiştir. Dolayısıyla her bölümün sonundaki Vücut Çalışması egzersizlerini inceleyen okuyucular, mantıken vücudun belirli bir problemi nasıl çözebileceğini de anlayabileceklerdir.

- Fiziksel beden uzayda hareket halinde olduğundan ve yine uzayda yer kapladığından, *Vücut Dersleri* uzay boyutunda

algılamayı öngörmektedir. Bu amaçla, **zaman** ve **uzay** ile ilgili bölümlerde özel birtakım egzersizler verilmiştir.

- Vücut çalışması ve diğer egzersizlerin deneyimlenmesi beden/kinestetik gelişimine yardımcı olmaktadır.

- Bu kitapta hareket, sesi yükseltmek amacıyla kullanılmakta ve ritim değişiklikleri de yine hareket yoluyla vurgulanmaktadır. Özel birtakım egzersizler için **zaman** ile ilgili olan bölüme bakınız.

- İlişkiler ve tepkiler ile ilgili bölüm özellikle sosyal öğrenme yolu ile anlatılmaya çalışılmıştır.

- Tüm dersler içsel sezgiler, düşünceler ve hislere dayandırılmıştır. Kitap kişiler arası ilişkilerle zenginleştirilmiş olmasına rağmen, bu konuya özellikle **farkındalık** ve **odaklanma** ile ilgili bölümlerde değinilmiştir.

Katılım ve Performans

Hareket genellikle gelecekteki bir hedefe yönelik olarak deneyimlenir. Örneğin dansçılar gerçek performanslarından önce parmakları ucunda dönmek suretiyle prova yaparlar. Çocuklarımızı, büyük beyzbol maçına çıkmadan önce küçük bir sahada daha yumuşak bir topla maça hazırlarız ki, büyük maçtaki performansları ile gurur duyalım.

Hareket sadece bir amaca ulaşmak için değerli bir araç değildir, vücudumuzu hareket ettirmek başlı başına bir değerdir. Hareketin gerçek değeri bu akışa katılımdan kaynaklanmaktadır. “Kesinlikle, hareket bu çabaya değer,” dediğinizi duyuyor gibi oluyorum. “Aksi takdirde sürekli olarak hareketsiz kalırdık. Böyle bir şeyi nasıl kabul edebilirsiniz ki?” Ama eğer bu görüşü kabulleniyorsanız, hareketlerinizle de bunu göstermelisiniz. Yaptığınız hareketlerin çoğu birbirini tekrar eden, belirli bir hedefe

ulaşmaya yönelik, hatta sıkıcı ve monoton hareketler mi? Yani bedeninizi daha ince bir vcoda, daha dolgun pazılara sahip olmak veya daha sıkı bir tenis vuruşu yapmak için mi hareket ettiriyorsunuz? Ne kadar sıklıkla hareket ediyorsunuz? Sırf size getirdiği mutluluk için mi hareket ediyorsunuz? Hareketin verdiği mutluluğu sadece bir seyirci olarak mı tadıyorsunuz? (rneğin, “oğlum Tom beyzbol sahasında topu muhteşem bir şekilde karşıladı” gibi...)

Aslında hepimiz doğal sporcularızdır. Ama nedense bir şey bunu unutmamıza neden olur. Vcutlarımızdan utanır ve kendi kendimizi hareketlerimizin çirkin ve tuhaf olduğuna ikna ederiz. Ginger Rogers gibi zarif veya Michael Jordan gibi kendinden emin olmadığımız takdirde hareket etmeye korkarız. Sonunda da kendimizi arkamıza yaslanmış oturan seyirciler olarak buluruz. Kendi kendimize mazeretler uydurarak hareketi aptalca, yararsız veya önemsiz bir şey olarak görmeye başlarız.

Hiçbirimiz bu üzücü duruma dşmemeliyiz. Ben,  dört yaşındaki çocuklarla, seksen beş yaşını geçmiş insanlarla, fel veya daha ciddi birtakım rahatsızlık geçirmiş hastalarla, gözleri iyi grmeyenlerle, hatta krlerle dans ettim. Bu deneyimlerime dayanarak gayet iyi biliyorum ki, herkes hareket edebilir ve herkes dans edebilir. Bunu yapmaları için konuşmalarına veya görmelerine gerek yoktur, hatta yürümelerine bile gerek yoktur. Hareketin getirdiği mutluluğu tekerlekli iskemledeki insanların da tadabileceğini gördüm. Deneyimlerim bana herkesin dans edebileceğini, hatta daha önemlisi herkesin buna ihtiyaı olduğunu gösterdi. Vücudumuzu hareket ettirmek mutluluk kaynağıdır. Mutluluk ve hayranlık duyguları hafife alınacak aptalca duygular değildir. Bunlar çok değerli duygulardır ve yaşamın en değerli niteliklerindendir. Yaratıcı hareket, ruhumuzu coşturup en üzüntülü anlarımızı bile yaşamaya değer anlar haline getirebilir.

Tıpkı yaşam gibi, fiziksel aktivite de, katılımcı olduğumuzda daha anlamlıdır. Sadece hareketi yerine getirmek yeterli olmadığı gibi, arkamıza yaslanıp oturarak başkasını seyretmek de yeterli olmayacaktır.

Bu kitabı yazmak, hareketin benim yaşamıma getirdiği mutluluğu paylaşmanın bir yolu oldu. Hislerimi dile getiremediğim zamanlarda fiziksel aktivitenin bana çok yardımı oldu. Diğer ışık kaynakları sönmükteğinde dans bana huzur verdi. Beni rahatlatı. Kafam karışık olduğunda ve hislerimden ve düşüncelerimden emin olamadığım zamanlarda vücudum bana güç verdi. Ben vücuduma güveniyorum. O bana doğruyu söyler. O bana gergin olduğum ve hareket etmem veya aç olduğum ve karnımı doyurmam gerektiği zamanları söyler. Vücut muhteşem bir ışık ve ilham kaynağı olabilir. Yeter ki, onun bilgeliğine kulak verelim. Hareket süreci yaşamdaki birçok şey için öğretmen vazifesi görür. Kendimi nasıl idafe edebilirim, benim tutum ve davranışlarım nelerdir, zamanımı nasıl daha iyi kullanabilirim, uzayda nasıl hareket edebilirim ve diğer fiziksel varlıkların güç ve ağırlıklarına nasıl karşı koyabilirim? Kısacası benim vücudum yaptığım her şeyi nasıl deneyimleyebileceğime dair cevapları barındırır.

Taklit Etmeye Karşı İnisiyatif Kullanarak Öğrenme

Harekete yönelik eğitim veren sınıfların çoğunda, öğrencilerin kendi hareket sorunlarına yaratıcı çözümler getirmek yerine, egzersizleri taklit etmeleri istenir. Öğretmen ayak parmağını gösterirse, siz de ayak parmağınızı gösterirsiniz. Öğretmen sol kolunu kaldırırsa, siz de aynı şeyi yaparsınız. Öğretmen bir seri hareketi detaylı bir şekilde anlatır ve öğrencilerin de öğretmenin yaptığı hareketlerin aynısını taklit ederek öğrenmesi beklenir. Dolayısıyla siz de söylenenlere uymak için elinizden gelenin en iyisini yaparsınız.

Aslında taklit etmek insanın doğasında vardır. Daha çocuk yaşlardayken başka insanların davranışlarını taklit etmek suretiyle toplum içinde nasıl davranmamız gerektiğini öğreniriz. Diğer insanların bize öğrettiklerini kopyalayarak konuşmak, yürümek, okumak, toplama çıkarma yapmak ve bunlar gibi birçok gerekli şey üzerinde ustalık kazanırız. Tüm yaşamımız boyunca hayranlık duyulan kişileri (hatta bazen de pek o kadar hayranlık duyulmayanları) kopyalayarak öğrenmeye devam ederiz. Bazı özel durumlarda bunu başaramazsak profesyonel kişilerden yardım isteriz. Bu kişiler taklit etmek suretiyle nasıl kendimizi geliştirebileceğimizi bize öğretirler. Model alma yöntemi, psikoterapistler ve bize yardım eden diğer profesyoneller tarafından kullanılan bir yöntemdir. Bu profesyonel kişiler bu yöntemi kullanmak suretiyle insanlara kendi başlarına başaramadıkları durumlarla nasıl baş edeceklerini gösterirler.

Üstelik, taklit etmek eğlenceli de olabilir. Bir maymun gibi taklit etmek, taklit edilen kişiler için hoş bir durum olmasa da, gördüğü ve duyduğu her şeyi taklit eden için eğlenceli olabilir.

O halde, taklit etmek suretiyle öğrenmenin bu kadar çok avantajı varken, insan neden başka bir şekilde öğretmeyi tercih etsin ki? Kişinin taklit etmek yerine kendi kendine öğrenmeye başlamayı tercih etmesinin getirdiği ne gibi kolaylık ve yorum farkları vardır ve bunlardan nasıl bir yarar sağlanabilir?

Bu soruya kısmen cevap verebilmek için şu iki filozofun öğretilerini gözden geçirmekte fayda vardır. Bu iki “öğrenme âşığı” filozof Platon ve Ram Dass çok farklı çağlardan gelmelerine rağmen inisiyatif kullanarak öğrenmek hakkında oldukça benzer mesajlar vermişlerdir.

Bazıları tarafından mistik bir kişi olarak da kabul edilen klasik Yunan filozofu Platon, Sokrates’in öğrenme yöntemini ortaya atmıştır. Sokratik yöntemde öğretmen sürekli olarak öğrenci-

lerini sorgular. Burada öğretici, bilgiyi öğrenciye bir tepsi içinde sunmak yerine, tıpkı bir ebe gibi gerçeği öğrenciden çıkarıp alır. Derinlerde saklı olan bilgi ve kişinin kendine özgü anlayış biçimi Sokratik öğrenme yönteminin çok önemli bir parçasıdır.

Günümüzün gerçeği arayan düşünürlerinden biri olan Ram Dass iki farklı çeşit öğrenme tarzını bir hikâyeden yola çıkarak anlatmaktadır. Hikâyelerden birinde; Tanrı ve Şeytan sokakta yürürlerken Tanrı eğilir ve yoldan bir şey alır. Şeytan, Tanrı'ya sorar: "Eline aldığın şey nedir?" Tanrı elinde parlamakta olan şeye bakar ve cevap verir: "Bu Gerçektir." Şeytan ise Tanrı'nın elindeki şeye uzanır ve şöyle der: "Bana ver, ben senin için organize ederim."

Hem Sokratik yöntem hem de Ram Dass'ın anlattığı hikâyeyi ortaya koymaktadır ki, bizler birer insan olarak düşünmeyi ve bilgiye ulaşmayı öğrenebiliriz. Yaşamlarımıza ve hareketlerimize kurallar, idoller veya sembollerden ziyade içimizden gelen seslere göre yön verebiliriz. Vücut Dersleri, hareket noktası olarak vücudumuzu ve onun kendine özgü nitelikleri ve yeteneklerini almak suretiyle günlük yaşantımıza yön vermeyi öğretmektedir. Bu bilgiye güvenmeyi ve vücudumuzun sesine kulak verip ondan hoşnut olmayı öğrenmek, yardım ve onay almak için diğer insanlara ihtiyacımız olmadığını bize gösterecektir. En etkin ve rahat bir şekilde nasıl hareket edeceğimiz sorusuna cevap vermek için, belirli bir noktada dışarıdan yardım almayı kesip kendi gücümüze ve kaynaklarımıza odaklanmamız gereklidir. Bizim dışımızdaki bir uzman kişi tarafından tarif edilen kurallara uyduğumuz zaman tüm bir yaşam deneyimizi başka biri için feda etmiş oluruz. Oysa, yaşamımızı yaratıcı bir şekilde anlamak için hareket ve vücut farkındalığımızı kullanmak çok iyi bir alternatif olacaktır.

İnisiyatif Kullanarak Öğrenmeye Karşı Direniş

Genellikle, kişinin kendi kendisini tanıması ve keşfetmesine dayalı öğrenme sürecine karşı direnilir. Toplumda genellikle sorgulanamayan ve değiştirilmesi olanaksız olan “gerçekleri” öğretmeyen yöntemlere karşı bir direniş vardır. Okullarda genellikle ezbere dayalı bir eğitim uygulanmaktadır. Doğal olarak, yaşlandığımızda da ezberlemiş olduğumuz tüm bilgiler unutulur.

Bir öğretmen olarak, yaratıcı öğrenmeye karşı çok önemli boyutlarda direnişle karşılaştım. En şaşırtıcı olanı da bu direnişin kaynağı idi. Yaratıcılığa karşı en büyük direniş, öğretmenlerden, anne babalardan, yöneticilerden veya danışmanlardan değil öğrencilerden gelmekteydi. Benim öğretmenlik yaptığım kolejdaki birçok öğrenci yaratıcılıklarını kullanmaya ya hiç teşvik edilmişler, ya da çok az teşvik edilmişlerdi. Öğrenciler nasıl yapılacağı tam olarak gösterilmeyen bir şeye karşı hemen direnişe geçiyorlardı. Cevaplarının doğru olup olmadığının kontrol edilemediği koşullar altında öğrenmekten son derece rahatsız oluyorlardı. Ama bir kez ilk rahatsızlıklarını attıklarında nasıl da çabuk bir şekilde yeni keşiflere açıldıklarını görmek son derece şaşırtıcı idi.

Ne Gibi Dersler?

Oysa öğrenecek ne kadar çok yeni şey vardır. Vücut asla yalan söylemez. Vücudumuz ne zaman hasta, ne zaman sinirli olduğumuzu veya ne zaman ağrımız olduğunu söyler. Vücut her şeyi bilir ve eğer onun verdiği ipuçlarına dikkat edersek bizi de bilgilendirir.

İnsan vücudunun özgün evrensel işleyiş kuralları vardır ve her insan tektir. Her vücudun, geçirmiş olduğu deneyim ve faaliyetlere bağlı olarak, kendine has bir geçmişi vardır. Her fiziksel beden geçmişte yaşadıkları çerçevesinde şekillenir, şimdiki

zamanında yaşar ve geleceğe doğru yelken açar. Ancak geçmiş, şimdiki zaman ve gelecekteki olaylar ve bunların vücut üzerinde bıraktığı etkiler her insan için farklı ve tektir. Dolayısıyla bir kişinin kendi bedeni ile ilgili olarak gerçek anlamda bilgi sahibi olması için onu incelemesi gerekmektedir.

Her Bölüm Bir Dersten Oluşmaktadır

Bu kitap fiziksel özellikleri, kişinin kendi kendini inceleyebileceği birer başlık olarak ele almaktadır (örnek: **vücudun duruş biçimi** veya **tutum, odaklanma** ve **esneklik**). Bazı başlıklar bizi dış dünyayla ilgilenmeksiz fiziksel bedenimizi keşfetmeye götürür. Diğer özellikler (örnek: **zaman** ve **uzay, ağırlık, ilişkiler** ve **reaksiyon göstermeye karşılık vermek**) vücutlarımızı bizim dışımızdaki fiziksel bir gerçekliğe bağlı olarak tanımlamamızı sağlar. Her bölüm bu derslerden birine ayrılmış ve ona göre adlandırılmıştır ve vücut her dersi tüm benlikle bütünleşmek suretiyle deneyimlemektedir. Örneğin, vücut **odaklanma** ile ilgili bir dersi en iyi şekilde, yaşam böyle bir deneyim gerektirdiğinde tüm benlikle bütünleşmek suretiyle ortaya koyabilecektir. Her bölümde hem kavramlar açıklanacak hem de Vücut Çalışması denilen egzersizler olacaktır. Kavramlar, okuyucunun beden, zihin ve duygular arasındaki girift ilişkiler üzerinde düşüncesini sağlayacaktır. Her bölümün sonundaki Vücut Çalışması egzersizlerini çözmek okuyucunun fizyolojik/fiziksel bağlantıların kinestetik bir şekilde kurabilmesini sağlayacaktır.

Vücut Dersleri, sonuca ulaşılması için katı kurallara uyulmasını gerektiren yeni bir öğreti değildir. Bu dersleri yeni keşiflere açılmak için bir fırsat veya bir sıçrayış noktası olarak görmek daha doğru olacaktır. Bu derslerden neler öğrenebileceğiniz konusundaki en uzman kişi kendinizsiniz. Eğer bu kitapta anlatılan bir teknik size uygunsa bu harika bir şey! Hemen uygulayın.

Ama bir kavram veya bir egzersiz size uygun değilse unutun git-
sin. Her teknik herkes için uygun değildir.

Vücut Dersleri kendi başına bir öğreti olmamakla beraber, es-
ki yerleşmiş bilge öğretilerden kaynaklanmaktadır. Modern çağ-
lardan önce insanlar, bazı fiziksel öğretilerin sadece beden değil
aynı zamanda insanın tüm benliği üzerinde son derece olumlu
etkileri olduğunu keşfetmişlerdir. Bu kitapta Hatha Yoga, dans,
empvizasyon (doğaçlama), tai chi, aikido, masaj ve bunlara
benzer birçok teknik üzerinde yapmış olduğum çalışma ve dene-
yimlerimi sizlerle paylaşmaya çalıştım. Kitabın en sonundaki bö-
lümde tüm bu öğretiler hakkında bilgiler verdim.

Kavramsal Çerçeve

Vücut Dersleri, büyük ölçüde beden üzerinde bilgelik kazan-
manın ruh üzerinde bilgelik kazanmaya dönüşebileceği ilkesine
dayanmaktadır. Vücudun zihin ve duygularla bağlantılı olabile-
ceğine inanmamızı sağlayacak ne gibi ipuçları vardır? Böyle bir
bağlantının bizim için faydalı olacağını nasıl anlarız? Beden, zi-
hin, duygular ve ruh arasındaki ilişkinin tam olarak bir haritası
çıkartılamamış olsa da, beden, zihin ve duygular arasında, strese
karşı geliştirdikleri tepkiye dayalı olarak oldukça iyi bilinen bir
ilişki modeli vardır. Aslında bu örnekte uyarıcı bir etki, buna
karşı geliştirilen zihinsel, duygusal, fiziksel bir tepki ve strese
bağlı olarak gelişen bir hastalık vardır.

Stresi doğuran ilk uyarıcı etki, çevresel kaynaklıdır. Bu, gü-
rültüden tutun da patrondan işitilen azara kadar birçok şey ola-
bilir. Fiziksel veya zihinsel herhangi bir olay uyarıcı etki vazife-
si görebilir. Bu süreç sırasında bu aşamada yapacağınız şey,
çevreden gelen uyarıcı etkiyi analiz ve kategorize etmektir. İşte
olaya “iyi” veya “kötü” ya da “zararlı” veya “zararsız” benzeri

çinketler bu şekilde tutuşturulur. Eğer uyarıcı etki stres yararıcı olarak algılanmışsa duygusal bir tepki verilir. Tepki, mutluluk, heyecan veya sevinçten sarhoş olmak gibi olumlu birtakım duygular sonucu doğabileceği gibi üzüntü, korku veya öfke gibi olumsuz duygulardan da kaynaklanabilir.

Fiziksel tepki, sinir sistemi ve iç salgı sisitemleri aracılığı ile ortaya çıkar. Sinir sistemi, beyin ve omurgadan gelen elektrik akımlarını, direkt olarak sinir sisteminden sinyaller alan vücuttaki diğer organlara aktarır. İç salgı sistemi ise dolaşım sisteminde yer alan ve hormonlar adı verilen kimyasal mesajları kullanır. Bu elektriksel ve kimyasal mesajlar ulaştıkları organlarda çok önemli değişikliklere sebep olurlar. Bu önemli değişikliklerden bazıları, kalp atışlarının hızlanması ve kan basıncındaki artış, terleme, gözbebeklerinin büyümesi, akciğerdeki damarlarda genişleme, oksijen tüketimindeki artış, adalelerde kasılma ve sindirim yolları ve bağırsakların aktivitesindeki azalma olarak sayılabilir. Eğer bu fiziksel değişiklikler uzun süre devam ederse (örnek: kalp atışlarının hızlanması veya kan basıncındaki artış) hastalıklar baş göstermeye başlayacaktır.

Stres modelini şu örnekle açıklamak daha iyi anlamamıza ve deneyimlerimizle bağdaştırmamıza yardımcı olacaktır: Joanne bu sabah işe gitmek için evden geç ayrılır ve aradaki zaman kaybını kapatmak için azami sürat limitini aşarak arabayı daha hızlı kullanmaya başlar. Kendini hıza kaptırmış yolda ilerlerken birden bir siren sesi duyar ve arkasındaki polis arabasının yanıp sönen ışığını fark eder. Arabayı hemen yolun kenarına çekerek durur. Polis arabasından inen bayan memur, Joanne'nin arabasına doğru gelerek penceresinin önünde durur. Joanne ceza makbuzunu alırken, daha önce açıkladığımız dışarıdan gelen uyarıcı etki devreye girer. Ve kendi kendine, "bu kadar aptal olamam. Bu, bu sene aldığım üçüncü trafik cezası," diye düşün-

mektedir. Tüm bu olup bitenler sırasında zihin olup bitenleri algılamakta ve onu zorlamaktadır. Bu düşünceyi duygusal tepkiler (korku ve pişmanlık duygusu) izler ve aklına “kocam beni boşayacak” gibi mantıksız bir düşünce gelir. Joanne’nin yaşadığı bu stresli olay sonucunda en son olarak da avuçları terlemeye, kalbi küt küt atmaya ve nefes almakta güçlük çekmeye başlar. Tüm bunlar, Joanne’nin yaşadığı bu stresli olayın sonucunda ortaya çıkan fiziksel tepkilere örnek teşkil eder.

Eğer Joanne’nin vücudu, zihni ve hisleri stres yaratan olaylara karşı olarak sürekli olarak bu şekilde reaksiyon göstermeye devam ederse, eninde sonunda hasta olacaktır. Ama eğer Joanne strese karşı tepki olarak oluşan bu zincirleme olayları bir noktada durdurmayı başarabilirse, psikosomatik hastalıkların oluşumunu engelleyebilir ve yaşam kalitesinde çok önemli bir değişiklik yapabilir. Şimdi bu zincirleme tepkilerin nasıl engellenebileceğini görelim.

Eğer Joanne arabayı daha yavaş kullanıp işe geç kalmayı göze alsaydı veya yataktan daha erken kalkıp daha zevkli bir yolculuk yapmayı planlasaydı, dışarıdan gelen uyarıcı etki ortadan kaldırılabilirdi. Veya yaşadığı olayı daha farklı bir şekilde algılayıp değerlendirebilir ve “bu sabah trafik cezası almış olsam da hâlâ saygıdeğer ve yetenekli bir insanım. Kocam beni sevmeye devam edecektir ve trafik cezası almak boşanma sebebi olacak bir şey değil,” diye düşünebilirdi. Bu zincirleme tepkiler silsilesinde duygusal tepki, ortadan kaldırılması en zor olanıdır. Yaşanılan o stresli anın tesiriyle duygular o kadar ani ve güçlü bir şekilde ortaya çıkabilir ki, durdurulması çok güçtür. Ama artık bu gibi durumlarda ortaya çıkması alışkanlık haline gelmiş duygular için daha önceden hazırlıklı olmak mümkündür. Veya durum patlak verdikten sonra ortaya çıkan duygusal tepkilerle, bir danışman veya güvenebileceğiniz bir arkadaşınızla konuşarak veya günlük tutmak suretiyle ba-

ş a çıkabilirsiniz. Bu zincirleme tepkiler silsilesindeki en son bağlantı olan fiziksel tepkiler, engellenmesi en kolay olanıdır. Vücudun strese karşı geliştirmiş olduğu bu olumsuz tepkiler, diyaframdan nefes alıp verme, adaleleri gevşetme veya gözünde canlandırma gibi gevşeme tekniklerini (bu teknikler kitabın ilerleyen bölümlerinde anlatılacaktır) uygulamak suretiyle değıştirilebilir.

Beden, zihin ve duygular arasındaki ilişkiyi incelemek, hastalıklı fiziksel tepkilerle nasıl baş a çıkabileceğimiz konusunda bize yardımcı olacaktır. Olaya tersinden bakarsak, vücudumuzu hareket ettiriş şeklimizi değıştirmek suretiyle bilinçli olarak daha sağlıklı zihinsel ve duygusal tepkiler de geliştirebiliriz. Vücut Dersleri, vücut ile ilgili dersler olmakla birlikte aynı zamanda tüm benliğimiz içindir de.

Fiziksel/Kinestetik Egzersizler (Vücut Çalışması)

Ancak tüm bunların gerçekleştirilmesi için sadece kavramsal yaklaşım yeterli değildir. Konunun gerçek anlamda anlaşılabilmesi için beden ve zihin arasındaki ilişkinin deneyimlenmesi gereklidir. Birisi “hayatta olmak ne demektir?” sorusunu sorduğunda akıl ilk önce açıklanması gereken kelime, teori ve kavramları bulmaya çalışacaktır. Ancak zihinsel merkez sadece yaşam hakkında düşünceler üretebilir. Zihin, yaşamı ivedilikle tek başına algılayabilmek konusunda yetersiz kalır. Küçük yaştaki hayvanlar ve çocuklar, daha direkt ve yalın bir şekilde yaşamın farkındalığına varabilirler. Genç yaştaki canlılar sadece akıllarıyla değil tüm benlikleri ile tepki verirler. Bazen doğanın yardımıyla yetişkin bir kişi bile yaşamla anlık bir temas kurabilir. Ormanın derinliklerinde veya bir dağın tepesindeyken ya da okyanusun dalgalarını seyrederken, farklı yaşamın nabzının farklı şekiller almak suretiyle her yerde attığını hissedebiliriz. Bazıları bunu “doğayla bir olmak”, bazıları ise “Tanrı’nın farkındalığına

varmak” olarak adlandırırılar. Ama her durumda bu, bize yaşamda olmanın derin anlamını öğreten, bizim deneyimlediğimiz bir durumdur ve herhangi bir soyut kavram değildir.

Kavramları Deneyimlerle Bir Araya Getirmek, Anlamak Demektir

Tüm canlıların yaşamın kinestetik gerçeklerini deneyebilmesine rağmen, sadece yetişkin bir insan (en azından bildiğimiz kadarıyla) derin bir deneyim yaşayabilir ve böyle bir deneyim yaşamakta olduğunun bilincine varabilir. Vücut Dersleri okuyucuyu bir an için durup yaşam deneyimi hakkında farklı bir biçimde düşünmeye davet etmektedir. Bu dersler, şu anda ve burada, etrafımızdaki her şeyin canlı olduğu bir yaşamın içinde bulunmamızın ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Yaşamı tüm aşikârlığı ile deneyimlememek ölü olmak demektir. Vücut Dersleri sizi, fiziksel bir beden içinde yaşamının nasıl bir şey olduğunu düşünmeye ve hissetmeye davet etmektedir. Böyle yaptığınızda, insan bedeninin sahip olduğu bilgeliği düşünmeden edemezsiniz.

* * *

Zihinsel, bedensel, duygusal ve kinestetik deneyimler üzerinde düşünmeye başlamadan önce, deneyimlerimizle oldukları halleriyle yüzleşmeliyiz. İncelemelerimizi nasıl olmasını istediğimize veya nasıl olmasını hayal ettiğimize değil, gördüklerimize dayandırmalıyız. Vücut Dersleri’nde kullanılan temel araç **farkındalıktır**. Farkındalık, yaşamdaki deneyimlerimizi, hüküm vermeden veya bazı bölümleri üzerinde düşünölmeye değmez, önemsiz veya kötü olarak yargılamadan, bir bütün olarak ele almamıza yardım eder. İlk bölümde bu çok önemli ve temel olan süreci, Farkındalık’ı inceleyeceğiz.

Farkındalık

Kavramları ve Deneyimleri Birbiriyle İlintilendirmedeki Kilit Kavram

Bu da, tamamıyla geniş boyutta bir farkındalık ile deneyimlenebilir.

– THADDEUS GOLAS

Bazen birçok insanın farkındalık kavramına karşı tutumunun en iyi olasılıkla birbirinin aynı olduğunu düşünüyorum. “Bana neden etrafımda olup bitenin farkında olmamı (dikkat etmemi)* söyleyip duruyorsun? Benim ne yaptığımı sanıyorsun? Ben **far-kındayım!** Eğer olup bitenlerin farkında olmazsam nasıl uyanık olabilir ve dünyada olup bitenlere tepki gösterebilirim?” Tüm bunlar belirli bir dereceye kadar doğrudur da.

İlintili Kavramlar

“Dikkat et” (Beware) şeklindeki uyarının, “be aware” (farkında ol) kelimelerinin bir araya getirilerek yazılması bir rastlantı

* İngilizcede “Beware” şeklindeki uyarı, “dikkatli ol” anlamında kullanılır. (ç.n.)

değildir. Şüphesiz, farkında olmamız gereken şeylerden bir tanesi tehlikedir. Ancak ne yazık ki, bu iki kelimenin bir araya getirilişinde derinlerde yatan bir korku da vardır. Düşünmekte olduğumuz, hissettiğimiz, yapmakta olduğumuz şeyin “farkında olmamız” gerektiğini düşünürüz. Gurdjieff bunun, alışkanlık haline getirmiş olduğumuz birtakım davranışların verdiği rahatlık ve kolaylıktan feragat etmek istemediğimiz anlamına geldiğini ileri sürer. Yaşamın gerçeklerine “uyanmak” istemeyiz. Çünkü görmek istemediğimiz şeyleri görmekten korkarız. “Eğer hayatımda ve başkalarının hayatında yanlış olan tüm şeylerin farkında olsaydım, çıldırırdım!”

Uç Deneyimler

Bahse girerim, hepimizin sezgilerinin güçlü olduğu, olaylara anında tepki verebildiğimiz ve kendimizi formda hissettiğimiz anlar vardır. Sporcular, farkındalığın bu denli yüksek olduğu anları, “performansın doruk noktası” olarak adlandırırlar. Örneğin bir jimnastikçi, henüz skoru görmeden hayatının en mükemmel havada ters taklasını attığını hissedebilir.

Dansa âşık birisi olarak benim, kendimi gerçekten dansın bir parçası olarak hissettiğim anlar olmuştur. Bir öğretmen olarak da farkındalığının doruk noktasına ulaştığım anlar olmuştur. Bazen bu farkındalık düzeyine bir tartışma sırasında veya ders anlatırken ulaşırm. Öğrencilerim ve ben mükemmel bir ahenk için çalıştığımız zamanlarda, bir şekilde sınıfın benden neyi duymanın ihtiyacı içinde olduğunu hisseder ve anında bu gereksinim doğrultusunda cevap veririm. Kelimeler ve/veya hareketler akmaları gerektiği yöne doğru akarlar. Çoğu zaman öğrencilerin sordukları şey gerçekten duymak istediği şey değildir. Bazen içimdeki ben öğrencilerimin bana uzanan elini hisseder ve aynı hassasiyet düzeyinde onlara ulaşırm.

Doğa

Performans, farkındalığın gerekli bir parçası olmadığı gibi temel unsurlarından biri de değildir. İnsanlar, sıklıkla doğayla yoğun iletişim içerisinde oldukları anları farkındalıklarının yüksek olduğu anlar olarak tasvir ederler. Bazıları yemyeşil kırlarda dolaşırken çok özel şeyler hissettiklerini söylerler. Diğer bazıları içinse, bu sihirli yer, bir nehir kıyısı, Büyük Kanyon'u kuşbakışı gören bir yamaç veya okyanustaki dalgaların yakını olabilir. Öyle görünüyor ki, muhteşem bir manzaranın görkemi birçok insanda farkındalığın kıvılcımlanmasına sebep olmakta.

Bir de, gerçekten hiçbir sebep olmadığı durumlarda dahi insanların farkındalığının yüksek olduğu durumlar vardır. Böyle yüksek bir farkındalık, evde huzur içinde olduğunuz bir anda, bir fincan çay içerken, bulaşıkları yıkarken veya yalnız başına sessiz sakin bir köşede otururken olabilir.

“Eidos”

Platon, “Bölünmüş Çizgi”nin kavramsal bir söz oyunundan ibaret olduğunu ileri sürer. Bunu, bir kürenin, çeşitli farkındalık seviyelerinde ne kadar farklı algılandıklarını görerek inceleyebiliriz. Küre belirli bir farkındalık düzeyinde belli belirsiz bir görüntüden ibaret olabilir. Bu durumda bir topun suya, belki de yere yansıyan bir görüntüsünden söz etmekteyizdir. Topun görüntüsü hafifçe dalgalanıyor olabilir veya bir miktar boyu uzamıştır. Başka bir farkındalık düzeyinde küre denildiğinde fiziksel anlamda bir toptan söz ediyoruzdur. Yuvarlak ve sert bir cisimdir, bazen yumuşak da olabilir. Üçüncü bir farkındalık düzeyinde küre denilince içinde barındırdığı formüller aklımıza gelir. Örneğin, $\pi=3.14$, kürenin çapı ile çarpıldığında kürenin çevresinin uzunluğunu elde ederiz. En üst farkındalık seviyesinde ise kürenin “**küreselliği**” vardır ki, Platon bunu “eidos” olarak ad-

landırır. “İdea” yani fikir demektir. Bu bir yerde küre denince akla gelen şeydir ve tüm kürelerde ortaktır. Ben ise buna o varlığın “ruhu” diyorum.

O Anın Farkındalığı

Hareket ederken kendi kendimizi izlemek fiziksellüğimizi tam olarak deneyimlememizi sağlar. Bu şekilde kendi özümüzün daha iyi farkına varır ve kendimizi fiziksel bir varlık olarak daha farklı ve geniş boyutta algılarız. Bu bize kendimiz hakkında çok daha fazla şey söyler, her şeyden önce fiziksel bir varlık olduğumuzu söyler. Nasıl daha yüksek farkındalık düzeyi bizi kürenin “eidos”una yani “ruhuna” götürebiliyorsa, kendi fiziksel varlığımızın farkındalığı da bizi ruhumuzun bir ifadesi olarak bedenimizi deneyimlemeye götürür.

Daha iyi bir yaşam düzeyine kavuşmak için kendi farkındalığımızı daha geniş boyutlarda deneyimlemek yeni bir düşünce değildir. Sigmund Freud ve psikoanalizin bir araç olarak kullanılmasından bu yana, psikolojik terapi yöntemleri, özümüzü (ruhumuzu) daha mükemmel ve olgun bir hale getirmek için ruh üzerinde detaylı incelemeler yapmıştır. Molly Groger, insanların diyet yapmadan ideal kilolarına ulaşabilmelerini sağlamak için *Yemek Yemenin Farkındalığına Varma Dersleri* vermektedir. Richard Carson, içinde bulunduğumuz anı yaşayıp hüküm vermeyi bırakmak suretiyle “İçinizdeki Şeytanı Evcilleştirme” dersleri vermektedir. Carl Rogers 1950’lerde, seçkin müşterileri olan terapi merkezinde araç olarak basit farkındalık teknikleri uygulayarak tedavi yöntemini başlatmıştır. Ve çağımızdan yüzyıllarca önce Zen ve Budizm felsefesi hüküm vermeyi bırakıp içinde bulunduğumuz anı yaşamayı ilke edinmiştir.

Burada yeni olan, kişinin kendi kendinin farkındalığına varmasının uygulanış şeklidir. Vücut Dersleri ve Vücut Egzersizle-

rı, canlı bedenlerin nasıl hareket ettiğini, nasıl çalıştığını ve nasıl oynadığını inceleyebilmek için bu bölümde size birçok farklı teklükür (derin düşünme) yöntemleri sunmaktadır. Neden? Çünkü, düşünce ve duyguların temeline inebilmek için fiziksel beden üzerine odaklanmak bize kolaylık sağlar. Aynı zamanda bedenimize daha fazla özgürlük vermek kendimizi iyi hissetmemizi sağlar. Vücut Dersleri sadece bir bilgi kaynağı olmayı değil aynı zamanda size neşe ve mutluluk kaynağı olmayı da amaçlamaktadır.

İncelemek

Küçükken bir an için ellerinizden birine bakıp, bir hayal dünyasına daldınız mı hiç? Ne yazık ki, kendi bedenlerimizle ilgili olarak böyle bir hayal gücüne sahip olmak birçoğumuz için çocukluk yıllarımızda kalmıştır. Biz yetişkinler vücudumuzun varlığına alışır ve onun sesine ancak hastalandığımız, acımız veya bir ağrımız olduğunda kulak veririz. Vücudumuzun ne kadar değerli olduğunun farkına varmayız. Fiziksel bedenimizin istekleri, ihtiyaçları, arzuları ve açlık duyduğu şeyler bizim birçok konuda aşırıya kaçmamıza sebep olsa da, veya zaman zaman vücudumuzun isteklerine cevap vermek adına sağlığını tehlikeye atsak da, sağlıklı bir beden ne anlama geldiğinin farkına varırız. Ve yine çok nadiren kendi sağlığımız ve iyiliğimize katkıda bulunabileceğimizin farkına varma mutluluğuna erişiriz.

Dolayısıyla, farkındalığımızın bir bölümünü yaşamın fiziksel yönüne vermemiz akıllıca olacaktır. Kendi kendimize, “Benim bedenim nedir? Ne yapmak ister? Fiziksel olarak yapabileceğim şeyler nelerdir? Fiziksel olarak neleri yapmam mümkün değildir? Vücudum nasıl çalışır? Fiziksellliği daha anlamlı bir şekilde nasıl yaşayabilirim?” gibi sorular sormak çok yararlı olacaktır.

Deneyimlemek

Bir makinenin nasıl çalıştığını anlamak için o makineye bakıp incelemek gerekir. Eğer fiziksel bedenime bir araç gözüyle bakar ve bu aracı daha açık ve net bir şekilde görebilirim, bu aletin işlevlerini daha iyi anlayabilirim. Hangi bilgi ve öğreti, kendi kendimizi bir varlık olarak anlamaktan daha hayati bir önem taşıyabilir? İnsanın kendi bedeninin işleyen ve çalışmakta olan mükemmel bir alet olduğunun farkına varmadan bedeni üzerine bir çalışma yapması hemen hemen hiç mümkün değildir. İnsan vücudunun kendi kendini nasıl mükemmel bir şekilde idame ettirebildiğini görmek beni her zaman çok şaşırtmıştır. Vücut, çoğu zaman kendini sağlıklı ve işler bir vaziyette tutabilme kapasitesine sahiptir. Bir yerimizi kestiğimiz zaman vücudumuz mucizevi bir şekilde kendi kendini iyileştirmeye başlar. Hepsinin ötesinde, insanlar üreyebilir ve yeni hayatlar dünyaya getirebilir. Bu birleşme sonucunda tamamıyla yeni insanlar, hem anne ve babaya benzeyenler, hem de benzemeyenler dünyaya gelir. Doğum mucizesi akıldan ziyade deneyimle anlaşılabilir bir durumdur.

Anatomi ve fizyoloji kitaplarını inceleyen bir kişi beynin tüm vücut fonksiyonlarına hükmettiğini hemen anlayabilir. Bu tür bilimsel kitaplara göre sindirim, kan dolaşımı, nefes alıp verme ve boşaltma işlemi beynin kontrolü altındadır. Bunların hiçbirisini kendimiz bilinçli olarak yerine getirmeyiz. Bilinçli olarak nefes alıp verme egzersizleri yaptığımız durumlar dışında bu böyledir. Ancak uyanık olduğumuz saatlerin çoğunda hatta uyurken bile vücut nefes almaya ve biz de yaşamaya devam ederiz. Günlük hayatım sırasında nasıl nefes alıp verdiğime dikkat etmem, kanımın damarlarımda nasıl aktığını algılamaya veya beni hayatta tutan diğer hayati fizyolojik fonksiyonları incelemeye çalışmam.

Fiziksel bedenimizin nasıl çalıştığını gerçekten anlamak için

kinesioloji, anatomi, fizyoloji veya diğer bilimsel kitaplardan edindiğimiz bilgiler bizzat kendi deneyimlerimizle desteklenmelidir. Bilginin en önemli kısmı da sürekli olarak kendi deneyimlerimizden gelir. Vücudumuzun nasıl çalıştığı ile ilgili olarak ikinci el bilgi olarak adlandırdığımız ve kitaplardan veya derslerden, slayt gösterilerinden veya istatistiksel verilerden alınan bilgiler asla vücudumuzun sesini dinleyerek elde ettiğimiz bilginin yerini alamaz.

Dikkat edin. İnsan vücudu canlı bir varlıktır. Hareket eder ve işler durumdadır. Vücudun kendine ait bir aklı vardır. Vücut Dersleri’ni, vücudunuzun sizinle paylaşmak istediği bilgiyi daha iyi özümsemek için kullanın. Meraklı olun ve birçok soru sorun. “Ben nasıl hareket ediyorum? Nasıl eğilip bükülüyorum? Nasıl dönüyorum? Benim hareket ediş tarzımın arkadaşlarımınkinden ne farkı var? Ve biz insanlar vücut fonksiyonlarımızı nasıl olup da bu kadar tanrısal, kendine özgü, eşsiz ve özel bir şekilde yerine getirebiliyoruz?” En önemlisi de, Vücut Dersleri ile kendiniz hakkında bilgi sahibi olmanın zevkini çıkartın.

Farkındalığın İlişkilere Yansıtılması

Burada üzerinde durulan konu farkındalığın fiziksel beden üzerinde geliştirilmesi olmasına rağmen, farkındalığın geliştirilmesi yaşamın diğer yönlerinde de etkili olabilir. Bedeninizin farkındalığında olmak insanların sizin üzerinizde yarattığı etkilere zihinsel ve duygusal sinyaller verebilir. Örneğin vücut dilinize kulak vermek kendi kendinize bile itiraf etmekten kaçındığınız duygu ve düşüncelerinize ipucu teşkil edebilir. Böylece bir dahaki sefere diğer insanların üzerine çok fazla gittiğinizi fark eder ve daha dikkatli olursunuz. Acaba etrafınıza çok fazla enerji yayıyor ve başka insanların enerji alanına da müdahale mi ediyorsunuz? Tam aksine, siz kendinizi fazlasıyla geriye çekilmiş hisse-

derseniz bu sefer karşı taraf sizin üzerinize geliyor demektir. Vücudunuzu ileriye doğru uzattığınızda veya ayakta ya da otururken omuzlarınız geride, dik durduğunuz anları karşılaştırın. Genellikle dik duruş dengeli ve kendinden emin bir durumda olduğunuz anlamına gelir ve karşınızdaki insanlara kontrollü olduğunuz mesajını verir.

Aynı zamanda kendi düşüncelerinizi inceleyerek başka insanların sizin üzerinizde bıraktığı etkilerin de farkına varabilirsiniz. Belirli birtakım insanların yanında olduğunuzda aklınızdan ne tür düşünceler geçiyor? Bir arkadaşınızla beraberken kendinizi sizi mutlu edecek düşünceler içinde bulurken, başka biriyle beraberken her şeyin ne kadar zor olduğunu, yaşamınızın ne kadar güç olduğunu ve yapacak ne kadar çok işiniz olduğunu, düşünebilirsiniz. Topluluk içinde iken ve yalnız başınıza olduğunuzdaki düşüncelerinizi gözden geçirin. Yalnız başınıza olduğunuzda neler düşündüğünüzü bilmediğiniz sürece diğer insanların sizin üzerinizde nasıl etkiler uyandırdığını bilemezsiniz.

Duygularınız üzerindeki etkileri de gözden geçirin. Duygularınızı derinden incelemediğiniz sürece arkadaşlarınızın sizi duygusal olarak etkilediğini hissetmeyebilirsiniz Kendinizi birdenbire yorgun, mutlu veya enerji ile dopdolu hissedebilirsiniz. Tüm duygularınız, düşünceleriniz ve fiziksel olarak hissettiğiniz şeyler size kendinizle ilgili olarak bilgi verir.

Vücut Çalışması

Fiziksel, zihinsel ve duygusal farkındalığınızı geliştirmek için egzersizler

Bu egzersizlerden ilk üçü, insanın kendi kendini tanıma macerası ile ilgili çalışmalar yapan Rus araştırmacı Georgi I. Gurdjieff'ten uyarlanmıştır. Gurdjieff'in öğretilerinin amacı, insanın

kendi kendisini tanıması ve kendi özünü keşfi sonucunda ortaya çıkan yapıcı enerjidir. Bu egzersizler kendi kendinize sessizce tanık olmanız, kendi kendinizi yargılamak değil, sadece farkında olmanıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Süreç içsel bir süreç olup, her derde deva olacak formüller içermemektedir ve “Çalışma” olarak adlandırılır.

1. Tüm gün boyunca, ister ayakta ister yatıyor olun, iki ayağınız da yerde olsun. Bu yapılması çok kolay bir şey gibi görünse de insanlar alışkanlıkları dışında bir şey yapmak zorunda kaldıklarında şoke olabilirler. Bu durum sizin daha yüksek bir farkındalık düzeyine “uyanmanıza” yardımcı olacaktır.

2. Bilinçli olarak o gün için alışkanlıklarınızın birinden vazgeçin (örneğin, o gün sudan başka bir şey içmeyin).

3. Bir gün için vücudunuzun bir bölümünün farkına varmaya çalışın, örneğin sol başparmağınız. Ne zaman aklınıza gelirse. Vücudunuzun o bölgesindeki her şeyi hissetmeye çalışın, gıdıklanma, titreşim, ne olursa. Hissettiklerinizi tek tek yazın.

4. Progressive Muscular Relaxation (PMR), vücudumuzdaki fiziksel gerilmelerin farkında olma ve onlardan kurtulmayı sağlayan bir tekniktir. 1920’lerde Dr. Edmund Jacobsen tarafından bir rahatlama tekniği olarak geliştirilmiştir. Bu teknik üç tane varsayıma dayanır. Birincisi, kaygı duyarken kaslarımızı gevşetemeyiz. İkincisi, kasların gerilmesinden kurtulma ve onları rahatlatılabilmek için önce kaslarımızın gerildiğinin farkında olmamız gerekir. Üçüncüsü, gerilme ve rahatlamayı birbirinden ayırabilirsek, kaslardaki gerilme henüz başlamadan buna engel olabiliriz. Bu çok kolay bir tekniktir. Vücudunuzun her yerindeki kasları geriyorsunuz, gerginliği hissediyorsunuz, daha sonra kaslarınızı önce geriyor sonra bırakıyorsunuz. İlk önce sağ elinizdeki adalelerinizi gerin, beş saniye için öylece gergin tutun, daha sonra bırakın. Daha sonra dikkatinizi kolunuzun alt kısmına, oradan üst kısmına ve omuzlarınıza verin. Daha sonra tüm

vücunuzda gezinin, ta ki vücudunuzun her bölgesinde gerginliği hissedip daha sonra kaslarınızı gevşetinceye kadar. Ben bu tekniği istisnasız, öğrenen herkes için faydalı buluyorum. Daha da önemlisi, bu tedavinin faydalı olması için etkinliğine inanmanız gerekmiyor!

Dikkat: PMR, yüksek tansiyonu olan insanlar için tehlikeli olabilir. Zira, bu teknik, belirli kas gruplarının gerilmesi sırasında hastaların suni olarak kan basınçlarını artırmalarına neden olur.

* * *

Bir kez fiziksel bedenimizde olup biten şeylerin farkına varmanın önemini kavradıktan sonra, bazı özel durumların üzerinde düşünmeye başlarız. Bir başka deyişle, daha düşünceli ve dikkatli olmaya başladıktan ve “saptayıp” “kurtulmayı” öğrendikten sonra hem kendimiz hem de başkaları ile ilgili birtakım özel şeyleri incelemeye başlarız. Dikkatimizi yönlendirmeyi öğreniriz. Yaşantımızdaki bazı şeylere odaklanmayı öğreniriz. Bu **odaklanma** süreci bir sonraki bölümde anlatılacaktır.

Odaklanma

Dikkatimizi Yönlendirme

Özgürlüğün bedeli sonsuza dek uyanık olmaktır.

– PATRICK HENRY

Dikkat Eksikliği

Dikkatsizlik ne demektir? Uyurgezer gibi dolaşmak, bir hayal dünyası içinde yaşamak veya bilinçliliğin akıp gitmesine izin vermek dikkat eksikliği olarak adlandırılabilir. Ben tam olarak bu dikkat eksikliği olabileceğine inanmıyorum. Zira, çok kısa bir an için bile olsa farkındalık bir nesneden diğerine kayar. Dikkat eksikliği, kişinin kendi dışındaki herhangi bir kişinin ondan dikkatini vermesini istediği şeye dikkatini vermek istememesi halinde ortaya çıkar.

Sıradan Dikkat

Bizim zihnimizde canlandırdığımız gibi olmasa da sıradan dikkat, bizim rızamız dışında gelişir ve kaybolur. Bir şeye dikkatimizi vermek bizim bilinçli olarak yaptığımız bir davranış olmayıp kendiliğinden gelişen bir şeydir. Bilinçli bir seçim sonucu

gelişmeyen sıradan dikkat, dışarıda gelişen olaylara veya kişinin içinde akmakta olan bilinçliliğe bir reaksiyon olarak ortaya çıkmış olması nedeniyle pasif bir aksiyondur. Günlük dikkatimiz bir nesneden diğerine sıçrar ve yoğunluğu da her an değişir. Şu an bu paragrafa odaklanmışken bile dikkatinizin nasıl bir yerden bir yere kaymakta olduğunun farkına varabilirsiniz. Okuyucunun dikkati binlerce sebep nedeniyle sayfadaki yazılardan başka yerlere çekilebilir.

Odaklanmış Dikkat

Bir noktaya odaklanabilmek aslında oldukça olağanüstü bir durumdur. Buradaki amaç, devamlı, bir noktaya yönlendirilmiş ve aktif bir dikkat geliştirebilmektir. Herhangi bir nesne üzerinde konsantre olmaya çalışan bir kişi, belirli bir şeye konstantre olmanın çok güç bir şey olduğunun farkına varacaktır. Bunun ne kadar güç bir şey olduğunu kendi kendinize ispatlamak için saatin yelkovanı üzerine beş dakika için konsantre olmaya çalışın. Eğer gerçekten bunu başarmayı istiyorsanız, bahse girerim daha on saniye geçmeden bu işin bitmesini istersiniz. Zihninizi yapmanız gereken birçok şeyi kurcalamaya başlar ve neden böyle saçma ve sıkıcı bir şey için zaman harcadığınızı düşünürsünüz.

Aykırı bir durum ama, odaklanma yetisi geliştirmek irade dahilinde gelişen bir süreç değildir. Bu daha ziyade, bir şeyin olmasına izin vermek olarak tarif edilebilir. Ben bu süreçle ilgili olarak bir zamanlar bir şiir yazmıştım ve bu şiiri buraya, odaklanmanızı sağlamak için koyuyorum.

Sessiz

Oturarak

Bekleyerek

Sessiz ve sakin

Bir şeyin olması bekler gibi
Hayatın akıp geçmesini beklerken
Huzur kendiliğinden gelir

Oturur
Ve içimdeki kıpırtıları
Dinlerim

Yumuşak, kendinden emin sesler duyarım
O sesler ki,
Güne sessiz bir güç verir.

- 27/9/89

Dikkatle İlgili Efsaneler

Dikkat Etmek

Odaklanma kavramını inceledikçe, “dikkat etmek” kelimesinin ne kadar yanıltıcı olduğunun farkına varacaksınız. Dikkatimizi bir noktaya vermek belirli bir enerji sarf etmemizi gerektirir. Ancak de, bunun mükâfatlarını birçok farklı şekilde alırız. Bu, içeri doğru daralarak gelen değil, tam aksine dış dünyada olup biten birçok şeye kucak açmamızı sağlayan bir süreçtir. Dikkat ve odaklanma üzerinde ne kadar fazla kontrolümüz olursa, hayatla o kadar iç içe oluruz.

“Gerginlik” Değil

Dikkat sarf etmek çok fazla gerilmeyi gerektiren bir aksiyon değildir. Gevşemiş ve alıcı olduğumuz durumlarda herhangi bir

* “attention” yani dikkat kelimesi İngilizce’de “a tension”, yani gerginlik kelimesini anımsatmaktadır. (ç.n.)

konu üzerine, adalelerimiz gergin olduğu durumlarda olduğundan çok daha fazla odaklanışız. Yüzünüzdeki sivilceleri yolmak bir cümleyi hatırlamanıza yardımcı olmayacağı gibi, saçınızın tutamlarıyla oynamak da teniste servisi karşılamana yardımcı olmaz veya tırnaklarınızı yemek sunumunuzu daha iyi yapmanızı sağlamaz. Bunlar bizim herhangi bir şeye odaklanmamızı engelleyen gereksiz gerginliklere sadece birkaç örnektir.

Dikkat Hüküm Vermeyi İçerir

Dikkat sarf ettiğiniz şeyi eleştirmenin ve değerdendirminin doğuracağı sonuçlar, odaklanmanın tek başına doğuracaklarından daha fazladır. Salt inceleme ne hüküm vermeyi ne de eleştirmeyi içerir. Kendinizi, kendi dışınızdaki herhangi bir standarda göre kıyasladığınızda, bazılarının size kıyasla eksiklerinin farkına varma olasılığınız fazladır. Bazen de sonuç hoşunuza gitmeyebilir ve ancak daha iyi performans gösterdiğinizde kendinizi daha değerli hissedersiniz.

Bedenimizin en hoş olan özelliklerinden birisi de hiçbir bedenin diğeriyle kıyaslanamayacağı gerçeğidir. Her beden tektir ve kendine has bir güzelliği vardır. Ne yazık ki birçoğumuz kendi bedenimizi, gerçek insanlarla ve gerçek bedenlerle hiçbir ilgisi olmayan, kendi dışınızdaki herhangi bir ideal kriterle kıyaslamayı çok severiz. Magazinlerde gördüğümüz mankenler gibi vücutlara sahip olabilmek için diyetler yapar ve gerçekte var olması olanaksız olan bu suni güzelliğe neden ulaşamadığımız için kaygılanır dururuz. Uzun insanlar daha kısa görünmek için kambur dururlar veya kısa kadınlar daha uzun görünmek için uzun topuklu rahatsız pabuçlar giyerler. Kendi fiziksel bedenimizi iyi bir bakış açısıyla değerdendirdiğimiz zaman her şey gözümüze daha güzel görürünür. Kendi bedenimiz ve yeteneklerimizin farkına varıp, zayıf taraflarımızdan ziyade güçlü olduğumuz yönlerimize odaklanırsak kendi kendi-

mizin değerini daha iyi biliriz (bu konuyla ilgili daha detaylı bilgi için bkz. bölüm 10).

Richard Carson, *İçinizdeki Şeytanı Evcilleştirmek* adlı kitabında, değerlendirme tuzağına düşmeden nasıl dikkatinizi odaklayabileceğinizi anlatmaktadır. Carson kitabında, değerlendirme sürecini içeren “üzerinde düşünme” sürecini, “salt dikkat etme” sürecinden ayırmaktadır. Carson, odaklanmış farkındalığın kendi kendinize “neden” sorusunu sormakla hiçbir ilgisi olmadığını, fakat “nasıl” olduğunu incelemek anlamına geldiğini ileri sürer.

Bir konu “üzerinde düşünmek” kendi kendinizi ve evreni nasıl kontrol edebileceğinizi tasarlamak için atılan bir adımdır. Diğer taraftan “salt dikkat etmek” ise, kendinizi ve çevrenizdekileri değiştirmeye teşebbüs etmeden kendi kendinizi deneyimlediğinizde ortaya çıkan durumdur. “Üzerinde düşünmek” sizi o anki deneyiminizden soyutlar. Oysa “salt odaklanmak” sizi o an deneyimlemekte olduğunuz durumla iletişim içine sokar. Salt dikkat etmek, üzerinde düşünmeye kıyasla daha heyecanlı, yaratıcı ve eğlencelidir. Bu durumda siz hangisini seçerdiniz?

Değişimin Ortasında Odaklanma

Etrafımızdaki dünya sürekli değişmektedir. Hiçbir şey sabit veya kesin değildir. Bir deyişe göre, “Evrendeki her şey değişime tabidir ve yine her şey programlanmıştır.” Eğer bu değişimlere ayak uydurmak istiyorsak, ortaya çıkan sorunlar bizim maceracı ve meydan okuyucu ruhumuzu harekete geçirir ve birtakım çabalar üzerine odaklanırsınız. Odaklanma, yolumuza devam etmemizi sağlayan bir araçtır. Eski Yunan’da odaklanmanın ruhsal bir anlamı da vardı. O çağdaki Hristiyan yazarlar odaklanmanın ruhsal yanının o denli farkında idiler ki, “günah” olarak bildiğimiz kelime eski Yunancadan “işaretleri kaçırmak” olarak tercüme edilebilirdi.

Hedef Saptama

Yaşamdan ne istediğiniz ile ilgili olarak en ustalık isteyen şeylerden bir tanesi gerçekten ne istediğinizi bilip ona odaklanmaktır. Açık ve net bir şekilde ne istediğimi gözümün önünde canlandırabildiğim zamanlarda, nasıl bir yol izlemem gerektiğini gayet iyi bilirim. O hedefe odaklanmak, içimizden “işte” dediğimiz anlardır ve işte bu gibi zamanlarda her şeyi açık ve net bir şekilde algılayınız ve daha önce bize çok karmaşık gibi görünen şeylere cevap buluruz.

Yaşamdan ne istediğinizi keşfetmek, bazı hedefler koymak suretiyle kolaylaştırılabilir. Bu konu üzerinde çalışmak suretiyle bazı arzuladığınızı sandığınız şeyleri aslında pek de o kadar istemediğinizin farkına varabilirsiniz. Ancak, hedefler koymak demek ilk başta koyduğunuz hedeflere saplanıp birçok sıkıntıya katlanarak inatla o hedef için mücadele etmeye devam etmek demek değildir.

Odaklanmak Bir Araçtır

Tam aksine, hedef saptamak bir araçtır. Bize faydalı olacak araçlar gerçekten bir değer taşıyacak kadar önemlidir, ancak bunları o kadar da ciddiye almamak gerekir. Her zaman için hedeflerinizi istediğiniz oranda geliştirebilir veya iyileştirebilirsiniz. Eğer koyduğunuz hedefler sizin amaçlarınıza hizmet etmiyorsa bu hedeflerden kurtulun. Size uygun olan amaçlar enerjinizi odaklamanızı ve ona yön vermenizi sağlar. Eğer bu amaçlar size acı veya üzüntü veriyorsa bunlar sizin için uygun hedefler değil demektir.

Size burada çocukluk yıllarımdayken amaç edindiğim ama daha sonra ilgi alanlarım değiştiğinde değiştirmek zorunda kaldığım bir hedefimden söz etmek istiyorum. Okulda denklemler çözmeyi öğrenmeye başladığım zamanlarda matematik öğret-

meni olmayı çok isterdim. İyi bir üniversiteden öğretmen olarak mezun olduktan sonra matematik üzerine uzmanlaşmak istediğim için matematikle ilgili ekstra dersler aldım. Bir gün yüksek matematik derslerinden birinden hıçkırımlarla kendimi dışarı attığım güne kadar, çocukluk yıllarında kurduğum bu hayalin peşinden inatla koştum. Ancak o andan sonra çok iyi anladım ki, tüm hayatımı artık hiç de zevk almadığım bir şeye adanmak istemiyordum. O gün şunu anladım ki, kendimize bize yardımcı olacak hedefler saptamamız çok önemlidir ama yararı olmayacak hedeflerden vazgeçmemiz gerekir.

Hedef Saptamak İçin İzlenecek Yollar

- *Kendi kendinizle olumlu bir iletişim içinde olmayı öğrenin.* Bu yol birçok farklı alanda kullanılır ve aynı zamanda Ellis tarafından algılamaya yardımcı yapılanma, Beck tarafından algılamaya yardımcı terapi ve Gawain tarafından da algılamaya yardımcı onaylama olarak adlandırılmıştır. Bu kavram, her zaman kendi kendimizle konuştuğumuz olgusuna dayanmaktadır. Bizler genellikle kendi kendimize nasıl hissetmemiz, ne istememiz ve nasıl davranmamız gerektiğini söyleriz. Şunu yapmalıyız böyle davranmalıyız gibi önermeler kendi kendimizle olumsuz bir iletişim içinde olduğumuza işaret eder. Oysa olumlu iletişim neler istediğimizi onaylayan bir iletişim şeklidir.
- *Hedeflerinizi şimdiki zaman kullanarak yazın ya da düşünün.* Eğer hedeflerinizin içinde bulunduğunuz anda değil de gelecekte gerçekleşeceğiniz hayal ederseniz, zihniniz hiçbir zaman bu hedeflerinizi gerçekleştirmiş olarak resmedemez.
- *Neler istemediğiniz değil neler istediğiniz üzerine odaklanın.* Eğer istemediğiniz şeyler üzerine odaklanırsa-

nız, bu istemediğiniz şeylerin gerçekleşme olasılığını artırabilirsiniz.

- *Kısa ve kolay cümleler kurun.* Kısa ve kolay cümleler daha açık olurlar ve bunlar zihin ve duygular üzerinde daha etkilidirler. Uzun, teorik ve anlaşılması güç hedefler genellikle bir anlam ifade etmezler.
- *Kendi kendinizle iletişim içinde olun, kendinizi başkaları ile kıyaslamayın.* Başkasının deneyimlemekte olduğu bir şeyi tam olarak değerlendiremeyeceğiniz için umutlarınızı ve hayallerinizi diğer insanların deneyimleriyle ilintilendirmenin size hiçbir faydası olmaz. Başka bir insana dayalı olan bir hedefin size hiçbir faydası olmaz.
- *Amacınıza ulaşacağınıza inanın.* Kaygılarınızı geçici bir süre için bile olsa ertelemek, tüm enerjinizi hedefinize yönlendirmenize yardımcı olur. Ancak hedefleriniz sizin derinlerde yatan duygularınızla çelişmemelidir.
- *İçten gelen direnmelerinize kulak verin.* Duygusal reaksiyonlarınız size çok önemli bilgiler verir. İçinizden gelen bu direnç, hedefinize ulaşmak için somut bir engel olduğunun ipuçlarını verir. Bu direniş birçok şekilde kendini gösterebilir. Bazı hedefleri saptarken kendinizi depresif ve isteksiz hissedebilirsiniz. Bu hedefinizi yerine getirmek için kendinizi yemeye, uykuya veya konuşmaya verebilirsiniz. Ya da içinizden gelen bir ses size bir şeyi yapamayacağınızı veya yapmanız gerektiğini söyleyebilir. Ya da başka bir şey yapmanız gerektiğini söyleyebilir. Tüm bunlar istediğiniz şeyi elde etmenizi engelleyici şeylerdir. Bu tip deneyimleri bastırmamak ve bunlara dikkat edip kulak vermek gerekir (**Ağırlık** bölümünde direnmeyi fiziksel olarak da hissetmenizi sağlayacak egzersizlerle birlikte bu konuyla ilgili çok daha fazla bilgi verilmiştir).

Görmek – Fizyolojik Olarak Odaklanma

Görmek, gözlerimizi saran kaslarımızı çalıştırmamızı gerektiren aktif bir süreçtir. Odaklanma için sekiz çift göz kası işlev görür ve gözlerimizi odaklandığımız yerde tutmamızı sağlar.

Ve tabii ki, bu kaslar odaklanmayı hedeflediğimiz hem yakındaki hem de uzaktaki mesafelere konsantre olmamızı sağlar. Göz kaslarımız gerildiği zaman mercek dışbükey bir şekil alır ve yakını görmemizi sağlar. Kaslar gevşediği zaman ise mercek düzleşir ve uzağı görmemizi sağlar.

Retinayı çevreleyen kaslar görüntünün odağa düşmesini sağlar. Gözü çevreleyen kaslar çok fazla gerildiği zaman, retinanın çevresindeki kaslar gözbebeğini sıkıştırır ve gözbebeği uzar, böylece görüntü retinanın önüne düşer. Ve gözbebeği kısalduğunda görüntü retinanın arkasına düşer. Ama her iki durumda da görüntü yeterli derecede ışık alamaz ve bulanıklaşır.

Geniş veya Dar Bakış Açısı

Görsel odaklanmanın algılama üzerinde çok önemli bir etkisi vardır. Bir manzaranın çok küçük bir kısmını görüp gerisinde kalan görüntüyü eleyebiliriz. Veya geriye doğru bir adım atıp manzaraya daha geniş bir bakış açısı ile bakabiliriz. Gözlerimizi bir nokta üzerinde sabitleştirebilir, bir noktadan diğerine gezdirebilir veya sürekli olarak fıldır fıldır döndürebiliriz. Bu süreçlerden her biri farklı bilgiler edinmemize sebep olur ve bizde farklı duygular uyandırır. Bu açıdan ele alındığında, ne tarafa bakacağımızı seçmekle neye odaklanacağımızı da seçmiş oluruz ki bu da, diğer çabalarımızla ilgili odak noktamızı seçmek anlamına gelir.

Şahinler çok yüksekte uçar ve böylece aşağıdaki manzarayı çok geniş bir açıdan görebilirler. Veya bu muhteşem avcılar,

görüş açılarını daraltarak bir şeyi daha detaylı görebilir ve böylece, örneğin bir farenin yerini çok daha iyi saptayabilirler. Aynı şekilde, insanlar da büyük bir görüntüyü özümseyebilir veya görsel, işitsel, dokunsal, koklama duyusuyla veya tat alma duyusuyla ilgili bir uyarıcıyı belirli bir süzgeçten geçirebilirler. Örneğin, belirli bir müzik parçasının veya belirli bir cümlenin bazı nüanslarını seçebiliriz. Bu durumların hepsinde de, dikkati yönlendirmenin önemli bir araç olduğunun farkına varmak önemlidir. Görüş açımızı değiştirmek farklı türden bilgiler toplamamıza yardımcı olur. Tek başına odaklanma, bize tüm gerçeği vermez.

Tek Odak Noktası Tüm Gerçeği Ortaya Koymaz – Pastanın Sadece Bir Dilimini Görmek

“Ağaçlarla uğraşmaktan ormanı göremiyor” deyişini duymuş muydunuz? Beş kör adam ve bir fille ilgili hikâyeyi duymuş muydunuz? Bazıları beş adamın beş duyuyu temsil ettiğini söyler. Her adam filin bir bölümünü temsil eder ve tek tek hepsinden bir fili tarif etmesi istenir. Kör adamlardan ilki, “ben size bir filin nasıl bir şey olduğunu tarif edebilirim. Fil, incecik ve önünde bir perçem saçı olan bir hayvandır ve devamlı hareket halindedir,” der. İkincisi, “hayır, hayır,” der. “Fil öyle bir hayvan değildir. İnce bir hayvandır. Ama o kadar da değil. Filin içinin boş olduğunu ve hortumu ile bir sürü şeyi emerek bazı şeyleri dışarı püskürttüğünü unutmayın. Aynı zamanda saçı konusunda da yanılıyorsunuz. Filin saçı yoktur. Belki birkaç tel olabilir. O kadar.” Üçüncü atlar. “İkiniz de nasıl olur da bu kadar yanılabilirsiniz? Fil pek fazla hareket etmez. Fil güçlü ve sağlam bir hayvandır. Bir ağaç gövdesi gibidir.” Dördüncüsü ise sadece kendisinin doğruyu bildiğini iddia eder. “Fil, kocaman ve hafif eğimli bir tümsek gibidir. Genellikle düz bir konumdadır. Hemen hemen hiç sınırı yoktur.” En sonuncusu ise hepsinin tama-

men hatalı olduğundan emindir. “Fil kocaman ve yumuşak bir hayvandır,” der. Çok yükseklerle ve çok ilerilere kadar uzanabilir ama çok az bir eni vardır. Etrafında sürekli sinekler döner durur ve o da bu durumdan çok memnundur.”

Şimdi kendi kendinize sorun. Bu adamlardan hangisi doğruyu söylüyor. Bu hikâyedeki kör adamlar algılayabildikleri şeyler konusunda haklıdır. Ama her biri filin sadece bir bölümü hakkında bilgi sahibidir. Her biri filin sadece küçük bir bölümüne odaklanmış olduğundan, tabloyu bir bütün olarak algılayamamaktadır.

Odaklanmayı Sağlayan Bir Araç Olarak Hareket

Bir sporcu veya bir dansçı zor bir dans figürü veya bir hareket üzerine odaklandığında, başta kendisine olanaksız gibi görünen bir sorunun üstesinden gelebilir. Yanlamasına takla atmak için çok fazla çaba sarf etmem veya odaklanmam gereken zamanları çok iyi hatırlıyorum. Taze bir dokuzuncu sınıf öğrencisiyken, amigo olmanın koşullarından birinin gerektiğinde mükemmel yan takla atmak olduğunu öğrendim. O zamanlar yan takla atmayı bilmiyordum ama amigo olmayı çok istiyordum. Eğer bu hedefimde başarılı olursam sosyal yaşantımda çok başarılı olacaktım. En azından ben öyle olduğuna ikna olmuştum. Bu inanç beni daha önce hiç denemediğim bir beceride ustalaşmak için motive etmeye yeterli olmuştu. Defalarca denedim, denedim ve bunu yaparken de aklıma hep popüler bir genç olma hedefimi getirdim. Buradaki anahtar kelime odaklanmaktı. Bu, o zamanlar yan takla atmayı öğrenmeme yardım etti. Daha sonraları araba kullanmayı, bisiklete binmeyi ve balerin gibi başparmağım üzerinde dönmeyi öğrenmeme yardım etti. Eğer o şey benim için önemliyse ve hedefimde de ısrarlıysam, istediğim her şeyi elde edebilecekmişim gibi görünüyordu.

Fiziksel bir hedef üzerine odaklanmak, yaratıcı düşünce ve duygular üzerine odaklanmayı geliştirmek için tipik bir örnek görevi görür. Örneğin, genç yaştaki Hatha Yoga öğrencilerimin birçoğu dönem ödevi yapmak veya finallerine çalışmak gibi yoğun konsantrasyon gerektiren durumlardan önce kinestetik odaklanma egzersizleri yaparlar. Ağaç veya dansçı duruşu gibi dikkati bir nokta üzerinde odaklayıp içsel sükûnete ulaşmayı gerektiren vücut duruşları üzerinde çalışırlar (bir sonraki bölümde anlatıldığı gibi).

Vücut Çalışması

2 ve 4 numaralı egzersizler, içsel ve dışsal öğretilerini “Barışçıl Savaşçı” adını verdiği yaklaşımında bizlerle paylaşan dünya şampiyonu jimnastikçi Dan Millman’dan alınmıştır.

1. Gerilme Değil Dikkat

- a. Bu satırları okurken, yerinizde donup kalın. Hiçbir şekilde hareket etmeyin. Vücudunuza ve bedeninizde hissettiğiniz şeylere odaklanın. Omuzlarınızı düşürebiliyor musunuz? Eğer düşürebiliyorsanız, omuz kaslarınız gereksiz yere omuzlarınızı kaldırıyor demektir. Kollarınızdaki adalelerinizi gevşetebiliyor musunuz? Eğer gevşetebiliyorsanız, gereksiz yere germişsiniz demektir. Alnınızı gevşetebiliyor musunuz? Cevabınız evetse, o bölgedeki kaslarınızı hiç gerekmediği halde germişsiniz demektir. Mide, kalça ve baldırlarınızdaki kaslarınızı kontrol edin. Gerektiğinden fazla gergin durumdalar mı?
- b. Şimdi bir an için kendinizi tamamen serbest bırakın. Mümkün olduğunca fazla adalenizi rahatlatın. Farkı hissetmeye çalışın.

2. Odaklanmış Dikkat

Elinize bir top alın ve havaya fırlatın. Rahat ve gevşek bir vaziyette durarak topu tutun. Şimdi bu nesnenin havada olduğu anı düşünün. O anda bitirmeniz gereken günlük işlerinizi veya öğlen ne yediğinizi düşünmediniz. Diğer düşünceler aklınıza ya topu fırlatmadan ya da topu tuttuktan sonra geldi. Ama topu attığınız anda tamamen dikkat kesildiniz ve bedeninizi topu tutmak için ayarladınız. O anda vücudunuz ve zihniniz tamamıyla uyanık durumdaydı ve odaklanmış dikkati deneyimliyordunuz.

3. Odaklanmada Değişiklik Yaratan Hatha Yoga Duruşları

Bazen sadece fiziksel pozisyonunuzu değiştirmek suretiyle bakış açınızı değiştirebilirsiniz. Küçük çocuklar yetişkin bir insan tarafından baş aşağı tutulduklarında bunun içgüdüsel olarak farkına varırlar. Mutluluktan kahkahalar, çığlıklar atarlar. Bu tür duygular uyandırmanın yollarından biri, vücudunuzu bir demir çubuktan aşağı sallamak veya başınızı bir sandalyenin oturulacak yerinden aşağı sarkıtmaktır. Kan beyninize hücum ettiğinde kendinizde bir değişiklik ve tuhaflık hissedebilirsiniz. Veya aşağıda tarif edilen yoga duruşlarını deneyebilirsiniz. Bu Hatha Yoga duruşları gerçekten de tüm dünyanızı baş aşağı edecektir.

- a. *Omuz duruşu (Sarvangasana)*: Sırtüstü yere yatın. Bacaklarınızı birbirine, kollarınızı vücudunuzun iki yanında bitiştirin. Yavaş yavaş nefes alırken bir taraftan da iki bacağınızı yavaş yavaş yerden kaldırın. Yere dik vaziyete gelsinler. Daha sonra, önce kalçanızı sonra da omurganızın her parçasını sadece omuzlarınız yerde kalıncaya kadar kaldırın. Sırtınıza destek olmak için ellerinizi kullanın ve elinizi omurganız üzerinde önce aşağı, sonra orta ve

en son olarak da en üst kısmında gezdirin. Bacaklarınız dümdüz ve birbirine yapışık durumda olsun. Yavaş yavaş nefes alın ve bir an için nefesinizi tutun.

- b. *Yarı saban (Ardha halasana)*: Bacaklarınız birbirine bitişik vaziyette, yere dümdüz yatın. Kollarınızı vücudunuzun yanlarında bitişirin. Avuçlarınız yerde olsun. Nefes alırken bir taraftan da bacaklarınızı yavaşça yerden kaldırın. Dümdüz ve birbirine bitişik vaziyette olsunlar ve yere paralel duruma gelsinler. Düzenli olarak nefes alın ve nefesinizi on saniye kadar tutun. Nefes verirken bir taraftan da kalçalarınızı yere indirin. Bacaklarınız önce yere dik bir konuma gelsin daha sonra da yere insin.

Not: *Baş üzeri duruş (Shirshasana)*: Baş üzerinde duruş zor bir duruş olup çok dikkatli bir şekilde yapılmalıdır. Genç insanlar bile bu duruşu denemeden önce iki üç ay süre ile her gün düzenli Hatha Yoga yapmış olmalıdırlar. Bu sebeple bu duruş burada anlatılmamıştır ve bir Hatha Yoga ustasının denetimi altında yapılması tavsiye edilmektedir. Emin olmak için baş aşağı duruşlardan hiçbirini, usta bir yoga öğretmenine danışmadan yapmayın.

4. Bölünmüş Dikkat

- a. Bir arkadaşınızın, elleri vücudunun iki yanındayken ayakta durmasını sağlayın. Arkadaşınız bir kolunu gersin ve yumruklarını sıksın. Bunu yaparken kolu vücudunun yanında yere doğru uzansın. Arkadaşınıza kolunu vücudundan uzaklaştıracak şekilde çekeceğinizi söyleyin. Bunu yapın ve arkadaşınızın kolunu çekmek için ne kadar güç harcadığınıza dikkat edin.
- b. Şimdi arkadaşınıza, kolunu çekmeden önce elinizi onun önünde zikzak yapacağınızı söyleyin. Elinizi zikzak yap-

tuktan ve arkadaşınızın dikkatini böldükten sonra onun kolunu çekmek için harcadığınız güçte bir fark gözlediniz mi?

5. Odağı Değiştirme – Geniş Görüş Açısı

- a. Biz odaklanma sürecini genellikle, dikkatimizi dar bir alanda yoğunlaştırıp tüm konsantrasyonumuzu bir bütünün küçük bir parçası üzerinde yoğunlaştırmak olarak düşünürüz. Bu egzersizde sizden görsel odağınızı genişletmeniz istenmektedir. Sanki gerçekten biraz kopuyormuşcasına hissetmeye çalışın ki, bunu daha iyi başarabilesiniz. Hatta dünyaya bir çift gözlüğün ardından bakıyormuş veya kendi arkanızda durmuş ve dünyaya bakıyormuşsunuz gibi de hayal edebilirsiniz. Gerçeği bu şekilde algılamaya, geniş görüş açısı (vizyon) diyoruz. Bu şekilde algıladığınız zaman dünyanız neye benziyor? Her şey nasıl farklı veya aynı görünüyor?
- b. Bu geniş vizyon kavramını diğer duyularınıza da uygulayın. Örneğin, geniş kapsamlı dinleme deneyimlediğiniz zaman seslerle ilgili ne gibi yeni ufuklar açılıyor. Daha geniş kapsamlı bir dokunma duyusuna açık olduğunuzda ne gibi yeni şeyler hissediyorsunuz?

6. Odak Noktasını Değiştirmek – Göz Egzersizleri

Okumak ve yazmak gibi zamanla sınırlı işlerle meşgul olduğumuzda, göz kaslarımız gerilir. Hatha Yoga'dan ve Bates göz terapisinden esinlenerek geliştirilen bu alıştırma gerilmiş göz kaslarını çalıştırmak için tasarlanmıştır. Öğrencilerim bu hareketi kitap okumaktan veya saatlerce bilgisayarın karşısında çalışmaktan yorulmuş gözlerini dinlendirmek için kullanıyorlar. Böylece gözleri bir süre çalışmaya ara vermiş oluyor. Tıp-

kı saatlerce aynı pozisyonda oturduğunuzda sırtınızın dinlenmeye ihtiyacı olduğu gibi, sürekli bir noktaya odaklanmaktan yorulmuş gözlerinizin de dinlenmeye ihtiyacı vardır. Öğrencilerin birçoğu bu çalışmayı yaptıktan sonra gözlerinin daha iyi görmeye başladığını söylüyorlar. Böylece dünya daha net görünüyor.

Başınızı dik tutarken bir taraftan da sadece gözlerinizi kullanmak suretiyle önce yukarıya sonra aşağıya bakın. Daha sonra önce sağa sonra sola bakın. Şimdi tüm bunları bir kez daha yapın.

Önce sağ yukarı köşeye bakın, daha sonra sol yukarı köşeye ve bunları bir kez daha tekrarlayın. Şimdi tüm bunların hepsini bir kez daha tekrarlayın. Tam önünüzde kocaman bir saat durduğunu hayal edin (Bu egzersizin en başında olduğu gibi tam yukarıya bakmalısınız). Sırasıyla saat bire ikiye ve üçe başınızı hiç oynatmadan gözlerinizle takip ederek bakın (saat üçte gözleriniz tam sağınızı gösteriyor olmalı). Saat yönünde gözlerinizle takip edip dört, beş ve altıya bakarak devam edin (saat altıda gözleriniz tam aşağıyı gösteriyor olmalı). Şimdi gözlerinizi saat yediye, sekize ve dokuzaya doğru hareket ettirin (dokuz tam solunuzdadır). Daha sonra on, on bir ve on ikiye doğru kaydırın. Şimdi tüm bunları, her saat başı durarak bir de saatin aksi yönünde yapın. Bir kez daha on ikiye ulaştığınızda, ellerinizi ısınıncaya kadar birbirine sürtün. Elleriniz yeteri kadar ısındığında avuç içlerinizi gözlerinizin üzerine kapatın (bunu yaparken gözleriniz açık olsun) ve gözlerinizin bu sıcaklık enerjisini emmesini sağlayın. Gözler tüm enerjiyi emdiğinde avuçlarınızı gözlerinizden çekin ve dünyaya enerji ile dolup canlanmış gözlerle bakın.

Bir kez dikkatimizi yönlendirmeyi öğrendikten sonra, odaklanmak için bir nesne bulmak son derece doğaldır. Odaklanmayı deneyimlemeye başlamak için vücuttan başlamak çok uygun olacaktır. Zira bu kitabın esas odak noktası insan vücududur. Ancak her vücudun dikkat etmeye değecek farklı birçok yetenekleri vardır. Nereden başlamamız gerekir? °

Bence diğer insanlara, yerlere veya zamanlara aldırış etmeden, ilk olarak kendi vücudumuza odaklanmak yerinde olacaktır. Vücudun dışarıdan hiçbir müdahale olmadan kendi kendine ortaya koyduğu şeylerden bir tanesi de duruş şeklidir. Duruş bir sonraki bölümün konusudur.

Postür

Vücutun Duruş Şekli

Benim kuşağımın en büyük keşfi, insanların zihinsel tutumlarını değiştirerek yaşamlarını değiştirebileceğidir.

– WILLIAM JAMES

Postür kelimesini duyduğumda aklıma ilk gelen fiziksel bir durumdur. Ben postürü, omurganın her bir omur üzerinde dizilerek bir çizgi boyunca uzaması olarak düşünürüm. Yanlış duruşun vücut fonksiyonları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu gayet iyi biliyoruz. Kambur durmak iç organların sıkışmasına sebep olarak solunumu, sindirimi veya yaşamamız için gerekli olan temel fonksiyonları yerine getirmemizi güçleştirir. Ayrıca dik durmanın yaratacağı sonuçlar sadece fizyoloji ile de ilgili değildir. Duruşumuzda yapacağımız değişiklik beynimizin fonksiyonlarını ve düşüncelerimizi de etkileyebilir. Vücut duruşumuz (postürümüz) üzerine yapacağımız çalışmalar vücudumuz, duruşumuz ve duygularımız arasındaki bağlantı üzerine incelemeler yapmamıza olanak verecektir. Bu bölümde ayrıca fiziksel ve zihinsel tutumumuz arasındaki ilişki üzerinde de durulmaktadır.

Fiziksel Duruş

Duruşumuz, kinestetik farkındalıkla ilgili en temel kavramlardan biridir. Vücut duruşumun farkındalığına varmam için kendimi yer, zaman ve diğer insanlardan soyutlayarak incelemem gerekir. Her duruş bir şipşak resim gibi olup, statik bir fenomendir.

Dolayısıyla bir duruş şeklini seçip incelemek, hareketle ilgili diğer kavramları tek başına incelemekten daha kolay bir iştir. İnsan bir duruş şeklini yer ve zaman kavramlarından soyutlayarak inceleyebilir. İzole edilmiş bir duruş şekli bir yerden bir yere hareket etmez. Duruş şekilleri zamanın dondurulduğu anda çekilen resimlerdir ve var oldukları sürece de öyle kalırlar. Aynı şekilde duruş biçimleri de ağırlık, enerji ve diğer bölümlerde yapacağımız tüm çalışmalardan soyutlanabilir. Ve bir duruş diğer bir insan, bir yer veya bir şeyle ilişkili olabildiği halde, ele alınan alınan bir pozun anlaşılabilmesi için hiçbir şeyle ilintilendirilmemesi gerekir.

Fiziksel A-Line-ment *

Omurga düz bir çizgi üzerinde ilerler ve kendine has bir kıvrımı vardır. Belkemiğinin içbükeyleşmesi veya kambur duruşlar omurganın gereğinden fazla kıvrılmasına ve omurgaya fazla yük binerek yorgunluğa sebep olur.

Omurga fiziksel bedenimizin “belkemiği”dir. Sağlıklı ve genç bir bedene sahip olmanın en temel unsuru esnek bir omurgaya sahip olmaktır. Omurga, bir beşik vazifesi gören pelvis üzerinde durur ve bacaklar da bedenin yerle bağlantısını sağlar. Omurganın desteği sayesinde omuzlar hiç zorlanmadan durur ve omuzlardan aşağıya kollar rahatça uzar. Omurganın en üstünde baş çok rahat bir şekilde dengede durur.

* İngilizce’de hizaya gelecek şekilde bir çizgi üzerinde dizilme anlamına gelen “alignment” kelimesine gönderme yapılıyor. (ç.n.)

Yerçekiminde sadece iki denge durumu vardır. Yatay ve dikey. Eğer vücudunuz yatay vaziyetteyse veya dimdik ayakta duruyorsa bu, yerçekimiyle uyum içinde bir duruştur. Ancak yanlış duruş yüzünden vücut düz durmuyorsa, vücudun yerçekimine karşı dengede durması için ekstra enerji harcanması gerekir. Eğik vaziyette durmak için ya adale gücü gerekir ya da bir bastona yaslanma ihtiyacı doğar. Dik durduğunuz zaman sadece vücudun bölümleri düz bir çizgi üzerinde olmakla kalmaz, aynı zamanda vücut dengeli bir fizyolojik uyum içinde olur.

Zihinsel Tutumlar

İngilizcede davranmak anlamına gelen “to posture” kelimesi zihnin duruşu (zihinsel tutum) ve vücut duruşu arasındaki ilişkiyle ilgili olarak ipucu vermektedir. Gerçekte duruş dediğimizde kişinin vücudunun bir olay ya da bir fikre karşılık olarak aldığı fiziksel konum akla gelir. Tutum dediğimizde ise kişinin belirli bir görüşü ifade etmek için takındığı tavırı kastederiz. Genellikle, bir kişinin doğru olduğuna inandığı fikri savunması gerektiğini söyleriz. Ayakta durmak anlamında kullanılan “stand tall” kelimesi kendine güvenmek anlamına gelir ve bu da fiziksel duruşun yarattığı zihinsel tutuma güzel bir örnek teşkil eder. Bazen olaylar bizi ne kadar zorlarsa zorlasın “karşı koyar”*, bazen de işler ters gittiği zaman “nasıl dayanabilirdik ki”** deriz.

American Heritage Sözlüğü “tutum”*** kelimesinin, zihinsel formasyon, oryantasyon, yaratılış, zihinsel durum veya duygusal durum da dahil olmak üzere farklı tanımlarını verir. Bir bale terimi olarak tutum, özel bir dans figürüne verilen addır. Caz

* “to withstand” fiilinden söz ediliyor. (ç.n.)

** “stand to” fiilinden söz ediliyor. (ç.n.)

*** “attitude” kelimesinden söz ediliyor. (ç.n.)

dansında da aynı şekilde, bu kelime hızlı bir seri step figürüne verilen addır. Hatta caz söz konusu olduğunda bu kelimeyi dansçının performansını sergilerken zihinsel olarak uyarıldığı durum için kullanmak dahi mümkündür.

Aslında, özel birtakım fiziksel postürler birçok hareket biçimini ifade etmek için kullanılabilir. Örneğin, bale denildiğinde akla, göze hoş görünen, başın havada tutulduğu ve karnın içeri çekildiği, esnek ve kuğu gibi duruş şekilleri gelirken, modern dansta ağırlık bacaklardadır ve daha vahşi bir havası vardır. Flamenko veya diğer adıyla İspanyol dansında ise vücut mağrur bir şekilde esnetilirken, kollar uzatılır ve cüretkâr bir tutumu sergilercesine ayaklar hızla yere vurulur.

Kavramaya Yönelik Yeniden Yapılanma – Zihinsel Tutumların Değiştirilmesi

Karmaşıklık yaşadığımız birçok olayın sebebi bu olaylara karşı geliştirdiğimiz tutumdan kaynaklanır. Tıpkı fiziksel duruşumuzu değiştirdiğimiz gibi, bir olaya karşı zihinsel tutumumuzu da değiştirebiliriz. Kavramaya yönelik yeniden yapılanma, bu olaylar karşısında yaşayacağımız zihinsel, duygusal ve fiziksel yıkımı azaltmak için olayları yorumlayışımızı değiştirmeyi sağlayan bir süreçtir.

1. *Sizde üzüntü yaratan şeyin kaynağını tanımlayın.* Duygularınızı harekete geçiren veya kendinizi tehdit altında hissetmenize yol açacak bir olay seçin. (İpucu: Sıradan bir olay, bu olayın sonuçları üzerinde defalarca düşünmenizi gerektirecek birçok fırsat sunar.)

2. *Bu olaya karşılık olarak ilk gösterdiğiniz tepkiyi inceleyin.* O an olayı nasıl değerlendirdiğinizi tanımlayın. Bu olayın sizin için neden tehdit unsuru oluşturduğunu ana hatlarıyla saptayın. Olayın meydana gelişinin hemen ardından, zihninizde bu

olayın sizi altüst etmesine sebep olacak ne gibi düşünceler geçti? Neden korkuyorsunuz?

3. *Alternatif tutumlar yaratın.* Böyle bir olay geldiği anda veya olayın hemen ardından, bu olayı bir problem haline getirmekten başka ne gibi farklı tutumlar geliştirebilirdiniz? Bu olayı, olaya karşı meydan okumanızı sağlayacak bir fırsat, gelişmenizi sağlayacak bir uyarıcı veya iyiye yorulması gereken bir durum olarak değerlendirebilmenizi sağlayacak alternatif bakış açıları geliştirin.

4. *Bir olaya karşı geliştirilecek yeni bir tutum seçin.* Ne gibi tutumlar sergileyebileceğinizin bir listesini yapın. Bu tutumlardan hangileri makul, hangileri değil gibi görünüyor? Başınıza gelen şeyin gerçek yorumu olan bir düşünceyi seçin. Bu düşüncenin sizde daha önceki yorumunuza kıyasla daha az üzüntü yarattığından emin olun. Aksi takdirde bu egzersizin hiçbir anlamı kalmaz.

5. *Çaba sarf edin.* Seçmiş olduğunuz olayla bir kez daha karşılaştığınızda, yeni geliştirdiğiniz olumlu tutumunuza odaklanmak için bilinçli bir çaba sarf edin. Ancak, insan zekâsı belirli bir zaman dilimi içerisinde kısıtlı sayıda bilgi ile başa çıkabilir. Olumsuz tutumunuzun yerine olumlu tutumunuzu koymanızın gerçek yaşamınızda ne gibi olumlu etkiler yarattığını inceleyin.

6. *Durumu inceleyin.* Bu yeniden değerlendirmeyi yaptıktan sonra, eğer varsa, neyin size karşı çalışabiliyor olacağını saptayın. Eğer yeni geliştirdiğiniz bu tutumla rahatsanız, onu bu haliyle kullanmaya devam edin. Ama eğer bu tutumla rahat değilseniz, bu durumun neden size uymadığını tanımlamaya çalışın. Belki tutumunuzu değiştirmeniz gerekebilir. Eğer durum böyleyse, yukarıda tarif edilen aşamaları tek tek tekrarlayın ve sonuçtan hoşnut oluncaya kadar buna devam edin.

Yukarıda anlattığımız yöntemi gerçek yaşama bir kez daha uygulayalım. Böylece bu sürecin nasıl çalıştığını daha iyi görebiliriz.

Yukarıda ana hatları çizilen yoldan ilerlersek, birinci aşama olayı seçmek olmalıdır. Diyelim ki, çok çekici birisiyle ilk kez dışarı çıktınız ve üzerinize kırmızı şarap döktünüz. İkinci aşama bu olaya karşı geliştirdiğiniz ilk tutumu incelemek olmalı. Tipik bir olumsuz tutum şu olabilir: “Ah! Şarabı üzerime döktüğüm için ne kadar aptal bir insanım. Eminim kimse bana ilgi duymaz.” Üçüncü aşama bu tutuma alternatif tutumlar geliştirmek olmalıdır. Bu durumu diğer bazı yorumlayış şekilleriniz şunlar olabilir: “Benden başka kim şarabı bu kadar büyük bir zarafetle dökebilir,” veya “Şarabı üzerime dökmüş olmama rağmen hâlâ değerli bir insanım.” Dördüncü aşamada bu alternatif davranış şekillerinden birini seçeriz. İlk seçenek biraz aptalca görünüyor. İkincisi ise çıktığım insana karşı biraz düşmanca bir tavır takınmak gibi geliyor. O zaman üçüncüsünü seçelim. Beşinci aşamada geliştirdiğimiz yeni tutumu uygulamaya koyduktan sonra, altıncı aşamada bu tutumun işleyip işlemediğini, nasıl sonuç verdiğini inceleriz. Bunlar kendiniz için yapmanız gereken şeylerdir. Bir dahaki dışarı çıkışınızda, geliştirdiğiniz bu yeni zihinsel tutum, olayı olduğu gibi kabul edip hatta belki de gülmenizi sağlayabilir.

Duygular ve Tutumlar

Depresif bir durumda olduğunuz için veya moraliniz bozuk olduğu zamanlarda yığılıp kaldığınızı veya vücudunuzu ağırlaştırmış gibi hissettiğiniz hiç oldu mu? Ve hiç omurganızı dikleştirip vücudunuzun yükünü hafiflettiğinizde, artık kendinizi depresif bir durumda hissetmediğiniz, tam aksine umut dolu hatta mutluluk dolu hissettiğiniz, dolayısıyla da duruşunuzu düzeltmenin

sanki bir perdeyi kaldırarak etrafı daha aydınlık görmenizi sağladığı hissine kapıldınız mı? Eğer cevabınız evetse, fiziksel duruşunuz ve duygusal durumunuz arasındaki bağlantıyı deneyimlemişsiniz demektir.

Korktuğumuz ve şoke olduğumuz durumlarda omuzlarımız kalkar veya büzüşerek kamburlaşır. Bu, tıpkı bir kedinin korktuğunda sırtını kabartarak kamburunu çıkartması gibidir. Normal olarak, bizi korkutan bir olay, en sonunda bizim kabullenebileceğimiz bir şekilde çözümlendiğinde rahatlarız ve vücudumuz da normal ve rahatlamış bir şekil alır. Ancak bazı durumlarda korkumuz tam olarak ortadan kalkmamışsa, anlık tehlike ortadan kalktıktan sonra bile omuzlarımız kasılmaya devam eder. İşte böyle durumda artık korku içselleşmiş demektir ve korku deneyimi vücudumuzu kilitler.

Kendiniz de, vücut duruşlarınızın zihinsel ve duygusal durumlarınızı, olaylar olup bittikten ve üzerinden çok zaman geçtikten sonra bile nasıl yansıttığını rahatlıkla görebilirsiniz. İncelemeye, vücudunuzun mutluluk, korku, öfke ve gurur gibi farklı duygusal durumları nasıl yansıttığını inceleyerek başlayabilirsiniz. Vücudunuzun bu duyguları nasıl yansıttığını, duruşunuzu değiştirerek ifade etmesini sağlayın. Her bir farklı psikolojik durumda omuzlarınıza, başınıza, midenize, bacaklarınıza ve kollarınıza dikkat edin. Vücudunuz bu farklı psikolojik durumlara karşı reaksiyon gösterdikten sonra omuzlarınızın normal haline dönmesini sağlayın. Bu denediğiniz durumlara benzer hisleri daha önce de deneyimlemiş miydiniz? Şimdi omuzlarınızdan aşağısının normal haline dönmesini sağlayın. Bu suni olarak yarattığınız duruş şekillerinde kendinizi rahat hissettiniz mi? Şimdi vücudunuzun diğer bölümlerine konsantre olun ve bu bölümlerinizin normal duruş şekillerini suni olarak yarattığınız duruş şekilleri ile kıyaslayın.

Dychtwald, omuzların bu deney için en uygun yer olduğunu

iddia eder. Zira omuzlar kolaylıkla birçok farklı şekle girebilmektedir. Vücudun duygusal durumunu en iyi şekilde belirten diğer bölümü ise baştır. Bu nedenle başımız gerçek duygularımızı dile getirmediğimiz durumları açığa çıkarabilir.

Vücut Çalışması

Bölüm I –

Vücut Duruşunuzun Farkındalığını Artırma

1. Vücut duruşunuzu incelemeye başladığınızda ilk başta, vücudunuzdaki kamburların, gerginliklerin yerini saptamak açısından bir ayna kullanmak yerinde olacaktır. Ama aynaya sanki koltuk değneği gibi de bağlanmayın. Buradaki amaç, vücudunuzda gergin olan noktaları hissederek bunları herhangi bir zamanda düzeltmek. Yoksa sadece aynanın karşısında olduğunuz zamanlarda düzeltmek değil.

Örneğin ben, herhangi bir günde omuzlarımın ve boynumun ne zaman gerildiğini hissedebiliyorum. Trafikte sıkıştığım zamanlarda, sabırsızlık içinde bir sırada beklerken veya bende stres yaratacak herhangi bir şey olduğunda omuzlarım hemen kasılmaya başlıyor. Oysa böyle bir şey olmadan önce omuzlarım sanki kulaklarıma değiyordu veya boynum sanki tamamıyla yok olmuştu, hissetmiyordum bile.

Sıkıntı ve kaygıların toplandığı bir başka yer de kalçamızdır. Sürekli olarak kasılmış bir vaziyette duran kalça kaslarımız son derece rahatsız edebilir ve acı verebilir. İçinizde dans veya aerobik dersleri almış olanlar varsa, onlara “kalçalarınızı gerin” diye komutlar verilmiştir. Burada hemen devreye girmek isterim. Sakın yapmayın! Herhangi bir adalenizi gerdiğiniz veya doğal olmayan bir şekilde kastığınız zaman, gerginliğinizi atmak yerine

içinizde tutuyorsunuz. Omurganın normalde yumuşak bir kavisi vardır. Kalça kaslarınızı germek vücudunuzun “S” şeklindeki kavisini kısarak göbek kısmınızı ileri doğru itip sağlıklı bir “C” şekli oluşturmaya sebep olur.

Dans ve yoga sınıfımdaki bazı öğrenciler, dik durmalarını söylediğimde aniden silkinerek dizlerini kilitlerler. Oysa dizlerimiz, dizkapaklarındaki kemiklerimizin gacur gacur ederek sıkışması sonucunda kilitlenirler, ki bu durumda hareketsiz kalırlar. Eğer dizkapaklarınızı normal olarak büküldükleri yönün aksi yönüne itiyorsanız bu sendromla karşılaşabilirsiniz. Dizlerinizi hafifçe bükmek sizi bu rahatsız ve kilitlenmiş durumdan kurtaracaktır.

Dimdik durmak için kendilerini zorlayan insanların yüzlerinde donuk bir ifade olur. Bu nedenle donmuş yüz ifadesi genellikle herhangi bir şeyi yapmak için kendilerini çok fazla zorlayan insanları tanımlayan bir işaret vazifesi görür. Ancak tüm bu konsantrasyon ve yüze yansıyan çaba aslında son derece gereksizdir. Vücudunuz bir kez nasıl olduğunu öğrendikten sonra en rahat ve doğru pozisyonunu kendisi bulacak ve o halini muhafaza edecektir. Gözlerimizi kısarık bakmanın ve yüzümüzü buruşturmanın, ne düzgün durmaya çalıştığımızda, ne yeni bir hareketi öğrenmeye çalıştığımızda ne de sınava çalıştığımızda bize bir faydası olacaktır.

2. Beş dakika süreyle dimdik ve esnek bir vaziyette ayakta durmaya çalışın. Bu süre içinde sırtınız dik, omuzlarınız rahat ve başınızın arka kısmı yukarı doğru esnek bir vaziyette olsun. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Bu mükemmel duruşu gerçekleştirmeye çalışırken aklınıza ne gibi düşünceler (eğer herhangi bir düşünce geldiyse) geldi?

3. Öne doğru eğik ve çarpık bir vaziyette durun. Bu şekilde durduğunuzda vücudunuzda uyanan rahatsızlık hissini ve adalelerinizdeki gerilmeyi hissetmeye çalışın. Omurganın düz ama

güçlü ve esnek bir vaziyetteki esas duruş şekli bu şekilde bozulduğunda, adaleleriniz bu öne doğru yığılmış gibi gevşek duruş şeklinin yarattığı durumu telafi etmeye çalışacak ve vücudunuza desteklemek için normalde olduğundan iki kat daha fazla enerji sarf ederek yorulacaktır. Bu durumda kemiklerin normalde yerine getirmesi gereken işlevi adaleler yapmaya çalışacağından adaleler üzerine fazla yük binecektir.

Ayağa kalkın ve belinizi bükme suretiyle hafifçe öne, yanlara ve arkaya doğru eğilin. Bu durumda sizi taşımak için daha fazla çaba gösterdiğinden dolayı adalelerinizde hafif de olsa bir gerilme hissediyor musunuz? Eğer hiç de doğal olmayan bu duruş şeklini, iki dakikalığına bile olsa sürdürürseniz, acı hissetmeye başlarsınız. Duyduğunuz acının sebebi, bu yanlış duruş şeklini sürdürebilmek için vücudunuzun geri kalan kısmının eğilip bükülmek zorunda kalmasıdır.

4. Hatha Yoga, vücudun doğru bir şekilde durmasına yardım edebilir. Omurgayı bu şekilde durmaya alıştırmak için sırtüstü yere yatarak başlayın. Ayak tabanlarınız yere değsin ve dizlerinizi de yukarıya kaldırın. Omurganıza tam olarak yerle temasini sağlayacak şekilde baskı yapın. Dizkapaklarınızı kollarınızla kucaklayarak göğsünüze doğru yaklaştırın (pavanamuktasana pozisyonunda olduğu gibi). Şimdi, sırtınızın bele yakın kısmını mümkün olduğu kadar yere yakın tutmak suretiyle iki bacağınızı da serbestçe yere uzatın.

Boynunuzu, tam olarak yere değmeyecek şekilde aşağı doğru yaklaştırın. Buradaki amaç, omurganın boyuna doğru olan kısmına kadar düzgün bir şekilde yere uzandığını hissetmektir.

İki elinizi de başınızın altında kelepçe yapın. Boynunuzu kavrayarak hafifçe yukarı doğru kaldırın. Şimdi başınızı yine yere yaklaştırın. Şimdi de başınızı sağdan sola döndürmeden çapraz olarak her iki yöne doğru yukarı kaldırın.

Boyun kaslarınızı bu şekilde gerdikten sonra kısa bir süre için sırtüstü yere rahatça uzanın. Daha sonra göğsünüzün üst kısmını göğüs kafesi bölgesinden yukarıya doğru kaldırmaya başlayın (ardha matsyasana). Başınızın üst kısmı yerle temas edinceye kadar bir iple göğüs kafesinizden yukarıya doğru çekildiğinizi hayal edin. Daha sonra omurganın alt kısmından kıvrılmak suretiyle yere dönün.

5. İzolasyon tıpkı kulağa geldiği gibidir. Burada amaçlanan şey, vücudunuzun bir bölümünü izole etmek suretiyle sadece o bölümünü hareket ettirmektir. İzolasyon sayesinde vücudunuzun değişik kısımları ile ilgili bölümlere ait postürler üzerinde, bu her bir bölüm kendi içinde bir bütünmüş gibi çalışabilirsiniz. Başlangıç için hoşunuza giden bir müzik koyarak başınızı müziğin temposuna uygun bir şekilde hareket ettirin. Başka hiçbir yerinizi hareket ettirmeyin. Başınızı bir yandan bir yana, yukarıya aşağıya veya daireler oluşturacak şekilde hareket ettirebilirsiniz. Kendinizi rahat hissetmenizi sağlayacak her hareket uygundur. Daha sonra omuzlar, göğüs, göğüs kafesi ve kalçalar (benim en hoşuma gideni), bacaklar ve ayaklar üzerine çalışın. İzolasyon prensibine uymak suretiyle müzikle birlikte hareket edin ve hoşça vakit geçirin.

Bölüm II – Vücudunuzun Duruş Biçiminin Daha Etkin ve Sağlıklı Bir Hal Alması İçin Egzersizler

6. Vücudumda kaygı ve endişelerimin düğümlendiği yerleri bir kez keşfettikten sonra, yeni baştan sağlıklı bir vücut duruşu gerekli olduğunu düşünürüm. Birazdan anlatacağım egzersiz bu amaca hizmet etmek için tasarlanmıştır. Yere oturun ve ayaklarınızı rahat edebileceğiniz oranda birbirinden ayırın, dizlerinizi bükün, parmaklarınız yerde olsun. Yavaş yavaş vücudunuzu, her bir omurun üzerinde tek tek çalışmak suretiyle dik

bir duruma gelecek şekilde yukarı doğru kıvrın. Yukarı doğru kıvrılırken bir taraftan da leğen kemiğinizden destek alın. Omurlarınızın doğal haliyle üst üste bina ediliş şeklini hissetmeye çalışın. Başınızı omurganın en üstünde dengeli bir şekilde tutmaya çalışın. Asker gibi durmanız gerekmiyor ama iskeletiniz üzerinde rahat bir şekilde durmaya çalışın. Bir kez vücudunuzu açtıktan ve rahat bir şekilde dik olarak durmayı başardıktan sonra eğer arzu ederseniz aynaya bakın. Eskiyle kıyasladığınızda, daha sağlıklı, daha mutlu ve daha çekici bir insan göreceksiniz.

7. Sürekli olarak yerçekimine karşı durmak vücuda güçten düşürebilir. Omurlarınız her gün aralarındaki disk adı verilen küçük yastıklara dayanmak suretiyle birbirleri üzerinde sıkışırlar. Ayaklarınız inanılmaz boyutlarda yük taşımak zorunda kalır. Tüm vücudunuzun ağırlığı onların üzerine biner. Bununla başa çıkmak için onları askıya almanın faydası olacaktır.

- a. Ağırlığınızı tamamıyla taşıyabilecek bir demir çubuğa tutunun. On saniye süreyle bu çubuğa asılı kalın. Eklemlerinizin açıldığını ve omurganızın gerildiğini hissedin.
- b. Eğer bir demir çubuğa asılı olarak durmak istemiyorsanız belki şu yöntemi de deneyebilirsiniz. Rahat ve minderli bir sandalye bulun ve sırtınızı sandalyenin oturacak yerine yerleştirerek bacaklarınızı sandalyenin arka kısmından sarkıtın. Başınız sandalyeden aşağıya sarksın. Boynunuzun açıldığını hissedin. Üzerinden birkaç dakika geçtikten sonra bu terapinin vücut duruşunuza ve tutumunuza nasıl bir etkisi oldu?

* * *

Vücudun temel yapısını gördüğümüze göre, şimdi de bu temel yapı içerisinde ortaya çıkan özellikleri incelemek isteyebi-

lirsiniz. İnsan vücudunun beni en çok büyüleyen özelliklerinden bir tanesi de esnek olması ve değişen koşullara adapte olabilmesidir. Esneklik belirli bir dereceye kadar tüm canlı varlıklarda olan bir şeydir ve biz bu sayede büyürüz. **Esneklik** hakkında daha çok şey öğrenmek için Bölüm 4'e bakınız.

Esneklik

Koşullara Adapte Olabilme ve Gelişme

*Kendi kendinizden talep etmediğiniz şeyleri
başkasından talep etmek adil değildir.*

– ELEANOR ROOSEVELT

*Olduğumuz gibi olmak ve neye yatkınsak o
işle uğraşmak, hayatın yegâne amacı budur.*

– ROBERT LOUIS STEVENSON

Corbin ve Lindsey, esnekliği eklemde mevcut olan hareket edebilirlik kapasitesi olarak açıklarlar. Nasıl fizyolojik olarak fit durumda olan bir insan vücudunu iş yaparken veya dans ederken kolaylıkla hareket ettirebilirse, psikolojik olarak fit durumda olan insan da farklı birçok duruma kolaylıkla adapte olabilir.

Adapte Olabilirlik

Bir kimsenin fiziksel olarak esnek olduğunu söylediğimizde o kişinin yeni birçok fiziksel pozisyona adalelerini fazla zorlamadan ve germeden kolaylıkla adapte olabildiğini kastederiz. Esneklik kelimesi aynı şekilde psikolojik olarak (ruhen) adapte olmak için de kullanılabilir. Dolayısıyla birisinin esnek bir insan

olduğunu söylediğimizde onun, çok fazla strese veya duygusal gerilime girmeden yeni gelişen birçok duruma kolaylıkla adapte olabildiğini kastederiz.

Reich Teorisi – Psikolojik Açıdan Esnek Olmanın Fiziksel Göstergeleri

Sigmund Freud ile birlikte çalışmış ve üzerinde çok tartışılan bir kişi olan Dr. Wilhelm Reich, gerginlik ve vücuttaki tutukluk ve zihninin psikolojik sınırlamaları konusundan söz eden ilk teorisyenlerdendir. Duygular açığa vurulmayıp içeride hapsoldüğünde, vücutta gerginliğe neden olmaktadır. Vücut gergin olduğunda kişinin dış dünyadan algıladığı ve kendisinde duygusal etkileşime neden olan şeyler içeride hapsolmaktadır. Reich, duyguların da bir nevi enerji olduğuna inanmaktaydı. Eğer duygularımızı baskı altına alırsak, farkında olmadan adalelerimizi kasarız ve bu da duygularımızın kolayca akmasını engeller. Bir kez adalelerimizi kasmaya başladıktan sonra baskı altında tutduğumuz duygularımızı vücudumuzdaki bu gerginlik halinin içinde hapsetmeyi alışkanlık haline getirirsek, bu durum adalelerimizde kronik bir gerginliğe neden olabilir.

Reich vücuttaki adale gruplarının koruyucu bir zırh görevi yapma eğilimi altında olduğunu ortaya çıkarmıştır. Vücudumuzda zırh görevi yapma eğilimi olan adale gruplarının olduğu yerler, göz çevresi, ağız çevresi, boyun, göğüs, diyafram, karın ve pelvis bölgesidir. Bu zırh, Reich'in orgone adını verdiği vücut enerjisini bloke etmektedir. Reich terapisi (veya onun uzantısı olan Biyonerji ve Radix) ile bu vücut zırhı elle masaj yaparak, hareket ve/veya psikoanaliz uygulanmak suretiyle kademeli olarak yumuşatılmaktadır.

Esneleme ve Gelişim

Esneklik üzerine yapılan çalışmaların doğurduğu tek avantaj uyum sağlayabilmek değildir. Daha esnek bir hale gelebilmek için “stretching”* yapmamız gerekir. Aslında “stretching” daha ilerilere uzanmak, yapmaya alıştığımız şeylerin dışına çıkmak, kendimizi rahat hissettiğimiz sınırları genişletmek suretiyle yeti-lerimizi daha da geliştirmek demektir. Sonuçta kendimizi, daha fazla çaba sarf etmek zorunda kaldığımız eski zamankinden daha güçlü hissederiz. Daha başka bir deyişle “stretching”in doğal sonucu olarak gelişiriz.

İnsan organizması kendisinden talep edilenlere kapasitesince cevap verir. Öğrenme, adaptasyon şekillerinden birisidir. Fiziksel “stretching” ise gelişimin bir başka türüdür. “Tüm canlı varlıklar ve bazı cansız varlıklar, hatta kayalar bile koşullara adapte olur. Eğer bir kaya parçasını bir alet kullanmak suretiyle parçalarsanız, şekil değiştirmek suretiyle duruma adapte olmuş olur. Ama vücut egzersizleri uygulamak suretiyle yaratacağınız değişiklik, bir şeye bir şey eklemek veya bir şeyden bir şey çıkartmaktan ibaret değildir. Deneyisel gelişim, nicel olarak değişmekten daha fazlasıdır. Deneyisel gelişim niteliksel değişimi içerir (türe özel niteliksel değişim).

Esnediğimiz zaman, daha önce bize rahat gelmeyen yeni pozisyonlar ve roller üzerine çalışıyoruz demektir. Kendimizi adanmak ve bu konuda ısrarlı olmak suretiyle daha esnek bir hale gelmemiz ve yeni durum ve koşullara daha kolay adapte olabilmemiz kaçınılmaz bir hal alır. Bu, dairesel bir süreçtir. Sonuç olarak sınırlarımızı zorlamamızı gerektirecek gelecekte karşılaşacağımız güçlülere karşı daha hazırlıklı oluruz. Hatta belki de sandığımızdan da daha hazırlıklı oluruz.

* Kolları, bacakları veya vücudun tümünü olabildiğince uzatıp germek. (ç.n.)

Daha esnek bir hale gelmemizin, değişen koşullara daha kolay adapte olabilmemizi ve gelişmemizi sağlayacak birçok yan faydası da vardır. Bunlardan en önemli iki tanesi strese dayanıklılıkta artış ve vücut farkındalığımızın gelişmesidir.

Strese Karşı Dayanıklılık

Profesyonel sporcular ve antrenörler çok iyi bilirler ki, egzersiz yapmadan önce ve sonra ne yaptığınız, egzersiz sırasında ne yaptığınız kadar önemlidir. Fiziksel “stretching” durağan ve aktif yaşam arasında önemli bir köprü teşkil eder. Fiziksel stretching sizi harekete hazırlar ve sizin hareketsiz durumdan yoğun hareket içindeki bir duruma yumuşak bir şekilde geçiş yapmanızı sağlar. Özellikle yoğun gayret gerektiren koşmak, bisiklet veya tenis gibi sporlar yapıyorsanız bu daha da önemlidir. Zira bu tür sporlar vücudun gerilmesine ve esnekliğini kaybetmesine neden olur. Bu tür zorlu aktiviteler yapmadan ve aktiviteleri sonlandırmadan önce yumuşak esneme hareketlerinin yapılmasında fayda vardır. Esneme hareketleri kaslardaki gerginliğin azalarak hareketlerin daha rahat bir şekilde yapılmasını sağlar. Sonuç olarak hareketlerinizde rahatlatma ve serbestlik olacak ve bu da daha iyi spor yapmanızı sağlayacaktır. Isınma, esneme ve soğuma hareketlerinin her biri beş, on dakika, yani toplam on beş dakika, yarım saat kadar sürmelidir. Bu kadar kısa bir süre, sizin verimsiz veya tehlikeli bir çalışma yapmak yerine verimli ve tehlikeden uzak bir çalışma yapmanız için yeterlidir. Bazı tür spor yaralanmalarına oldukça sık rastlanmaktadır. Eğer bir kabloyu bir içe bir dışa doğru defalarca bükerseniz en zayıf yerinden kopacaktır. Aynı şekilde, eğer sert ve esnek olmayan bir ekleminizi bükerseniz o ekleme zarar verirsiniz. Burkulmalar bağlardaki veya eklemlerdeki diğer yumuşak dokularda oluşan travmalardır. Burkulma veya adale kasılmaları, adale veya tendonlar yırtılma noktasına gelinceye ka-

dar zorlanırlarsa ortaya çıkar. Oysa bir hareketin etkili olabilmesi için esneklik ve kuvvet arasında dengeli bir bileşim olması gerekir. Ne kadar esnek olursanız, vücudunuzu hareket ettirmek için o kadar az güç harcarsınız ve kendinizi sakatlama olasılığınız da o kadar düşüktür.

Vücut Farkındalığında Gelişme

Esneklikte artış aynı zamanda vücut farkındalığımızın gelişmesine sebep olur. Vücudunuzu esnetirken nerelerin gergin, nerelerin esnek olduğunu, nerelerde canınızın yandığını hissedersiniz. Bu sayede vücudunuzun ihtiyaçlarına odaklanır, nelerle öncelik vermeniz, nelere dikkat etmeniz gerektiğini anlarsınız (Örneğin, “vücudum öğlen yemeğinden önce esnek olmuyor veya akşam yemeğinden sonra üzerimde bir ağırlık oluyor” gibi). Vücudumuzun sesini dinleyerek ve verdiği işaretlere uygun hareket ederek rekabet veya ego yerine vücudumuzun iyiliği doğrultusunda hareket ederiz. Esneme hareketleri kan dolaşımını hızlandırarak vücuttaki her hücreyi uyarır. Ve her şeyden önemlisi esnemek kendinizi iyi hissetmenize neden olur.

Ne Zaman Esnemek Gerekir?

Esnemenin en iyi yönlerinden bir tanesi ne zaman ve nerede isterseniz yapabileceğinizdir. Tabii ki fiziksel aktivitelere başlamadan önce ve sonra esneme hareketleri yapın ama aynı zamanda günün herhangi bir zamanında da yapabilirsiniz. Belki güne başlamadan önce vücudunuzu hafifletmek size iyi gelebilir. Belki de ofiste kendinizi gergin hissettiğiniz zamanlarda esnemek sizin için uygun olabilir. Uzun süre oturduktan veya ayakta durduktan sonra, vücudunuzun gergin olduğunu hissettiğiniz durumlarda veya hiçbir aktivitede bulunmadan hareketsiz oldu-

ğunuz durumlarda (telefon hattında beklerken veya televizyon seyrederken) da esnemek uygun olacaktır.

Nasıl Esnemek Gerekir?

Bob Anderson'ın kitabında sözünü ettiğine göre, esnerken kendinizi iyi hissetmelisiniz. Bunun için limitlerinizi zorlamanız veya hergün biraz daha fazla esnemeniz gerekmez. Esneme, ne-ler yapabileceğinizi, ne boyutlarda esneyebileceğinizi kendinize kanıtlamak için kendi kendinizle rekabet ettiğiniz bir eylem haline dönüşmemelidir. Esneme sizin kendinize özgü adale yapınıza, esneyebilirliğinize ve gerilme düzeyinize göre ayarlanmalıdır. Buradaki kilit sözcükler “düzenlilik” ve “rahatlama”dır. Gergin olmadığınız durumlarda, tatilde olduğunuzda veya problemlerden uzak olduğunuzda, esneme hareketi yapmasanız da doğal olarak esnek olursunuz. Esnemedede amaç, eklemleri açıp rahatlatarak hareket etmenizi kolaylaştırmak ve böylece gücünüzün sınırlarını genişletmektir, aşırı boyutlarda bir esneklik elde etme çabası içine girerek vücudunuzda sakatlanmalara yol açmak değil.

Hatha Yoga hareketlerinin birçoğu adlarını hayvanların doğal hareketlerinden almıştır (örneğin aslan, timsah, kedi, balık, akrep). Bizler de etrafımızdaki hayvanların hareketlerini inceleyerek onlardan nasıl esnememiz gerektiğini öğrenebiliriz. Hayvanlar adalelerini nasıl uzatmaları gerektiğini içgüdüsel olarak bilirler. Onlar bunu spontane ve devamlı olarak, hangi adalelerini kullanacaklarsa onu yapacakları harekete göre ayarlamak amacıyla kendilerini hiç germeden yaparlar.

Esneme en doğru şekilde vücudu rahat bırakarak ve esnetmekte olduğumuz adalelerimize tüm dikkatimizi vermek suretiyle yapılır. En yanlış şekli ise bir aşağıya bir yukarıya sıçrayarak veya vücudu acı duyacak kadar esneterek yapılanıdır. Bu tarz yöntemlerin faydasından çok zararı olur.

Vücutunuzu esnetmeye başladığınızda on yirmi saniye kadar “rahat ve kolay esneme hareketleri” yapın, daha sonra çok hafif bir acı duyacağınız noktaya kadar devam edip o noktada durun. Bu vaziyette durduğunuz andan itibaren hissettiğiniz gerginlik azalmalıdır. Eğer azalmazsa, vücudunuzun esnettiğiniz bölgesini çok az daha gevşetin.

Daha sonra “gelişme bölümüne” geçin. Bunu yapmak için çok hafif bir miktar daha esneyin (bir santim kadar), ta ki hafif bir gerginlik hissedinceye dek. Gerginliği hissettiğiniz noktada on ile otuz saniye arasında bir süre kadar durun. Hissettiğiniz gerilme azalacaktır. Eğer azalmazsa o bölgeyi bir miktar daha gevşetin.

Gerilme Refleksine Engel Olma

Adaleleriniz “gerilme refleksi” adı verilen bir mekanizma yardımı ile korunur. Adalelerdeki lifleri çektiğiniz zaman (zıplayarak veya uzamaya çalışarak), adalelere kasılma refleksi gönderen bir sinir refleksi devreye girer. Bu, adalelerin zarar görmesini engeller. Vücutunuzu çok fazla gerdiğiniz zaman rahatlatmaya çalıştığınız adalelerinizi germiş olursunuz. Burada sözünü ettiğimiz refleks, yanlışlıkla yanmakta olan bir sobaya dokunduğunuzda adalelerde istemsiz olarak gelişen reaksiyonla aynıdır. Vücutunuz istemsiz bir reaksiyon geliştirerek sıcaktan uzaklaşır.

Vücutunuzu zorlayarak germekte ısrar etmek veya aşağı yukarı zıplarcasına itmek adaleleri gerer ve bu da gerilme refleksinin devreye girmesine neden olur. Bu tür zararlı yöntemler sadece acı vermekle kalmaz, adalelerdeki liflerde oluşan mikroskobik yırtılmalara sebep olarak fiziksel hasarlara yol açar. Bu yırtılma, adalelerde yırtık bir doku oluşturarak adalenin giderek esnekliğini kaybetmesiyle sonuçlanır. Yırtılmış ve hasar görmüş adaleler son derece gerginleşir ve acı verir.

Hareketsiz kaldıklarında vücutlarımız zaman içinde esnekliğini yitirir. Adaleler çalıştırılmadıkları sürece gerginleşir. On sekiz yaşından önce esnek olmak için esneme hareketleri yapmamıza gerek yoktur. Ancak on sekiz yaşından sonra on sekiz yaşından önceki yaşlarda sahip olduğumuz esnekliği sürdürebilmek için vücudumuzu esneterek en az sekiz on saniye bu noktada beklememiz gerekir. Daha sonra en az bir dakika süreyle durarak bu hareket aralığını genişletebiliriz.

Dikkat Etmeniz Gereken Noktalar

Aşağıda sözünü edeceğimiz noktalar vücudunuzu daha esnek bir hale getirmenize yardımcı olabilir. Bu sayede koşullara daha kolay adapte olabilir ve gelişime daha açık bir hale gelirsiniz.

- Esnek olmakla ilgili gereksinimlerinizi saptamak konusundaki en uzman kişinin siz olduğunu unutmayın. Yapmak istediğiniz şeyleri başarmak için vücudunuzun hangi durumlarda, ne zaman ve ne oranda esnemesi gerektiğini sizden iyi hiç kimse bilemez. Bunu sizden iyi hiç kimse hissedemez.
- Vücudunuzun gergin olduğu noktaları gevşetin. Kendinizi gergin hissettiğinizde önce gerginliğin nerelerde yoğunlaştığını hissetmeye çalışın (örneğin boynunuz, sırtınız veya dizlerinizin arkası). Daha sonra gerginliği gidermeye çalışın. Derin bir nefes alın ve aldığınız nefesin vücudunuzun gergin olan bölgesine giderek orayı gevşettiğini hayal edin.
- Esnetmek kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olmalıdır. Birçoğumuzda acı duymanın fiziksel gelişime işaret ettiğine dair yanlış bir kanı vardır ve bize ne kadar canımız acırsa o kadar iyi olacağı öğretilmiştir. “Acı çekmeden, bir şey elde edemeyiz” deyişi bu durum için geçerli değildir.

Bu durumda acı, bir şeylerin yolunda gitmediği anlamına gelir. Vücudunuzun sesine kulak verin. Kuvvetli ve geçmeyen acı hissi yapmakta olduğunuz şeyi hemen kesmeniz gerektiği anlamına gelir ve geçmemekte ısrar eden acı (dört veya beş günden fazla süren acı) tıbbi yardım almanız gerektiğine işaret etmektedir.

- Vücudunuzu ısıtıktan sonra esneme hareketlerine geçin. Bu hem daha kolaydır, kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar, hem de daha fazla iyiliğiniz için olan bir şeydir. Vücut henüz ısınmadan yapılan esneme hareketleri size daha fazla acı verir ve adale yırtıklarına sebebiyet verebilir.
- Her defasında azar azar esneyin ama bunu sık sık yapın. Günde iki kez yapılan üçer veya beşer dakikalık ısınma hareketleri on beş dakika süreyle yapılan vücudu zorlayıcı ve acı verici hareketlerden daha iyidir.
- Ve asla bir aşağı bir yukarı zıplar gibi hareketler yapmayın.

Vücut Çalışması

Vücudunuzun her bölümü esneklikten fayda sağlar ama bazı bölgeleri, gevşememekte diğerlerinden daha ısrarlıdır. Bu sebeple bu özel bölgeler için gerekli olan egzersizlere öncelik tanınmıştır.

1. Boyun ve omuzlar. Kolay bazı boyun egzersizleri yaparak başlayın. Başınızı öne düşürün ve başınız bu konumda iken hafif bir gerginlik hissedinceye kadar on saniye bekleyin. Daha sonra yavaşça ve zorlamadan başınızı sağa çevirir. Sağ kulağınız omzunuza yaklaşsın. On saniye kadar bu konumda kalın. Yine gayet yumuşak bir şekilde başınızı havaya kaldırın. Çeneniz tavanı işaret etsin. (Başınızın boynunuzun üzerine doğru arkaya düşüp katlanmasına izin vermeyin. Bu sakatlanmanıza sebep

olabilir. Boynunuz yukarıya doğru kalkmalı.) Bu konumunuzu on saniye koruyun. Başınızı sol tarafa doğru hareket ettirin. Bu kez de sol kulağınız omuzlarınıza yaklaşsın. Bir süre böyle tutun. Bu dört hareketi aksi yönden başlamak üzere bir kez daha yapın.

Omuz silkin. Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru yukarı kaldırın ve orada tutun. Bu omuz silkme hareketinizin omuzlarınızdaki gerginliği hafiflettiğini hissedin. Bu hareketi çok kereler tekrarlayın. Daha sonra başınızla, yukarıya aşağıya, arkaya öne doğru küçük daireler yapın. Daha sonra ters yönde daireler yapın.

2. Belin esnetilmesi. Bunu özellikle güç sarf etmeniz gereken durumlardan önce yapmak uygundur. Özellikle de soğuk havalarda ve sabah saatlerinde. Bu sayede birçok sakatlıktan korunabilirsiniz. Bacaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açın ve parmak uçlarınız karşıyı göstereyin. Yavaşça kalçalarınızdan öne doğru eğilin. Dizlerinizi hafifçe bükün ki, sırtınız ağrımasın. Boynunuzu ve kollarınızı rahat bırakın. Bacaklarınızın arkasında hafif bir gerilme hissesinceye kadar esnemeye devam edebilirsiniz. Kendinizi rahat hissedinceye kadar bu konumda kalın. Esnettiğiniz bölgeye konsantre olun. Dizlerinizin kilitlenmesine izin vermeyin veya bu konumda iken bir öne bir arkaya sallanmayın. Başparmaklarınıza veya bileklerinizin hemen üst kısmına dokunabilirsiniz. Nereye dokunabiliyorsanız oraya dokunun. Daha sonra yavaşça başladığınız konuma dönün.

3. Dana esnemesi. Bir duvara ya da dayanabileceğiniz bir yere yüzünüzü dönün. Bir adım geriye giderek kolunuzun ön kısmını (bilekle dirsek arasında kalan bölüm) duvara koyun ve başınızı ellerinizin üstüne dayayın. Şimdi bir dizinizi bükün ve duvara doğru yaklaştırın. Arkada kalan ayağınız dümdüz yerde olsun ve parmak uçlarınız tam karşıyı göstereyin (veya çok hafifçe içeri dönük olabilir). Karın kaslarınızı hafifçe esnetin. Bu konumda on saniye kadar durduktan sonra biraz daha esneyin ve bu konumda da on saniye kadar durun.

4. Sırtın esnetilmesi. Her iki diziniz de bükülmüş olarak ve ayak tabanlarınız yere temas edecek şekilde sırtüstü yere yatın. Bir bacağınızı dikey olarak havaya kaldırın (sizin için daha kolaysa biraz eğebilirsiniz). Bunu yaparken bacağınızı ellerinizle tutun. Sırtınızın bele yakın kısmının yerde olduğundan emin olun. Bu hareketi yapmak için sırtınıza yüklenmeyin. Dizinizi ve bileğinizi bükün ve bacağınızın göğsünüze doğru yavaşça düşmesini sağlayın. Şimdi bacağınızı yukarıya doğru kaldırarak getirin. Bu kez biraz daha fazla gerilmesini sağlayın. Bu konumunu muhafaza edin. (Sekiz on saniye bu konumda durduğunuzda şimdiye kadar ulaşmış olduğunuz esneklik düzeyini muhafaza edersiniz. Bir dakika süreyle durduğunuzda ise daha rahat hareket edersiniz.) Şimdi rahat bir nefes alıp, ferahlayın. Daha sonra aynı hareketleri diğer bacağınızla yapın. Bu harekete başlamak için kendinizi fazla esnek hissetmiyorsanız, iki elinizle bir havluyu tutup ayağınızı askıya alabilirsiniz. Havaya kaldırdığınız bacağınızın mümkün olduğu kadar düz konumda olmasına gayret edin. Esnetmek istediğiniz kasınızı esnettiğinizden emin olmak istiyorsanız hareketleri doğru olarak yapmanız gerekir.

5. Uzanabileceğiniz yere kadar esnemek. Yapmakta zorluk çektiğiniz bir hareketi yapmaya çalışın. Bu sınav çekmek, mekik hareketi yapmak veya amuda kalkmak olabilir. Yapmak istediğiniz hareketi seçtikten sonra bu hareketi sabah ve akşamları defalarca tekrarlamaya çalışın. Bunu her gün yapın. Böylece her defasında vücudunuza değişmek istediğiniz mesajını yollamış oluyorsunuz. Kendinize performansınızla ilgili olarak herhangi bir hedef koymayın, bir zaman kısıtlamasında bulunmayın veya bu hareketi şu kadar kez tekrarlayacağım şeklinde bir hedef de saptamayın. Bu şekilde bir ay devam edin ve sonucu izleyin. Bu şekilde hiçbir zorlamada bulunmadan vücudunuzun bu yeni düzene uyum sağlamaya çalıştığını göreceksiniz. Bu yöntem yaşamınızda yapmak istediğiniz diğer değişiklikler için de uygula-

nabilir. Bunu yapmak için tek ihtiyacınız olan şey zaman ve kararlılıktır.

6. Psikolojik olarak esneme. (Bu hareket için Moshe Feldenkrais'ın egzersizlerinden esinlenilmiştir.)

- a. İki elinizin parmaklarını birbirine kenetleyin. Hangi elinizin başparmağının üstte kaldığına dikkat edin. Sağ elinizin başparmağı mı, sol elinizin başparmağı mı? Bazı insanların sağ elinin başparmağı üstte kalırken bazılarının da sol elininki üstte kalacaktır. Kendi kendinize hangisinin doğru olduğunu, yani hangi elin üstte kalması gerektiğini sorun. Tabii ki cevap her ikisinin de doğru olarak kabul edileceğidir.
- b. Şimdi elleriniz yer değiştirsin. Yani diğer elinizin başparmağı üstte kalsın. Kendinize bunun sizde nasıl bir his uyandırdığını sorun. Kendinizde bir tuhafılık hissediyor musunuz? Eğer bu deneyiminizi diğer insanlarla paylaşacak olursanız, diğer elinizin başparmağını üste geçirmekten belki siz rahatsızlık duyarken onlar bu şekilde kendilerini rahat hissettiklerini söyleyeceklerdir. Bu durumda, diğer insanlara sizden farklı olmalarına izin veriyor musunuz? Yoksa dogmatik bir bakış açısıyla sizin yaptığınız şeklin doğru olduğunda mı ısrar ediyorsunuz?
- c. Ellerinizi size göre doğru olmayan şekilde iç içe kenetli olarak durmaya devam edin. Beş dakika sonra size daha önce rahatsız ve tuhaf gibi gelen bu duruşu benimsediğinizi fark edeceksiniz.

Psikolojik esneme birçok yaşam deneyimiyle benzerlik taşır. Yeni bir şey deneyerek, herhangi bir şeyi daha önce yapmadığınız şekilde yaparak iki önemli deneyim yaşamış olursunuz. Birincisi, sizin herhangi bir şeyi yapma yönteminiz ne olursa olsun, her zaman için aynı şeyi farklı, ama en az sizin kadar etkili

bir biçimde yapan birisi olacaktır. İkincisi, risk alıyeni bir şey denerseniz, bir süre sonra bakarsınız ki, bu y ntele veya davranış şekline alışmışsınız ve artık bu sizin davranışışiminiz haline gelmiş. Herhangi bir duruma adapte olmaya nietli olmanız, bu durumlarla mücadele etme gücünüzü artıracakr.

Yaşamda deneyimlerimiz sırasında ancak rahatnızdan fedak rlık eder ve risk alırsak gelişmemiz mümkün olu. İlk defa araba kullandığınız veya ilk kez birisiyle flört ettiğini ya da  p şt ğ n z günü düşünün. Bunların hepsi gelişime yeken aŗtıđınız bu durumlarda rahatnızdan fedak rlık ettiğiniz arardı. Neden? Çünkü esnek davranma cesaretini gösterdiniz – y i bir şey deneme cesaretini gösterdiniz.

* * *

Bir kez hem fizyolojik olarak hem de ruhsal a dan gelişime a ıldık mı, kabuğumuzdan sıyrılıp etrafı keşfe a ımamız bir an meselesidir. Bu durumda tıpkı, yumurtanın kabuğunu kırıp yep-yeni ve sihirli bir dünyaya çıkmaya çalışan civciver gibiyizdir.

Bizi dışarıda yaşamımızı şekillendirecek bir  erre beklemektedir. Çevrenin en temel özellikleri zaman ve yerdr. Fiziksel bedenlerimiz ve hareketlerimiz dört boyutta gerçekleşir (   boyut en, boy ve yükseklik, dördüncü boyut ise zamanır). Bu sebeple şimdi Beşinci Bölüm' n konusu olan **zaman** ve **yer** boyutuna geçiyoruz.

Zaman ve Yer

Şimdi ve burada olun.

– RAM DASS

Bizim ülkemizde, dedi Alice soluk soluğa, şu anda yaptığımız gibi uzun süre çok hızlı koşarsanız genellikle başka bir yere ulaşırsınız. “Çok yavaş bir ülke!” diye cevap verdi, kraliçe. “Görüyorsun, şimdi ve burada, bu şekilde koşarak ancak aynı yerde kalabilirsiniz. Eğer başka yere gitmek istiyorsanız, daha hızlı koşmalısınız.”

– LEWIS CARROLL

Fiziksel yaşamımız zaman ve yer sınırları içinde geçer. Yaşamımızdaki her an, olup bitmiştir ya da “şu an” haline gelecektir. Geçmiş ve gelecekteki anlar ise “o zaman” haline gelecektir. Vücudumuzun bulunduğu her yer “burası” iken, bulunmuş olduğu veya bulunacağı yerleri “orası” olarak tanımlarız.

Tıpkı yaşam gibi hareket de zaman ve yer kavramı olduğu takdirde mümkündür. Dört boyutta şekillenen tek sanatsal şey harekettir. Zaman ve boyut olmadan dansçı ne hareketi deneyimleyebilir ne de yaratabilir. Aynı şekilde seyirci de, zaman ve yer kavramı olmadan böyle bir gösteriyi izleyemez.

Bu sınırlar diğer sanatsal kavramlar için geçerli değildir. Örneğin grafik sanatlarında değişik renk, şekil ve çizgilerde eserler yaratılır. Görsel eserler (örneğin resim, fotoğraf) iki boyutlu veya üç boyutludur (örneğin heykel, kolaj). Bu eserlerde bir boyut kavramı vardır. Ama yapılıp bitirilmiş bir resim veya heykelde zaman boyutu yoktur. Bu eserler fiziksel olarak aynı şekilde, orada öylece dururlar. Hep oradadırlar. Nesnel bir sanat eseri, bir kez yaratıldıktan sonra, bir andan diğerine aynıdır. Bunun tam aksine, müzikte zaman boyutu vardır ama yer boyutu yoktur. Bir müzik parçası zaman boyutunda şekillenen çeşitli melodi ve ritimlerden oluşur. Zaman boyutu olmaksızın müzik de olamaz. Edebiyat eserleri de şiirde olduğu gibi yüksek sesle okunduklarında zaman boyutunda var olurlar ama bu durumda da yer boyutu yoktur. Yüksek sesle okunmayan yazılı eserler için de durum aynıdır. Kitap fiziksel olarak yer boyutunda var olmasına rağmen, kapağını kaldırıp okumadığımız takdirde hiçbir anlamı yoktur. Burada da zaman boyutu söz konusudur.

Tüm sanat dalları zaman ve yer boyutunda ortaya çıkıyor gibi görünse de, sadece harekete yönelik sanat dalları her iki boyutta da hayata gelirler. Bu nedenle yer ve zamanla ilgili gözlemleri somut bir hale getirebilmek için hareket deneyimine dönmekte fayda vardır.

Ancak bunu yapmadan önce zaman ve yer kavramlarında ortak olan çarpıcı bir özelliğe dikkati çekmekte yarar vardır. Her iki kavram da kaynak veya süreç olarak kullanılabilir. Sonluluk açısından baktığımızda, zaman ve yeri sınırlı kavramlar olarak ele almamız gerekir. İkinci bakış açısı ise, bunları sonsuz kavramlar olarak ele almamıza yol açar. Birazdan göreceğiniz gibi, her iki bakış açısının da fiziksel yaşamlarımızda geçerliliği vardır.

Şimdi zaman kavramının doğası ile ilgili olarak kavramsal ve kinestetik bir inceleme yapalım.

ZAMAN

Zamanı algılamak çok zordur. Zira zamanı fiziksel olarak hissedemez, ona dokunamaz, onu işitemez, koklayamaz veya tadamazsınız. Zamanı göz önünde canlandırmak için genellikle, belirli bir başlangıcı ve sonu olan zaman çizgisi kullanılır.

Sonu Olan Bir Kaynak Olarak Zaman

Zamanı sonu olan bir kaynak olarak aldığımızda, sahip olduğumuz zamandan söz ederiz. Hepimiz “Bir günün saatleri yetmiyor” deyişini sıklıkla duymuşuzdur. Bu sözden de anlaşılacağı gibi, elimizdeki kaynağı artırmak için yollar aramaktayız.

Zamanın En İyi Şekilde Kullanılması – Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi teknikleri mevcut olan zamanı artırmaz, sadece elimizdeki zamanı daha etkin bir şekilde kullanmamıza yardım eder. Zaman yönetimi sayesinde günün her dakikası hataya olanak vermeyecek şekilde programlanır. Bu konu üzerinde bir kez daha düşünmekte yarar vardır. Zaman yönetimi, basit, kolayca uygulanabilir ve güçlü fikirlerin bir araya getirilmesinden biraz daha fazlasıdır. Dinlendiğiniz, boşa geçirdiğiniz veya rahatlamak için ayıracağınız zamanlar bile planlanmıştır. İnsanların tüm zamanlarını çalışarak geçirmeleri beklenemez. Zaman yönetimi teknikleri yeni bir yaşam tarzı için önerilerde bulunur, size bu konuda direktifler vermez. Bu önerilerden size uygun gelenlerini seçin ve geri kalanını dikkate almayın.

Etkin Zaman Yönetimi Uygulaması İçin Gerekli İpuçları

Uygulanmasında özellikle yarar bulduğum bazı teknikleri aşağıda sıralamaya çalıştım. Bu fikirlerden sadece uygulayabileceğinizi düşündüklerinizi seçmeyi unutmayın.

- Zamanınızı ne şekilde kullanacağınızı planlayın. Listeler yapın. Bugün, bu hafta veya bu ay yapabileceğiniz şeylerin listesini yapabilirsiniz. Sizin için en uygun olan zaman dilimini seçin.
- Önceliklerinizi belirleyin. Neyin en önemli olduğuna ve neyin bekleyebileceğine karar verin. Bunun için ABC yöntemini kullanın. Listenizdeki tüm işleri yanlarına A, B veya C harfleri koyarak işaretleyin. A'lar “yapmanız gereken” işlerdir. Bunların yapılması ölüm kalım meselesidir. B'ler yapmanızda fayda olan işlerdir. C'ler ise zamanınız olursa “yapabileceğiniz” işlerdir. B olarak işaretlediğiniz tüm işlerinizi yeniden gözden geçirin ve bunları A ya da C olarak işaretleyin. En son olarak da tüm C'lerin üzerini çiziniz.
- İşlerinizi en verimli olduğunuz saatlerde yapın. Sabah saatlerini veya geceyi seçin veya seçim hakkınızın pazartesi, hafta ortası ya da hafta sonu olarak kullanın.
- Meşgul olduğunuz saatlerde size yapılacak önerilere hayır demeyi öğrenin.
- Telefon konuşmalarınız, ziyaretleriniz ve raporlama yapmak gibi işler için ayrı zaman ayırın. Çalışmanızın telefonla bölünmemesi için telefonu fişten çekin veya ziyaretçi kabul ettiğiniz saatlere belli bir sınırlama koyun.
- İş paylaştırmayı ve yardım istemeyi öğrenin.
- Güç işleri parçalara bölerek yapın.

- Elinize aldığınız işi bitirin. Elinize bir kâğıt aldığınızda, bir köşesine bir şey yazmak bile olsa o kâğıtla bir şey yapın. Kullanmadığınız şeyler için bir çöp kutusu ayırıp bunları oraya atın. Gözden geçirmek zorunda olduğunuz ne kadar az kâğıt olursa o kadar çabuk ilerlersiniz.

Bir Süreç Olarak Zaman

Şimdiye kadar zamanı, belirli bir başlangıcı ve sonu olan bir çizgi olarak ele aldık. Ancak bakış açımızda ufak bir sıçrama yaparak bir çizginin sonsuz sayıda noktadan, yani “şu anı” temsil eden sonsuz sayıda sıradan oluştuğunu algılamamız mümkündür. Bu şekilde bakış açımızı değiştirerek zamanı bir veri olmaktan çıkarıp bir süreç haline getirebiliriz. O an içinde meydana gelen hareketler üzerinde yoğunlaşarak zaman kavramına getirdiğimiz bu yeni bakış açısını geliştirebiliriz.

Anı Yaşamak İçin Gerekli İpuçları

İçinde bulunduğunuz anın tadını çıkarmanız için gerekli bazı ipuçları aşağıda verilmiştir.

- On beş dakika süreyle mutlu olduğunuz anları hatırlamaya çalışın.
- Saat takmayın.
- Bir süpermarket veya bir bankada bekleyebilecek kadar bol zamanınız olduğu bir anı seçin. Kasiyerin veya veznedarın boğazını sıkacağınız duruma geldiğiniz an kendi kendinize neden bu kadar sıkıcı bir insan olduğunuzu sorun.
- On beş dakika süreyle hiçbir şey yapmayın sadece geçmişteki başarılarınızı düşünün.
- On beş dakika süreyle sevdiğiniz bir müzik parçasını dinleyin.

- Daha yavaş yürüyün, konuşun veya yemek yiyin.
- Bir ağacı, güneşin batışını, çiçeği veya güneşin doğuşunu dikkatle inceleyin.
- Bir sofra başı konuşmasını teybe alın. Daha sonra, birisinin konuşmasını kesip kesmediğinizi veya çok hızlı konuşup konuşmadığınızı anlamak için bu konuşmayı başa alın.
- Aşağıdaki şiiri okuyun ve bu şiirin anlamı üzerinde düşünün.

Işığınız tıpkı bir yıldız gibi parlarken
 Ve etrafa alev alev enerji yağıdırırken
 Hiç kendi gücünüzün farkına vardınız mı?

Bu kadar küçük bir noktanın
 Bu kadar büyük ve güçlü bir mevcudiyeti olması
 Ne tuhaf bir paradoks değil mi?

O nokta sizsiniz
 O nokta Anı temsil eder
 Ve o an da **şimdi**dir.

23/10/89

Zaman İçindeki Hareket

Zaman içindeki hareket, kendi içinde kontrol edilebilen, incelenebilen ve idare edilebilen birçok değişken aracılığı ile açıklanabilir. Biz burada bu değişkenlerden üç tanesini tartışacağız: Süre, tempo ve ritim.

Süre, bir hareketi veya bir seri hareketi yerine getirebilmek için gerekli zaman miktarına verilen addır. Süre hareket ile doldurulan (veya doldurulmayan) zaman aralığıdır. Altmış saniyede tamamlanan bir hareketin insanda uyandıracakı duygu

ile saatlerce süren bir performansın uyandıracağı duygu tamamıyla farklıdır. Örneğin Mozart'ın dört saatlik bir operasının insanda uyandıracağı his, bir dakikalık bir valsinkinden çok farklıdır.

Tempo ise bir parçanın göreceli hızına verilen addır. Yani tempo, hareketlerin ne kadar hızlı veya ne kadar yavaş olduğunu açıklar. Hareketin niteliği, ne hızla yapıldığına bağlı olarak değişebilir. Eli çok yavaşça aşağıya indirmekle aşağıya doğru çok hızlı bir şekilde bırakmak arasında çok büyük bir fark vardır.

Ritim belirli bir zaman dilimi içerisindeki vuruş sayısına verilen addır. Ritim sabit olabileceği gibi değişken veya akıcı olabilir. Ya da düzenli olabileceği gibi düzensiz olabilir. Ritim için en iyi örnek kendi kalp atışımızdır.

Kalp atışı bir yaşam göstergesidir. Ama aynı zamanda geçen zamanı ölçmek için de kullanılabilir. Vuruş, yürüme, koşma gibi birçok hareketimizde ve duyduğumuz müzik parçalarında mevcut olan düzenli bir ritimdir. Vuruş ayrıca sporcuların ve dansçıların rol arkadaşları ile olan uyumunu sağlayan önemli bir araçtır.

Step Dansı

Step daha çok zamanı vurgulayan, zamanı kullanan ve zaman aracılığı ile uygulanan bir dandır. Bir dansçı ayak vuruşlarını kullanmak suretiyle bir müzik parçasının tempo ve ritmini şekillendirir. Hafif olan vuruşları güçlendirmek step dansında kullanılan önemli bir araçtır. Bir step dansçısı bir melodi eşliğinde hafif vuruşları güçlendirmek suretiyle yeni bir ritim tutturabilir, tutturduğu bu yeni ritimde değişiklikler yapabilir ve eğer isterse bu yaptığı değişikliklerde de yeni değişiklikler yapabilir. Aynı şekilde biz de zaman zaman hayatımızda yeni ritimler kullanarak dans edebiliriz.

Vücut Çalışması – Zaman

Aşağıdaki egzersizler fiziksel, duygusal ve zihinsel yaşantımızda bir ritim duygusu geliştirmemize yardımcı olarak bu ritme şekil veren zamanın farkındalığına varmamızı sağlar.

1. İnsana Has Ritimler

Bölüm I: *Nabız*

Kendi nabzınızı hissedip kalp atışlarınızı sayarak kendinize has ritminizi ölçün. Bunu yapmak için yazı yazmakta kullandığınız elinizin ilk üç parmağını boynunuzdaki gırtlak çıkıntınız üzerine koyun. Şimdi boynunuzdaki bu çıkıntıyı hissedinceye kadar elinizi boynunuz üzerinde kaydırın. Parmaklarınız orada dursun (başparmağınız değil). Başparmağınızın kendi nabızı olduğundan diğer parmaklarınız aracılığı ile daha doğru bir ölçüm yapabilirsiniz. Boynunuzdaki bu çıkıntı, şahdamarındaki kanı direkt olarak beyne taşıyan arterdir ve bu damarın bulunduğu yer aynı zamanda kalp atışınızı en kuvvetli olarak duyduğunuz yerdir.

Bölüm II: *Nefes*

Kendi nefes alıp verişinizin tempo ve ritmini hissetmeye çalışın. Bir dakikada kaç kez nefes alıyorsunuz? Nefes almanızla nefes vermeniz aynı sürede mi gerçekleşiyor?

Bir hafta süresince düzenli aralıklarla nefes alışınızı izlemeye devam edin. Nefes almanızın hızlandığı zamanlar var mı? Bu hangi durumlarda oluyor?

Nefes alışlarınızı azaltın. Bu kendinizi nasıl hissetmenize neden oluyor? Düşüncelerinizde bir değişiklik yaratıyor mu? Eğer yaratıyorsa nasıl?

Bölüm III: *İnceleyin ve Kıyaslayın*

Bir arkadaşınızın nefes alışveriş hızını ve kalp atış hızını inceleyin. Kalp atışlarını hissedin ve nefes alışlarına dikkat edin. Şimdi rolleri değişsin. Bir izleyici olarak sizin arkadaşınızın metabolizması üzerinde yarattığınız etki üzerinde düşünmek ilginç olabilir. Kendi kalp atışınızı izlemeye çalıştığınız zaman arkadaşınızın kalbi daha hızlı atıyor muydu? Arkadaşınızın nefes alıp verşi sizinkinden daha mı çabuk yoksa daha mı yavaş? Sizin kendi kendiniz için ölçtüğünüz nefes alışverişler ve kalp atış hızlarınız ile sizin tarafınızdan ölçülen arkadaşınızkiler arasında kayda değer bir fark var mı? Eğer böyle bir fark varsa, buna ne sebep olmuş olabilir?

2. Melodik Vuruş

Belirli bir uyum içerisinde el çırparak, parmaklarınızı şaklatarak, ayaklarınızı yere vurmak suretiyle dans ederek veya melodik vuruşlar oluşturacak şekilde tekrarlayan hareketler yaparak bu melodik vuruşları hissedebilirsiniz.

- Ellerinizi çırparak, parmaklarınızı şaklatarak veya ayaklarınızı yere vurarak tempo tutabileceğiniz bir müzik parçası bulun.
- En az üç kişiden oluşan bir grup insanın içerisinde bir müzik parçası koyun ve tempo tutmalarını sağlayın. İlk başta herkes aynı sesi çıkaracak veya aynı hareketi yapacaktır.
- Şimdi gruptaki herkesin başka bir hareket yapmasını veya farklı bir ses çıkarmasını sağlayın. Bu sizin vuruş tempunuz olacaktır.
- Bir kişi elleriyle çırparak kendi temposunu tutarken diğeri başka bir tempo tutsun. Etrafınızda birbirinden farklı bu sesler varken siz kendinize has bir tempo tuturabiliyor

musunuz? Takip etmekte zorlandığınız zaman kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Başka bir kişinin tuttuğu tempoya ayak uydurabildiğiniz zaman kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

3. Tempo

Bulaşık yıkamak veya işe yürüyerek gitmek gibi her gün yaptığınız bir işi yapın ama bunu yaparken hızınızı değiştirin. İster daha yavaş yapmayı isterse daha hızlı yapmayı seçmiş olun, büyük bir olasılıkla rahatsızlık duyacaksınız. Bunun sebebi, bu işi hep aynı tempoda yapmış olmayı alışkanlık haline getirmiş olmanızdır. İçsel hızınızı değiştirmeye teşebbüs ettiğinizde bedeninizin, zihninizin ve duygularınızın nasıl başkaldırdığını hissedebiliyor musunuz? Zihniniz “bu çok hızlı, birazdan dağılıcağım” derken, bedeniniz “bu kadar yavaş gitmek beni rahatsız ediyor” demekte, duygularınız ise “bu hızdan nefret ediyorum” demektedir. Biz alışkanlıklarımıza çok bağlı veya bu kadar mekanik miyiz de, bu kadar az bir hız değişikliğine katlanamıyoruz?

4. Sonda kalan yarıştı kazanır

Bu oyun, bir önceki dersin biraz değişiklik yapılmış halidir. Bu oyunun diğerine göre avantajlı yönü ise arkadaşlarınızla oynayabiliyor olmanızdır. Yarışmacılar koşmaya, başlangıç çizgisinden beş metre kadar geride bir noktadan başlarlar. İşaret verilmesiyle başlar ve aralıksız olarak bitiş çizgisine doğru koşarlar. Her adım en az yirmi beş santim uzunluğunda olmalıdır. Kazanan kişi bitiş çizgisine en son ulaşandır.

YER

Tıpkı zaman gibi, yer de fiziksel yaşam yolculuğumuzu çevreleyen ve ona şekil veren araçlardan bir tanesidir. Bununla birlikte uzay denilen mekânı görmez, koklayamaz veya dokunamayız. Ama tıpkı zamanda olduğu gibi uzaydaki fonksiyonlarımız da bizleri birer maddi varlık yapar.

Cismani bedenlerimiz uzayda yer kaplarlar. İnsanlar bir yerde olmadan varlıklarını sürdüremezler. Herhangi bir anda, uzayda koordinatları belirli bir yerde bulunuruz.

Feng Shui – Cisimlerin En Uygun Şekilde Yerleştirilmesi

Feng shui cisimlerin en uygun şekilde yerleştirilmesinin iyi şans getireceği inancına dayanan eski bir Çin öğretisidir. Çinliler yüzyıllar boyunca çevrelerinde doğru şekilde yapılan değişikliklerin yaşamlarını değiştireceğine inanmışlardır. Feng shui uygulayan kişiler binaların, kapıların ve diğer eşyaların doğru şekilde yerleştirilmesinin, enerjinin (chi) rahat bir şekilde akmasını sağlayarak sağlıklı bir yaşam ortamı yarattığına, iletişimi kolaylaştırdığına ve şans getirdiğine inanırlar. Feng shui danışmanı, bir binanın şeklini ve nerede yerleşmiş olduğunu göz önünde bulundurarak pencerelerin nerede olması gerektiğinden tutun da sehpa üzerindeki bibloların nereye konulması gerektiğine kadar danışmanlık hizmeti verir. Birçoğumuz farkında olmadan feng shui uyguluyoruz. İlgüdüsel olarak su manzarası olan bir yere ev yapmayı tercih ederiz veya odaların sivri köşelerini saksıda çiçekler koyarak yumuşatmaya çalışırız. Hepimiz bazı yerlere girdiğimizde sebepsiz yere kendimizi çok rahat ve huzurlu, bazı yerlere girdiğimizde ise rahatsız hissetmişizdir.

Potansiyel Güç Olarak Uzay

Ne yazık ki biz insanlar daimi olarak, biz dahil her şeyin mükemmel olarak planlanmış en ideal yerinde hiçbir zaman değiştiremeyecek şekilde yerleştiği bir konumda yaşayamayız. Aslında iyi ki de bu böyledir. Kim böylesine statik ve değişmez bir alanda yaşamak isterdi ki? Yerleşme konusuyla başa çıkmak için feng shui'ye alternatif olarak daha dinamik bir model sunmak mümkündür. Biz rehberlik etmesi için bir kez daha hareket kavramına dönüyoruz.

Var Olan Alanı Hayata Geçirmek

Bir bölgede hareket etmeye çalışan bir insan için alan, hareket edebileceği alandır. Planlanmış durumlarda (futbol sahası veya tiyatro sahnesi gibi) sınırlar daha önceden belirlenmiştir. Bu gibi bir durumda hareket edilebilir alan, sahanın sınırları veya sahne ile belirlenmiştir. Bu alan, sahne söz konusu olduğunda destek konularak veya ışıklarla da ayrıca belirlenebilir. Eğer doğaçlama oynuyorsanız o anda elinizde mevcut olan alanla yetinmeniz gerekir. Bu gibi durumlarda kullanılacak alanın sınırlarını o alanı kullanan kişinin hareketleri belirler.

Bir Alan İçinde Hareket Etmek

Mevcut bir alanı doldurmaya çalışma süreci, bir tuval üzerine vurulan fırça darbelerine benzetilebilir. Oradan oraya sıçrayarak birbirinden ayrı küçük noktalar konulabilirken, fırça darbeleri ile uzun çizgiler çizmek suretiyle de zemin çalışması yapılabilir. Mevcut tüm alanı kullanmak bize bir şey ifade ederken, elimizdeki alanın tümünü kullanmamak da aynı şekilde bize bir şey söylemeye çalışır. İnsanlar kullanılmayan alanı da görebilir (bir tuval üzerindeki negatif alan, objelerin çizdiği sınırlar arasında kalan alandır). Üzerinde boylu boyunca hareket ettiğiniz

zeminler ve dinlenmek için durduğunuz alan kinestetik uzaysal tasarım olarak kabul edilebilir.

Bir Alanda Hareketi Tanımlayıcı Değişkenler

Bir alanın nasıl kullanıldığı hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak ve o alanı tanımlamak için bize yardımcı olabilecek terimler iz (izlenen yol), şekil ve yan yana koymadır.

Hareket sırasında yolda bırakılan iz bir nevi şablon veya kalıp oluşturur. Hareketler kesintisiz olarak devam edebileceği gibi, kesintili olarak birinden diğerine de sıçrayabilir. Aynı şekilde hareketler, dūřünceler, duygular ve vücut duruşumuz tekrar eder ve devamlılık kazanırsa bunlar için de kalıplaşmış duygu, dūřünce, hareket ve duruş biçimleri denebilir. Bu kalıplaşmış duygu, dūřünce ve davranış biçimleri bizi, ihtiyaçlarımızı en etkin biçimde karşılamaktan alıkoyar. Yıllar boyunca bazı hareket, duygu ve davranışları o derece benimsemişizdir ki, bunlar artık kalıplaşmış ve alışkanlık haline gelmiştir. Sonuç olarak da bu alışkanlık haline gelmiş davranış biçimleri bilinçsiz olarak bizi kontrol etmeye başlar. Oysa fiziksel sağlığımız, ilişkilerimiz, iř performansımız, yeme alışkanlıklarımız ve vücut duruşumuz değiştirilebilir. Kalıplaşmış davranış ve duruş şekillerinden kurtulmak alternatifler geliştirme sürecidir. Bu sayede bloke olmuş enerjiler çözümlenerek en etkin yerlere ulaşacak şekilde akmaya başlar. Kalıplaşmış duruş, duygu ve davranış biçimlerinden kurtulmak bilinçli bir tercih ve izlediğimiz yolun rotasını değiştirmek için kararlılık gerektirir.

Vücutun aldığı şekil derken vücutun belirli hareketleri yapmak için aldığı şekli kastederiz (vücut uzar, düz hale gelir veya büzüşür).

Yan yana dizilme ise bir grup insanın uzayda şekil oluşturalacak şekilde yan yana gelmesidir. Bu bizim diğer insan veya nes-

nelerle ilintili olarak uzayda ne konumda olduğumuzu belirleyen bir durumdur.

Vücut Çalışması – Yer

1. *Uzaydaki varlığımızın farkındalığını artırmak.* Bu çalışma, hareketlerinizi şekillendirdiğiniz yerin yani “tuvalinizin” limitlerini öğrenmek için güzel bir örnektir.

- a. On beş dakika içerisinde (kronometreli bir saat kullanın veya başka birisi sizin için saat tutsun) mümkün olduğu kadar fazla alana yayılacak şekilde hareket etmeye çalışın.
- b. Bu kez on beş dakika süre içerisinde başka bir kişiden, sizden daha fazla yere yayılacak şekilde hareket etmesini isteyin (örneğin daha yukarıya, aşağıya veya köşelere).
- c. Bunu üçüncü, dördüncü veya beşinci kişilerle de deneyin. Ne kadar çok kişi denerse o kadar iyi. Bu yeni kişiler ne kadar daha fazla yüzeye yayıldılar? Bu durum sizin mümkün olan en geniş alan düşüncenizde bir değişmeye neden oldu mu?

2. *Şekil.* Bir hareketi yaparken bir an durun ve bu poz sırasında vücudunuzun aldığı şekle bakın. Bunu birçok kereler deneyin ve vücudunuzun her bir duruşta neler hissettiğini anlamaya çalışın. Duruş sırasında aynaya bakın. Bu duruş sırasında yüzünüz nasıl bir şekil aldı?

3. *Yan yana dizilme.* Bu egzersizi yapmak için bir aynaya ve bir grup insana ihtiyacınız olacaktır (en az 3 kişi). Gruptaki kişilerden birinden bir hareket sırasında durup öylece kalmasını isteyin. Daha sonra ikinci kişiden hareket halindeyken bir anda durmasını isteyin. Onun duruşu bir şekilde bir önceki kişinininki ile ilintili olacaktır. Aynı şekilde diğer kişilerle devam edin. Her

bir kişi arasında durun ve eğer mümkünse aynada onlara bakın ve bir grup insanın oluşturacağı şekli inceleyin.

4. *şablonlar.* Dört değişik hareket sırasında yerde çıkardığınız izlerin oluşturduğu şekle bakın. Daha sonra bir arkadaşınıza yerde çıkardığınız şekli öğretmeye çalışın. Arkadaşınızın da kendi çıkardığı şekli size öğretmesini sağlayın. Arkadaşınızın çıkardığı bu şablona uygun hareket etmek kendinizi nasıl hisetmenize sebep oldu? Bu sizin hareket ile ilgili seeneklerinizde nasıl bir artış sağladı?

Bu iki farklı hareket şeklinin yerde oluşturduğu şablonu (izleri) bir araya getirerek sekiz adımlık bir dans figürü yaratın. Bu, sizin kendinize has tarzınızda hareket etmenizle ne bakımdan benzerlikler veya farklılıklar taşıyor? Bu hareket şekli arkadaşınızın dört adım dansından ne bakımdan farklı?

5. Bir nceki egzersiz sırasında yarattığınız şekillerin şablonunu bir kâğıda veya tahtaya çizin. Bu şekilde kâğıda veya tahtaya çizildiğinde nasıl bir şekil ortaya çıkıyor? Bu şekillere bakın ve 2. Bölüm'de sorduğunuz soruları tekrar kendinize sorun. Yarattığınız hareketleri görsel olarak kâğıda döktüğünüzde aklınıza ne gibi fikirler geldi?

6. *Kendi haline bırakmak.* Vücudunuzu sanki yerçekimine bırakarak dşyormuşçasına bir deneyim yaşamaya izin vermek, hareket kalıplarından kurtularak, bedeninizi kendi haline bırakma eyleminin kinestetik olarak ifadesidir.

Bu dşyormuşçasına hissini üç farklı şekilde deneyimleyin. Vücudunuzun üç farklı bölümünün üç farklı hızda ve üç farklı yönde deneyim yaşamasına izin verin. Korkmanıza sebep olacak bir hareket yapmayın. Sadece düşme hissini yaşamaya çalışın.

Yukarıda yaptığınız gibi devam edin ama bu kez, vücudunu-

zun bir bölümü tam düşer gibiyken başka bir harekete geçin. Bu yeni hareketlerin sizde ne gibi hisler uyandırdığını yazın.

Böylece, vücudun uzayda ve bir zaman boyutunda nasıl hareket ettiği ile ilgili olarak kinestetik incelemelerimizi sonlandırıyoruz. Değişimli olarak Zaman ve Yer'i, yaratıcılığımıza engel oluşturan sınırlı kaynak veya potansiyeller olarak inceledik. Bu ikilem, fiziksel yaşamınızın diğer bir yönü için de geçerlidir. Ağırlık. Vücudumuzun bir ağırlığı ve kütlesi, olması bizim hareketlerimizi ve tüm fiziksel yaşantımızı önemli ölçüde etkiler. Dolayısıyla bir sonraki bölümde **ağırlık** konusunu işleyeceğiz.

Ağırlık

Her yetişkin insanın bir kaya parçasına, yani kimliğine zemin teşkil edecek bir yere ihtiyacı vardır.

– ERIK ERICSON

Ağırlık Nedir?

Kendime bu soruyu sorduğumda net ve basit bir cevap bulamıyorum. Banyoda duran tartının üzerine çıktığım zaman ağırlık adı verilen bir şeyi ölçmek zorunda olduğumu biliyorum. Orta okuldaki fen derslerinde ağırlığın vücudun kütlesi üzerine baskı yapan yer çekimi sonucu oluştuğunu biliyorum. Eğer yüksek bir dağın tepesine çıkarsam, ölçülen kilomun daha hafif olacağını ve eğer uzayda dolaşan bir astronot olsam ağırlığımın neredeyse hiç olmayacağını biliyorum. Tatil günü çok fazla yemek yediğimde büyük bir olasılıkla daha ağır çekerim. Ağırlık gerçekten nitelenebilen bir şey midir, yoksa sadece tartıda görünen bir ölçekten mi ibarettir. Ağırlık benim özelliğimi açıklayan bir şey olmaktan daha çok, yaşadığımız çevreyle ilgili bir özellik olsa gerek.

Ağırlık kavramını nicel açıdan ele alırsak, insan vücudu maddenin diğer kümelenmelerinden, hatta inorganik olanların-

dan bile çok az farklıdır. Kütlesi olan tüm nesnelerde olduğu gibi yerçekiminin insan yaşamı üzerinde çok güçlü bir etkisi vardır. Anne rahmine düştüğümüz andan ölünceye kadar yerçekimi bizimle birlikte. Çevremizi kaplayan her şeyi hissetmemiz mümkün değildir. Zira insanların duyu organlarının uyarıları alabilmesi için bu uyarılarda değişiklikler olması gereklidir (bir süre karanlıkta kaldıktan sonra aydınlığı algılayabilir veya sessizliğin ne olduğunu bildiğimiz için sesi algılayabiliriz). Yerçekimi veya ağırlığı direkt olarak hissetmeyiz ama etkilerini biliriz.

Yerçekiminin insan vücudunda kısaltma, kalınlaştırma ve sıkıştırma gibi bir etkisi vardır. Vücutlarımız yerle temas halinde olmak üzere yaratılmıştır. Ayaklarımızın üzerinde dururuz ve insanların bu esas duruş şekli dimdik ve ayakları üzerindeki konumunu muhafaza etmek için yerçekimi ile mücadele eder. Baş, göğüs, leğen kemikleri ve bacaklar gibi vücudun temel bölümleri kendi başlarına yerçekimi üzerinde etkili olabilecek kadar güçlüdür. Çocukların oynarken üst üste koydukları blokları da buna benzetebiliriz. Her çocuk bilir ki, bu blokları, her biri altındaki bloğun yerçekimi merkezinin üzerine gelecek şekilde üst üste yığarsa dengeli bir yapı elde edebilir. Aynı şekilde vücudumuz da, vücudumuzu oluşturan bölümler gelişigüzel bir şekilde dağılmak yerine, birbirlerinin çekim merkezleri üzerine bina edildiğinde en iyi şekilde işlev görür. Vücudun doğal hizasından hafif bir kayma (şişmiş karın veya belin iç bükey hale gelmesi) yerçekiminin burayı doldurmasına sebep olur. Vücudumuzdaki kemikler aerodinamik bir şekilde iç içe geçmiş olmasa, ağırlık dengeli bir şekilde dağılmaz ve biz de yavaş yavaş ve durmaksızın aşağıya çekilirdik (yerçekiminin insan yapısı üzerindeki etkisi üzerine daha fazla bilgi için postür ile ilgili 3. Bölüm'ü okuyunuz).

Dilbilimsel Bağlantılar

İngilizcede yerçekimi anlamına gelen “gravity” kelimesi, ağırlık anlamına gelen “weight” kelimesi ve madde anlamına gelen “substance” kelimesi, aynı zamanda bir konunun önemli olduğunu ifade etmek için kullanılır. Yani ciddiyet anlamına gelen “seriousness” kelimesi ile eşanlamlı olarak kullanılır. Diğer deyişle bu tür konuların “ağırlığı” vardır. Bir durum bir insana çok ağır gelmeye başladığı zaman artık “yük” oluşturmaya başlamış demektir. Aynı şekilde “hafiflik” ise ağır bir yükten kurtulmak, bir lütuf olarak kabul edilir.

Ağırlığımızı bir konuya verdiğimizde tüm gücümüzle bu işe asılmışız demektir. Eğer bir fikir “ağırlığı” olan bir fikir ise ona önem verilir ve bu fikrin olayların akışını değiştirme gücü vardır. “Ağır” bir problem önemli bir problem demektir ve önemli sonuçlar doğurabilir. Fiziksel dünya için geçerli olan şeyler psikolojik boyutta da geçerlidir. Pek tabii psikolojik bir durumun ağırlığını fiziksel olarak ölçemeyiz ama önemli sonuçlarını gözlemliyoruz. Tıpkı yerçekimi veya ağırlık gibi fiziksel fenomenlerde olduğu gibi yaklaşmakta olan güçlü bir etkinin farkına varırsanız ama bu durumun nasıl gerçekleştiğini ayrıntılı bir şekilde açıklayamayız.

Biz burada ağırlık kavramını tek başına ele almak yerine ağırlıkla ilgili bazı önemli özellikler üzerinde duracağız. Ağırlık ve kütlenin fiziksel sonuçları vücut egzersizleri ile ilgili çok önemli konuları açığa kavuşturacaktır. Yapacağımız çalışmalar arasında denge ve dengede olmak, ortaya bulmak ve sağlam bir temel oluşturmak, direnç ve başkalarına dayanmak veya başkalarına dayanak olmak bulunmaktadır. Sırasıyla bu üç temel özellik üzerinde durulacaktır.

Dolayısıyla bu bölümün formatı diğer bölümlerden biraz farklı olacaktır. İlk önce ağırlık deneyimi ile tanışmak için bir ısınma

egzersizi ile başlayacağız. Daha sonra üç temel özellik (denge, merkez ve direnç) kavramı tanıtarak tek tek bu kavramlarla ilgili vücut egzersizleri verilecektir. Bu sayede tüm bu kavramları birbirine karıştırmadan daha net bir şekilde ele almış olacağız.

Bir Isınma Egzersizi

Bu incelemeyi yapmak için üç kişiye ihtiyacınız olacak. Bir tanesi balon vazifesi görecek, diğer ikisi ise balona vurarak itecek. Hepsi bundan ibaret. Beş dakika süreyle bu şekilde oynamaya devam ettikten sonra, rolleri değişsin. Bu oyunu herkes balon rolünü üstleninceye kadar devam ettirin. Bu basit egzersiz size hafiflik, ağırlık ve tartı ile ilgili neler öğretti?

DENGE

Denge, devrilmeyecek şekilde dengeli bir noktada durabilmekten çok daha fazlasıdır. Denge kurabilmek, yaşantımızda olup biten olayları devamlı olarak inceleyip, bir olaya diğerine oranla ne kadar öncelik vermemiz gerektiğini keşfedebilmektir. Yaşantımız dengede olduğu zaman yaptığımız her şey (örneğin iş, eğlence, aile) yaşantımızın diğer bölümleriyle bütünlük oluşturacak şekilde yerine oturur. Örneğin, işinize gereğinden fazla ağırlık vererseniz, yaşam kaliteniz düşer.

Homeostasis *

Yukarıda anlatılanlara benzer şekilde vücut, yaşamını devam ettirebilmek için son derece hassas bir denge üzerinde du-

* Homeostasis: Farklı ama birbiriyle bağıntılı unsurların veya bir grup unsurun dengeli bir yapı oluşturacak şekilde bir arada durması veya durmaya eğilimli olma durumu. (ç.n.)

rur. Fizyolojik homeostasis; sıcak, soğuk, hareket veya hareket-sizlik gibi birçok unsurun makul bir oran oluşturacak şekilde aktif olarak dengelenmesine verilen addır.

Örneğin, vücudumuzun sıcak ve soğuk arasında makul bir dengeyi nasıl oluşturduğunu inceleyelim. Vücutlarımız çok fazla ısıya maruz kaldığında fonksiyon göremez. 40 °C'nin üzerinde vücudumuzu oluşturan proteinlerin büyük bir kısmı bir yumurta gibi pişer. Proteinler, enzimleri oluşturan en önemli maddedir ve enzimler de vücuttaki kimyasal reaksiyonlarda katalizör vazifesi görür. Dolayısıyla, vücudun hareket edebilmesini sağlayacak olan kimyasal reaksiyonlar ancak insan vücudu 40 °C'nin altında olduğunda dengeli bir şekilde işlev görür. Aynı şekilde, vücut çok fazla soğuğa maruz kaldığı zaman da optimal bir şekilde fonksiyon göremez. Sindirim gibi birçok hayati önem taşıyan metabolizmik reaksiyon belirli bir minimum sıcaklıkta gerçekleşir aksi mümkün değildir. Aynı zamanda vücut kan şekeri dengesi, pH dengesi gibi birçok unsur dengede olmadığı zamanlarda da altüst olur.

Nasıl hareket ettiğinize dikkat ederseniz, dengede olmak zorunda olduğunuzu hemen anlayacaksınız. Yalnız profesyonel sporcular değil aynı zamanda sadece hafta sonları spor yapan amatörler de yaptıkları spor sırasında dengeli olmak zorundadırlar. Futbolcular, tenisçiler ve diğer sporcular hareketlerini, ne çok yavaş ne çok hızlı olacak şekilde veya vücutlarının bir yanına çok fazla ağırlık vermeyecek şekilde kontrol etmeye çalışırlar.

Vücut Çalışması – Denge

1. Dengeyi Artıracak Hatha Yoga Duruşları. Bazı denge duruşlarını düzenli olarak yapmak sadece dengede olmamızı sağlamaz aynı zamanda odaklanma ve konsantrasyonumuzu da artırır.

- a. Ağaç duruşu (Vrikasan). İki ayağınız birleşik vaziyette yerde olsun. Şimdi bakışlarınızı önünüzdeki duvardaki bir noktaya sabitleyin. Başlangıçta size yardımcı olması için bir sandalyeden destek alabilirsiniz. Şimdi sağ ayağınızı sol bacağınızın iç kısmının üzerine koyun. Ayak parmaklarınız yeri gösterebilir. Eğer ayağınızı bacağınızın üst kısmına, butunuza kadar yukarıya çıkaramıyorsanız, dizkapağınıza yakın bir yerde tutun. Bu dengeyi sağlayabilmek için konsantre olmaya çalışırken nefesinizi tutmaya eğilim gösterdiğinizi fark edebilirsiniz. Bu durumda nefes almaya devam edin. Bir ayağınızın üzerinde rahat bir şekilde durabildiğinizde avuç içlerinizi başınızın üzerinde birleştirin. On saniye kadar böylece durun. Şimdi aynı şeyi diğer ayağınızla deneyin.
- b. Dançı duruşu (Natarajasan) (Bel ve disk problemi olanlar bu hareketi doktoruna danışmadan yapmamalıdır). Dengede kalabilmek için bakışlarınızı bir noktaya sabitleyin. Sağ elinizle sol ayağınızı kavrayın. Sol kolunuzu kulağınızın yanında tavanı gösterecek şekilde havaya kaldırın. Yavaşça ve dikkatli bir şekilde sol bacağınızı vücudunuzdan uzaklaştırın. Bu durumunuzu birkaç dakika korurken bir taraftan da yavaşça nefes alıp verin. Şimdi rahatlayın ve aynı hareketi diğer bacağınızla tekrarlayın.

2. Fiziksel/Duygusal Dengeyi Keşfetmek. Bir bacağınız üzerinde dengeli bir şekilde durmaya çalışın. Eğer size daha kolay gelecekse bu hareketi gözleriniz kapalı olarak yapın. Bunu yapmanın sizin için ne kadar kolay veya zor olduğunu düşünün. Bir daha öfke, üzüntü veya başka bir duyguyla dolu olduğunuzda, gevşemek suretiyle sizde rahatsızlık uyandıran bu duyguların vücudunuz üzerindeki etkilerini incelemeye çalışın. Bunu biraz önce sözünü ettiğimiz denge testini deneyerek yapabilirsiniz. Eğer ne kadar üzgün olduğunuzu düşünmeye devam ederseniz

dengede durmanız daha zor olacaktır. Oysa dengede durmaya konsantre olursanız, kendinizi daha az üzgün hissedeceksinizdir. Fiziksel ve duygusal denge bir arada giderler. Biri üzerinde durmanın diğerine etkisi olacaktır.

3. *Bir hatayı ve zayıflığı ters yönde aşırı giderek düzeltmeye çalışmak.* Dan Millman'ın *Savaşçı Sporcu (The Warrior Athlete)* adlı kitabındaki birçok yöntemden yararlanarak hazırlanmış olan bu egzersiz, hareket ederken özellikle vücudunun bir yanını daha fazla kullanan kimseler için tasarlanmıştır. Örneğin, topa vuruk sol elinizi kullanıyorsanız bu defa sağ elinizle topa vurmaya çalışın. Bundan sonraki seferde de dikkatinizi ve çabanızı özellikle bu ters yönde gösterdiğiniz çabaya yoğunlaştırın. Bilinçli olarak aksi yönde yapmaya çalıştığınız bu hareket sayesinde bu hareketinizi daha açık seçik bir şekilde inceleyebilirsiniz. Bu size biraz tuhaf gelebilir. Ancak bu sayede hareketlerinizi yeni bir bakış açısıyla değerlendirebilirsiniz. Artık eskisi gibi hareket etmeye çalıştığınızda kendinizi eskiden olduğu gibi hissetmeyeceksiniz. Bu rahatsız edici duyguyu kullanarak kendinize daha uygun bir denge konumu sağlamaya çalışın.

ORTALAMAK

Ortaı bulduğumuzu söylediğimizde, denge merkezimizi bulduğumuzu ve orada kendimizi rahat hissettiğimizi söylemek isteriz. Enerjiniz dengede olduğunda hareket etmek ve çalışmak için daha az adale gücüne ihtiyacınız olacaktır. Kuvvetli bir merkezden geldiğinde hareketler daha güçlü olur. Güçlü bir kaynağı olduğu takdirde enerji kollarımızdan ve ellerimizden daha kolay akar. Ortalamak yani dengede olmak, doğru duruşu bulmak ve ayaklarınız ve bacaklarınız yardımıyla yer ile temasınızın farkında olmaktır. Bu, kökleri aracılığıyla toprağın derinlerine inen ağaç gibidir. Merkezin yani orta noktanın arayışı içinde olmak

suretiyle, ta içimizdeki özümüzün yani maddenin özünün arayışı içine girmiş oluruz. Bir kişinin merkezi her zaman o kimsenin kendi içindedir.

İnsan Vücudunun Fiziksel Merkezi – Hara

Hara, karın veya göbek, göğüs kafesi ve leğen kemiği arasındaki yumuşak bölgeye Japoncada verilen addır. Doğu tıbbında yaşam enerjisinin ve gücün merkezinin burada, göbeğin birkaç santim altında olduğuna inanılır. Vücuttaki organların büyük bir kısmı göbek bölgesinde veya bu bölgenin etrafında toplanmıştır. Metabolizmanın tüm fonksiyonları burada faaliyettedir. Coğrafi olarak göbek vücudumuzun tam merkezindedir. Tüm bunları göz önünde bulundurursak vücudumuzun fiziksel merkezinin nasıl yerçekimi, denge ve güç merkezi olarak fonksiyon gördüğünü anlamak kolay olacaktır. Merkezi bu bölge olarak almak suretiyle hareket ettiğinizde fazla zorlanmadan ve daha güçlü bir şekilde hareket edebilirsiniz.

Bize yaşam veren ruhumuzun da göbek bölgesinde bulunduğu söylenir. Japoncada “hara” bir kişinin enerjisinin kalitesini ifade etmek için kullanılır. İyi hara’ya veya kötü hara’ya sahip olabilirsiniz ve kendinizi öldürmek hara’yı öldürmektir (hara-kiri).

Psikolojik Olarak Ortayı Bulmak

Psikolojik açıdan bakıldığında ortayı bulmak içsel gücü, dinginliği ve huzuru bulmaktır. Bu, enerjinizi yapmayı hedeflediğiniz faaliyete en iyi şekilde odaklamaya ve kanalize etmeye verilen addır. Odaklanmak sizin daha yüksek bir farkındalık düzeyine çıkmanıza ve sizin için en önemli ve anlamlı olan şeyi bulmanıza yardımcı olacaktır. Psikolojik olarak dengeli olduğunuz zamanlarda kendinizi daha sakin, yumuşak, güçlü, dengeli ve em-

niyette hissedeceksinizdir. Bu sayede çevrenizdeki baskılarla daha kolay başa çıkabilirsiniz.

Birçok öğreti dikkatinizi toplamak için hayali bir zihinsel odak bulmayı tavsiye eder. İçsel merkez, istediğiniz zaman ve istediğiniz yerde iken başvurabileceğiniz, kendi içinizde bulunan sığınaktır. Burası, dış dünyanın tüm baskı ve gerginliklerini atabileceğiniz ve özel bir güce sahip olan yerdir. Sizin içinizdeki bu merkez veya tapınak, rahatlatmanız, sakinleşmeniz ve kendinizi güvende hissetmeniz için en ideal yerdir ve bunu her istediğiniz zaman yaratabilirsiniz.

Vücut Çalışması – Ortayı Bulmak

1. Vücudun ortayı bulmasını sağlamak için egzersiz. Gözleriniz kapalı olarak bir sağa bir sola sallanın. Bu sarkaç hareketini vücudunuzun dengede olduğu noktayı bulmak için kullanın. Başınızı da dengeyi buluncaya kadar bir sağa bir sola sallayın. Omurganızın üzerindeki başınızın merkezini hissetmek suretiyle yavaşlayarak durun. Bacaklarınızın yerden güç aldığını ve omurganın leğen kemiğinin üzerine bina edildiğini aklınızda tutarak leğen kemiği bölgesine konsantre olun ve burayı vücudun tutunduğu bölge olarak hayal edin. Omurganızın dümdüz hizada olduğunu ve başınızın omurganın tam üzerinde durduğunu hissedin. Şimdi omuzlarınıza odaklanın ve omuzlarınızı, iki kale direğini birleştiren yatay direk olarak hayal edin. Omuzlarınızı dik tutmak için çaba sarf etmenize gerek yoktur. Omuzlar omurga tarafından dengelenmektedir ve kollar da omuzlardan rahatça aşağıya inmektedir. Bu şekilde dururken merkezinizi yani orta noktanızı bulmak sizin kendinizi nasıl hissetmenize sebep oluyor?

2. Zihninizi odaklamak için egzersiz. Bu, Shakti Gawain'in *Bir Tapınak Yaratmak (Creating a Sanctuary)* adlı kitabından

alınmıştır. Gözlerinizi kaptın ve kendinize rahat bir pozisyon bu-
lurarak gevşemeye çalışın. Kendinizi doğal güzelliği olan bir yerde
hayal edin. Sizi çeken herhangi bir yeri düşünün. Burası uçsuz
bucaksız bir yeşillik, bir dağın tepesi, bir orman veya bir okya-
nus olabilir. Hatta deniz altı veya bir başka gezegen bile olabilir.
Gittiğiniz yer neresi olursa olsun, kendinizi rahat, huzurlu ve
mutlu hissettiğiniz bir yer olmalıdır. Çevreyi, manzarayı, sesleri,
kokuları, tatları ve tüm diğer izlenimlerinizi dikkate almak sure-
tiyle keşfetmeye çalışın. Bulunduğunuz yeri eviniz gibi hissetme-
nizi sağlamak için elinizden ne gelirse yapın. Etrafınızı güvenlik
kabarıkçıklarıyla bezeyebilir veya kendinizi daha rahat hissetme-
nizi sağlayacak şekilde yeniden düzenleyebilirsiniz veya burayı
size özel bir yer haline getirmek için bir ritüel düzenleyebilirsi-
niz. Buraya istediğiniz her zaman gelebilirsiniz. Yapmanız gere-
ken tek şey gözlerinizi kapatmak ve hayal etmek. Odaklandığınız
noktayı zaman zaman değiştirmek isteyebilirsiniz veya bazen bu-
nun kendiliğinden olduğunu fark edebilirsiniz.

DİRENÇ

Fiziksel Direnç

Bir nesneyi yerden yükselterek havaya kaldırdığımızda bu
nesnenin ağırlığının gösterdiği fiziksel direnci hissedebiliriz. Bir
basınç, bir ağırlık hissederiz ve gücümüzü dengelemeye ihtiyaç
duyarız. Bir başkasının vücudu bizi ittiğinde veya kendine çek-
meye çalıştığında da aynı şeyleri hissederiz. Ağırlık kaldırmak,
dirençten nasıl yararlanabileceğimizi görmek için iyi bir örnek-
tir. Bir kütlenin ağırlığının uyguladığı dirence odaklanıp bu küt-
leye karşı koyarak ve zaman içerisinde kas geliştirerek vücudu-
muzı güçlendirebiliriz. Bu bölümün sonunda verilen egzersiz-

lerde, fiziksel bir kütleye karşı koymaya çalışırken bedeninizin, zihninizin ve duygularınızın nasıl karşılık verdiğine dikkat etmeniz istenmektedir. Bu deneyleri tamamladıktan sonra izlenimlerinizi yazın. Bu kinestetik bilgiler sayesinde fiziksel bariyerleri olduğu kadar duygular ve tutumlar gibi fiziksel olmayan bariyerleri de yıkmak için işinize yarayacak stratejiler geliştirebilirsiniz.

Psikolojik Direnç

Şu anda eğer yapmakta en çok zorlandığınız şeyi ve bunu yapmamak için ne kadar direnç gösterdiğinizi düşünüyorsanız en büyük dersiniz üzerinde odaklanmışsınız demektir. Psikolojik direnç birçok seviyelerde olabilir ve kendini sözsüz ipuçları, taktikler, mazeretler, ertelemeler ve korku gibi birçok şekillerde belli edebilir.

Genellikle sözlü olarak inkâr ettiğimiz durumlarda hareketlerimizle direnç gösteririz. İçimizdeki şeytanla mücadele içinde olduğumuzu ele veren sözle dile getirmediğimiz hareketlerimiz, konuyu değiştirmek, odayı terk etmek, geç kalmak, hastalanmak, başka işlerle meşgul olmak, boş yere vakit kaybetmek, başka yerlere bakmak, kitabın sayfalarını karıştırmak, dikkati konudan uzaklaştırmak veya gereğinden fazla yemek yemek, sigara ve içki içmek olarak sayılabilir.

Erteleme taktikleri şunlardır: Daha sonra yaparım. Şimdi zamanım yok. Yapacak çok fazla işim var. Şimdi çok erken. Artık çok geç. Şu anda uygun zaman değil. Bir problemimiz olduğunu ise şu sözlerle inkâr etmemiz mümkündür: Yanlış olan bir şey yok. Belki ben göz ardı edersem problem kendiliğinden yok olur. Benim yapabileceğim hiçbir şey yok.

Korku ise kendini şu sözlerle gösterir: Şimdi hazır değilim. Başarısız olabilirim. İncinebilirim. Bu çok zor. Ben yeterince iyi

değilim. Yeterince bilgim yok. Bu bana çok pahalıya mal olur. Bir şeyler kaybedebilirim.

Diğer bazı mazeretler de, kendini mevcut durumdan soyutlayarak kabahati kendi dışında, ne olduğu belli olmayan başka bir şey üzerine atmaktan oluşmaktadır. “Bu benim suçum değil, hepsi onların kabahati. Beni anlamayacaklardır. Buna asla izin vermezler. Onları incitmek istemiyorum.”

Direnç, daha sonra değişebilecek veya yeniden tanımlanabilecek çok sayıda inanç, varsayım ve kişisel kanı ile desteklenebilir.

Kendi kendimizi kısıtlamak için kullandığımız bazı inançlar şu şekildedir: “Ben öyle bir insan değilim.” “Bu doğru değil.” “Bu çok pahalı.” “Bu çok zaman alır.”

O kadar çok sayıda yanlış inanç ve kanımız vardır ki, bunların hepsini burada sıralamak olanaksızdır. Genellikle arkasından ne tarz bir yanlış kanı geleceğini cümlenin başlangıcına bakarak anlamak mümkündür. Örneğin; “Ben bu iş için çok.....” Boşluğu tercih ettiğiniz bir sıfatla doldurabilirsiniz (örneğin yaşlıyım, şişmanım, gencim, zayıfım, kısayım, uzunum, hassasım, tembelim, zekiyim, fakirim). Bu tarz sıfatların hepsi cümlenin başlangıcı ile uyum sağlayacaktır. Tüm bunlar, değişikliğe bariyer olarak kullanabileceğimiz ve kendi tarafımızdan yaratılmış düşüncelerdir.

Üstelik bazı durumların altını çizerek, direncimizi de haklı göstermeye çalışırız. “Bunu sadece aklından zoru olan insanlar yapar.” “Benim durumum çok özel” veya “Benim durumum çok farklı.” “Hiç kimse böyle bir şey yapmaz.”

Vücut Çalışması – Direnç

1. Nesnelerin dirençlerini incelemek. İki farklı ağırlıkta olan nesnenin yerini saptayın (örneğin bir elma ve bir tüy). Bu

nesnelerden bir tanesini elinize alın ve bir yere koyun. Daha sonra diğ er nesneyi alın ve bir yere koyun. Bunları yaparken her iki nesne arasındaki farkı hissetmeye çalışın. Bu iki nesnenin ağırlıkları arasındaki farkı hissetmek sizin için kolay oldu mu?

şimdi bu nesnelerden bir tanesini yeniden elinize alın ama bu kez kolunuzu, omzunuzu, bileğinizi ve parmaklarınızı m m k n olduğunca gerin. Her iki nesneyi de yerinden kaldırmadan önce elinizle sıkıca kavrayın. Vücudunuzun bu sözünü ettiğimiz yerlerini germeye devam ederken, nesnelerden önce bir tanesini daha sonra diğ erini kaldırın. Bu kez bu iki nesne arasındaki ağırlık farkını hissetmeniz daha zor olduğunun farkına vardınız mı?

2. *Bez bebekler.* Burada bir kişi bez bebek rolünü üstlenir ve diğ eri de onunla oynar. İlk önce bez bebek rolünü üstlenen kişi vücudundaki tüm gerginliği atar ve sanki  l  bir beden gibi kendini salar. Bez bebekle oynayan kişi onun kollarını bacaklarını ve başını istediği şekilde hareket ettirir. Bez bebek, kendini tamamen kendisiyle oynayan kişinin eline teslim ederek bu hareketlere m kemm l bir şekilde uyum sağlar. Ancak bir kez bir hareket başlatıldıktan sonra başka bir harekete geçinceye kadar o pozisyonda kalır. Bu yöntemi kullanarak ağırlığın bez bebek üzerindeki etkisini anlamaya çalışın. Daha sonra rolleri değişerek bu egzersizi bir kez daha yapın.

3. *Ayna direnci.* İnsanlar arasındaki fiziksel temas dirençle ilgili olarak bize çok şey  ğretir. Ayna teması, ayna işlevine ek olarak ağırlık takasını da beraberinde getirir (reaksiyona karşılık vermek için Bölüm 12'deki ayna egzersizine bakın). Doğaçlama olarak yapılan bu teknik, sadece hareketin aksine, gerçek teması da içerir. Oyunda aktif olarak rol alan kişi karşı tarafa dokunur dokunmaz karşı taraf da cevap verir. Hareketi başlatan kişi diğ erine yaslandığında onu taklit eden karşı taraftaki kişi de

aynı şeyi yapar. Bu şekilde hareketi başlatan taraf anında yaptığı hareketlerin karşı taraf üzerinde yarattığı ağırlığın farkına varır. Şimdi kendinize bir partner seçin ve bu konu üzerinde hiç konuşmadan karşılıklı olarak hareketi önce kimin başlatacağına karar verin. Karşı taraftaki kişi hiç vakit kaybetmeden hareketi başlatan kişinin yaptıklarının aynısını yapsın. Beş dakika sonra rolleri değiştirin. Direncinizin yarattığı etki ile ilgili olarak ne gibi izlenimleriniz oldu? Direncin sizin üzerinizde ne gibi bir etkisi oldu?

4. Dirsek, bir destekten kuvvet alarak dışarıya doğru çıkıntı oluşturan ve bu dengeyi sağlamak için de genellikle aşağıdan destek alan bir şeye verilen addır. Bu egzersizde iki kişi iç içe geçecek şekilde ağırlıklarını birbirleri üzerine verirler (örneğin taraflardan biri kolunu diğeri üzerine uzatırken diğeri bacağını kendisine uzatılan bu kolun üzerine koyabilir). Böylece iki kişi, iki farklı kütle merkezi olan iki nesne olmak yerine ortak bir kütle merkezi olan yeni bir kütle oluştururlar. Bu yaptığımız denemenin amacı kütlenin nasıl bir tepki vereceğini ve yeni kütle merkezinin nerede yapılandığını bulmaktır. Bileşik bir duruş şekli oluşturmak için bu iki farklı kuvvet birbirlerine nasıl dayanmışlardır? Kütlelerin ağırlıklarını birbirleri üzerine vermesi egzersizi, hareketin ortak olarak deneyimlenmesine ve kütlelerin ortak olarak kullanılmasına güzel bir örnek oluşturmaktadır. Bir kütleyi gerçek anlamda kaldırmak, çekmek, bir başka kütleyle dayanmak veya en son haddine kadar itmek sizde ne gibi hisler uyandırdı?

* * *

Kuantum fiziğine göre (Einstein'ın $E = mc^2$ formülü), madde ve enerji aynı madalyonun iki yüzü gibidir. Bu kavramı anlamak ilk başta zor gelse de, insanların madde ve enerjiden oluştuğu-

nu sezmemiz mümkündür. Yaşayan varlık mucizesini ortaya çıkarmak için madde ile birleşen ve “yaşam enerjisi” adı verilen bir şey vardır. Bir sonraki bölümümüzde ele alacağımız bu **enerji** kavramı fiziksel bedenimize yaşam veren ruhun keşfedilmesidir.

Enerji

*Vücudumuzun her bir zerresi hisseder ve
bir ruh taşır, tepeden tırnağa, içimizdeki
her şey canlı ve duyarlıdır.*

– EMANUEL SWEDENBORG

Enerji dediğimiz zaman ısı, ışık, mekanik enerji (örneğin akan su veya esen rüzgâr), kimyasal reaksiyonlar (örneğin pillerin içindeki enerji) veya elektrik gibi şeyler aklımıza gelir. Okyanusun dalgaları, bu dalgalar kıyıyla buluştuğu zaman ortaya çıkan doğal bir enerji türüdür. Doğal enerji dalgaları da aynı şekilde insan vücudunun bir parçasıdır. Örneğin kalp tüm vücuda kan dalgaları pompalamaktadır. Kalp atışı, faal durumda olan küçük enerji titreşimlerine bir örnek oluşturur. Akciğerlerimize hava alıp verdiğimizde, küçük dalgalar halinde yayılan bir başka türlü enerji yaratır ve kullanırız. Konuşmak ise havada, daha hızlı dalgalar halinde enerji titreşimleri yayar. Herhangi bir şeyi dinlerken kulağımız bir tür titreşim enerjisini beynin algılayabileceği başka bir tür titreşim enerjisine çevirir. Tüm bu hareketler insan vücudunun ürettiği ve hareketlerinde kullandığı doğal enerji kaynaklarıdır. Enerji dalgaları sizin bir parçanızdır ve sadece size ait olan yaşam enerjinizdir.

Yaşam Enerjisi

Prana

Hindu geleneğinde yaşam enerjisine “prana” denir Swami Sri Satchidananda “prana”yı, beden ve zihin arasındaki hayati bağ olarak adlandırır. Zira bu hayati bağ olmaksızın yaşayamayız.

Pranayama adı verilen nefes egzersizleri, enerji ve nefes arasında gerekli olan bağlantıya önemli bir örnek oluşturur. Daha önce de sözünü ettiğimiz gibi prana tam olarak “yaşam gücü” veya “yaşam enerjisi” anlamına gelmektedir, yama ise “kontrol” olarak çevrilebilir. Dolayısıyla pranayama, yaşam gücünün bilinçli olarak idaresi anlamına gelmektedir ve yoganın önemli bir parçasını oluşturur. Nefes prana için gerekli bir araçtır. Bir kişi öldüğü zaman nefes, yani enerji vücudu terk etmiştir. Vücut yerinde durmaktadır ama yaşam enerjisi yok olmuştur.

Solunum, bilinçli veya bilinçsiz olarak kontrol ettiğimiz tek fizyolojik süreçtir. Bir kişi solunumunu hızlandırabilir, yavaşlatabilir ya da daha düzenli veya düzensiz olarak nefes alıp verebilir. Ya da bilinçli olarak nefes alıp vermek yerine, nefes alma bir refleks olarak yerine getirilebilir. Biz nefes alıp verne eylemini kontrol etmesek dahi vücut kendiliğinden nefes alıp vermeye devam eder. Zira vücut oksijen almadan yaşamın sürdüremez. İnsanın bilinçli olarak nefes alıp vermediği zamanlarda, zihin bilinçsiz olarak bu fonksiyonu yerine getirerek bizim yerimize solunum işlemini kendi yapar. Bu durumda nefes alma işlemi içgüdüsel olarak yerine getirilir. Beynin bu ilkel fonksiyonu ile kontrol edilen ve bilinçsiz olarak yerine getirilen bu solunum işlemi yapılırken bazı düşünce ve duygular da işin içinekarışır. Böylece yaşam enerjisini gelişigüzel bir şekilde almaya başlarız ve nefesimizi bilinçli olarak kontrol etmeyi ihmal veya göz ardı

etmemiz durumunda bu işlem aynı zamanda düzensiz bir hal de alır.

Nefes alıp vermek hem bedeni hem de zihni etkiler. Nefes alıp vermenin ritmi ve hızı sadece vücudun fiziksel kondisyonunu yansıtmakla kalmaz aynı zamanda bu kondisyona şekil de verir. Nefes alıp vermenin duygusal ve zihinsel durumu ne kadar iyi bir şekilde yansıttığına dikkat edin. Kaygılı ve heyecanlı olduğunuz durumlarda hızlı hızlı ve belli belirsiz bir şekilde soluk alıp vermeye başlarız. Oysa sakin ve dengeli olduğumuz durumlarda nefesimiz yavaşlar ve daha düzenli bir hal alır.

Nefesin bilinçli olarak kontrol edilmesi (pranayama) duygusal ve zihinsel durumu etkileyerek olumlu duygusal ve zihinsel durumlar yaratabilir. Belki, anne ve babanızın, birisi ile kavga etmeye başlamadan önce içinizden ona kadar saymanızı öğütlediğini hatırlarsınız. Böyle yaptığınızda vücudunuza on kez derin nefes alma imkânı tanımış oluyorsunuz. Bu on derin nefes sizin rahatlayıp kavga etmekten başka alternatifleri de değerlendirmenize yardımcı olur. Sigarayı bırakma programları sigara içme isteğini azaltmak için bu yöntemi uygulamaktadır. Ona kadar sayarak vücuda derin bir nefes alma ve kendi kendisini yatıştırma olanağı verilmektedir. Böylece sigara içmeden de yatışabileceğinizi anlamanızı sağlayacak kadar zaman geçmiş olur. Dolayısıyla, nefes alıp verme gibi metabolik bir fonksiyonda aktif olarak rol almak ve bu işlemi kontrol etmek suretiyle fiziksel ve ruhsal durumlarımızı etkilemek mümkündür.

Ki/Chi

Karatede nefes kontroluna ki (içsel enerji) kontrolü denir ve odaklanma ve enerjinin yayılması adlı iki bölümden oluşur. Odaklanma, dikkatimizi karın (hara) bölgesine odaklayarak güç ve dengeyi burada toplamaktır. Enerjinin yayılması ise üç bö-

lümnden oluşur. İlk önce, ki tıpkı bir manyetik alan gibi tüm vücutta dolaştırılır. Bu, tehlikeyi sezmek ve tehlike vücuda dokunmadan önce onu uzaklaştırmak için gereklidir. Ki, buradan silaha (yumruk, ayak, sopa, kılıç) yayılarak karşıdaki kişiyi korkutmak için gözden dışarı çıkar. Göz ki'si sayesinde kişi, görünmez tehlikeyi sezebilen ve düşmanın gerçek amacını kestirebilen "Tanrının" gözleriyle görür. En son olarak da ki, düşmanın enerjisi ile birleşir ve bu şekilde güçlü olan zafere ulaşır.

Ki kelimesi Aikido ve Uzakdoğu felsefesinde birçok farklı şekilde kullanılır. Aikido, evrenin ruhu (ki) ile uyum (ai) içinde olma yoludur (do). Aikido, Morehei Uyeshiba tarafından geliştirilen bir Japon savunma sanatıdır. Bu sanatın ruhu karşınızdaki kişinin üstesinden gelmektir, onunla savaşmak değil. Daha geniş bir anlamda ki, ruhun veya enerjinin, sevgi ve aşk enerjisinin akması ve uyum içinde olmasıdır. Ki (veya Çince'deki hali ile Chi), ışık gibi en saf halinden tutun da volkanik bir kayanın içindeki en kaba haline kadar birçok şekilde bulunur. Maddeyi parçalara ayırdığımızda bir enerji patlaması olur.

Ki bazen yeterinden az, bazen fazla olabilir, bazen de bloke durumda olabilir. Çok fazla veya çok az hissettiğiniz zamanlar olmuştur ya da bazen istediğiniz halde enerjiye ulaşamazsınız. Enerjiniz az olduğunda kendinizi yorgun ve bitkin hissedersiniz. Enerjiniz çok olduğunda ise kendinizi heyecan dolu, bir türlü gevşeyemeyen, hatta bazen öfkeli veya sabırsız hissedebilirsiniz. Enerjinizin bloke olduğu durumlarda ise kendinizi düş kırıklığı içinde veya siniriniz bozuk hissedebilirsiniz.

Yaşam Gücünü İfade Eden Başka Kelimeler

Prana ve ki'ye ek olarak enerjiyi ifade eden birçok başka kelime daha vardır. Örneğin Japoncada hara, bir kişinin enerjisinin kalitesini ifade eder. Aynı şekilde Tai Chi Chuan'daki "chi",

enerjiyi ifade eder. Bu, kendimizi öfkeli hissettiğimiz zamanlarda veya korktuğumuzda açığa çıkan enerji ile aynıdır. Bu gibi zamanlarda dövüşmek veya kaçmak enerjisi açığa çıkar. Aynı tür enerji öfke, nefret veya bunlara benzer güçlü duygusal reaksiyonlarda da ortaya çıkar. Bu hissin sebebi kanımızda dolaşan adrenalın oranının yükselmesidir.

Herhangi bir maddi varlığa hayat veren ruhu açıklamak için Wilhelm Reich “orgone”, Leibnitz ise “monads” terimlerini kullanmışlardır. Chi, ki, prana, hara, orgone, monads, elan vital terimlerinin hepsi içimizdeki ruhu, yaşamı, kıvılcımı veya yaşam kaynağınızı ifade eder.

Hareket halindeki E (enerji) = Duygular

Ben duyguların çok ince, hassas enerji hareketlerinden kaynaklandığına inanıyorum. Carl Jung, enerji kavramının, kendini psikolojik olarak enerjik hissetme durumundan kaynaklandığını ileri sürmüştür. Hem fiziksel hem de psikolojik hislerimiz için “his” kelimesini kullanmamız gerçekten de çok ilginçtir. İlk olarak William James, his kavramının fiziksel bir temele dayandığını öne sürmüştür. James, bugün hâlâ geçerli olan şu soruyu sormuştur. “Heyecan hissi bir düşünce veya fikrin hemen arkasından mı ortaya çıkar, yoksa bu fikrin uyandırdığı fiziksel bir dürtünün veya ‘yayılan bir dalganın’ sonucu olarak mı doğar?” Yani duygularımızın hemen arkasından gelen fiziksel hislerimiz ikincil olarak mı ortaya çıkmıştır, yoksa bu fiziksel hisler ilk önce mi açığa çıkar? James, duygulara hükmeden sinir merkezlerinde bir nevi hareket olması gerektiği savından hareketle, bu hareketin “enerji dalgaları”ndan kaynaklandığını ileri sürmüştür.

James bu teoriyi sınamak için şöyle bir deney ortaya atmıştır: Eğer hisler bir hareketin sonucu ortaya çıkıyorsa, o zaman genel anestezi ile tamamen uyuşturulmuş bir insanın kendini

mutlu, üzgün veya öfkeli hissetmemesi gerekir. James'in bir meslektaşı Sollier bunu bir deneyle sınamıştır. Bir kadın hasta-ya hem peripheral anestezi hem de visceral anestezi verildiğinde hasta hiçbir duygusal reaksiyon göstermemiştir. Anestezi daha bölgesel uygulandığında ise hasta duygusal reaksiyonlardan ziyade fiziksel reaksiyonlar göstermiştir. Sadece peripheral anestezi uygulandığında ise hastadan hemen hemen tüm normal duygusal reaksiyonlar alınmıştır. Albert Ax, duygusal reaksiyonların arkasından gelen fiziksel reaksiyonları incelemek için kırk üç hasta üzerinde korku ve öfke gibi duygusal reaksiyonları harekete geçirerek bunların doğuracağı fizyolojik tepkileri kapsayan bir deney daha yapmıştır. Bu deney sonucunda hastaların korku ve öfke için farklı fizyolojik tepkiler verdiği ortaya çıkmıştır. Öfke durumunda, korku durumuna kıyasla kalp atışları daha yavaşlamış, kan basıncı artmış ve ciltte birtakım reaksiyonlar gözlenmiştir. Korku durumunda ise ciltteki hassasiyet artmış ve hasta daha sıkı soluk alıp vermeye başlamıştır.

Cinsel Enerji

Hayvanların sahip olduğu en güçlü enerjilerden bir tanesi de cinsel enerjidir. İnsan bir kişiye ilgi duyduğunda vücutta birtakım fiziksel değişimler olur. Örneğin, bazımızın iştahı kesilir ve her tarafımızı açıklayamadığımız bir heyecan hissi kaplar. Fiziksel çekim bazen bir mıknaatısa benzetilir. Arzuladığımız kişiye doğru duygusal ve fizisel olarak "çekildiğimizi" hissederiz. Aynı şekilde, arzu duyduğumuz şeyleri deneyimlemek ve yapmak istediğimiz şeyleri yapmak için de içimizde bir enerji vardır. Bu heyecan, çekim ve enerjiyi, seçeceğimiz herhangi bu durumda kendimizi geliştirmek için kullanabiliriz. Sporcular ve satış işi ile uğraşan kişiler yıllardır kendilerine ilham veren bu kıvılcımı enerjiye dönüştürmektedirler. Biz hepimiz de aynı şeyi yapabiliriz.

İlham Veren Kıvılcım, Heyecan ve Enerji

Sessiz ve sakin bir şekilde iinize yönelir ve nefesinizi dinlerseniz her nefes alış arasında kısa bir ara olduğunun farkına varırsınız. Ve yine çok dikkatli bir şekilde nefesinizi dinlerseniz her nefes alışın sonundaki bu kısa durak anında küçük bir enerji kıvılcımı olduğunun farkına varırsınız. Bu, bir sonraki nefes için gerekli olan enerjiyi yaratan kıvılcımdır. Vücudunuz nefese ihtiyaç duyduğundan bir sonraki nefesi alabilecek güce sahip olmak için gerekli enerjiyi toplamaktadır. İçimizden gelen bir enerji, vcutlarımızın efor sarf etmeden istenilen hedefe –nefes almaya– ulaşmasını sağlamaktadır. Bu örnekte, ilham kıvılcımının nasıl bir şey olduğunu deneyimlemiş oldunuz. Bu ilham kıvılcımı, en yüksek verimde performans verdiğinizde ortaya çıkan enerji ve ilham ile aynı derinlikten ve aynı doğallıkla gelir.

Enerjinin En Uygun şekilde Kullanımı

Belki geçmişte en mkemmел şekilde performans verdiğiniz bir durumu hatırlayabilirsiniz. En mkemmел şekilde performans verdiğiniz bir durum, enerjinizin en yüksek olduğu, en mkemmел uyumu yakaladığınız veya en başarılı olduğunuz andır. Bu zel anı zihninizde canlandırmak başarılı olmanızda etken olan niteliklerinizi hatırlamanıza yardımcı olacaktır. Bu ilham kıvılcımının kendinizi nasıl hissetmenize sebep olduğunu hatırlamak, diğer hedeflerinize ulaşmanızda yardımcı olacaktır.

Hatta bu sahneyi bile yeniden zihninizde canlandırabilirsiniz. Bu olayı yaşamaktaki amacınızı hatırlayabilirsiniz. Amacınız neydi? İçinizden gelen şey neydi? Bu sizin için ne kadar önemli idi? İçinizdeki heyecanı, arzuyu ve mükemmeli elde etmek için gösterdiğiniz bu çabayı harekete geçiren enerjiyi hissedebiliyor musunuz? Bu hissi tarif etmek için sözlere ihtiyacınız yok. nemli olan hissetmektir. Enerjiyi vücudunuzun neresinde his-

sediyorsunuz? Bu olayı en başından sonuna kadar yeniden hafızanızda canlandırırsanız, başka belirtiler de ortaya çıkacaktır. Bedeninizde bu mükemmelliği hissettiğiniz anda içinizi bir heyecan sarabilir. Daha derinden ve daha büyük bir şevkle nefes aldığınızı ve daha önceden size ilham veren bu kıvılcımı hissedebilirsiniz. Amacınıza ulaştığınız o anda içinizde bir enerjinin yükseldiğini, sınırsız bir güçle dolduğunuzu ve kıpır kıpır olduğunuzu hissedebilirsiniz. Bu, geçmişte yararlandığınız doğal **enerjidir**. Gelecekte gerçekleştirmek istediğiniz şeyler için bu gücü yeniden devreye sokabilirsiniz.

Vücut Çalışması

1. Enerji ve nefes düzeylerini kendi amacınız doğrultusunda etkilemek. Burnunuzdan derin derin ve yavaşça nefes alırken bir taraftan da nefes alışınıza konsantre olun. Bu deneyimin etkisini artırmak için nefes alırken kendi kendinize “enerji” deyin. Nefes alışınıza konsantre oluşunuzla birlikte enerji düzeyinizde ve canlılığınızda bir artış gözleyeceksiniz.

Şimdi, yavaş yavaş burnunuzdan nefes verirken bir taraftan da yaptığınız şeye konsantre olmaya çalışın. Bu deneyimin etkisini artırmak için her nefes verişinizle birlikte içinizden “rahatla” deyin. Nefes verişinize konsantre oluşunuzla birlikte enerji düzeyinizde ne gibi bir değişiklik olduğuna dikkat edin.

2. Enerji Topunuzu Hissetmek. Ellerinizi önünüze uzatın ve ellerinizde bir top tuttuğunuzu varsayın. Şimdi bu hayali topa oynamaya başlayın, ellerinizin arasında büyüdüğünü ve küçüldüğünü hissetmeye çalışın. Elleriniz tıpkı bir enerji topunu kavırmuşçasına ellerinizden yayılan enerjiyi, titreşimleri hissedebiliyor musunuz? Aslında bu titreşimler elinizden her zaman yayılıyor ama siz genellikle bu enerjiye uyum sağlamamış durumda olduğunuzdan onu hissedemiyorsunuz. Günün geri ka-

lan kısmında avuç içlerinizden, parmaklarınızdan ve ellerinizin dış kısmından yayılan bu enerjiyi hissetmeye çalışın.

3. Enerjinin Paylaşılması. Bu enerjiyi ellerinizin içerisinde bir kez hissettiniz mi, onu bir başkası ile paylaşabilirsiniz. Eğer bu enerji topunu kolaylıkla yaratbildiğinizin farkına varırsanız bu yarattığınız enerji topu ile oynamaya devam edin.

Bir arkadaşınızdan kendisi için aynı enerji topunu yaratmasını isteyin. Şimdi ikiniz enerji toplarınızı birleştirerek tek bir enerji topu yaratmaya çalışın. İkinizin enerji topunun birleşmesi neler hissetmenize sebep oldu? Bu yarattığınız enerji kendi kendinize yarattığınız enerji topundan daha mı güçlü idi? Yoksa aynı mıydı?

4. Sizin için yeterli olan enerji ne kadardır? Şu kolay Hatha Yoga ısınma egzersizi, sizin için yeterli olan enerji miktarını ayarlamana yardımcı olacaktır. Bu sayede çok az ve çok fazla enerjinin tam ortasındaki denge noktasını bulabilirsiniz. Ellerinizi vücudunuzun iki yanında olmak suretiyle nefes verin. Şimdi ellerinizi çok hafifçe yukarıya kaldırarak ve ayak parmaklarınızın ucunda yükselerek nefes almaya başlayın. Dengede kalmanıza yardımcı olmak için bakışlarınızı duvarda bir noktaya sabitleyin (Sakin yere bakmayın. Zira bu durumda vücudunuz odaklanmadığınız bu noktaya doğru yönelir ve yere doğru düşersiniz). Şimdi parmaklarınızın ucunda yükselirken nefes almaya devam edin ve parmaklarınız üzerinde yükselirken, bu yükselme hareketine destek olmak için ellerinizi yumruk yapın ve yumruklarınızı hemen göğüs kafesinizin altına yerleştirin. Bu denge durumunu muhafaza ederken “ilham kıvılcımı”nı hissedinceye kadar nefesinizi tutun. Şimdi topuklarınızı aşağıya doğru indirirken nefes verin ve kollarınızı vücudunuzun iki yanına düşürün. Parmaklarınızın üzerinde yükselirkenki enerji seviyenize dikkat edin. Eğer bu yükselme için çok fazla enerji harcarsanız sendeleyip düşersiniz. Diğer taraftan eğer bu işi yapmak için çok az enerji harcıyorsanız parmaklarınız ucunda yüксеlemezsiniz.

5. *Enerji fazlası ile ne yaparsınız?* Bunu anlamak için kendinizi çok fazla enerjik hissettiğiniz zamanlarda nasıl davrandığınızı incelemeniz gerekir. Kendinizi çok enerjik hissettiğiniz zamanlar büyük bir olasılıkla çok heyecanlandığınız anlardır (takımınız maçı kazandığında veya işinizde yükseldiğinizde). Enerji ile dolduğunuz anlarda damarlarınızda kanınızın aktığının veya kalbinizin küt küt attığının farkına varırsınız. Bu egzersizin amacı bu enerjinin nereye gittiğini izlemek ve görmektir. İlk enerji patlamasından sonra ne oluyor? Bu enerji nereye gidiyor? Birçoğumuz bu enerji patlamasından yararlanmanın yolunu bilmeyiz. Bu gücümüzü ileride kendimizi bitkin ve yılgın hissettiğimiz zamanlara saklamayı bilemeyiz. Bu birikmiş enerjiyi yersiz bir münakaşaya tutuşarak, ufak tefek şeylere sinirlenerek veya kendimize yersiz huzursuzluklar yaratarak harcarız. Oysa bu enerjimizi boşa harcamak yerine onu yapıcı amaçlar için kullansak daha iyi olmaz mıydı? İsterseniz hemen vakit kaybetmeden bu işe başlayalım. Kendinizi çok enerjik hissettiğiniz ve enerjinizi nereye harcayacağınızı bilmediğiniz zamanlarda yapmak istediğiniz şeylerin bir listesini yapın (örneğin elektrik süpürgesiyle evi süpürmek gibi ufak tefek işler).

* * *

Vücudumuzda her an mevcut olan enerjiyi hissetmeye başladığımız zaman, bu hissettiğimiz şeyi ifade etmek için bir yol bulmaya çalışırız. Hareket, bu enerjimizi dış dünyayla paylaşmak ve dönüştürmek için sihirli bir araçtır. Fiziksel kabuğumuzun içinde ortaya çıkan bu güç serbest kalmak, ifade bulmak ister. Vücudumuzu hareket ettirmek suretiyle kendimizi bulur ve içeride hapsolan enerjileri açığa çıkartırız. Bir sonraki bölümde bedenimizin ifade edilışinde hareketin önemi üzerine yoğunlaşacağız.

İfade

Eğer bir tohum bol bol su verilir ve güneşten yararlanması sağlanırsa, meyve vermesi için çaba sarf etmesine gerek yoktur. Bunun için kendine güvenmesine, sebat etmesine veya içsel disiplininin gelişmiş olmasına gerek yoktur. Tohum meyve verir. Gerçek şudur ki, bu durumda tohum meyve vermeden duramaz.

– MOLLY GROGER

Kendinizi ifade edin.

– SALT-N-PEPA

Yaşamımız boyunca yaptığımız her şey kendimizi ifade edişimizdir. Her gün yaşantımıza giren renkler, olaylar, yerler ve bir takım şeylerle ilgili yeni fikirler yaratır ve hislerimizi dile getirir, böylelikle kendimizi ifade ederiz. Kendimizi birçok faaliyetin içinde bulur ve ifade ederiz. Bunu giyinişimizle, satın aldığımız ürünlerle, gittiğimiz yerlerle ve hareketlerimizle yaparız.

Şiir, yazı, resim, müzik gibi sanat dalları kendimizi daha derinden ifade etmemize yardımcı olur. Bu bölümde, hareketin bizim en derindeki duygu ve düşüncelerimizi ifade etmemize nasıl yardımcı olacağını ve vücut ifadesinin bizim gerçekte ne olduğumuzu nasıl ele vereceğini göreceğiz.

İnsan Vücudu Anlamlı Bir Araçtır

Vücut kendine has eğilimleri, kendine has görünüşü ve kendine has ifade şekli ile başlı başına bir varlıktır. Bir insan birtakım görüşler dile getirirken vücudu tamamıyla farklı şeyler ifade edebilir. Yalan makineleri bu ilkedен hareketle çalışırlar. Yalan makineleri, galvanik cilt tepkisi (ciltteki nemlenme oranı), kalp atışlarının hızı, nefes alıp vermedeki sıklık ve adale kasılmaları gibi birtakım fizyolojik değişimleri ölçerler. Bir insan yalan söylediğinde bu tür fizyolojik fonksiyonlarda birtakım dalgalanmalar olacağı varsayılır. Çok basit bir test vücudunuzun nasıl bir yalan makinesi gibi çalıştığını ortaya koyabilir. Bu basit test için hiçbir alete ihtiyacınız yoktur. Siz ve bir arkadaşınız yeterli olacaktır. Yapmanız gereken tek şey bir kolunuzu yana doğru uzatmanız. Arkadaşınız ise bu kolunuzu aşağıya doğru çekmeye çalışacak. Karşılaştırma yapabilmek için bunu önce bir kez deneyin. Arkadaşınızın kolunuzu aşağıya doğru çekmesine direnç göstermek için ne kadar güç sarf ettiniz? Şimdi yüksek sesle bazı sözler söyleyin. Bunların bazıları doğru (örneğin, akşam yemekleri için dışarıya çıkmaktan çok hoşlanırım), bazıları yalan olsun (örneğin, fazla mesai yapmayı severim). Bu sözleri her sarf ettiğinizde, yukarıda sözünü ettiğimiz kol testini yapın. Arkadaşınız kolunuzu sabit bir kuvvetle aşağıya doğru çekmeye çalışırken, kolunuzun gösterdiği dirençler arasındaki farkı gözleyin. Birçok insan sarf edilen sözün doğruluğu ve kolun gücü arasında bir ilişki gözlemektedir. Bu durumda kolun kaldırma gücü sanki doğruyu ölçme aygıtı görevi görmektedir. Şimdi bunu kendiniz deneyin.

Vücut Dili

Bu örnek, vücudun bizim neler düşündüğümüzü ve neler hissettiğimizi nasıl ele verdiğine kabaca bir örnek teşkil etmektedir. Vücut dilini detayları ile açıklamak yeni bir çalışma alanı

haline gelmiştir. Bir konuşma sırasında verilen mesajların % 60'ı sözsüz, yani vücut dili ile verilen mesajlardır. İletişime yardımcı olan veya iletişimi zorlaştıran unsurlar yakınlık ve hareketler ile ilgilidir.

Yakınlık, bizim iletişim içinde olduğumuz insanlara ne kadar yakın veya uzak olduğumuzla ilgilidir. Yakınlık derken, bir insanla rahat iletişim kurabilmek için gerekli mesafeyi kastediyoruz. İnsanlarla aramıza belirli bir mesafe koymaya duyduğumuz ihtiyaç, atalarımızdan gelen ve içgüdüsel olarak hayatta kalma çabamızdan kaynaklanan bir şeydir. Bir kişinin kişisel alanını işgal etmek, onu tehdit etmek anlamına gelir ve payınıza düşenden fazla yer işgal etmek ise (örneğin önünüzdeki sıranın üzerine paltonuzu atmak) agresif bir davranıştır. Sosyal psikologlar Amerikalıların kendilerini emniyette hissetmek için diğer insanlarla aralarına ortalama 60-90 santimetrelik elips şeklinde bir mesafe koymaya ihtiyaç duyduklarına karar vermişlerdir. Bu elips yanları dar, ön ve arkaya doğru genişleyen bir elipstir. Etkin bir konuşma yapmak için daha fazla yere ihtiyacımız vardır. 120-180 santimetre arası uygundur. Başkaları bir kimsenin sahasına tecavüz ederse (fiziksel bir yakınlık kurmak veya kucaklaşmak için davet edilmedikleri halde) bu kimse oluşacak gerginliği geriye giderek veya yana dönerek yatıştırmaya çalışır. Aynı insan kendini sağlıklı ve arkadaş canlısı hissettiğinde daha az yere ihtiyaç duyarken daha hassas ve kırılgan hissettiği zamanlarda daha çok yere ihtiyaç duyacaktır. Hiç hakarete uğramış bir insanı incelediniz mi? Bu insanlar genellikle kendilerine sözlü olarak saldırıda bulunan insanlardan geriye doğru uzaklaşırlar.

Bu elipsin büyüklüğü aynı zamanda kültür ve topluma göre değişir. Yetiştirildiğiniz ve alışık olduğunuz davranış biçimleri kişisel alanla ilgili duygu ve düşüncelerinizi belirlemede etkili olacaktır. O toplumun üyesi olan her kişi için geçerli olmamakla birlikte, Güney Amerika'da olduğu gibi ılık iklimin insanları

konuşurlarken birbirlerine yaklaşmayı severler. Bu insanların kişisel elipsleri diğerlerine kıyasla daha küçüktür. Bunun tam aksine, Almanya veya İngiltere gibi kuzey ülkelerinde yaşayan insanlar kendilerini rahat hissetmek için daha fazla yere ihtiyaç duyarlar. Yani, kişisel elipsleri sıcak iklim insanlarına kıyasla daha geniştir. Kendilerini rahat hissettikleri bölge birbirinden farklı olan ve birbirleriyle konuşmakta olan iki insanı gözlemeniz mümkündür. Bu insanlardan bir tanesi öne doğru ilerleyip sürekli olarak karşısındakine yaklaşmaya çalışırken diğeri geri çekilmek suretiyle gerginliği hafifletmeye çalışmaktadır.

Kinesis bilimi* hem konuşarak hem de konuşmadan yaptığımız hareketleri inceleyen bilim dalıdır. Aslında kinesis ikinci bir dildir. Kinesis, söylediğimiz ve yaptığımız her şeye eşlik eden bir dizi davranış biçimi olup, farkına varılması da oldukça güçtür. Oldukça yaygın kullanılan birtakım hareketler size aşina gelebilir. Örneğin başı hafifçe öne doğru eğmek bir görüşe katıldığınızı ifade ederken, başı geriye doğru atmak o görüşe katılmadığınızı ya da en azından bu konuda tarafsız olduğunuz anlamına gelir. Kalemle tene vurmak, genellikle bir konuda değerlendirmek yaparken başvurulmuş bir durumdur. Böyle bir hareketi bir öğrencinin notunu değiştirip değiştirmemek konusunda karar vermeye çalışan bir profesörde gözlemlemek mümkündür. Diğer taraftan, kalemle oynamak bir kişinin dikkatinin dağıldığı anlamına gelir. Dolayısıyla eğer siz bana bir problemle geldiğinizde kalemi çeneme vuruyorsam, öne doğru eğiliyorsam ve gözlerinizin içine bakıyorsam, söylediklerinizle ilgilendiğimi düşünebilirsiniz. Diğer taraftan sandalyemde arkama doğru yaslanıp, elimdeki silgi ile oynasam ve gözlüklerimin üzerinden arada bir size baksam, tüm bunlardan antipatik biri olduğum sonu-

* Kinesis: Mekanik ve anatomi ilminin insan hareketleri ile ilintili olarak çalışma prensiplerini inceleyen bilim dalı. (ç.n.)

cuna varabilirsiniz. Hareketlerim, “Anlattıklarınızda dikkatimi vermeye degecek bir şey yoktu” anlamına gelir.

İnsan vücudunun her bölümü, hislerimizi ve düşüncelerimizi dile getirebilir. Örneğin duyu organlarımızın büyük bir bölümü başımızda bulunur ve başımız vücudumuzun çok çabuk tepki veren bir bölümdür. Tıpkı kuvvetli güneş ışınlarından gözkapaklarımızı kapatarak korunduğumuz gibi, istemediğimiz insanların yaydığı sinyallerden de gözlerimizi kapatarak kurtulabiliriz. Boyun hayati önem taşıyan bir bölge olduğu için bu bölgeden yayılan mesajlarla da çok önemli şeyler ifade edilebilir. Bir şeyden korktuğumuz zaman içgüdüsel olarak boyun bölümimizi koruruz (boynumuzu omuzlarımızın içine gömüp giysimizin yakasının altına sokarak). Binlerce sinir ucu, elleri ve parmakları vücudumuzun en hassas ve kendimizi ifade eden bölgesi haline getirir. Avuç içlerimiz açık olduğu zaman karşı taraktan gelen sinyalleri almaya hazır olduğumuz anlamına gelir. Göğüs ve gövde bölümümüz ise vücut duruşumuzu belirlemesi açısından önem taşır. Üçüncü bölümde anlatıldığı gibi, vücut duruşu ne gibi bir tutum içinde olduğumuzu açığa vurur. Pelvis bölgesi ise vücudun tabu bölgesidir. Birçok his ve dürtü burada ortaya çıkar. Ve bacaklar da, vücudun en zaptolunamayan kısmıdır. Kollar ve bacaklara ulaşmak için vücudun baş kısmından yani akıl ve mantıktan uzaklaşılır. Bacak ve ayaklarla verilen işaretler kaba ve küstahça olabilir (örneğin ayakların sabırsızca yere vurulması veya bacakların rahatsız bir şekilde üst üste bindirilip açılması).

Vücut hareketleri ile duygu ve düşünceleri çok farklı şekillerde açığa vurmak mümkündür. Bu hareketleri yavaş yavaş, zaman içerisinde ve dikkat ve sabırla inceleyerek deşifre etmek mümkündür. Beden dili ile açığa vurulanlar her zaman bizim aktarmaya çalıştığımız hislerimiz olmayabilir.

Yüz

Yüz, içimizdeki gerçek hisleri açığa vurabileceği gibi, saklamaya çalıştığımız hisler için de iyi bir maske görevi görebilir. “O kadar üzgün durma” veya “Mutlu bir ifade takınmaya çalış” denildiğini duymuşsunuzdur. Takındığımız yüz ifadesi ne olduğumuzu, ne istediğimizi ve neler hissettiğimizi açığa vurabileceği gibi, saklayabilir de.

Gülen, üzgün ve kızgın yüzler çok farklı kültürlerde mensup insanlar tarafından yansıtıldığı zaman dahi kolayca anlaşılabilir. Paul Ekman, uluslararası yüz ifadelerini kullanmak sıretiyle çevirmene ihtiyaç olmadan çok farklı kültürden insanların duygu ve düşüncelerini yansıtabileceklerini iddia etmiştir. Korku, öfke veya tikslenme gibi duygular farklı kültürlerden insanlarda aynı psikolojik değişimleri yaratmaktadır. Endonezyalıla bazı yüz mimiklerini yaparlarken cilt ısılarında ve kalp atışlarında Amerikalılarınkilerle aynı tür değişimler olmaktadır. San Francisco’da ki Kaliforniya Üniversitesi psikoloji profesörlerinden Ekman, “Önemli olan, biz insanların duygularımızı aynı şekilde ifade etmemiz ve duyguların da bizde aynı hisleri uyandırmasıdır,” demiştir. Ekman ve ekibi, Batı Sumatra’da kabile yaşamı süren bir grup gönüllüden korku, öfke, üzüntü ve tikslenme gibi duygularını ifade etmelerini istemiştir. Araştırmacılar bu tür fiziksel iletişimlerle birlikte seyreden çeşitli psikolojik reaksiyonlar üzerinde çalışmışlar ve Endonezyalılar ve Amerikalıların aynı tür mimik ve hareketler yaptıklarını ve bu iki farklı grup gönüllüde aynı tür fiziksel değişikliklerin meydana geldiğini ortaya çıkarmışlardır. Örneğin korku ve öfke durumunda ortaya çıkan yüz ifadeleri her iki farklı kültürde insanın da kalp atışlarının hızlanmasına yol açmıştır.

Bir İfade Şekli Olarak Hareket

İç dünyamızda olup bitenleri yüz ifadesi kadar yansıtmasa da, insan vücudu, bir bütün olarak ele alındığında neler hissettiğimizi ve neler düşündüğümüzü maskeleyebilir veya yansıtabilir. Farklı sebeplerden kaynaklansa veya farklı amaçlara yönelik olsa da insan vücudunun tüm hareketleri bir şey ifade eder. Bu hareketler, tıpkı ellerin parmaklarını sabırsızca bir yere vurmakta veya merak ve heyecanla öne doğru eğilmekte olduğu gibi, bir taraftan insanın ruh halini ve iç dünyasını yansıtırken, bir taraftan da sandalye çekmek veya bahçeyi kazmak gibi işe yarar bir amaca da hizmet edebilir.*

Hareket, dans, mimik veya rol yapma gibi bazı özel konularda bilinçli olarak kullanıldığı gibi bilinçsiz olarak ufak tefek gündelik işlerimizi yaparken de kullanılır ve biz bu gündelik işleri yaparken şu veya bu şekilde hareketlerimizle kişiliğimizi ele veririz. Sevdiklerimiz ve arkadaşlarımızı yürüyüş, oturuş veya kalkış tarzlarından tanırız. İnsanların hareket ediş şekilleri her insanı tek yapan ve o insana has birtakım özelliklerden kaynaklanır.

İnsanların ruh hallerini yansıtan bu hareket şekillerinin hergünkü işlerini yaparken yaptıkları hareketlerle yakın benzerlik içinde olması gerçekten de çok ilginçtir. Örneğin bir sabırsızlık ve endişe belirtisi olan el parmaklarıyla bir yere vurmak aynı zamanda bilgisayarın klavyesini kullanırken yaptığımız el hareketlerine çok benzemektedir. Merak içinde bir şeyi itelerken yaptığımız hareket, ağır bir nesneyi iterken yaptığımız hareketle aynıdır. Her iki durumda da belirli bir ruh halinin sonucu olarak ortaya çıkan bir hareket, bir işi yaparken yaptığımız hareketle temel olarak aynıdır.

* Concepts in Modern Educational Dance, Betty Redfern; Londra: Dance Books, 1982.

Laban Hareket Analizi – İfadeyi Tanımlayan Değişkenler

Rudolf Laban, hareketin fiziksel gerçeklik ve doğa ile paylaştığı dört temel unsurdan (uzay, ağırlık, zaman, akış) söz eder. Bu dört temel unsuru kullanmak suretiyle ve bir dizi hareketin nitelik ve seyrini takip ederek hareket sistematik olarak ele alınabilir. Laban Hareket Analizi, bir müzik parçası notalar aracılığı ile nasıl muhafaza edilebiliyorsa, hareketin de bu notasyonları kullanmak suretiyle belgelere dökülerek muhafaza edilebileceği esasına dayanarak yaratılmıştır. Örneğin bir dans performansı bu şekilde muhafaza edilebilirse o zaman üzerinden yıllar geçtikten sonra bile bu performansı kopyalayarak o sihirli anı yeniden yaşayabiliriz. Buradan hareketle Laban analizi aynı zamanda, hareket ve kendimizi ifade ediş şeklimizle ilgili olarak bilgi alışverişi sırasında da bir dil olarak da kullanılmaya başlamıştır.

Laban analizinde *uzay*, uzayda nasıl hareket ettiğimizi, hareket edişimiz sırasında nasıl bir yol izleyerek nasıl bir şekil oluşturduğumuzu ve diğer nesnelerle olan ilişkimizi ifade eder. Uzaydaki bir hareket direkt ve indirekt olabilir. *Ağırlık* ise harekete uygulanan kuvvettir. Bir hareket ağırlık açısından hafif veya ağır olabilir (ağırlıkta değişiklik ise bir hareketin devamlı olarak hafif veya ağır düzeyde seyri ile ilgilidir). *Zaman* hareketin değişim hızını ifade eder. Laban, yavaştan ziyade hızlı olarak ele aldığı hareketi zaman içinde kopuk kopuk ya da devamlı olarak düşünmektedir. *Akış* ise vücutta mevcut olan gerginlik miktarını ifade eder. Bu anlamda akım bizi alıkoyan şeyi ve bunun ne seviyede olduğunu açıklar. Bir hareketin akışı ya daha serbest ya da daha kısıtlı olacaktır.

Laban hareketi tanımlayıcı bu unsurları daha kullanılabilir bir hale getirmek için birçok kural koymaktadır. İlk olarak, tüm

hareketler zaman, uzay, ağırlık ve/veya akım kesitleri içerisinde denk gelmektedir. Örneğin, tamamıyla hafif ve bütünüyle güçten yoksun hareketler nadirdir. Bir hareketin hafif ve güçlü kuttupları arasında bir yerde yer alması daha olasıdır. İkinci olarak da saydığımız bu unsurlar tüm vücudu kapsamayan hareketleri ifade edebilir. Örneğin bir kol hareketi kesik kesik olurken, gövdeye ilişkin hareketler daha devamlı bir nitelik taşıyabilir. Üçüncü olarak ise hareketi ifade eden bu unsurlar ve sarf edilen güç (aşağıda anlatıldığı gibi) kompleks bir hareket zincirini ifade edebilir. Dördüncü ve son olarak ise, bu dört eleman her hareket türü için geçerli değildir. Örneğin bileğin çok hafifçe döndürülmesi, hafif, direkt ve kesik kesik bir hareket olmakla birlikte akım açısından bir şey ifade etmeyebilir.

Laban'a göre bu unsurların hareketlerimizde ne şekilde bir araya geldiği kişiliğimizi ortaya koyar. Laban'a göre, en hafif bir hareketi yapmak için bile sarf ettiğimiz zihinsel çaba, fiziksel hareketlerimizle dışarıya yansır. Laban, sarf edilen *güçle*, hareketin kaynaklandığı içsel gücü kastetmektedir. Zaman, uzay, ağırlık, akım ve sarf edilen güç gibi unsurlar arasındaki dalgalanma, kombinasyon ve geçiş, bir kişinin hareket tazını ifade eder.

Hareket içsel bir durumun ifadesi olarak ortaya çıktığı gibi, bunun aksi de mümkündür. Bazı işleri yaparken ortaya koyduğumuz hareketler ruh halimizde ve duygularımızda birtakım sıçramalara neden olabilir. **Hareket sadece fiziksel anlamda değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal anlamda da değişimi ifade eder.** Hareketleriniz ve duygularınız arasındaki ilişkiye çok iyi bir şekilde uyum sağladığınız için hareketlerinizi duygusal ihtiyaçlarınızı karşılayacak şekilde bilinçli olarak seçebilirsiniz. Örneğin bilgisayar klavyesini kullanmak gerginleşmenize sebep oluyorsa, kendinizi sınırlı hissettiğiniz günlerde bu işi yapmaktan kaçınmayı tercih edebilirsiniz.

Duygularımızı İfade Ederek Yapılan Terapi

Sözle ifade etmek (duygu ve düşüncelerimizi yazmak veya bunları sevdiklerimizle veya bir terapistle paylaşmak), iletişimin insanların duydukları acıyı dile getirmelerine nasıl yardımcı olabileceğini çok iyi bir şekilde ortaya koymaktadır. Kederin üstesinden gelmek amacıyla yapılan çalışmalarda, yaşanan şeylerin paylaşılması sevilen bir kişinin kaybedilmesinden duyulan acıyla başa çıkmada en iyi yollardan bir olarak kabul edilmiştir. Yaşanan kayıpla ilgili duyguları birisiyle konuşup dertleşmek, bir günlüğe yazmak veya bu duyguları yaratıcı bir şekilde açığa vurmak bu büyük kaybın verdiği acıyı hafifletebilir. Hem iyi hem de acılı günlerin hatırlanması gerekir. Bu anılar bazen en iyi şiirlerle, bazen düzyazıyla, bazen de konuşarak dile getirilir. Duyguları ifade ederek yapılan terapi resim, şiir, dans, drama veya öykü anlatımı gibi birçok şekil alabilir. Resim çizerek yapılan terapide hastaların belirli bir durum ile ilgili neler hissettiklerini çizerek ifade etmeleri istenir. Psikodramada, olayla başka çıkmak için yaşadığınız bu durumları oynamanız istenir. Dans ile yapılan terapide ise olayın sizde ne gibi hisler uyandırdığını mimikler ve vücut hareketleri ile ifade etmeniz istenir.

Burada dikkat edilmesi gereken şudur: Ne şekilde ifade ederseniz edin, hislerinizi dile getirmeniz kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olacaktır. “Sopalar ve taşlar kemiklerimizi kırabilir, ama sözler beni incitmeyecektir” deyişi her zaman için geçerli olmayabilir. Özellikle de içindeki öfkeyi sözlerle dışarı vuranlar için bu söz geçerli değildir. Bir insana küfrettiğiniz veya kötü sözler söylediğiniz zaman kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Diğer taraftan aşk, barış, gerçek ve güzellikle ilgili sözler söylediğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz. Şimdi küçük bir deney yapın. Bu sözleri yüksek sesle söyleyin ve üzerinizde nasıl bir etki yarattığını gözleyin.

Hareket Terapisi

Hiç bebeklerin tüm bedenlerini kullanarak nasıl ağladıklarına dikkat ettiniz mi? Önce bacaklarını uzatır, daha sonra birdenbire kendilerine çeker ve kollarıyla bedenlerini sararlar. Aynı şekilde, yetişkinler için de bazı duygusal çatışmalar ve gerginlikler ancak hareket yolu ile ifade edilebilir ve başka hiçbir şekilde bunlardan kurtulmak mümkün değildir. Hareket, bu tür gerginlikleri kabullenip sosyal olarak kabul gören bir şekilde atmanıza olanak sağlar. Fiziksel hareket, hatıralara ve duygulara görsel bir boyut kazandırır. Bu sayede konuşarak, kelimeler veya sesler yoluyla iletilemeyen insanlar diğer insanlarla iletişim sağlayabilir.

Nitelikli fiziksel aktivite, aynı zamanda insanın kendisine olan saygısını ortaya koymasına yardımcı olur. Başarılı bir fiziksel aktivite, “Ben değer vermeye layık birisiyim” demenin bir yoludur. Bir çocuk topu başarılı bir şekilde attığında veya bisiklete iyi bindiğinde, bu onun çok hoşuna gider ve hareketi defalarca tekrarlar.

Elizabeth Kübler-Ross, kendisine uygulanmakta olan kemoterapi tedavisinin durdurulup bir sokak ilerideki evinin bahçesinde bisikletine binmeyi isteyen lösemili bir çocuktan söz etmektedir. Kübler-Ross çocuğu evine götürür ve annesinin çocuğun bisiklete kendi başına binmesine izin vermesini sağlar. Fazlasıyla yorulmuş olmasına rağmen çocuğu yüzü bu işi başarıyla tamamlamanın verdiği sevinçle ışıdamıştır. Çocuk kısa bir süre sonra huzur içinde yaşamını yitirmiş ve bisikleti kardeşine bırakmıştır.

Ritüeller – Formüllere Dökülmüş İfade Şekilleri

İnsanlar en derinlerde gizli içsel gerçekliklerini ifade etmek için birtakım ritüeller geliştirmişlerdir. Bu ritüeller genellikle, yaş dönümü, evlilik, ölüm gibi insanların hayatındaki özel gün-

lerle ilintilidir. Veya daha geniş bir kültür yelpazesini içine alan ve bu kültürlerde anlamı olan Şükran Günü, Noel, Ramazan Bayramı gibi günlerin anılmasını kapsar.

El ve Kol Hareketleri.

El ve kol hareketleri bizim için anlamlı olan bir şeyle ilgili gerçek duygularımızı ifade etmemize yardımcı olabilir. Bir ağaç diktiğimizde veya bir kimse ya da bir şey onuruna yapılmış bir anıtın olduğu bir yeri ziyaret ettiğimiz zaman o olayı veya o insanı hatırlarız. İşte bunun gibi el ve kol hareketleri de bizim için önemli olan bir şeyle bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Bir topluma has ritüellerin ne anlama geldiğini unutmak gerçekten de kötü bir durumdur. İnsanların hayata veda eden kişiyi onurlandırmak yerine dedikodu yapmakla daha çok ilgilendiği bir cenaze törenine katıldınız mı? Ya da hiç kimsenin şükran duası yapma zahmetine bile girmediği veya sarf ettikleri şükran sözlerinin ne anlama geldiğini durup da düşünmeye bile tenezzül etmediği bir şükran yemeğine katıldınız mı?

Dualar Eşliğinde Yapılan Hareket – Toplu Ayinler Sırasında Yapılan Danslar

Toplu ayinler sırasında yapılan danslarda dua sırasında hem toplu halde hem de tek başına dans edilmesi söz konusudur. Duaya sesleriyle katılmak isteyenlerin bunu şarkı söylerek ve dua ederek yapabilecekleri bir yer kilisede her zaman mevcuttur. Kilisede enstrüman çalanlar için de bir yer bulunur. Kalemli kuvvetli olanlar sözleriyle vaazları daha etkili bir hale getirebilir ve vaaz dinleyen cemaate ilham verebilirler. Hatta birtakım sanatsal eğilimleri olanlar için bile kilisede yer bulunur. Bu insanlar sunağın üzerini çiçeklerle bezeyebilecekleri gibi, kiliseyi başka bir şekilde de süsleyebilirler. Ama genellikle dans, haftalık ibadetin bir

parçası olarak kabul edilmez. Geçmişte Judeo mezhebine mensup Hristiyanlar dini seremonileri sırasında hareketleri kullanırlardı. Toplu ayinler sırasında dans, günümüzde ya da çağımızda neredeyse hiç duyulmamış bir kavramdır.

Halbuki duayla birlikte hareket, geleneksel ayin anlayışına pekâlâ dahil edilebilir. Hareketler ilahilerle birlikte yapılabileceği gibi, vaaz sırasında da yapılabilir. Dans, eski ve sevilen dini ilahilerin anlamlarını ifade etmek için de çok iyi bir araç olabilir. Mimik ve el kol hareketleri vaazın önemli olan bölümlerini vurgulamak için kullanılabilir. Pantomim kutsal kitaplardan veya incilden hikâyeler okunmasına eşlik edebilir. Hareket, tek başına bile sessiz meditasyon ve kutsal duanın bir parçası olabilir.

Toplu ayinler sırasında yapılan dansın temel olarak iki kurallı vardır: Birincisi, kuru, anlamsız ve sembolik hareketler kullanılmamalı, kendi ruhsallığımızı ifade edecek şekilde hareketler kullanılmalıdır. İkincisi ise, toplu ayin sırasında yapılan dans, cemaat ile uyum içerisinde olmalıdır. Kişisel olarak Tanrı'yla bütünleşmek amacıyla yapılan hareketlerden farklı olarak toplu ayinler sırasında yapılan dans, ayin sırasında mevcut olan topluluğa bu ilahi ruhu aktarmayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla, yeniliklere açık olmayan bir cemaat ile birlikte ibadet ediyorsanız, kutsal sözleri serbestçe yorumlayan hareketlerle başlamamak gerekir. Böyle bir cemaati hareketlerle ayine katılmaya alıştırmak için, işe ilahilere eşlik eden kolay el kol hareketleriyle başlamak gerekir.

Gurdjieff Hareketleri yüksek farkındalık düzeyleri için gerekli olan kıvılcımı yakmayı ve karmaşık hareketleri yapabilmek için gerekli olan duygusal tepkiyi harekete geçirmeyi amaçlamaktadır. Bu hareketler eller, kollar, ayaklar, bacaklar ve baş için tanımlanmış olan özel hareketlerdir ve hatta bazen bunlara sesle de eşlik edilir. Bunlar duygusal ve ruhsal tepkileri daha da fazla harekete geçiren, özel olarak tasarlanmış melodilerdir. Bu

hareketler sırasındaki manevralar genellikle o kadar karmaşıktır ki, bu hareketleri, bir taraftan da hareketi düşünerek uygulamak hemen hemen olanaksızdır. Bu hareketleri uygulayanlar, onları hatırlamak ve uygulamak için olağanüstü dikkat sarf etmek zorunda kalmaktadırlar. “Daha yüksek seviyede bir farkındalıktan” güç almadan bunları yapmak imkânsızdır. *Gurdjieff Hareketleri* bu derece yüksek ruhsallık düzeyi ile yapıldığında neredeyse kutsal bir nitelik kazanır.

Vücut Çalışması

1. *Vücudun birtakım duygu, düşünce ve ruh hallerine verdiği sinyallerin haritasının çıkarılması.* Bu egzersiz çok fazla zamanınızı alabilir veya çok dikkat harcamanızı gerektirebilir. Ama eğer arzu ederseniz daha az zaman ayırarak da bunu uygulayabilirsiniz. Vücut haritasının çıkarılmasının yararlarını gidecek daha fazla göreceksiniz. Bu egzersiz, size has vücut sinyallerinizin bir haritasını çıkarmak esasına dayanmaktadır. Örneğin, “Zengin insanlara güven olmaz” gibi kendinize has bir tutum ve duygusal durum içine girdiğinizde, vücudunuzun aldığı şekle ve bu düşüncenin sizde ne gibi fiziksel değişiklikler yarattığına dikkat edin. Böyle bir durumda dişlerinizi mi sıkıyorsunuz yoksa açlık mı hissediyorsunuz? Bu tarz bir araştırma sizin için önemli olan vücut sinyallerinizin farkına varmanızı sağlar. Örneğin, “Kızdığım zaman midemde bir rahatsızlık oluyor” gibi. Arkadaşlarınızın bu gibi durumlarda neler hissettiklerini kendinizin kilerle kıyaslayarak, diğer insanlarla ortak olan ve size has özelliklerinizi ortaya çıkarabilirsiniz.

2. *Alışkanlık haline gelmiş olan ifade biçimlerine canlılık katmak.* Sanaya Roman, diğer insanlardan aldığımız negatif etkileri kendimize has olumlu görüşlerle pozitif çevirebileceğimizi iddia eder. Bunu yapabilmek için kendi konuşmalarınıza kulak

verin. Arkadaşlarınız sizi coşturan sözcükler mi kullanıyorlar yoksa onların kullandıkları sözcükler size rahatsızlık mı veriyor? Eğer bir konuşmaya olumlu enerji katmak istiyorsanız sesli olarak veya içinizden daha olumlu enerjiler uyandıran sözcükler söyleyin ve sizde yarattığı değişikliği gözleyin. Örneğin, “dünya ürkütücü bir yerdir” gibi bir söz duyarsanız ve böyle bir düşünceye katılımda bulunmak istemiyorsanız, kendi kendinize “dünya mutluluk verici bir yerdir” deyin.

3. *Sözlü ifade yoluyla mutluluğunuzu artırmanın yolları.* Son yaptığımız egzersizin bir ileriki aşaması olarak bir de şunu deneyin: Alfabenin her harfi için sizde en güzel duygular uyandıran kelimeleri düşünmeye çalışın. Bu sözcüklerin hepsini yüksek sesle tekrarlayın. Tüm bu olumlu kelimeleri sarf ederken neler hissettiğinize dikkat edin. Bunu aynı zamanda yolda giderken gördüğünüz arabaların plakalarına bakarak ve gördüğünüz harflerden kelimeler yaratarak da yapabilirsiniz.

4. *Hareket yoluyla mutluluğunuzu artırmak.* Bir önceki egzersiz sırasında kullandığınız kelimelerin bir listesini yapın ve her bir kelimeyi sembolize etmek için değişik bir hareket bulun. Hareketleriniz bu kelimelerin sizde yarattığı duygu ve düşünceleri ifade etmelidir. Neşe, barış, aşk, gerçek veya hareketlerle ifade etmek istediğiniz başka kavramları belirtmek için vücudunuzu farklı şekillerde hareket ettirin.

5. *Hareketin ifade yeteneği ile ilgili niteliklerinin farkındalığını artırmak – Laban Hareket Analizi.* Bu hafta içinde yapmanız muhtemel olan iki faaliyeti seçin (örneğin bulaşık yıkamak, telefonla konuşmak, mektup yazmak). Her aktiviteyi Laban’ın zaman, uzay, ağırlık ve akım elementlerini kullanarak kategorize edin. Hareketleriniz hızlı mı yoksa yavaş mı, hafif mi, yavaş mı, direkt mi, indirekt mi, yoksa sınırlı mı, serbest mi? Örneğin telefonda konuşmayı seçtiysem bu faaliyeti hızlı ve sınırlı hareketlerle yerine getiriyor olabilirim (her unsurun tüm hare-

ketler için geçerli olmayacağına dikkat edin). Böyle bir değerlendirme size bu olağan faaliyetleri yerine getiriş şeklinizle ilgili bir şey söylüyor mu? Bu değerlendirme seçtiğiniz aktiviteden neden hoşlandığınız veya neden hoşlanmadığınızla ilgili bir şeyler söylüyor mu?

6. *Kendi ritüellerinizi yaratmak.* Bir olayı kutlamaya özel bir gün ayırın. Bu kutlamanın sizin yaşamınızda anlamlı olan bir şeyle ilgili olup yaygın anlamda kutlanan bir gün olmaması gerekir. Örneğin, bisiklete binmeyi öğrendiğiniz günü kutlayabilirsiniz. Bu özel günü kutlamak için ne gibi etkinlikler yapabileceğinizi düşünün.

* * *

Oynamak, ruhumuzdaki karmaşık duygu ve düşünceleri ifade etmenin en doğal yollarından biridir. Yani oyun, dışavurmanın bir yoludur. Oyun, yapmaya zorunlu olduğunuz değil de, yapmak istediğiniz şeyi yapmaktır. Y yapmak istediğiniz şeyi yapmak, ne olduğunuzu keşfetmenize, sizi siz yapan şeyi bulmanıza yardımcı olur. Oyun ve hareket arasında sinerjik bir ilişki vardır. Yani birisini iyi yapıyor olmak, diğerini daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır. Bu iki şey arasındaki ilginç ilişkiyi **oyun** başlıklı önümüzdeki bölümde inceleyeceğiz.

Oyun

Hayat, oyun oynayarak, fedakârlıklar yaparak, şarkı söyleyerek ve dans ederek, bir oyun gibi yaşanmalıdır. Böylece insan tanrıların gönlünü alabilir.

– PLATON

Hoşça vakit geçirmenin neresi kötü?

– THADDEUS GOLAS - Aydınlanmaya Giden Yolda
Tembel Adamın Rehberi'nden

İnsanlığın en önemli özelliklerinden bir tanesi oyun oynamaya eğilimli oluşudur. Çocuklar ve bazı neşeli, kaygısız insanlar hoşça vakit geçirmenin gerçekten de iyi bir şey olduğunun farkındadırlar.

Yetişkin İnsanlar Oyunu Üretkenlikten Uzak Bir Şey Olarak Düşünürler

Kadınlar ve erkekler “üretken oldukları”, yaşlar olarak kabul edilen (genellikle 21-55 yaş arası) yıllar süresince oyunu işe yaramaz bir şey olarak görme eğilimindedirler. Benim izlenimlerime göre yetişkin insanlar genellikle çocuklar kadar oyun oynamıyorlar. Bu belki de kendimizi sorumluluklarımıza ve görevlerimize çok fazla kaptırmamız ve içgüdüsel olarak sahip olduğumuz oyun dürtüsünü unutmamızdan kaynaklanıyor. Belki de eğlenmeye eğ-

lenmeye, eğlenmek nasıl bir şeydi unuttuk. Sebebi her ne olursa olsun, bence yetişkinler (acaba yetişkin demek bu insanların daha fazla büyümeyeceği anlamına mı geliyor?) hareketi çabaya dönüştürüyorlar ve gelişigüzel işleri yerine getirmek için kendilerini çok fazla zorluyorlar. Yetişkinler olarak bizler mükemmeliyete ulaşmakla o kadar meşgulüz ki, oyun için değerli vaktimizden zaman ve enerji ayırmıyoruz. Hoşumuza giden bir şey yapmadığımızın farkına vardığımızda, hoşça vakit geçirmek için olanca gücümüzle çalışıyoruz. Buna örnek olarak yüzünde karalı ve mutsuz bir ifadeyle cayır cayır sıcaklığın altında, sıfırın altında buz gibi bir havada veya yapış yapış bir havada koşmaya çalışan bir kişiyi verebilirim. Veya kendisini fazlasıyla zorlayıp sakatlanıncaya kadar rahatlayamayan aerobik fanatiğine ne dersiniz? Bu lüzumundan fazla hevesli spor meraklıları, kendinizi fazlasıyla ama fazlasıyla zorlarsanız eğlenmek adına kendinize nasıl zarar verebileceğinize iyi bir örnek teşkil eder. Doğal oynama içgüdümüze engel olan diğer bir şey de gülünç görünme korkusudur. Özellikle gençler ve yetişkinler mutluluklarını etrafta yarattıkları izlenim için feda ederler. Bu insanlar kendi hareketlerini sürekli olarak eleştirirler. Onlar için çok yazık. Zira sırf gülünç görünme kaygısından dolayı bir şeyi yapmaktan kaçınmak hiç doğru değildir. Bu durumda, hiç yanlış yapmamak için bir konuda daha ilk denemenizde ustalık kazanmış olmanız gerekir. Bu nasıl mümkün olabilir? Bu durumda nasıl yeni bir şey öğrenebilirsiniz ki?

Kendinizi Rahat Bırakmak

Tanrıya şükür birçok insan 20-30-40-50'li yaşları geçip bilgeliğe doğru yaklaştıkça oyun oynama yeteneklerine yeniden kavuşur. Oyun oynamanın en önemli özelliklerinden bir tanesi rahat olmaktır. Yaşlı erkek ve kadınlar hayatta gerçekte neyin önemli olduğunu anlayıp, önemsiz şeylerin üzerinde durmamayı öğrenmişlerdir.

Bariyerler – Sosyal Kısıtlamalar

Hareket rahat olma becerisini elde etmek için paha biçilme-yecek değerde önemlidir. Ama hareketin bu yolda önemli bir araç olduğunu bilmek yeterli değildir. Bu beceriyi kazanmak için kendimize rahat hareket edebilme özgürlüğünü vermemiz gerekir. Kendinize ne kadar sıklıkla vücudunuzu rahat bıraktığınız sorusunu sorun. Ne kadar sıklıkla istediğiniz gibi hareket ediyorsunuz? Ne kadar sıklıkla vücudunuzun arzularına uygun hareket ediyorsunuz? Bir süpermarket kuyruğunda beklerken boynunuzun kasıldığını hissettiğinizde, birkaç boyun ve omuz hareketi yaparak kendinize rahatlamak için izin veriyor musunuz? Yoksa sessizce acı içinde bekliyor musunuz? Patronunuzla son derece sıkıcı bir toplantı yaparken esneyip gerinebiliyor musunuz? Büyük bir olasılıkla sosyal kısıtlamalardan dolayı hareketlerinizi içinde bulunduğunuz duruma uygun olanlarla kısıtlarsınız.

Bariyerler – Alışkanlıklar

Hareketlerimiz üzerindeki sosyal kısıtlamaların üzerine bir de bizim alışkanlıklarımızın oluşturduğu kısıtlamalar biner. Üzerimizde spor yaparken giymeye alışık olduğumuz giysiler olmadan esneme hareketleri yapmadığımız için büyük bir olasılıkla eşofmanımız olmadan esnemeyiz de. Kendi koyduğumuz kural ve kısıtlamalardan kurtulmak bizi özgürlüğümüze oldukça yaklaştıracaktır. Böylece kendimizi tek ve özel hissetmemizi sağlayacak hareketler yaparak daha özgür oluruz. Tüm bunların ötesinde, yaşamınızın sonuna gelip de geriye baktığınızda bitirmediğiniz bir rapor ya da istediğiniz gibi temiz olmayan bir ev için tasalanmayacaksınız.

Belki de oyuna ayırdığımız zamanı işe dönüştürmeye çalışmak yerine, çalışmayı bir eğlence, bir oyun haline getirmek daha iyi olacaktır. Tabi ki bu, hiçbir zaman sorumluluklarımızı

önemsiz görmek veya hafife almak anlamına gelmemelidir. Burada söylenmek istenen şey şudur: Hoşça vakit geçirirken bulduğumuz enerji ve mutluluğu sorumluluk ve işlerimize de taşımak çok faydalı olacaktır. Ama ilk önce nasıl oyun oynadığımızı yeniden keşfetmemiz gerekir.

Bu anlamda, bir kez daha, hareket çok iyi bir öğretmen olacaktır. Vücudumuzu hareket ettirip ne olacağını görmek, oyun oynamak demektir. Bazı hareketler yapıp neler hissettiğimizi görmek eğlenceli bir şeydir. Hareket oyunun özüdür. Bir şeyi sırf onun verdiği haz için yapmak, sırf hoşunuza gittiği için yapmak oyundur. Hareket ve oyunu makul göstermek için bir nedene ihtiyacınız yoktur. Eğlenmek yeterince geçerli bir sebeptir.

Mizah

Hemen hemen hiç farkında olmadan, mizahı gerginlikten, stresten ve içinde bulunduğumuz depresif ruh halinden kurtulmak için kullanırız. Norman Cousins, mizahı daha ciddi bir şekilde ele almış ve kahkahalar atılarak geçirilen on dakikanın iki saatlik rahat uyku ile sonuçlandığını bulmuştur. Cousins, gülmeyi öldürücü bir hastalık olan ankylosing spondylitis’le mücadele etmek için kullanmıştır.

Eğlence

Bazen oyun oynamayı “eğlence” olarak adlandırırız. Aslında eğlenmek, adından da anlaşılacağı gibi yeniden yaratmak* demektir. Hoşça vakit geçirmeye konsantre olmak suretiyle kendimiz için yeni bir şeyler, yeni bir dünya yaratıyoruz demektir.

* İngilizce’de eğlence anlamına gelen “recreation” kelimesi yeniden yaratmak kökünden gelmektedir. (ç.n.)

Kendimiz oluyoruz, yeni bir ben oluyoruz demektir. Eğlenmeye bir miktar vakit ayırdıktan sonra günlük işlerimizin üstesinden gelmek için enerji toplar, kendimizi yenilenmiş gibi hissederiz.

İçimizde oynamaya ve eğlenmeye karşı var olan doğal eğilim aslında yaratmak için var olan doğal eğilimdir. Tıpkı oynamaya karşı eğilimli olmamız gibi, doğal olarak yaratıcıyızdır da. Ama çoğu zaman yaratıcı faaliyetlerde bulunmak için kendimize izin vermeyiz. Bir çocuğu eğlendirmek için bir oyun planladığınızda aslında tamamıyla orijinal bir şey yaratıyorsunuz demektir. Şekilleri bulut gibi gördüğünüzde bir anlamda onları yeniden yaratıyorsunuz demektir. Hepimizin yaşantısında yaratıcılığa örnek oluşturacak bir sürü şey vardır.

Yaratıcı olmanın ve içindeki yaratıcılığı keşfetmenin faydalarından bir tanesi de şudur: kendinizi iyi hissedersiniz. Yaratıcılık zihinsel gelişiminize katkıda bulunur ve kendinize olan güveninizi artırır. Yaratıcılık aynı zamanda problemlerinizi daha kolay çözmenize yardımcı olur, daha verimli ilişkiler kurarsınız ve günleriniz çok güzel geçer. İçinizdeki yaratıcılığı açığa çıkarmaya çalıştığınız zaman, olmak istediğiniz insan olursunuz.

Bir insandaki yaratıcılık ortaya çıkarılabilir. Birçoğumuz içinde var olan yaratıcılığın ve oyun becerilerinin farkında değilizdir ve bunların nasıl geliştirilebileceğini de bilmeyiz. Bunlar bir insanın ya sahip olduğu ya da sahip olmadığı içsel yetenekler değildir. Oyun oynama beceriniz olmadığı için oyun oynamıyorsunuz diye bir şey yoktur. Tıpkı her beceride olduğu gibi deneyimlemek suretiyle eğlenme kapasitenizi de artırabilirsiniz. Denemediğiniz sürece yaratıcılık ve oyun oynama kapasiteleriniz ölür gider.

Araştırmacılar, yaratıcılığın deneyimlemek suretiyle geliştirebilecek dört unsurundan söz eder. Bunlar akıcılık, esneklik, ayrıntılara inmek ve orijinalliktir.

Akıcılık, bir probleme birçok çözüm getirmektir. Bunu sağlamanın yollarından biri beyin fırtınası yapmaktır. Buradaki fikir, bir problemi ele alıp, bu probleme mümkün olduğunca çok çözüm getirmektir. Burada dikkat edilmesi gereken tek şey, çözüm yaratmayı bitirinceye kadar, yaratılan hiçbir çözümü eleştirmek veya çözümlerden birini seçmemektir. Getirdiğiniz çözümlerin pratik olup olmadığı, hatta olası çözümler olup olmadığı konusunda kaygılanmayın. Buradaki amaç, ilham gelmesi için zihnin serbestçe akmasına izin vermektir.

Esneklik, olaylara değişik açılardan bakabilme özelliğidir (esneklik hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak ve esnekliğini geliştirmek için Bölüm 4'e bakınız).

Ayrıntılara inmek, mevcut çözüme ek çözümler getirmek demektir. Bir teoriye eklemeler yapar, değişik fikirlerle bezerek ayrıntılarına inmiş oluruz.

Birçok insan *orijinallikle* yaratıcılığın aynı anlama geldiğini zannederler. Tabii ki orijinallik yaratıcılığın çok önemli unsurlarından biridir. Orijinallik, ortaya yepyeni ve daha önce hiç denenmemiş bir fikir atmaktır. Mucitler bunu yeni bir şey keşfetmeye çalışırken yaparlar. Örneğin, ampul buna iyi bir örnek teşkil eder.

Vücudu serbest bırakmak bu dört özelliğin de gelişimine yardımcı olur. Bir oyun yaratarak ve "vücudum ne yapmak istiyor" sorusuna cevap vererek, hem kendinizi hem de başkalarını saatlerce eğlendirebilirsiniz. Örneğin bir oda içinde kaç değişik şekilde hareket edebilirsiniz? Bu soruya denemek suretiyle cevap vererek hem orijinallik hem de akıcılık becerilerinizi geliştirebilirsiniz. Örneğin, ayrıntılara inme becerinizi geliştirmek için arkadaşınızı kaç değişik şekilde döndürebileceğinizi deneyebilirsiniz.

Oyun Oynamak ve Hayal Gücü

Çocuk olduğunuz zamanlarda oynamayı sevdiğiniz oyunları düşünün. Sanırım büyük bir çoğunluğunuz oynadığınız oyunlarda hayal gücünüzü fazlasıyla kullanırdınız. Çocuklar kendilerini anne babadan tutun da kovboy, astronot, pilot veya doktor olmaya kadar birçok konumda hayal ederek oyunlar oynar ve bu sayede birçok şey öğrenirler. Bizler büyükler olarak böyle çocukça hayaller kurmak için kendimize izin vermeyiz. Ama profesyonel oyuncular tarafından yaratılmış olan hayal dünyası sayesinde eğlenmeyi çok severiz. Bir tiyatroya para verir ve “oyunu” izleriz. Günümüzün kahramanları aktörler, şarkıcılar, ünlü sporcular veya eğlence dünyasına ait diğer insanlardır ve bu insanlar bizim yerimize oynamak için görevlendirilmiş olan kişilerdir. Şüphesiz oyuncuları rol yaparken seyrederek biz de dolaylı olarak zevk duyarız. Ama düşünün eğer kendimiz rol playsaydık duyacağımız haz ne kadar büyük olurdu?

Bir Terapi Yöntemi Olarak Hayal Gücü

Hayal gücü bazı yıkıcı davranış biçimleri, hatta kanser gibi bir hastalıkla mücadele etmek için bile kullanılmıştır. Gözünde canlandırma ilk olarak birtakım ruhsal sorunlar (fobiler, nevrozlar ve kaygı bozukluğu) ile mücadele etmekte bir araç olarak kullanılmıştır. Hayal gücü son zamanlarda ise, fiziksel sağlığın sağlanması ve korunmasını (örneğin kanserli hastalarda ortaya çıkan bulantı sorunu ile mücadele etmede) amaçlayan terapilerde kullanılmaya başlanmıştır.

Hipnoz

Hayal gücü klinik çalışmalarda ilk olarak, Mesmer’in hipnozu keşfetmesiyle kullanılmaya başlanmıştır. Hipnoz, hastanın

hayal gücünü fazlasıyla kullanmasını gerektiren ve suni olarak uykuya benzer bir ruh haline girmesinin sağlandığı bir yöntemdir. Hipnoz, sigara içme alışkanlığından kurtulma ve yatak ısıtma gibi sorunlarda ve kanser gibi rahatsızlıklarla birlikte ortaya çıkan bulantının azaltılması gibi konularda başarıyla uygulanmıştır.

Sistemik Desensitizasyon (bir şeye karşı olan duyarlılığın azaltılması)

Sistemik desensitizasyon insanların endişe ve fobilerinden adım adım kurtulmasını sağlayan bir yöntemdir. Bu yöntemde adalelerin yavaş yavaş gevşetilmesi yönteminden yararlanmak suretiyle hastaların rahatlaması sağlandıktan sonra kendilerinde kaygı ve korku hali doğmasına sebep olacak şeyleri hayal etmeleri istenir (hastanın zihninde yarattığı korku odakları). Duyarlılığın azaltılması yöntemi uygulandıktan sonra hastanın en korktuğu şeyi hayal ederken bile rahat ve gevşemiş olarak durabildiği gözlenir. İnsanda güçlü duygular uyandıran şeylerin hayal edilmesi ise, aynı desensitizasyon yönteminin çocuklar için uygulananıdır. Bu yöntemde terapist çocuktan korktuğu nesneleri hayal etmesini ister.

Yakında Gerçekleşecek Kaygı Duyduğumuz Bir Olayın Zihinde Canlandırılması

Bu yöntem, yakında yaşayacağımız ve kaygı duyduğumuz bir olayın bizde yarattığı gerginlikten kurtulmamıza yardım eder. Bu yöntemde, canımızı sıkan bir durumun gelecekte gerçekleştiğini zihnimizde canlandırmamız istenir. Örneğin, yakında geçireceğim bir ameliyattan dolayı kaygı duyuyorsam, kendimi ilk önce ameliyat için hazırlık yaparken daha sonra ameliyat olup bittikten sonra rahatlar ve en son olarak da ameliyatın

zerinden altı ay geçtikten sonra mutlu bir Şekilde hayal etmem istenir.

Psikodrama

Bu terapi yönteminde kişisel problemlerimizi bir grup insan içinde canlandırmamız istenir. Rol yapma, gelecekte olması beklenen olayların deneyimlenerek tecrübe kazanılmasını veya geçmişte olan olayları daha iyi bir Şekilde anlayıp değerlendirmemizi sağlar.

Plasebo

Tıp doktorları ilaç olmayan ve hiçbir kimyasal reaksiyona sebep olmayan birtakım maddelerin ülser, kusma, bulantı, ameliyat sonrası ağrılar, deniz tutması, baŐaęrısı, öksürük veya kaygı gibi durumlarla mücadelede etkin olarak kullanılabileceğini saptamıŐlardır. Burada bu plaseboların hastada iyileŐme umudunu harekete geçirerek iyileŐmeye sebep olduğu düşünülmektedir. Bir hasta bir "ilacın" kendisini iyileŐtireceęine inandığı zaman iyileŐme gerçekleŐmektedir.

Gözünde Canlandırma

Simonton'lar gözünde canlandırma yöntemini bazı kanser türlerinin tedavisinde kullanmıştır. Burada hastalar, gevŐeyip kendilerine huzur veren bir sahne hayal ederler, daha sonra kanserli hücrenin parçalandığını ve baęıŐıklık sistemi tarafından yok edildiğini gözlerinde canlandırırlar.

Telkin Yoluyla AŐılama

Telkin yoluyla aŐılama ve bedensel gözünde canlandırmalar rahatlama sağlayarak ülser, safra kesesi sancıları, hipertansiyon,

başıağırsı, astım, diyabet, artirit ve bel ağırsı gibi birtakım rahat-sızlıklarla mücadelede yardımcı terapi yöntemi olarak kullanılı-maktadır.

Benzetmeler ve Hareket

Zihinde canlandırma, gerçekte aktivitenin gerektireceğı hare- ketin, sadece zihinde prova edilmesi yöntemidir. Richardson'ın deneyinde zihinde yapılan benzetmelerin serbest atışlara karşı- lık verme üzerindeki etkisi konusunda çalışılmıştır. Bir grup öğ- renci yirmi gün süreyle üst üste her gün fiziksel olarak serbest atış yapmışlardır. İkinci grup hiçbir şekilde fiziksel bir çalışma yapmamıştır. En son grup ise, yine hiçbir fiziksel çalışma yapma- mış fakat yirmi gün süreyle üst üste her gün serbest atışlara kar- şılık verdiklerini gözlerinde canlandırmışlardır. Hem fiziksel ça- lışma yapan, hem de bu çalışmayı gözlerinde canlandıran grup yirminci günün sonunda %23'lük bir gelişme kaydederken hiçbir şey yapmayan grupta hiçbir ilerleme olmamıştır.

Trager'ın Psikofiziksel Bütünleşme Yöntemi

Milton Trager, haz veren hareketlerin yapılmasının en etkin öğretmen olduğuna dayalı bir vücut çalışması sistemi geliştir- miştir.

Mentastik adı verilen Trager hareketleri, yapılan hareketlerin niteliklerine dayalı örnekler vermeye dayalı bir yöntemdir. Mentastik kelimesi zihinsel anlamına gelen "mental" ve "jimnas- tik" kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Mentas- tik çalışması, farkındalığı artıran, vücudun daha iyi fonksiyon görmesini sağlayan ve hafiflik ve özgürlük hissi veren basit ha- reketlerden oluşmaktadır. Bu hareketler bana sürekli çırpınma halinde olan bir dalganın hareketini hatırlatır. Bu hareket, gerek- siz gerginlikleri ve acıyı azaltmak üzere "fonksiyonel zihne" vü-

cutla ilgili bilgiler verir. Fonksiyonel zihin, zihnin kompleks hareket faaliyetlerini, bu hareketler öğrenildikten sonra devralan bölümüdür. Yüzme, araba kullanma ve bisiklete binme gibi faaliyetler fonksiyonel zihin tarafından yerine getirilir. Bunlar gibi her gün yerine getirdiğimiz bazı faaliyetler, eğer bunları her aşamada tekrarlamak zorunda kalsak çekilmez bir hal alardı.

Trager tablosundaki çalışmalar yumuşak esneme hareketleri, sallanma ve çalkalama gibi hareketlerden oluşmaktadır. Hastanın tepkileri bu çalışmayı yöneten kişiye rehberlik eder. Çalışmayı yöneten kişi vücuttaki gerginlikleri ovalayarak gidermek yerine, vücutta hafiflik ve esnekliğin verdiği bir haz yaratmaya çalışmaktadır. Terapist vücutta hafiflik ve rahatlık hissini nasıl yaratacağına konsantre olmuş durumdadır ve elleri aracılığıyla bu hissi hastaya aktarmaya çalışır. Vücutta uyanan bu hafiflik hissi, anı yaşamak, o anı hissetmek ve dinlemek olarak tanımlanır.

Hem mentastik hem de Trager tablosundaki hareketlerin içerdiği hafif ve kolay hareketler vücutta haz uyandırmak suretiyle travma, hastalıklar veya duygusal çöküntülerin yarattığı gerginlikleri giderir. Burada, duyuların farkındalığındaki artış sayesinde vücut ve zihin arasındaki ilişkinin farkındalığında da bir artış olduğu ileri sürülmektedir. Gözünüzde bir beyzbol topu, bir tüy ve bir sineği canlandırın. Bir elinizde topu, diğer elinizde tüyü tuttuğunuzu varsayın. Şimdi odaya bir sineğin girdiğini ve bu nesnelerden bir tanesine konmak üzere olduğunu düşünün. Sinek hangi elinizdeki nesne üzerine konarsa sineğin konmasının doğurduğu ağırlık farkını hissetmeniz daha kolay olur. Bahse girerim sinek tüyün üzerine konarsa bu farkı çok daha kolay hissedersiniz. Tıpkı bunun gibi, vücudunuz bir tüy kadar hafif olduğunda, vücudunuza uygulanan fiziksel gücün farkına çok daha kolay varırsınız.

Vücut Çalışması

1. Bir hayvanın yaptığına benzer hareketler yapmaya çalışın. Bir grupta birlikte yapılacak olan bu egzersizin birçok değişik şekli vardır.

- a. İlk olarak oyunun lideri listedeki hayvanlardan birini seçer ve tüm oyuncular o hayvanmış gibi hareket etmeye başlarlar. Eğer bir kedi, bir köpek, bir aslan, bir tavuk, bir böcek, bir arı, bir yılan, bir sümüklüböcek, bir maymun, bir sincap, bir at, bir jaguar, bir baykuş veya bir kelebek olsaydınız nasıl hareket ederdiniz?
- b. Vücuduyla en çok sizin yaptığınıza benzer hareketler yapan hayvanı seçin. Bu hayvanın adını bir kâğıt parçasına yazın. Eğer (c) bölümünü yapacaksınız şimdi bu kâğıdı bir kenara koyun. Eğer yapmayacaksanız seçtiğiniz hayvan gibi hareket etmeye devam edin. Hareketler sizin yaptıklarınıza benziyor mu? Neden bu hayvanı seçtiniz?
- c. Bu bölümde birbirini tanıyan ve birbirlerini fiziksel egzersiz yaparken görmüş olan kişilere ihtiyaç vardır. Her katılımcıya grupta geri kalan insan sayısı kadar kâğıt parçası verilir. Her bir kâğıt parçası üzerine, katılımcılardan birinin ve onu en çok benzettiğiniz hayvanın adını yazın. Bitirdiğiniz zaman bu kâğıtları katılımcılara dağıtın. Kâğıtların yazılı yüzü görünmesin. Herkesin elinde gruptaki toplam insan sayısından bir eksik kâğıt parçası olmalı. Şimdi işin eğlenceli kısmı geliyor. Diğer insanların sizi benzettikleri hayvanların adlarını okuyun ve o hayvanı oynamaya çalışın. Herkes hangi hayvanın canlandırılmasına çalışıldığını tahmin etsin. Herkes hayvanı canlandırma kısmını bitirdiğinde diğerleri de neden o hayvanı seçtiklerini açıklasın.

2. *Mentastik*. Trager hareketleri kolay hareketlerden oluşmaktadır. İşte size hafiflik, rahatlık ve anı yaşama hislerini tattıracak birkaç hareket. Her bir hareketi denerken kendi kendinize, “Bundan daha hafif ne olabilir ki?” “Bundan daha kolay ne olabilir ki?” “Bundan daha yumuşak bir şekilde nasıl hareket edebilirim ki?” diye sormayı unutmayın.

- a. İşe sağ elinizi tutup, daha sonra bir tüy gibi hafifçe bırakarak başlayın. Eliniz bundan daha hafif yumuşak bir şekilde düşebilir miydi? Hareketinize küçük bir kelebek çarpıntısını ekleyin. Beyninizdeki sinirler aktive olduğunda kolunuzdaki hafif gıdıklanmayı hissedebiliyor musunuz?
- b. Şimdi iki elinizi tutarak, yüzünüzün önünde, başınızın üstünde ve daha sonra yanlarınızda el sıkışın. Trager’ın öğrencileri bu hareketi Trager’ın takdiri olarak adlandırmaktadır.
- c. Şimdi bırakın vücudunuz istediği gibi hareket etsin. Yalnız bu hareketleri yaparken vücudunuzun çok hafif olmasına ve rahat hareket etmesine dikkat edin. Bu kozmik dansı birkaç dakika süreyle yapmaya devam edin. Şimdi vücudunuzun daha canlı ve hareketli olduğunu hissediyor musunuz? Kanınızın kollarınız ve bacaklarınızdan aşağıya doğru aktığını hissediyor musunuz? Ve en önemlisi bunu yaparken eğleniyor musunuz?

3. *Yaratıcılık*. Yaratıcılığı geliştirirken bir taraftan da hoşça vakit geçirmenin yollarından bir tanesi de sözlük oyunu oynamaktır. İlk olarak bir kişi sözlükten kimsenin bilmediği bir kelime bulsun. Geri kalanlar bu kelimenin kendilerince doğru olan tanımlarını yapmaya çalışsınlar. Kelimeyi seçen kişi kelimenin gerçek tanımını bir kâğıda yazarken diğerleri de kelimenin kendilerince uydurdıkları tanımlarını bir kâğıda yazıp ona versinler. Sözlük elinde olan kişi kelimenin gerçek tanımı da dahil ol-

mak üzere bütün tanımlarını okusun ve grubun geri kalan kısmını en olası tanımını oylasın. Birisi oyunu sizin yarattığınız tanım için kullanırsa veya siz doğru tanımı bulmuşsanız bir puan alırsınız. En fazla puanı toplayan kişi oyunu kazanır. Tanımların bazılarının birbirlerine veya kelimenin gerçek tanımı ile ne kadar yakın olduklarını görmek gerçekten şaşırtıcı olacaktır.

4. *Sentez*. Bir şeyin iki parçasını bir araya getirerek yeni bir şey yaratmak – bir dansın iki bölümü. Bunun için kendinize bir eş bulun. Her eş önce ayrı ayrı daha sonra birlikte çalışacaklardır. İlk başta herkes dört sayılıklı hareketler yaratacaktır. Eşlerden bir tanesi belden yukarısı ve kol hareketleri yaratırken diğeri belden aşağısı ve bacaklar için hareketler yaratacaktır. Hareketler çok kolay olabileceği gibi çok zor da olabilir. Yarattığınız hareketleri eşinize gösterin ve öğretmeye çalışın. Daha sonra eşiniz sizin için aynı şeyi yapsın. En son olarak da her ikinizin yarattığı hareketleri bir araya getirerek dört sayılıklı ve hem kolların hem de bacakların kullanıldığı bir hareket kombinasyonu oluşturmaya çalışın. Bu çalışmayı gruptaki diğer insanlara gösterin. Hareketleriniz nasıl karşılandı?

5. *Hayaller*. İsteddiğiniz her şeye sahip olduğunuzu hayal edin. Mükemmel bir iş, mükemmel ilişkiler, mükemmel bir ev, ve siz de mükemmelsiniz. Gerçekten de istediğiniz her şeyi hayalinizde canlandırmaya çalışın (örneğin genellikle diğer bir dileğinizi gerçekleştirmek için paraya ihtiyaç duyarsınız; artık çalışmamak için, güvence altında olmak için veya seyahat etmek için paraya ihtiyacınız vardır). İsteddiğiniz her şeye sahip olduğunuz gün nasıl bir gün olurdu? Bu hayallerinizi gerçekleştirmek için neler yapmanız gerekir? Bunların bedelini ödemeye hazır mısınız? Eğer değilseniz, bu hayallerinizi bir kez daha gözden geçirmeniz gerekecektir.

* * *

Kendimizi oyun oynayabileceğimiz kadar rahatlatığımızda, bizimle beraber oyun oynayacak birilerini ararız. Sevinçlerimizi, üzüntülerimizi veya acılarımızı paylaşacağımız dostlara ihtiyaç duyarız. Birtakım kuruluşlarla bağlantıya geçer ve oradaki insanlarla ilişkiler kurarız. Duygusal ve entelektüel bağlantılarımızın fiziksel karşılıkları vardır. Bu bağlantıların kolları **ilişkiler**'e ayırdığımız bir sonraki bölümde işlenecektir.

İlişkiler

*Hiç kimse tek başına bir ada değildir, her insan
uçsuz bucaksız denizdeki kıtanın bir parçasıdır...*

– JOHN DONNE

*Herkes ve her şey birbiriyle bağlantılı ve birbiriyle
ilintilidir.*

– JOSEPH DIRENDE, Ahenkli Yaşam'dan

İnsanların yaşamı bir bütün olarak birbiriyle ilintilidir. İnsanlar her şeyle ve herkesle ilişki içindedir. Bizi bu dünyaya getiren ve besleyip büyüten anne ve babalarımızla özel bir bağımız vardır. Öğretmenlerimizle birtakım ilişkiler geliştirmişizdir. Arkadaşlarımız ve sevgililerimizle aramızda özel bağlar vardır. Hatta birlikte zaman geçirmeyi özel olarak seçmediğimiz birçok insanla türlü çeşit ilişkiler geliştirmişizdir. Sokaktan geçerken tesadüf eseri göz teması kurduğumuz yabancılarla bile bir tür ilişki içine girmişizdir. Aynı zamanda yiyecek, alkollü veya alkolsüz içecekler ve işlerimizle de bağlarımız vardır.

Birincil İlişki Kendi Kendimizle Olan İlişkimizdir

Yaşamımızda geliştirdiğimiz tüm ilişkiler içinde en önemli olanı, kendimizle olan ilişkimizdir. Yiyeceklerle, nesnelerle ve

diğer insanlarla kurduğunuz bağların hepsi sizin kendi kendinizle geliştirdiğiniz ilişkinin birer yansımasıdır. Yirminci yüzyılın önemli ruhsal öğreticilerinden biri olan Krishnamurti, “İlişkileriniz kendi kendinizi gördüğünüz bir aynadan başka bir şey değildir,” demiştir. Ben kendi adıma, diğer insanlarla olan ilişkilerimin benim kişiliğimin değişik yüzlerini yansıttığını söyleyebilirim. Eğer diğer insanlarla ilişki içinde olmasaydım, bu taraflarımı hiçbir zaman görmeyebilirdim. Hayatıma aldığım insanlar benim kendi kendimi yeni bir bakış açısıyla görebilmem için bana ayna vazifesi görmektedirler. Üniversitede öğretim üyesi olan bir arkadaşım içimdeki öğretmeni görmeme yardımcı oluyor. Bu sayede öğretmen rolünü üstelendiğimde karşılaştığım zorlukları görebiliyorum. Ama bunu daha tarafsız ve daha duygusallıktan uzak bir şekilde görebiliyorum. Diğer bir arkadaşım ters ve kendine karşı acımasız olan birisidir. Bu karakter arkadaşım tarafından bana yansıtıldığında kendimin ters ve acımasız yönünü kabullenmem daha kolay oluyor.

Bazen dış dünyadan beklediğimiz sevgi ve saygı aslında kendi kendimize karşı göstermemiz gereken sevgi ve saygıdır. Bazen duyduğumuz terk edilme korkusu, bizim kendi kendimizi terk etmemizden kaynaklanır. Kendi kendimizle olan ilişkimiz dış dünyayla olan ilişkimizde anahtar vazifesi görür. O zaman her birimiz kendimize şu soruyu sormalıyız. Ben kendi kendimle nasıl bir ilişki içindeyim? Kendi kendinizle baş başa vakit geçirmek hoşunuza gidiyor mu? Yoksa kendi kendinizle baş başa kalmak zorunda olduğunuzda sinirli ve huzursuz mu oluyorsunuz?

İlişkiler Nasıl Oluşturulur – Organizasyon ve Koordinasyon

İyi işleyen bir sistemi incelediğimizde, bu sistemin içindeki elemanların, birbirleriyle bir arada iyi işlev görebilecek şekilde bağlandığını görürüz. Parçalar bu şekilde bir araya gelmişse bu

sistemin bir bütün olarak iyi bir şekilde organize olduğunu ve koordinasyon içinde olduğunu söyleriz. İnsan vücudu birtakım organların oluşturduğu sistem sayesinde işlev görür (örneğin sindirim, solunum, kas, iskelet). Her organ sisteminin bir amacı vardır ve bu sistemler bir bütün olarak insanın sağlıklı bir biçimde hayatta kalmasına yardımcı olurlar. Örneğin, iskelet sistemi tüm vücudu ayakta taşır. Tıpkı her insan vücudunun organ sistemleri sayesinde işlev görmesi gibi, her organ sistemi de kendi içinde her biri önemli ve özel işlevleri olan birtakım organlardan oluşmuştur. Örneğin sindirim sistemi ağız, yemek borusu, mide ve kalın bağırsaklar tarafından desteklenir. Her bir organın sindirim sistemi açısından hayati bir önemi vardır. Besinler ağız yardımıyla çiğnenir ve karbonhidratlar da ağzın içinde pitalin enzimi yardımı ile parçalanır. Mide, protein ve diğer moleküllerin sindirimine yardımcı olacak bir asit banyosu gibidir. İncebağırsak besinlerin emilmesinde ve dağıtılmasında bir araç vazifesi görür. Kalınbağırsak ise suyu emer ve dışarı atılacak olan atık maddeyi konsantre bir hale getirir.

Daha küçük ölçekte bir inceleme yaparsak, her organın hücrelerden oluştuğunu görürüz. Her hücre hayati bölümlerden oluşur. Hücreler moleküllerden, moleküller de atomlardan oluşur. Modern bilim, atomdan küçük parçaların varlığını bile kabul etmiştir. Bu açıdan bakıldığında bilim adamları insanın ne kadar küçük parçaçıklardan oluşan bir sistem olduğunu dahi kestirmekte zorlanıyorlar.

Sentez

Yukarıdaki örneklerde bir uyum içinde çalışan küçük birimlerin sentez yoluyla nasıl bir bütün oluşturduğunu gördük. Yunanca bir ön ek olan “syn”, birlikte demektir. Sentez, bizimle aynı olmayan şeyleri bir araya getirmek suretiyle bir şey yaratmak

demektir. İşbirliği, bütünleşme ve yaratıcılık gibi şeylerin tümü bu sürecin sonucudur. “Syn” önekini kullanmak suretiyle oluşan şu sözcükleri inceleyelim. Sentez, parçaları bir araya getirmek demektir. Sinerji, birlikte çalışmak; sentropi ise bir arada olmak demektir.*

Sentez birbiriyle aynı olmayan birimleri bir araya getirmektedir. Örneğin, iki farklı besin maddesini bir araya getirdiğinizde karşınıza tamamiyla farklı bir yemek çıkar. Farklı insan ve nesneler bir araya geldiğinde ortaya yeni ve muhteşem bir şey çıkar. İlişkilerde yaratıcılık, karmaşıklık, zenginlik ve yenilik kıvılcımları vardır. İster yemek tariflerinden, isterse spor takımlarından söz ediyor olalım, organize olmuş bir bütün, o bütünü oluşturan parçalardan çok daha fazlasıdır. Diğer bir deyişle, matematiksel bir anlatımla açıklarsak, sentez edilmiş, yani bir araya gelmiş bir bütün, bu bütünü oluşturan parçaların toplamından büyüktür.

Uyum

Bir bütün aynı zamanda aynı fonksiyonu gören parçaların bir araya gelmesinden de oluşabilir. Bu durumda bu bütünü oluşturan üyeler bir ahenk içerisinde çalışırlar. Gerçek birlik, fikirbirliği ve dayanışmanın sonucudur. Uyum içinde çalışmanın verdiği özel bir haz vardır. En basit bir organizasyonda, grubun her bölümü, diğer üyelerle bir bütün halinde çalışır. Bir bakıma, çalışma arkadaşlarımızla bir ve bütün olmuşuzdur.

Uyum içinde hareket etmek, şarkı söylemek veya herhangi bir şey yapmak, herkesin hareket ve davranışlarını ortaya muhteşem bir şey çıkaracak şekilde ayarlamasını gerektirir. “Birbiri-mize kenetlenirsek ayakta kalırız, bölünürsek düşeriz” deyişi

* Synthesis, synergy ve syntropy sözcüklerinden söz ediliyor. (ç.n.)

uyumlu bir grup projesi oluşturmak için düstur haline gelmiştir. Buradan şu şekilde bir sonuca da varılabilir: Kişisel hedeflere odaklanarak ve bütünün diğer parçalarından bağımsız hareket ederek daha büyük hedeflere de ulaşılabilir. Uyum, büyüme ve dışa açılma hissinin doğmasına sebep olabilir. Yani bundan sonraki hedef dışarıya açılmak olacaktır.

Birlikte çalışmak, insanların birbirlerini taklit etmesini de beraberinde getirir. Her insanın aynı cümleyi tekrarlamasının yaratacağı kolaylık şudur: Bu sayede insanlar farklılıklardan ziyade benzerliklere odaklanırlar. Herkes, tüm dikkatini hareketlerinin veya şarkılarının diğerlerine benzemesine odaklar. Bir grubun bir şeye odaklanması bir anlamda, bu grubun her üyesinin kendi özel vurgularından vazgeçmesini gerektirir. Uyumlu bir grubun üyelerinin her birinin kendi hareketlerinin grubun diğer üyelerinin, hareketlerinden ne yönlerden ayrıldığını bulup, grubun bir bütün olarak iyiliği için bu farklılıkları düzeltmesi gerekir.

Destek

Başkalarından destek görmek insanda aidiyet duygusunun uyanmasına ve sevildiğini hissetmesine neden olur. Kendinizi yakın hissettiğiniz ve konuşabileceğiniz insanların yanınızda olması insan ruhunu en fazla tatmin eden şeylerden bir tanesidir. Yapılan araştırmalar, problemlerini arkadaşları ve aileleri ile paylaşan insanların hem duygusal hem de psikolojik yönden daha sağlıklı olduğunu göstermiştir. Sizi destekleyen insanlar, sizin sevinçlerinizi, problemlerinizi, umutlarınızı ve korkularınızı paylaşmak ister. Arkadaşlarınız, aileniz, sevgiliniz, danışmanınız, her kim olursa olsun sizi siz olarak kabul eden kimse size destek olabilir. Destek olmak demek, size siz olduğunuz için destek olmak demektir. Yoksa yaptıklarınız veya yapabilecekleriniz için değil.

Kendinize geniş bir destek ağı örmeniz için gerekli olan şeylerden bir tanesi diğer insanlara karşı açık ve anlayışlı olmaktır. Genellikle diğer insanlardan ayrı ve uzakta durmak daha kolay ve tehlikesizdir. Korku bizi insanlara yaklaştırmaktan alıkoyar. Sevgimizi göstermekten utanırız. Reddedilmekten, alay konusu olmaktan korkarız. Hatta bazen başka bir insanı sevmekten aciz olduğumuz korkusuna bile kapılırız. Çevremizdeki insanların desteğini kazanabilmek için, almaya ne kadar gönüllü isek vermeye de o kadar gönüllü olmalıyız.

Mahrem İlişkiler

Bazı insanlar cinsel bağın mahremiyetle aynı şey olduğunu düşünürler. Başka bir insanla kurulan cinsel bir birliktelik mahrem bir deneyim olsa da, aslında mahremiyet tam anlamıyla bu değildir. Mahremiyet daha çok oldukça güçlü ve kalıcı olan bağlar için kullanılması gereken bir terimdir. Bu derinlikte olan bir ilişkinin fiziksel yönü olması gerekmez. Ne boyutta olursa olsun, gerçek mahremiyetin cinsel anlamda bir beraberliğin sonucu olarak ortaya çıkması gerekmez. Ben mahrem ilişkilerin paylaşılan şeyler sonucu ortaya çıktığına inanıyorum. Birlikte yaşanan bu şeyler fiziksel olabileceği gibi (sevişmek, yüzmek veya yürümek), sırların paylaşılması gibi duygusal da olabilir. Veya aynı sınıfta okumak gibi entelektüel bir paylaşım ya da aynı tür inançları paylaşmak, aynı kiliseye gitmek gibi ruhsal bir paylaşımından da söz edilebilir. İşte bu bağlar çok kuvvetli olduğu ve birçok düzeye yayıldığı zaman, o ilişkinin mahrem bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Bedenimiz İle Olan İlişkimiz

Diğer insanlarla tam anlamıyla cismani bir ilişkimiz olmasa da, kendi vücudumuz hakkında hissettiklerimiz, diğer insanlar-

la olan ilişkilerimiz hakkında neler düşündüğümüzü etkiler. Bir-çoğumuzun kendi vücudumuz ile pek de iyi bir ilişkisi yoktur. Üniversitede okuyan kız öğrenciler arasında yapılan bir araştırmada, kendi vücudunun bir tek yerini bile beğenen tek bir öğrenciye rastlamadım. Bununla birlikte bu öğrenciler kendi vücutlarının birçok yerini beğenmiyorlardı. Listenin en başında kalçalar geliyor, bunu karınlar ve bacakların üst kısmı izliyordu. Bu genç bayanların güzel, güçlü ve sağlıklı vücutlarından bu kadar utanmalarını sağlayan şeyin ne olduğunu anlamak gerçekten de çok güç. Bu problemle başa çıkmak için en çok başvurdukları yöntemse rejim yaparak fazlalıklarından kurtulmaktı. Öyle görünüyordu ki, bu kız öğrenciler vücutlarından nefret ediyorlar ve bu “çirkin” yerlerinden kurtulmak istiyorlardı. İnsanların kendi vücutları hakkında bu kadar yanlış tutumlar sergilediklerine tanık olduktan sonra, bu genç bayanların nasıl olup da kendi bedenleri ile daha iyi ilişkiler kurabileceklerini merak ediyorum.

Bedenimizden Gelen Seslere Kulak Vermek

Her ilişkide olduğu gibi bedenimiz ile olan ilişkimizi geliştirmenin de en etkili yolu iletişim kurmaktır. Vücudumuzun ne dediğini duyabiliyor muyuz? Neden hoşlanmadığına veya neden hoşlandığına kulak veriyor muyuz? Bedenimizin yaptığı bu tercihlere saygı duyuyor muyuz? Eğer bu sorulardan herhangi birine cevabımız “hayır” ise, o zaman bedenimizin sesine kulak verme becerileri geliştirmeliyiz ve/veya vücudumuza karşı daha saygılı olmalıyız.

Toplumumuzda vücudu göz ardı etmek ve onun gereksinimlerinin önemsiz olduğunu düşünmek bir alışkanlık haline gelmiş durumdadır. Örneğin zihnimiz “Bu işi zamanında teslim etmeliyim” derken, bedenimiz “Ben yoruldum” veya “Ben acıktım”

derse, tercih gören zihnin seçimi olmaktadır. Veya bir Şükran Günü Yemeği'nde karnımız "ben doydum" dediği halde gözü-müz doymadıysa, yediğimiz fazla yemeğin cezasını midemiz çekmektedir. Masa başında oturarak yapılan çalışmalarda, uzun yolda araba kullanırken ve tabii ki boş zamanlarımızda en çok yaptığımız şey olan televizyon seyrederken vücudumuz sıkışıp kaldığında birkaç esneme hareketi yapmayı çoğu zaman aklımıza getirmeyiz. Randevular ve toplantılarla doldurduğumuz bir günde dinlenmek için nadiren ara veririz. Tüm bunlara rağmen vücudumuz bizi ayakta tutmak için var gücüyle çalışmaya devam etmektedir. Biz vücudumuzun isteklerini, ricalarını ve ihtiyaçlarını göz ardı etsek bile vücudumuz, artık işlev göremeyecek hale gelinceye kadar sadık bir hizmetkâr gibi bize hizmet vermeye devam etmektedir. En sonunda vücut bu baskıya dayanamayıp iflas eder ve hastalanır.

Biz vücudumuzdan gelen mesajları dinlemeyi öğrenmedikçe bu senaryo kaçınılmazdır.

Vücudumuzdan gelen sesleri dinlemeyi alışkanlık haline getirmediğimizden, bu alışkanlığı kazanmak için bol bol egzersiz yapmalıyız. Bu kitabın birinci bölümünde yer alan ve **farkındalık** hakkındaki Vücut Çalışmalarının herhangi birini deneyerek bu beceriyi kazanabiliriz. Vücudun fiziksel ihtiyaçlarına karşı duyarlı olmakla ilgili iki mantıklı yaklaşım vardır. Birincisi, vücudunuzun istediği ama ihtiyacı olmayan bir şeyi almayı reddetmektir. Kahve veya sodada olduğu gibi. Bu aynı zamanda vücudu yapmak istemediği bir şeye zorlamak gibidir. Tıpkı bir yerde otururken iki ayağınızı birden yere basmak gibi. Böyle bir durumda çok geçmeden içinizden bir protesto sesi yükselir ve vücudunuzun (ve zihninizin) bu konuyla ilgili ne söylemesi gerektiğini gayet net bir şekilde duyabilirsiniz. Bu inkâr çok sert olduğu zaman, içinizden yükselen ses de daha yüksek olacaktır. Bu bir Hint fakirinin denediği yoldur ve bi-

limsel bir yönü olduğu söylenemez. Zira bu inkârın alışkanlık haline gelme tehlikesi vardır ve fiziksel olarak da zarar verebilir (örneğin sürekli olarak diyet yapanlarda ortaya çıkan anoreksia nervosa gibi).

Vücudumuzdan gelen sesleri dinleme becerilerini geliştirme- nin ikinci yolu daha yumuşak bir yöntemdir ve sonuçlarını göz-lemek de daha zordur. Bu yöntemin eksi tarafı, uygulayabilmek için daha fazla konsantrasyona ve egzersize ihtiyaç duyulması ve değişikliği fark etmenin zorluğudur. Bu yaklaşımda vücudu, en ufak ağrı ve sızılarına bile kulak verecek kadar dinlemek ve değerlendirmek gerekir. Eğer gün boyunca her dakika vücudu- nuz konsantre olmaya çalışırsanız bu yöntem çok sıkıcı bir hal alır. Ama işi biraz hafifletirsek, başarılı olmamız da kolaylaşacaktır. Bunun için hergün beş dakika süreyle bir yere oturun, vücudunuzun ne yapmak istediğine odaklanın ve onu yapın. Koşmak mı istiyorsunuz koşun, zıplamak mı istiyorsunuz zıplayın, kayın. Vücudunuz ne istiyorsa o zaman dilimi süresince onu yapın. Vücudunuz ona gösterdiğiniz bu özene, sonsuza dek minnettar kalacak ve siz de zaman geçtikçe vücudunuzun ihtiyaçları hakkında çok değerli şeyler öğreneceksiniz.

Bir Bütün Olarak Sağlık

Diğer insanlarla ilişki içinde olmak insanın kendisini bir bütünün parçası olarak görmesi demektir. Profesyonel sağlık uzmanları ve sıradan insanlar gün geçtikçe sağlık konusunu bir bütün olarak ele almanın en sağlıklı olduğu görüşünde birleşmektedirler. Bu tarz sağlık hizmetlerinin yaygınlaşmasından da anlaşılacağı gibi modern bilim, bu önemli bağlantının farkına varmaktadır. Bu tür yaklaşımlar insanı bir bütün olarak ele almaktadır.

Hatha Yoga

Yoga günümüzde de uygulanan en eski disiplinlerden biridir. “Yoga” kelimesi “birleştirmek” veya “bağlamak”tan gelmektedir. Bunu beden ve ruhun bir araya gelmesi, insanın diğer insanlarla bir araya gelmesi ya da daha yüce bir şeyle, Tanrı’yla bir olması olarak düşünebiliriz. Raja Yoga ve Sekiz Katlı Yol’da, tüm yoga tarzları ile ilgili bilgiler vardır. Sekiz Katlı Yol’da sözü edilen basamaklar; kaçınılması gereken şeyler, uyulması gereken kurallar, vücut duruş şekilleri, nefes kontrolü, duyuların kontrolü, konsantrasyon, meditasyon ve nirvana’dır. Hatha Yoga’da odaklanılan şey beden ve zihnin bir olmasıdır. Nefes ise vücut duruş şekilleri aracılığı ile düzenlenir. Nefes aldığınızda vücudunuz genişler ve nefes verdiğinizde büzülür. Nefesin hareketlerle birleştirilmesi çok önemlidir. Nefes vücut hareketleri ile uyumlu olursa, zihin sakinleşir ve hareketler daha kolay ve rahat yapılır.

Vücut Çalışması

1. Uyum

- a. Egzersize hepsinin yüzü aynı yöne bakan üç veya daha çok kişilik bir grupla başlıyoruz. Grubun en sonundaki kişi hareket etmeye başlıyor. Diğerleri de grup lideri ile uyum içinde hareket etmeye başlıyor.
- b. Hareketin baktığı yön dolayısıyla grup değişince grup lideri de değişiyor. Her zaman diğerlerini görmeyen kişi grup lideri oluyor. Grupla uyum içinde hareket ederken içinizde ne gibi duygular uyandı? Rekabet hissi ile mi doldunuz yoksa diğerlerini ve kendinizi yargılamaya mı başladınız? Gruptan bir kişi adımlardan birini kaçırdıysa bu sizde ne gibi hisler uyandırdı? Siz lider olduğunuzda duygularınız değişti mi?

2. Sentez ve Koordinasyon – Çalışan Bir Motor

- a. Bu, öğretmenlerin yazın kampta oynamayı tercih ettiği oyunlardan biridir. Oyunculardan biri (A), sanki bir motorun parçasıymış gibi hareket etmeye başlar. Tıpkı bir motor gibi tekrar eden hareketler yaparken bir taraftan da motor gibi ses çıkarmaya başlar (isteğe bağlı). İkinci kişi gelir ve motorun ilk dişlisi ile birleşir. Örneğin (B) gelir ve ellerini (A)'nın kalçası üzerine koyar. (B) kendi hareketini kendine has sesiyle birlikte yapmaya başlar. Daha sonra (C) gelir ve aynı şekilde devam eder. En son kişi gelip diğerleri ile birleşinceye kadar bu böyle devam eder. Grubunuz nasıl bir motor yarattı? Siz bu motorun hangi parçasını oynadınız? Hangi dişli oldunuz?
- b. Bu sefer motor hareket eden bir motor olmalı. Montajın her aşamasında bir bütün olarak hareket etmeli ve montaj tamamıyla bittikten sonra hareket ediyor durumda olmalı. Buna rağmen eklenen her dişli tekrar eden bir hareket ve sesle katkıda bulunmalı. Motorun bu hareketliliği, kalitesini etkiledi mi? Eğer etkilediyse bu sabit olan motordan ne açıdan farklı idi?

3. Güven Egzersizleri

- a. Bu oyun için bir partneriniz olmalı. Bu kişi tercihen tanımadığınız ve güvenmediğiniz birisi olsun. Bu iki kişiden biri gözlerini kapatsın veya bir göz maskesi taksın. Diğer kişi “kör” durumda olan kişiye liderlik yapmakla sorumlu olsun. Bu, ilk başta çok yavaş olarak yapılmalıdır. Eğer güvenli bir ortam sağlanırsa, lider görevi gören kimse diğerini koşturabilir, vals yaptırabilir veya oturtabilir. Beş dakika geçtikten sonra rolleri değişsin. Bu partnerle birlikte kendinizi nasıl hissettiniz? Ona güvendiniz mi? Egzersiz

boyunca hislerinizde bir değişme oldu mu? Lider rolünü oynadığınızda başka birisinin güvenliğinden sorumlu olmak kendinizi nasıl hissetmenize sebep oldu? Bu oyunun başlangıcında partneriniz hakkında daha değişik duygulara mı sahiptiniz?

- b. Bu (a) bölümündeki egzersizin değişik bir varyasyonudur. Bu egzersiz için bir sürü çifte ihtiyacınız olacak. Burada liderlerden biri istediği zaman “kör” partnerini değiştirebilir. “Kör” rolünde olanlar diğerk bir liderin yanına geçerken gözleri kapalı olmalı ki, kimin kendisine liderlik yapacağını görmesin. (a) bölümündeki soruları bu egzersize de uygulayın.
- c. Bir kişi gözleri kapalı, ayakları birbirine bitişik ve elleri de göğsünde kavuşturulmuş olarak çemberin ortasında dursun. Diğerleri omuzları neredeyse birbirlerine değecek yakınlıkta ve çemberin ortasındaki kişinin etrafında bir daire oluşturacak şekilde dizilsin. Bir kişi gelsin ve tam ortadaki kişiye herhangi bir yöne doğru yavaşça itsin. Bu itme sonucunda ortadaki kişinin ayakları yerinden oynasada, bu itmeye karşı direnmeye çalışsın. Ortadaki kişiye düşürmemeye dikkat ederek herkes gelerek ortadaki kişiye itmeye çalışsın. Beş dakika sonra başka birisi ortaya geçsin. Herkes ortaya geçtikten sonra, şu soruları cevaplayın. Sizi iten kişiye güvendiniz mi? Ortadaki kişi düşüyor gibi olduğunda neler hissettiniz?

4. *Öküz gözü.* İsteddiğiniz büyüklükte bir kâğıt parçasının üzerine bir öküz gözü çizin. Bir merkez ve bu merkezden eş merkezli olarak yayılan küçük halkalar yapın. Çizdiğiniz bu şekilde “İlişkilerim” adını verin. Merkeze yakınlık derecesine göre bu halkalara isimler verin. Çekirdek ilişkileriniz, sabahın üçünde bile telefon ettiğinizde “Tabii, beş dakika içinde orada olurum,”

diyebilecek olan kişilerdir. Bu tür ilişkiler çok nadirdir. Terapistler bazen, nasıl çekirdek ilişkiler kurabileceğimizi öğretirlerken öküz gözü oyununu uygulatırlar. Bazen aileden bir kişi bazen de erkek arkadaşımız çekirdek ilişkimiz olur. Çekirdek ilişkiler şartlara bağlı ilişkiler olmayıp, kendimizi rahat hissettiğimiz ilişkilerdir. Kendimizi devamlı olarak bu insanlara bağımlı da hissetmeyiz. Bazen kilometrelerce uzakta oturan ve görmediğimiz ve aramayı unuttuğumuz bir kişidir çekirdek ilişkimiz. Zaman zaman ona bir kart atar veya bir e-mail göndererek “Seni çok seviyorum. Uzun zamandır yazamadığım için üzgünüm,” deriz. Daha sonra bir on yıl daha geçer. Gerçek bir sevgiye dayanan bir ilişki her zaman devam eder ve bağlantıya geçtiğiniz anda yeniden canlanır.

Çekirdekten uzakta kalan halkalar ise ihtiyaçlara bağlı olan ilişkilerdir. Bu halkalar zorluklarla, birtakım iş ve uğraşlarla ilgilidir. Çekirdeğe en yakın ilişkiler ya ailevi bağlarla ilgilidir ya da romantizm içeren bağlardır. Bu insanların çekirdekte olmasını arzularız. Ne yapıp yapıp onları oraya koymak isteriz ve onları çekirdekte tutmak için de sürekli olarak bağlantı içinde olmaya çalışırız.

Birlikte golf oynadığınız ya da evinize yakın bir yerde oturan kişi halkanın dışına yakındır. En dışında ise postacı, bakkal veya sokaktan geçerken size gülümseyen, ismini bile bilmediğiniz kişiler bulunur.

Bu egzersiz, ilişkilerinizin olmasını istediğiniz yerde değil de gerçekte çemberin neresinde olduğunu görmenize yardımcı olacaktır. Öküz gözü, kendi kendinize empoze etmeye çalıştığınız ilişkilerle gerçekte ihtiyacınız olan ilişkileri birbirinden ayıracaktır. Bu tür bir berraklık tüm ilişkileri aydınlatabilir.

5. *Destek*. Sayfa 108'deki 4 no'lu dirsek egzersizini kullanın.

* * *

İlişkilerin en büyük getirisi ise diğer insanların derinlerine nüfuz edebilmektir. Böyle olunca da hem yüreğimizi insanların hislerini algılamaya açarız, hem de onların bizim hislerimizi algılamasına imkân veririz. Bu sayede bambaşka bir varlığın iç dünyasını algılamak için kendimize izin verirken aynı anda başka bir insanın da bizimle fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak temas geçmesine olanak veririz. **Dokunmak**, farklı fiziksel varlıklar olduğumuz halde birbirimizle temas halinde olduğumuzu anlamamıza yardımcı olacaktır. Bundan sonraki bölümde en cismani duyumuz olan “dokunmak” aracılığı ile temas kurduğumuz bağlantılarımızı inceleyeceğiz.

Dokunmak

Fiziksel Duyu

*Gerçek bir dokunuş sayesinde gözleriniz açılır.
Aşkla bakan gözlerde öyle bir nüfuz yeteneği
vardır ki, başka hiçbir şekilde
göremeyeceğiniz şeyler aşikâr olur.*

– FRANCOIS FENELON

Dokunma duyumuz, tenimizde bulunan ve direkt olarak veya omurgamız aracılığı ile beyne duyum aktaran sinirler sayesinde işlev görür. Vücudumuzun bazı bölümlerinde bu duyumuz daha da çok gelişmiştir. Örneğin, avuç içlerimiz son derece hafif titreşimleri bile almak suretiyle beyne çok önemli miktarlarda bilgi aktarır. İnsanlar dokunma duyularına öncelik verdiklerinde, bu yolla ne kadar önemli ölçülerde duyumlar alabildiklerinin farkına varırlar. Örneğin, gözleri görmeyen bir insan parmaklarını kullanmak suretiyle kabartmalı noktalardan oluşan körler alfabesini okuyabilir veya istediği madeni parayı parmaklarıyla dokunmak suretiyle cebinden çıkartabilir.

Bir Bilgi Toplama Yolu Olarak Dokunma

Dokunma duyumuz dünyayı anlamlı kılan en özel duyumuzdur. Ellerimizle ve parmaklarımızla dokunmak suretiyle dünyayı insana özgü bir tarzla irdeleyebiliriz. Dışsal duyularımız arasında dokunma duyusu en fazla geliştirmemiz gereken duyumuzdur. Bebekken özellikle dokunma duyumuz sayesinde çevremizdekileri keşfeder ve tanırız.

Jacques Lusseyran, *Ve Işık Vardı (And There Was Light)* adlı kitabında fiziksel dünyayla bilgi alışverişinde dokunma duyusunun öneminden fazlasıyla söz etmiştir. Lusseyran sekiz yaşında kör olmuş ve daha sonra yetişkin olduğunda görme duyusunu yeniden kazanmıştır. Bu nedenle dokunma duyusunun ne kadar önemli olduğunu gayet iyi bilen bir kişidir. Lusseyran, ellerini ilk kez birinci öncelikli duyu aracı olarak kullandığı andan şu şekilde söz etmektedir: “İlk başta ellerim bu durumu kabul etmeyi reddetti. Masada duran bardağı arama çabaları olumsuz sonuçlandı. Kapı kollarını bulmakta zorlandım, piyanonun siyah ve beyaz tuşlarını birbirinden ayırt edemedi, eşyaların yanına yaklaştım ama parmaklarım eşyalara dokunamadan havada döndü durdu. ...neyse ki çok geçmeden, akıllıca davranıp işe yaramayı öğrendiler. Ben ilk başta ellerimin bu duruma boyun eğmeyi reddettiğini düşünmüştüm. Ama aslında bu olanların hepsi, gözlerimin artık onlara kumanda etmemesinden kaynaklanıyormuş. Üstelik, aslında bu ritim duygusu ile ilgili bir şeydi. Gözlerimiz etrafımızda bulunan şeylerin yüzeyleri üzerinde döner durur. Onların ihtiyacı olan tek şey birkaç dağınık noktadan başka bir şey değildir. Zira gözler bu noktalar arasındaki boşluğu bir anda dolduruyorlar. Aslında gördüklerinden daha fazlasını “yarım yamalak” görürler ve gördükleri şeyi asla ölçüp tartmazlar. Gözler görünen kadarıyla tatmin olurlar. Onlar için dünya ışıltılar ve cisimler önlerinden kayıp gider ve maddeden yoksundur. Halbuki parmakların hareketi çok önemliydi. Parmaklarım

nesnelerin titreşimini çok belirgin bir şekilde hissedebiliyordu. Ama nesneler parmaklarımın dokunuşlarına kendilerine has bir titreşimle cevap vermedikleri takdirde, parmaklarım bıçare kalıyor ve dokunma duyularını yitiriyorlardı. Ama nesnelere onlardaki titreşime uyumlu bir şekilde yaklaşırlarsa, onları hemen tanıyorlardı. Ancak, hareketten çok daha önemli bir şey daha vardı, o da basınçtı. Elimi masanın üzerine herhangi bir basınç uygulamadan koyduğumda masanın orada olduğunu biliyordum ama masa hakkında hiçbir bilgiye sahip olamıyordum. Bunun için elimle basınç uygulamam gerekiyordu, şaşılacak şey ki, masadan, kendisine uygulanan bu basınca karşılık hemen geliyordu. Ellerim hayata gelir gelmez, kendimi her şeyin basınç transferinden ibaret olduğu bir dünyada buluyordum. Bu basınçlar şekil olarak vücut buluyordu ve bu şekillerin hepsinin de birer anlamı vardı. Çocukken nesnelere saatlerce dayanır, ondan sonra da onların bana dayanmasına izin verirdim. Bu, onları görmekten çok daha fazlasıydı. Bu, onlarla uyum sağlamak ve onlardaki elektriğin benimki ile bağlantı kurmasına izin vermektir. Daha değişik bir şekilde ifade etmek gerekirse, bu etrafımızdaki şeylerin önünde yaşamının sonu ama onlar birlikte yaşamının başlangıcıydı. Bu size çok şaşırtıcı gelebilir ama “aşk” budur.

Bağlantı Kurmak Olarak Dokunmak

Lusseyran'ın çok etkileyici bir dille ifade ettiği gibi, dokunmak bağlantı kurmaktır. Dokunduğumuz zaman karşı taraftan bir takım etkiler alırken karşı tarafa da kendi izlenimlerimizi göndeririz. Masaj bu çift taraflı iletişime güzel bir örnek oluşturur. Masajı gerçekten ne anlama geldiğini bilerek yapan her masajcı gayet iyi bilir ki, iyi masaj yapmak kadar masaj yaparken karşı taraftan alınan etkinin de terapötik bir etkisi vardır. Aynı şekilde, bir nesneyi elimize aldığımızda hatta onu kalçamıza sürterek temizlemeye kalktığımızda o nesne ile bir ilişki kurarız. Etrafımız-

da bulunan sayısız nesne ile sürekli olarak temas halindeyizdir. Ayaklarımız yerle, kalçalarımız sandalyeyle temas halindedir. Ellerimiz yediğimiz yiyeceklerden tutun da, geceleri yattığımız yatağa kadar yüzlerce nesneye dokunur. Ama insanlar için diğer bir canlı varlığa dokunmak çok özel bir deneyimdir. Bu dokunuş bize sıcaklık, haz, rahatlık verir, kendimizi daha güvende ve güçlü hissederiz. Bu dokunuş bize yalnız olmadığımızı söyler.

Gerçekle temas halinde olduğumuzu söylediğimizde, neyin gerçek olduğuna dair duyumumuzun dokunma duyumuz tarafından şekillendiğini ima ederiz. Toplumumuzda diğer insanlarla bağlantı kurmaktan yoksun bırakılmak çok ciddi bir cezadır (örneğin hapis cezası ve özellikle de hücre cezası). Stresli olduğumuz zamanlarda insanlarla iletişim içinde olma isteğimiz daha da artar. Bu zamanlarda sorunlarımızı çevremizdeki insanlarla paylaşabildiğimiz için şükrederiz. Gerginliğimizi hafifletmek için fiziksel temasın getireceği rahatlamaya gereksinim duyarız.

Kucaklaşmalar, insanlarla temas kurmamızı sağlayan çok özel dokunma türleridir. Kucaklaşmaların kendimizi iyi hissetmemizi sağlamaktan (kendisini iyi hissetmesi için karşımızdaki insana faydalı olmak ve onun da bize faydalı olması, kucaklaşmanın önemli işlevlerinden biri olsa da) başka faydaları da vardır. Kucaklaşarak mutluluğumuzu ve sevincimizi paylaşabiliriz. Böylece kucaklaşma bu güzel hislerin ifade edilmesinin bir yolu olur. Veya kucaklaşma cinsel çekim veya karşılıklı etkileşim aracı olarak da işlev görür. Kucaklaşma aynı şekilde, şefkat, anlayış ve güven gibi hislerin karşılıklı olarak aktarılmasında da bir araç vazifesi görür.

Eski bir hemşire ve profesyonel bir dansçı olan arkadaşım Judith Lerner Taylor'a göre kucaklaşmalar aynı zamanda insanların enerjilerinin birbirleri üzerinde iz bırakacak şekilde aktarılmasında da önemli bir araç işlevi görür. Taylor'a göre kucaklaştığımızda karşılıklı olarak paylaşım içinde olduğumuz enerji,

parmak izlerimiz kadar emsalsiz olduğu halde fiziksel olmayan bir kimliktir.

Kaliforniyalı ünlü bir yazar ve sosyal bilimci olan Virginia Satir, herkesin yaşamak için günde dört, kendini iyi hissetmek için sekiz ve gelişmek için de on iki kez kucaklaşmaya ihtiyacı olduğunu söylemiştir. Buna benzer bir mesaj eski bir Sally Forth karikatüründe de bulunabilir. Bu karikatürün ilk karesinde küçük kız yorucu bir iş gününden sonra eve dönen annesi Sally'e sarılır. Sally'nin çatık kaşlı yüzünde gülümseme belirir ve kamburlaşmış sırtı bir anda düzleşir. Bunun üzerine küçük kız, büyümüş de küçülmüş gibi bir edayla, "Her gün bir kucaklaşma psikiyatristi evden uzak tutar," der.

Kucaklaşmalar insanın kendini yenilenmiş gibi hissetmesine ve karşısındakine değer verdiğini hissettirmesine sebep olmakla birlikte, kayıtsızca ve yarı gönüllü olarak yapılan kucaklaşmalar çok daha farklı mesajlar verir. Bu tarz kucaklaşmaların karşı tarafın duygularını besleyici bir etkisi yoktur. Bu teoriyi kendi kendinize ispatlamak için, farklı şekillerde kucaklaşabileceğiniz birini seçin. Bu kucaklaşmalardan bazıları duygu yüklü, bazıları kayıtsız olsun. Karelerden birinde partnerinizle vücudularınızın üst kısmı yan yana gelecek şekilde bir araya gelin ama boyundan aşağıınızda hiçbir şekilde temas olmasın. Ayaklarınız birbirinden uzakta olsun ve sadece başlarınız birbirine yaslan-sın. Diğer bir yarı gönüllü kucaklaşma da, "yarı omuz vermek hiç vermemekten daha iyidir" şeklinde olanıdır. Bu kucaklaşmada birbirinize omuzlarınızın yarısı birbirine değecek kadar dokunursunuz. Aynı şekilde, kalça kalçaya kucaklaşmalarda kalçalarınız birbirine dokunur. Bu tarz kucaklaşan insanlar yan yana dururlar ve birinin sağ yanı diğerinin sol yanıyla buluşacak şekilde ellerini birbirlerinin beline dolarlar. Diğer bir şekil de bebeğin sırtına vurarak gazını çıkarma işlemine benzer bir tarzdır. Sırta yapılan bu hafif dokunuş karşı tarftaki insanı daha

az duyarlı hale getirir. Dolayısıyla daha az tehditkârdır. Bunlar aynı zamanda kucaklaşmaya daha az özel bir hava mı verir? Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz? Bazen de partnerinizi tutar ve fırıl fırıl döndürürsünüz. Ta ki, sersemleyip sizden merhamet dileninceye kadar. Bu, bir duygu aktarımından çok bir güç gösterisidir. Bir de “ayı kucaklaşması” diye tabir edilen, partnerinizi nefessiz kalıncaya kadar sıkmak şeklinde olan bir kucaklaşma tarzı vardır. Buradaki amaç, partnerinizi olabildiğince kuvvetlice sıkmak ve kimin daha güçlü bir şekilde sarılabileceğini göstermektir. Tüm bunların zıttı olan, her iki tarafta güzel duygular uyanmasına sebep olan yapıcı kucaklaşmalarda, partnerlerden hiçbirisi diğeri üzerinde güç gösterisinde bulunmaz veya taraflardan biri kendini aciz hissetmez. Duyguları besleyen kucaklaşmalarda iki insan yüz yüze durur ve vücutları birbiryle temas eder.

Şifa Vermek Amacıyla Dokunma

Yetişkin insanların yaşamındaki birçok gerginlik sevgi dolu bir elin dokunuşu ile hafifletilebilir. Ofiste geçirilen uzun bir gün sonunda tutulan omuz ve sırtımız masaj sayesinde yumuşayabilir. Ağır işler veya yoğun vücut egzersizleri neticesinde fazlasıyla yorulan ve gerilen adalelerimiz hafif vuruşlarla yapılan masajlarla yumuşatılabilir. Engelli veya yatağa bağlı insanlarda oluşan dolaşım sorunları bu konuda eğitilmiş insanların şifalı ellerinin yardımıyla giderilebilir. Spor yapan veya spor yaparken kendilerini had safhada zorlayan insanlar için terapi masajı paha biçilmez derecede yardımcı olur. Zira rahatlama ve gevşeme, performans açısından çok önemli bir değer taşır. Şifa verici dokunuşlar, aktif insanların kan dolaşımı ve vücutlarındaki gerginliğin giderilmesi ve sakatlanmaların engellenmesi açısından çok önemlidir.

Cildimiz, vücudumuzda en geniş alana sahip organımızdır. Dış kabuklarımız, duyarlı olan iç organlarımızı virüslerden, bakterilerden, mikroorganizmalardan ve enfeksiyona neden olacak diğer toksik taşıyıcılardan korur. Cildimizin sağlıklı bir şekilde hayatta kalabilmek için de dokunulmaya ihtiyacı vardır. Hasta olduğumuz veya bir yerimiz yaralandığı zaman ellerimiz doğal olarak acıyan veya ağrıyan yerimize doğru yönelerek acımızı dindirmeye çalışır. Örneğin karın ağrımızı midemiz üzerinde elimizle dairesel hareketler yaparak yatıştırmak içgüdüsel bir harekettir. Başımız ağrıdığı zaman hiç düşünmeden ellerimizi alınımız üzerinde gezdirir ve kaşlarımızın üzerini ovuştururuz. Ellerimizi ağrıyan belimiz üzerine koymak da bu ağrıya karşı geliştirilen doğal bir tepkidir. Yalnız olduğumuz zamanlarda bir yerimiz ağrıdığı anda kendi kendimizi kollarımızla sarar ve beşik gibi sallanırız. Yorgun başımızı ellerimizin üzerine dayar ve farkında olmadan ağrıyan bacaklarımıza masaj yaparız.

Doğal olarak duygusal acılara karşı da aynı içgüdüsel tepkileri veririz. Kederli olduğumuz anlarda kollarımızı bedenimize dolayarak beşik gibi sallanmak bizi rahatlatır. Zor anlarımızda başımızı yaslayıp ağlayabileceğimiz güçlü bir omuz veya bize uzanan bir el ararız. Birçok insan için kendini bizim yerimize koyabilen bir kişinin ufak bir dokunuşu binlerce güzel sözcükten daha yatıştırıcı bir rol oynar. Sarılan ve sırtımızı sıvazlayan bir el, hem kendimizi rahat hissetmemizi sağlar hem de bize güven hissi verir.

Dokunmaya Karşı Olan İçgüdüsel İhtiyacımız

Anne ve babaların şefkatli elleri çocuklara büyümeleri ve gelişmeleri için gerekli olan dokunuşları sağlar. Dokunma ve dokunulma ihtiyacı tatmin edildiği sürece çocuklar sağlıklı bir şekilde büyür ve serpilir, hatta hasta bir çocuk bile daha sağlıklı ve

güçlü bir şekilde büyür. Dokunsal ihtiyaçlar engellendiği zaman gelişim yavaşlayabilir. Anne ve babaları tarafından terk edilen ve hemşireler tarafından büyütülen çocuklar, dokunulup okşanmayan çocuklardan daha iyi büyüyüp serpilirler ve hastalıklara karşı dirençleri artar. Bu, aynı zamanda hastanelerin prematüre bebekler için ayrılan bölümlerinde bakılan bebekler için de doğrudur. Bebekler ve yetişkin insanlar olarak kucaklanmak, sevilmiş ve istendiğimizi hissetmemize sebep olur. Bundan kırk yıl önce S. M. Jourard, diğer insanlar tarafından ne kadar dokunulduğumuzun kendimize duyduğumuz saygıyla bağlantılı olduğunu ispat etmiştir. Bebek primatlar* ve küçük bebekler üzerinde yapılan deneyler şefkatli ve sıcak dokunuşlu bir anneyle olan fiziksel temasın hayati önem taşıdığını ve fiziksel temastan yoksun büyümenin fiziksel ve duygusal gelişim üzerinde olumsuz etkileri olacağını göstermiştir.

Psikolojik Temas

Yaşımız ve yaşamdaki rolümüz ne olursa olsun her zaman hayatımızda insanoğluna has dokunuşlara biraz daha fazla yer verebiliriz. Birisi bize sarılıp sırtımızı sıvazladığı zaman bu bize yalnız olmadığımızı göstermek için yapılan şefkat ve sevgi dolu yaklaşımlardır. Bizi rahatlatıp yatıştırarak sınırsız bir dost eli yoksa iletişim için hayati önem taşıyan araçlardan birinden yoksunuz demektir. Örneğin, yanımızdan ayrılan bir arkadaşımızla vedalaşırken “Temas halinde olalım” dediğimizde ruhsal bağlantı açısından fiziksel bağın ne kadar önemli olduğunu ifade etmiş oluruz.

* Primat: İnsanları maymunları ve benzeri ilgili türden hayvanları içine alan en gelişmiş memeliler. (ç.n.)

Bir İletişim Aracı Olarak Dokunmak

Adalelerimiz özel bir sebepten dolayı gergin ve kaskatı olmadığı takdirde hepimiz masajdan hoşlanırsınız. Bunun sebebi temas aracılığı ile uyarılmamız ve bu uyarının yarattığı şifa verici etkidir. Şüphesiz bunların hepsi fiziksel temasın faydalarıdır. Ama fiziksel temasın tam olarak keşfedilmemiş olan diğer bir faydası da, insanların iletişimi açısından çok güçlü bir kanal vazifesi görmesidir. Temasın bize haz vermesi açısından karşılıklı etkileşim çok önemlidir. Bu hem bebekler hem de biz yetişkinler için böyledir. Kendi kolunuza veya boynunuza masaj yapmayı deneyin. Bu hoşunuza gidecektir ama size büyük bir mutluluk hissi vermez. Aynı şekilde aklı başka yerde olan veya kayıtsız bir edayla yapılan bir masaj sizi tatmin etmekten çok uzaktır. İyi yapılan bir masajın verdiği zevk büyük ölçüde, başka bir insanın zamanını ve enerjisini sizin kendinizi iyi hissetmenize adanmış olduğunu bilmenizden kaynaklanır. Masajcı bu hizmetinin karşılığı olarak para alıyor olsa bile, niyeti verdiği hizmetin kalitesini etkiler. İletişim kurmanın birçok yolu olsa bile “dokunmak”, beynin anadilini kullanan bir iletişim aracıdır.

Günümüzün en büyük trajedilerinden bir tanesi de dünya nüfusunu oluşturan bazı insan gruplarının insani dokunuşlardan yoksun olmasıdır. Dul ve yalnız yaşayan kimseler, hastaneler ve bakımevindeki kişiler, kanserli ve AIDS’li hastalar dokunulmaya en fazla ihtiyacı olan insanlardır.

Yaşamınızdaki fiziksel temas eksikliğine deva olan birçok şey vardır. Bunlardan bazıları, kendinizi dokunuş yoluyla ifade etmeyi öğrenmek, eşinizle, çocuğunuzla veya bir arkadaşınızla birbirinizi sevgiyle okşamak ve sevgiyle kucaklaşmaktır. Bu sıklıkla ihmal edilen fiziksel temasları yaşamınızda uygulamaya başladıkça, belki içinizde dokunulmaya hasret olan insanlarla bu hissi paylaşma isteği de uyanır. Böylece, hastane ve bakım-

evlerinde olan insanlarla kucaklaşmak için gönüllü olabilirsiniz. Özetle, bir insana dokunduğunuzda o da size dokunmuş olur.

Nasıl Bölüm 5'teki egzersizler zaman ve uzay kavramlarını öğrenmenizi ve bu kavramlarla oynamanızı sağladıysa, aşağıdaki egzersizler de dokuma, hissetme, sıvazlama ve tutma gibi kavramlarla ilgili bir şeyler öğrenmenize yardımcı olacaktır. Tadını çıkartın!

Vücut Çalışması

1. Dokunmanın Enerjisi. Bu egzersiz için bir grup insana ihtiyacınız olacaktır. Bu bir grup insanın birbirini tanıması gerekmez.

- a. Yapacağınız şey el ele tutuşup bir halka oluşturmak ve gözlerinizi kapatmak. Bu çok basit görünen hareket, temas açısından çok güçlü bir deneyim olabilir. Kendi kendinize bu fiziksel temasın grupta bir enerji yaratıp yaratmadığını sorun. Bu sizde ekstra bir enerji uyanmasına sebep oldu mu?
- b. Şimdi ellerinizi bırakın ve çemberi biraz daha daraltın. Bırakın kollarınız yanınızda duran insanların beline dolansın. Şimdi yine gözlerinizi kapayın veya herkes kabul ederse gözleriniz açık kalsın. Kendinize bu grupta özel bir enerji olup olmadığını sorun. Grup olarak birbirinizle kucaklaşmanızın daha fazla enerji üremesine yardımcı oldu mu?

2. Dokunma Yoluyla Keşfetme. Bu keşfi bir arkadaşınızla deneyimleyebileceğiniz gibi, kendi ellerinizi veya ayaklarınızı da keşfetmeye çalışabilirsiniz. Arkadaşınızın elini avucunuzun içine alın ve (veya kendi ayağınızı avuçlarınızın içine alın) bu dokunuşun verdiği olağanüstü hissi keşfetmeye çalışın. Avuçlarınızın içindeki bu şeyi okşayabilir, sıvazlayabilir, keşfetme niyetiyle olmak kaydıyla her şeyi yapabilirsiniz. Elinizde tuttuğu-

nuz şeyin yüzeyini, girintilerini, çıkıntılarını, yüksekliğini her şeyini inceleyin. Beş dakika sonra durun (eğer bir partneriniz varsa rolleri değişin). Dokunma duyusu sayesinde nasıl bir bilgi edindiniz? Bu şekilde incelenmek sizde nasıl hisler uyandırdı?

3. *Baş ve Boyun Masajı*. Dokunmayı çift taraflı olarak hissetmenin en iyi yoludur. İkinizin de birbirinize masaj yapması için bu egzersize başlamadan önce saat kurmanızı tavsiye ederim (yarım saat yeterli olacaktır). Bu sayede her ikiniz de hem veren, hem de alan taraf olmayı denemiş olursunuz. Her iki rolün de avantajları vardır. Her ne kadar yaratıcı olmanızı tavsiye etsem de, bu bölümde anlatılanlar size kılavuzluk edecektir. (Sizin veya arkadaşınızın boyun, omurga, baş bölgesiyle ilgili tıbbi bir sorunu olmamasına dikkat edin.)

Masaj yapılacak kişiyi dik bir sandaleye oturtun. Masaj yapacak olan kişi arkada dursun. Her ikiniz de derin bir nefes alıp rahatlayın. Daha sonra avuç içlerinizi arkadaşınızın alnına koyun. Alnı dairesel hareketlerle ovun, daha sonra bu dairesel hareketleri kulaklara ve şakaklara da uygulayın. Şimdi ellerinizi yeniden arkadaşınızın alnının biraz daha aşağısına götürün. Bir kez daha şakakları dairesel hareketlerle ovun. Bu şekilde yüzün aşağı bölümlerine, gözlere, elmacık kemiklerine, burnun alt kısmına, dudakların kenarlarına ve çeneye doğru inin. Yalnız masajı hep, kulakların hemen üstünde şakak bölgesinde bitirin. Kulakların arkasına, altına ve üzerine hafif vuruşlar yapın ve kulakları uyarmak için kulak memesini hafifçe çekin. Omuzları aşağıya doğru itin ve omuz bölgesini yoğurun. Şimdi ellerinizi omurganın iki yanına, boynun hemen arkasındaki kısma koyun. Başparmaklarınızı kullanmak suretiyle dairesel hareketler yaparak başın arka kısmını ovun. Şimdi yine başparmaklarınızla başın boyundan yukarıya doğru çıkıntı yapan kısma doğru küçük dairesel hareketler yaparak kulaklara doğru yönelin. Tıpkı saçınızı şampuanlıyor gibi saç diplerine kadar inin. Bütün başı “şampu-

anladıktan” sonra ellerinizi yine alın bölgesinin üzerine getirin ve bırakın orada kısa bir süre dursunlar. Daha sonra bırakın. Masaj bitmiştir. Şimdi partnerinizle rolleri değişin. Alma sırası sizde.

4. *Düğüm*ler. Bir grup insanla birlikte bir halka oluşturun. Başta herkes yanındaki insandan başka birisinin sağ elini yakalasın. Daha sonra herkes bir arkadaşının sol elini yakalasın. Şimdi herkesin yeniden bir halka oluşturmalarını sağlayın (bu egzersiz ancak on dörtten az kişi iseniz mümkündür). Herkes birbirinin elini tutarken egzersizin adının “düğüm” olduğunu söyleyin. Oradakilere sorun, hiç hayat onlara kocaman bir düğüm-müş gibi gelmiş mi? Şimdi bu oluşturduğunuz fiziksel düğümü çözün ve bunun sizde ne gibi hisler uyandırdığını söyleyin.

5. *Yağmur damlaları*. İki halka oluşturacak şekilde bir araya gelin (bu iki halkadaki insanların sırtı birbirine dönük olsun). Bu insanların tam önlerindeki insanın sırtına avuçlarının içiyle hafifçe birkaç dakika vurmasını söyleyin. Şimdi gruptakilerin birbirlerinin başının üzerine parmalarının ucuyla yağmur damlaları düşüyormuş gibi yapmasını sağlayın. Bu egzersize herkesin katılması gerektiğini ve masaj uygulanan kişinin masaj uygulayan kişiyi daha yumuşak veya daha sert dokunması, bir noktaya doğru gitmesi veya bir noktadan uzaklaşması konusunda uyarması gerektiğini söyleyin. Herkesten, yağmur damlaları uygulandıktan önce ve sonra nasıl bir zihinsel durumda olduklarını kısaca gözden geçirmelerini isteyin.

6. *Ayna ve Dokunuş Yöntemi*. Fiziksel temas bize, bir dokunuşun diğer bir insan üzerinde nasıl bir etkisi olduğu konusunda çok şey söyleyebilir. Bu egzersiz daha yüksek bir farkındalık düzeyine ulaşmak için dokunma ve basınç uygulama yöntemlerini uygulamaktadır. Ayna ve dokunuş yöntemi hem ayna vazifesi görmekte (Bölüm 12’deki egzersizlere bakın) hem de ağırlık transferini uygulamaktadır. Burada basit bir hareketten değil,

gerçek anlamda bir dokunuştan söz etmekteyiz. Eğer oyunu başlatan kişi basınç uygularsa karşısındaki kişi de yapacaktır. Eğer oyunu başlatan kişi öne doğru eğilirse karşısındaki de aynı şeyi yapacaktır. Böylece hareketleri başlatan taraf sadece yaptığı hareketin sonuçlarını görmekle kalmamakta aynı zamanda gerçek anlamda hissetmektedir. Bir partner seçin ve konuşmadan veya sadece vücut dili kullanarak, oyunu kimin başlatacağına karar verin. Oyunu başlatan kişi iter, basınç uygular, çeker veya yaslanır gibi yapsın. Yaklaşık beş dakika kadar sonra rolleri değişsin. Neler dikkatinizi çekti.

* * *

Diğer insanlarla olan etkileşimlerimizin hepsi mutlu sonlanmaz. Bazen dokunuşumuz reddedilir veya bu dokunuşa karşı kayıtsız kalınır. Etrafımızdaki insanlar her zaman ihtiyaçlarımıza cevap vermeyebilir. Bu bir çatışma yaratabilir. Belki şaşıracaksınız belki de şaşırmayacaksınız ama, çatışma insanın kendi kendine öğrenmesini sağlayan durumlardan bir tanesidir. Nasıl reaksiyon gösteriyoruz? Bir tehlikeye karşı nasıl tepki veriyoruz? En son konumuz **reaksiyon göstermeye karşılık vermek** olacak.

Reaksiyon Göstermeye Karşılık Vermek

Kendinize güvenmeyi bir an önce öğrenmelisiniz. Zira eğer öğrenmezseniz, kendi meziyetlerinizi göstermek için hep başkalarına bakarsınız ve hiçbir zaman da tatmin olmazsınız.

– JANE ROBERTS, Kişiliğin Doğası'dan

Tüm İnsanlar Etki Tepki Yasasının Doğal Kurallarına Göre mi Hareket Ederler?

Genel olarak insan doğasının etki tepki yasaları doğrultusunda işlediğini söylemek mümkündür. Ancak, insanlar kendi seçimleri doğrultusunda karşılık verme, davranma ve hissetme özgürlükleri olduğunu algılama potansiyeline sahiptir. Bu özgür olmama durumu, diğer insanların ve bizim dışımızdaki koşulların yarattığı bir durum olmayıp, bizim düşünme sürecimizden kaynaklanır. Özgürlüğümüzden ödün vermenin yollarından biri de kendimize seçim hakkı vermemektir. Eğer belirli bir durum karşısında kendi seçiminiz doğrultusunda tepki verme özgürlüğünüzden vazgeçiyorsanız özgür değilsiniz demektir.

Tepki Verebilme Yeteneği

Tepki verme, yapılan bir harekete karşı bir harekettir ve muhatap olduğumuz bu hareket, yapılan başka bir harekete karşılık olarak ortaya çıkmamıştır. Karşılık vermek, hem kendimizi hem de muhatap olduğumuz durumu değerlendirmeyi içeren ve seçim özgürlüğüne dayalı olan çok daha yüksek aşamalı bir süreçtir. Oysa reaksiyon göstermek çok daha ilkel ve içgüdüsel bir davranışın sonucu ortaya çıkar ve seçimle de herhangi bir ilgisi yoktur. Örneğin bir arkadaşınız sizi eleştirdiğinde onun bu davranışına kızarak veya incinerek reaksiyon gösterebilirsiniz. Özgürlüğe giden ilk adım, diğer seçenekleriniz de olduğunun farkına varmaktır. Böyle durumda şöyle düşünebilirsiniz: “Jan, beni eleştiriyor çünkü o kendini de sürekli eleştiren birisidir.” Böylece arkadaşınızın bu davranışını kişisel olarak almayarak ona göre karşılık verme özgürlüğünü seçmiş olursunuz. Karşılık vermeyi gerektiren birçok durumda verilebilecek birçok farklı karşılık üzerinde düşünebilirsiniz. Kötü hissetmenize sebep olan bir davranışa yenilip pes etmeyi mi tercih edersiniz yoksa kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan bir karşılık mı vermek istersiniz? Bu bölümdeki fikirler ve egzersizler, vermeniz gereken karşılığı seçme özgürlüğünüz olduğunu kavramanıza ve bu sayede davranışınızın da ne olması gerektiğini seçmenize yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. İşte, gerçek sorumluluğun kökünde yatan şey herhangi bir davranışa karşılık verebilme yeteneğinizdir.*

İnsanlar hayatta başlarına gelen şeylere karşı olan sorumluluklarının ne olduğunu inceleme eğiliminde değildirler. Eğer başımıza “iyi” bir şey gelirse bu talihtir. Eğer “kötü” bir şey gelirse, başka bir kimsenin kabahati. Birçoğumuz kendimizi başımı-

* İngilizcede sorumluluk anlamına gelen “responsibility” kelimesi, “response” (karşılık) ve “ability” (yeti) kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmuştur. (ç.n.)

za gelen şeylerin kurbanı olarak görürüz. Bu pasif tutum insana güçsüzlük hissi verir. Oysa başımıza gelen şeyin sebebi olarak kendimizi görürsek bu bize güç verir. O zaman yaşadığımız olayları kontrol etmeyi öğreniriz. İşte bu yeti “sorumluluk” ya da diğer bir deyişle yaşadığımız olaylara karşılık verme yetisidir.*

Seçmek sorumluluk getiren bir davranıştır ve bizim “kurban olma” psikolojisinden ve “yapmalıyım” davranış şeklinden sıyrılarak özgür irademize ve “Ben böyle yapmak istiyorum” davranış şekline bürünmemizi sağlar. Herhangi bir şekilde saplanıp kaldığımızı hissettiğimiz anlar belki de bizim saplanıp kaldığımızı kabul edip artık sorumluluk alma zamanımızın geldiği anlardır. Bu, her zaman saplanıp kalacağımız veya pes ettiğimiz anlamına gelmez. Sadece şu anda nerede olduğumuzu kabul etmekten başka bir şey değildir. Bu davranış, içinde bulunduğumuz durumu değiştirmeyebilir ama her zaman için karşı karşıya bulunduğumuz soruna daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirmemizi ve farklı bir açıdan bakmamızı sağlar.

Birçok insan, harekete geçmeden önce karşılaştıkları durumlara ne şekillerde karşılık verebileceklerini gözden geçirmeden bu olaylara alışlagelmiş şekillerde reaksiyon gösterirler. Birçok kadın ve erkek düşünmeksizin tepkisel davranışlar geliştirirler. Diğer bazı insanlar ise size nasıl yapmaya programlanmışlarsa öyle tepkiler gösterirler. Oysa gerçek güç, seçim hakkınız olduğunu bilmektir. Sizin verdiğiniz karşılığın karşınızdaki insanı değiştirmesi gerekmez. Aslına bakarsanız siz ne kadar çabalarsanız çabalayın, başka bir insanı değiştirmeniz neredeyse olanaksızdır.

İnsanları değiştiremezsiniz ve değiştirmenize gerek de yoktur. Bir insanı değiştirmeye kalkmak saygınlığınızı tehlikeye sokabilir, diğer insanlarla ilişkilerinize zarar verebilir, karşınızda-

* Yazar burada yine “response” ve “ability” sözcüklerine gönderme yapıyor. (ç.n.)

ki insanları kontrol etmeye çalıştığınız izlenimi yaratır, gerçek hislerinizi inkâr etmenize sebep olabilir, öfke patlamalarına sebep olabilir, mükemmeliyetçilik ve hatta haddini aşmaya kadar gidebilir. Amerikan halkının yaklaşık % 96'sı bu tarz eğilimler göstermektedir.

Diğer insanların davranışlarını değiştiremezsiniz, ama onların davranışlarına karşılık verme şeklinizi değiştirebilirsiniz. Arkadaşınızın sergilediği rahatsız edici tepkileri vermemeyi seçebilirsiniz. Kendinizi daha iyi hissetmeyi tercih edebilirsiniz. Diğer insanların sizin kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak davranışlara bağımlı olmadığının farkına varabilirsiniz. Sizi destekleyecek, takdir edecek ve anlayacak insanları kendinize çekmeden önce, kendi kendinizi desteklemeyi, takdir etmeyi ve anlamayı bilinçli bir tercih haline getirmelisiniz.

Çatışmalarla Başa Çıkmak

İnsanların tepkiden ziyade karşılık vermelerini gerektiren en rahatsız edici durumlardan bir tanesi de çatışmalardır. Bu gibi durumlarda birçoğumuz ya kaçırız ya da böyle bir durum yokmuş gibi davranırız. Çatışmalardan korkarız çünkü tartışmanın, mücadele etmenin veya aynı fikirde olmamanın yanlış bir şey olduğuna koşullandırılmışızdır. Çatışmalara incinme, öfke, hiddet, pişmanlık ve hayal kırıklığı gibi birçok hoşnutsuzluk yaratan duygu eşlik eder. Ancak çatışma insanlar arasında olması olağan bir durumdur. Düşünsenize bir kere, eğer herkes her konuda aynı fikirde olsaydı dünya ne kadar sıkıcı bir yer olurdu. Burada yapılması gereken şey ne farklılıklarımızı inkâr etmek ne de bunların üstüne gitmek, fakat çatışmaya sebep olan ve farklılık yaratan bu durumlarla istikrarlı bir şekilde mücadele etmek, onlarla başa çıkmaya çalışmaktır. Eğer çatışma yaratan konuya karşılık verecek cesaretiniz varsa, gerginliğiniz azalır ve ilişkile-

riniz düzelir, daha sağlıklı bir hal alır. Tabii ki bu her zaman sonucun sarhoşluğuna kapılacağınız anlamına gelmez. Gerçek hislerinizi saklamaya son vereceksiniz ya da bu hislerinizi açığa vurmanızı gerektirecek durumlardan kaçınmayacaksınız demek de değildir.

İnsanlar genellikle çatışmalarla şu üç şekilde başa çıkmaya çalışırlar: Kendi fikirlerini beyan etmeyerek, kendi fikirlerini beyan ederek veya saldırgan bir şekilde. Kendi fikrinizi beyan etmemek, başkalarının haklarını kendinizinkilere zarar vermek adına gözetmek anlamına gelir ki, bu durumda birçok ihtiyacınızı tatmin etmemiş olursunuz. Saldırganlık bunun tam aksidir. Kim veya ne pahasına olursa olsun ortalığı kırıp geçirirsiniz. Bunun sonucu olarak insan ilişkilerinde başarısız olursunuz. Oysa kendi fikrinizi beyan etmek ikisinin ortasıdır. Bu, ihtiyaçlarınızı tatmin etmek ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmak arasında denge kuran bir davranış şeklidir.

Kendi fikrini beyan etmekte ısrarlı olmak bazı insanlar için diğerlerinden daha zordur. Ama herkese yardımcı olabilecek birçok teknik vardır: Vücut dilini kullanmak, “takılmış plak” tekniği, dozunu giderek artırmak, ertelemek, açık ve net bir şekilde isteğinizi dile getirmek, uzlaşmaya karar vermek veya söz konusu durumda fikir beyan etmemek.

Takılmış plak tekniği aslında tam olarak adından anlaşıldığı gibidir. Karşı tarafın anladığından emin oluncaya kadar mesajınızı tekrarlamaya devam edersiniz. Karşı taraftan istediğiniz tepkiyi almaya başladığınızın ama istediğinizi mesajı iletmek için biraz daha saldırgan bir tavır takınmanız gerektiğinin farkına vardığınızda, dozunu giderek artırma metodunu kullanıyorsunuz demektir. Ertelemek, vermek istediğiniz mesajı ilerideki bir tarihe kadar erteliyorsunuz demektir. Eğer belirli bir durumda ne yapacağınızı bilemiyorsanız, ertelemek önünüzdeki seçenekler konusunda düşünmeniz için size zaman kazandıracaktır. Yalnız

burada dikkat edilmesi gereken bir şey vardır. Yapacağınız konuşmayı belirsiz bir tarihe kadar ertelememeniz gerekir. “Bu konuyu şu anda konuşmak istemiyorum,” diyerek ucunu açık bırakmak yerine, “Bunu araba kullanırken konuşmamayı tercih ederim, yarın akşam yemeğinden sonra bu konuyu konuşmak için zaman ayıralım,” diyerek gelecekteki belirli bir tarihe erteleysin. Fikrinizi açıkça beyan ederek iletişim kurduğunuzda iki şeyi çok iyi yapmanız gerekir. Birincisi, karşınızdaki insanı anladığınızdan emin olmak (bunu ondan beklentilerini açık bir şekilde dile getirmesini isteyerek yapabilirsiniz). İkincisi ise, ne istediğinizi açık ve net bir şekilde dile getirmek.

Ne demek istediğinizi etkin ve açık bir şekilde dile getirme yeteneğinizi DESC modeli kullanarak geliştirebilirsiniz. DESC “açıklamak, ifade etmek, adlandırmak, sonuç” kelimelerinin İngilizce yazılışlarının başharflerinin bir araya gelmesidir. Durumun bir resmini çizin. Durumla ilgili neler hissettiğinizi dile getirin. Karşınızdaki insanın davranışlarında değişmesi gerektiğini düşündüğünüz şeyleri belirtin. Sonuç, eğer karşınızdaki insan sizin istediğiniz şekilde davranırsa ne, davranmazsa ne yapacağınızı söylemekten oluşur. Bu yöntem sayesinde ne yapacağınızı daha önceden planlamış ve çatışmaya girmeden önce pratik yapmış olursunuz. Özetlemek gerekirse, izlenecek yol şu olacaktır: olduğu zaman ben kendimi hissediyorum Davranmanı tercih ederdim. Eğer davranırsan, ben yaparım. Eğer davranırsan da yaparım.

Fikirlerinizi beyan etmek ayrıca size uzlaşma özgürlüğü de tanır. Ya da en azından sizin çıkarlarınız açısından daha yararlı olacaksa o an için görüşlerinizde ısrar etmeme özgürlüğü kazandırır. Ancak şunu unutmamanız gerekir ki, bazı teknikler bazı durumlar için uygun olmayabilir. Bu yöntemlerden işinize yarayacak olanları kullanın, yaramayanları kullanmayın.

Vücut Dili

Size sorulan bir soruya nasıl karşılık verdiğiniz, aynı zamanda *ne* söylediğiniz değil, *nasıl* söylediğinizle ilgilidir. Müdürünüz size yaptığınız çalışmanın nasıl gittiğini sordu diyelim. Gözlerinizi indirip yere bakmaya başladığınız zaman müdürünüze nasıl bir mesaj iletmış olursunuz? Birlikte çalıştığınız arkadaşınız konuşurken bir taraftan da sürekli olarak bir şeyleri bir yerden alıp bir yere koysa ne düşünürdünüz? Bu arkadaşınız sızlanarak ve tereddütlü bir ses tonuyla konuşsa ne düşünürdünüz?

Vücut dili gerçekte ne düşündüğümüzü açığa vuran sessiz, belli belirsiz hatta genellikle bilinçdışı hareketlerdir. Bazı hareketler daha net ve açıktır ve kolaylıkla yorumlanabilir. Aynı ortak kültürü paylaşan herkes, el sıkışmanın, şaşkınlık karşısında ağzı açık kalmanın, başparmakla aşağıya doğru yapılan hareketin veya bir gösterinin ardından alkışlamanın ne anlama geldiğini bilir.

Vücut dili birçok yönden konuşma dilinden daha açıktır. Zira, fiziksel tepkilerimizi her zaman kontrol edemeyiz. Vücut tepkileri ani, spontane ve söylenen bir şeye karşı reaksiyon olarak gelişir. İstmeden yapılan hareketler sözler kadar kolaylıkla saklanamaz. Örneğin yüz kızarması kontrol edilemeyen bir durumdur. Eğer herhangi bir şey utanmanıza neden olduysa o anda kızarırsınız saatler sonra değil.

Bazı işaretlerse o kadar açık değildir. Vücudun verdiği işaretlerin farkına varmak bir şeydir, onları yorumlamak başka bir şey (vücut dili ile ilgili daha fazla bilgi için Bölüm 8'e bakın). Başına vuran bir insan aklını mı kaçırmıştır, yoksa başı mı ağrıyordur? Ellerini ovuşturan bir kadın bir şey mi bekliyordur, yoksa üşümüş müdür? Birçok hareketin anlamı, bu hareketin kim tarafından yapıldığına ve/veya nasıl bir ortamda yapıldığına bağlı olarak değişir. Bir arkadaşınız, bir tartışma sıra-

sında tedirgin bir şekilde kravatu veya saçıyla oynadığında bunun ne anlama geldiğini yorumlarken çok dikkatli olun. Yanlış değerlendirilen hareketler yanlış anlamalara ve kötü duygulara neden olabilir ve açıklayıcı olmak yerine kafa karıştırıcı olabilir. Ancak siz vücut dilinizi kullanarak istediğiniz mesajları verebilirsiniz. Açık ve net mesajlar birçok kargaşalık ve çatışmayı engelleyebilir.

El sıkışmayı düşünelim. El sıkışmak uzun çağlardır barış yapmak için geldim anlamına gelir. Sıkıca ve güçlü bir şekilde yapılan el sıkma hareketi dostluk ifade eder. Bu, sanki karşı tarafın gitmesine izin vermiyormuşçasına, ona kapana kısılmış hissi veren el sıkışmanın tersidir. Ne ifade etmek istediğinizi vurgulayan bir şekilde yapılan el sıkıma hareketi aynı zamanda güçsüz ve ürkek bir şekilde uzatılan elden çok farklıdır. Tıpkı bir el sıkışmanın sözle ifade edilmek istenilen bir şeyi tasdiklemesi gibi, vücut dili de sözle ifade edilen şeyleri desteklemek için kullanılabilir. Hareketleriniz karşılık verme ile ilgili yeteneğiniz konusunda neler söylüyor?

Fiziksel Tepki

Belirli bir duruma karşı fiziksel olarak nasıl tepki gösterdiğimizize dikkat etmek suretiyle reaksiyon göstermek ve karşılık vermek hakkında çok şey öğrenebiliriz. Fiziksel bedenlerimiz diğer bir insanın hareketlerini dokunsal olarak hissedebilir. İtildiğimiz zaman ne hissedeceğimizi gayet iyi biliriz. Vücudumuz kendi hareketlerinin diğer bir insan üzerinde ne gibi etkiler yaratacağını hissedebilir. Eğer birisinin bileğini bükmeye çalışırken o kişinin bileğini kıvrak bir şekilde bükersen, kinestetik olarak birkaç şey hissedebilirim. Karşımdaki insanın eli ya bana karşı direnmeyi bırakıp teslim olur, ya da benim gücüme karşı güçlü bir direnç hissederim.

Diğer insanların yaptıkları hareketleri dikkatle incelemek suretiyle kendimizin ve diğer insanların verdikleri fiziksel tepkiler arasındaki farkları görebiliriz. Bu hareketleri taklit ederek bu şekilde reaksiyonlar gösterdiğimiz zaman neler hissettiğimizi görebiliriz. Bir insana fiziksel olarak karşı koymak, herkesin sahip olduğu fakat çok az kimsenin farkına vardığı güçlerin açığa çıkmasına yardımcı olabilir.

Savaş Sanatları – Kinetik Tepkiyle İlgili Yeni Örnekler

Tai Chi Chuan (veya kısaca Tai Chi) nasıl yumuşak bir şekilde sert olunacağını öğretir. Bu sanat enerjinin nasıl emileceğini, nötralize edileceğini ve yönlendirileceğini öğretir. Aikido, enerjiye karşı nasıl bir direnç gösterileceğinden ziyade başka bir insanın enerjisi ile kendi enerjimizi nasıl birleştireceğimizi öğretir. Bu iki sanat çatışmalarla başa çıkabilmeniz için size iki farklı seçenek sunar. Ne kadar çok seçeneğiniz olursa çatışmalara karşı reaksiyon geliştirme alışkanlığınızdan o kadar kolay vazgeçersiniz. Bu iki sanat da insanların kendi fiziksel tepkilerini diğer insanların tepkilerine karşı, zevkli ve eğitici bir ortamda ortaya koymalarına olanak verdiği için onlardaki gizli güçlerin dışarıya çıkmasına yardımcı olur. Tai Chi Chuan ve Aikido'yu düzenli olarak yapan insanlar günlük yaşamlarında büyük değişiklikler gözlerler. Kendini bu savaş sanatlarına adayan insanlar daha kolay karar verdiklerini, daha kolay ve seri bir şekilde tepki verdiklerini ve kendilerini daha huzurlu ve sakin hissettiklerini söylemektedirler. Kısaca söylemek gerekirse, bu tür savaş sanatları ile uğraşan insanların büyük bir çoğunluğu duygularını, zihinlerini ve vücutlarını daha kolaylıkla kontrol edebildiklerinin farkına varmışlardır.

Ayna vazifesi görme, reaksiyon gösterme/karşılık verme

mekanizması ile ilgili olarak çok değerli mesajlar verebilecek bir diğer yöntemdir. Bu, iki kişi ile yapılması gereken ve egzersizin başarıya ulaşması için her iki kişinin de eşit derecede çaba göstermesini gerektiren doğaçlama bir tekniktir. Hareketi başlatan taraf, hareketlerin düzenli ve karşı tarafın aynı hareketi aynen tekrarlayabilmesi için yavaş bir şekilde yapmasını sağlamalıdır. Karşı tarafın görevi ise hiç gecikmeden yapılan harekete karşılık vermektir. İdeal olan, tıpkı bir aynada olduğu gibi aynı anda aynı hareketlerin yapılmasıdır. Taraflardan hiçbiri diğerinin önüne atlamamalı veya biri diğerinin gerisinde kalmamalıdır. Hareketler yapıldıkça ve değişik hareketlere geçildikçe eşzamanlılık sağlanacaktır. Bu teknik başarılı bir şekilde uygulandığı takdirde sözsüz iletişim ve karşı tarafın bir sonraki hareketinin ne olacağını kestirmek gibi becerilerde ilerleme kaydedilecektir.

Ayna vazifesi görme tekniğinin başarıyla uygulanması, reaksiyon gösterme/karşılık verme ile ilgili birçok yararlı sonuç verecektir. İlk olarak, birisini taklit etmek kişinin bir hareketi anlayıp aynen uygulayabilme yeteneğini geliştirir. İkincisi, bir partnerle eşzamanlı olarak hareket edebilmek insana gecikmeden karşılık vermeyi öğretir. Üçüncü olarak, hareketi tıpkı bir aynaya yansıyormuş gibi kopyalamak için bu harekete konsantre olmak, bir noktaya odaklanma ve bunu sürdürebilme yeteneğini geliştirir. Dördüncü olarak da, her detayın aynen tekrarlanması gerektiğinden, karşısındakinin hareketini taklit eden kimse, başka bir insan gibi hareket etmenin ve diğer insanlara doğal gelen değişik hareket tarzlarını gönüllü olarak yapmanın nasıl bir deneyim olduğunu hissedecektir. Böylece yeni hareket şekillerini deneme yoluyla keşfetmek mümkün olacaktır. Başka bir insanı dikkatle izlemek ve ona aynı şekilde karşılık vermek bize çok yönden faydalı olacaktır.

Vücut Çalışması

1. *Vücut Dili*. Bu egzersiz bir kişiye kasılık verirken *ne* söylediğiniz kadar *nasıl* söylediğinizin de önemli olduğunu ortaya koyacaktır.

- a. “Merhaba, bugün nasılsınız?” sözleini şu hareketleri yaparak söyleyin (gözleriniz yere bakarak, elinizde bir şeyler sallayarak veya bir şeylerin yerni değiştirerek, zayıf ve tereddütlü bir sesle) ve neler hissettiğinizi anlamaya çalışın.
- b. Şimdi öne doğru eğilin ve parmağınızla göstererek aynı sözleri söyleyin. Ancak bu sözleri 6 kadar yüksek sesle söyleyin ki, diğer insanlar o insana bağırdığınızı düşünün. Ayrıca tüm bunlara bazı el kol hareketleri de eşlik edebilir. Elleriniz sıkıca yumruk yapılmış olarak vücudunuzun iki yanında dursun. Veya ellerinizi kalçanızın üzerine koyun ya da çapraz vaziyette göğsünüzün üzerine yerleştirin. Her poz yaklaşık bir dakika kadar sürsün ve bu süre içinde neler hissettiğinize dikkat edin. Her duruş sırasında, “merhaba, bugün nasılsınız?” diye bağırmaı unutmayın. Aynı sözleri son bir kez de dişlerinizi sıkarak tekrarlayın. Ama o kadar sıkın ki neredeyse sözler ağzınızdan dökülmesin. Şimdi neler hissediyorsunuz?
- c. Şimdi karşınızdaki insanın karşısında dimdik ve rahat bir şekilde durarak konuşun. Omuzlarınız rahat olsun ve iyi bir göz teması yakalamaya çalışın. Net ve istikrarlı bir ses tonuyla, “merhaba, bugün nasılsınız?” deyin. Yine neler hissettiğinize dikkat edin ve bu hislerinizi sözlere dökün. Bunları ya bir yere yazın ya da bir kimseye söyleyin ki, daha sonra hatırlayabilin.

Bu vücut duruşlarından herhangi biri saldırgan davranış şek-

line mi eşlik ediyordu? Eğer varsa hangisi veya hangileri hisle-
rin dile getirilmesine veya getirilmemesine girer?

2. Ayna Vazifesi Görme.

- a. Tipik bir ayna vazifesi görme egzersizi iki kişi karşı karşı-
ya durarak başlar. Bunlardan bir tanesi, belirli bir zaman
dilimi, diyelim beş dakikalık bir süre için oyunu başlatan
kişi olsun. Daha sonra rolleri değişsin. Böylece iki kişi de
oyunu başlatan kişi görevini üstlenmiş olur. Aynı zaman-
da bu sayede her iki kişi de taklit eden kişi rolü üstlendik-
lerinde kendilerine yabancı bir tarzda hareket etmenin
nasıl bir şey olduğunu hissedebileceklerdir.
- b. Bu egzersizin biraz daha gelişmiş şeklinde hem oyunu
başlatan hem de taklit eden kişi rolleri takımlar halinde
oyunabilir. Takımlar karşılıklı durur ve bir takım oyunu
başlatan taraf olur. Bu durumda taklit eden kişi rolündeki-
ler karşılarındaki kişiye ayna vazifesi görmekle kalmaya-
caklar, aynı zamanda diğer takımdaki taklit eden kişi rolü-
nü oynayan kişiyle aynı yakınlıkta hareket edeceklerdir.

3. *Fiziksel Çatışmaya Karşılık Vermek.* Karşılıklı olarak elle-
rin itilmesi, her iki partnerin de güç ve güce karşılık vermeyi,
karşılık verme yeteneklerini test etmek için kullandıkları bir Tai
Chi egzersizidir. Buradaki amaç kişinin kendi dengesini kurar-
ken bir taraftan da karşısındakinin dengesini bozmasıdır.

- a. İlk önce, karşılıklı olarak elleri itme yaklaşımı için bir baş-
langıç noktası saptayın. Bir arkadaşınıza, sanki saldırmak
istiyormuş edasıyla size doğru yaklaşmasını söyleyin. Bu
atağı uzaklaştırmak için elinden geldiğinizce sıkı ve kuv-
vetli durmaya çalışın. Eğer güçlü bir kuvvetle itilirseniz,
siz de aynı şekilde karşılık verin. Ne oldu?
- b. Şimdi aynı атаğa değişik bir hareket planı ile karşılık ve-
rin. Bu seferki amacınız karşıdan gelen tehlikeyi bilinçli

olarak yumuşatmak veya nötralize etmektir. Arkadaşınız size yaklaştıkça, ne kadar hafif olursa olsun, onun size uygulayacağı herhangi bir kuvvet veya basınca izin verin. Öyle ki, kolunuza bir tüy konsa kolunuz bu tüyün ağırlığı altında bile ezilmeli. Bu şekilde karşılık verdiğinizde çatışma nasıl sonuçlanıyor? Direnç göstermemek daha güçlü bir savunma yolu mu? Bu şekilde cevap verdiğinizde kontrollü davranıyorsunuz demektir ve bu durumda genellikle partnerinizin yere düşüşünü seyredebilirsiniz.

- c. Bir kez sürekli olarak eşzamanlı hareket etmeyi öğrendiniz mi, ikinci aşama gözlerinizi kapatmak ve aynı teknikleri bir de bu şekilde uygulamaktır. Bu, duyarlılığı önemli ölçüde geliştirir. Böylece karşıdaki rakibinizin vücudunda neler olup bittiğini anlama yeteneğiniz gelişmeye başlar. Ve böylece partneriniz sizin kendi hareketlerinizi görebildiğiniz bir ayna vazifesi görmeye başlar.

Ayna vazifesi görme çalışmasında olduğu gibi, karşılıklı olarak ellerin itilmesi egzersizinin de en önemli özelliği partnerinizle sürekli irtibat halinde olmak suretiyle duyarlılığınızın gelişmesidir. Zaman içinde partnerinizin gergin olup olmadığını, ağırlığının büyük bölümünün hangi ayağı üzerinde olduğunu, ayağının neresiyle daha fazla basınç uygulayabildiğini, ne kadar basınç uygulayabildiğini ve hatta hangi yönde uygulayabildiğini söyleyebilirsiniz.

4. *Sözle Karşılık Vermek.* Reaksiyon göstermek yerine karşılık vermek felsefesi sözle yapılan savaşlarda da uygulanabilir. Gerçek anlamda karşılık vermek istiyorsanız partnerinizin ne dediğine konsantre olmalı ve zihninizde bu mesaj için yer ayırmalısınız. “Sözlü yansıtma” adı verilen bir teknik yardımıyla, partneriniz doğru olduğunu söyleyinceye kadar onun söylediklerini aynen tekrarlayın. Daha sonra, içinizde uyanan başka bir

konu açmak veya kendi görüşünüzü bildirmek isteğine karşı koymak suretiyle spesifik olarak duyduğunuz şeye karşılık verin. Partnerinizin söylediklerini sözlü olarak bir ayna gibi yansıttıktan sonra eğer onunla aynı fikirde değilseniz ve kendi görüşünüzü bildirmek istiyorsanız, o zaman sizin yansıtılma sıranız gelmiş demektir. Bu sefer, siz duyulduğu kanaatine varıncaya kadar partneriniz sizin mesajlarınızı aynen yansıtır. Sözlü yansıtma karşınızdaki kişi ile duygusal anlamda derin bir iletişim kurmanızı sağlar. Bu yöntem bir tartışmayı kazanmak veya bir noktayı kanıtlamaktan ziyade çatışmalarla başa çıkmak için kullanılan diğer bir yöntemdir.

Yaşantınızda mevcut olan ve sözlü yansıtma tekniğinin uygulanabileceği bir çatışma düşünün (İpucu: Bu gibi teknikler genellikle bu tekniği sizinle birlikte uygulamayı kabul eden partnerlerle birlikte uygulandığında başarılı sonuç verir. Sizin veya karşınızdaki kişinin başka bir bakış açısını göz önünde bulundurmaya sıcak bakmadığı durumlarda bu yöntem uygun değildir. Örneğin on iki yaşındaki kızınız otuz bir yaşında bir adamla evlenmeye kalktığında). Bu durumda sözlü yansıtma yöntemini nasıl kullanabileceğinizi planlayın. Daha sonra bunu uygulayın. Bu yöntemi kullandığınızda neler gözlediniz?

Öğretiler

Öğreti olmaksızın yaşam olmaz.

– KATHARINE HEPBURN

Bu kitapta birçok kereler söz edildiği gibi Vücut Dersleri'nin temel aldığı kavramlar yeni değildir. Bunların hepsi yüzyıllar boyunca sınanmış ve doğruluğu ispatlanmış yöntemlerden türetilmiştir. Ayrıca her bölümün sonunda verilen Vücut Çalışmaları birçok öğretiden esinlenerek tasarlanmıştır. Bu öğretiler gözlemler sonucunda ortaya çıkan sistematik yöntemlerin fiziksel dünyaya adapte edilsinden başka bir şey değildir. Bu kitabı ortaya çıkarmak için bu öğretilerden alabildiğince yararlandım ve faydalı olabileceğine inandığım birtakım teknikleri kullandım.

Disiplin sözcüğü sıkılık, katılık veya sertlik şeklinde hatalı bir izlenim yaratabilir. Ancak şunu gözardı etmemek gerekir ki, disiplin sözcüğü aynı zamanda İngilizce'de mürit anlamına gelen “disciple” sözcüğünden gelmektedir ki, bu da, ışığın ve ilhamın kaynağına yakın olan kişileri ifade eder.

Bazı Kurallar

Vücut Dersleri adlı bu kitapta adı geçen bazı öğretilerle ilgilenmiş olanlarınız için her birinin çok kısa bir özeti verilmiştir. Öğretilerin özetlendiği bölümlerde sadece tek bir Vücut Egzersi-

zi gösterilse de, sizler belirli bir öğretiden esinlenerek birçok vücut egzersizi türetebileceğinizin farkına varacaksınız. Aynı zamanda uygulamak istediğiniz vücut egzersizine destek olmak üzere birçok teknikten yararlanabilirsiniz. Her ne şekilde olursa olsun içgüdülerinize güvenin.

Ancak gerek bu bölümde sözü edilen öğretiler olsun, gerekse sizin ilginizi çeken diğer öğretiler olsun, seçici olun. Umarım bu kitapta yapmış olduğunuz çalışmalar sayesinde esas gerçekliğin sizin deneyimlediğiniz gerçeklik olduğunu öğrenmişsinizdir. Benim için çok anlamlı ve yol gösterici olan bir süreç sizin hiç ilginizi çekmeyebilir. Veya bir arkadaşınıza çok eğlenceli gelen bir fiziksel egzersiz size çok aptalca gelebilir. Ya da bunun tam aksi olabilir. Her şeyi kendi açınızdan değerlendirmelisiniz. Birçok seçeneğe açık olun ve deneyin ama belirli bir öğretinin sizin için değerli olup olmadığı sorusuna cevap verirken içinizden gelen sesi dinleyin. Hiç unutmayın, en iyi uzman kendisiniz.

En son olarak da, burada sözü geçen ve vücut çalışmalarına dayanan teknikler, mevcut olan tüm öğretileri içermez. Ben sadece yaşamım süresince beni en çok etkilemiş olan öğretiler hakkında giriş bazında bazı bilgiler vermeye çalıştım. Daha birçok mükemmel yöntem vardır ama ben bunları bizzat deneyimleme şansına sahip olmadım. İşin bu bölümünü hiçbir yorum yapmadan sizin keşfinize bırakıyorum.

* * *

Gurdjieff Hareketleri (Farkındalık)

Burada sözü geçen hareketler, Gurdjieff geleneğinden gelen öğrenciler tarafından kuşaktan kuşağa miras geçmiştir. Gurdjieff hareketleri, çok yüksek bir farkındalık düzeyi uyandırmak ve bu farkındalık düzeyinin doğurduğu birtakım karmaşık hareketler yapma isteğine karşı duygusal tepkiler doğurabilmek üzere tasarlanmıştır. Bu hareketler özellikle eller, kollar, ayaklar, bacaklar ve baş için tasarlanmış olmasına rağmen, zaman zaman ses ile de katılmak mümkündür. Hareketler özel olarak bu hareketler için bestelenmiş müzik parçaları ile yapılmaktadır. Bu müzik sufi müziğine çok benzeyen bir müziktir ve insanın bu hareketleri ne yapmakta olduğunu düşünmek suretiyle yapması olanaksızdır. Gurdjieff hareketlerini yapan kişiler bu zor hareketleri hatırlamak ve yapabilmek için inanılmaz derecede dikkat sarf etmek zorunda kalmaktadırlar. Bu derece büyük bir konsantrasyon ve çabaya rağmen bu hareketlerin aynısını “çok daha yüksek düzeyde bir şeyden” destek almadan yapmak mümkün değildir. Gurdjieff hareketlerini uygulayan kişiler bunları dışarıdan gelen birtakım kimselerle paylaşmak konusunda oldukça tutucudurlar. Bu hareketlerin hiçbirisi toplum tarafından rahatça deneyimlenmesi amacıyla hiçbir kitapta anlatılmaz. Ama bunları bir Peter Brook filmi olan *Meetings with Remarkable Men*’de izleyebilirsiniz.

Feldenkrais (Odaklanma)

Feldenkrais hareketleri, çok basit gibi görünen hareketler yardımıyla beyni yeniden eğitmeyi amaçlar. İsrailli bir fizikçi ve altıncı kademe siyah kuşak judocusu olan Moshe Feldenkrais bu yöntemi 1940 yılında kendi böbreklerini iyileştirmek için keşfetmiştir.

Dersler iki bölümden oluşmaktadır: Özel masa çalışması seansları (Fonksiyonel Bütünleşme) ve grup hareketleri sınıfları

(Hareket Yoluyla Farkındalık). Her iki çalışma sırasında da adalelerin yürüme, oturma, taşıma, ayakta durma ve yatma sırasında daha rahat bir şekilde kullanılması öğretilmektedir.

Grup halinde yapılan hareketlerle farkındalığın artırılması desleri genellikle bir saat kadar sürmektedir. Hareketlerin çoğu yerçekiminin etkisinin azaltılması amacıyla yerde yatmak ve oturmak suretiyle yapılmaktadır. Hareketler kolay ve birbirini tekrar eder. Tekrar tekrar yapılan küçük hareketler, hareketin en etkin şekilde yapılmasını ve beyne kazınmasını sağlamaktadır. Bin dakikanın üzerinde yapılan hareket serileri bu hareketi yapanların iskelet, adale ve sinir sistemlerini yeniden eğitmelerini sağlamaktadır. Feldenkrais teorisi vücudun potansiyelini en yüksek düzeye ulaştırmak amacıyla hareketleri en mükemmel ve esnek şekilde yapmayı öğretmeyi amaçlamaktadır.

Alexander Tekniği (Vücut Duruşu)

Alexander Tekniği, sağlıklı hareket şekillerinin yerini sizin bilinçli olarak seçtiğiniz hareketlerin almasını öğretmeyi amaçlamaktadır. Burada vurgulanan şey, özellikle başınızın ve boynunuzun (genellikle boynu hafifçe öne eğmek suretiyle yukarıya doğru uzatmak) doğru pozisyonları almasını sağlamak suretiyle vücudu esnetmektir. F. M. Alexander yavaş yavaş sesini kaybeden 19 yy'da yaşamış bir aktördür. Alexander, bunun neden olduğunu bulmak amacıyla, ayakta durup konuşurken kendisini her açıdan görebileceği şekilde her tarafı aynalarla donatmıştır. Yaptığı inceleme sonucunda başını arkaya ve aşağıya doğru ittiğini görmüş, bunun tüm vücut duruşunu etkilediğini ve bu şekilde konuşma zorluğu yarattığını anlamıştır.

Alexander terapistleri başımız ve vücudumuz arasındaki dinamik ilişkinin koordinasyonumuzu kontrol eden en önemli mekanizma olduğuna inanırlar. Alexander'a göre bir insan, baş bölge-

sinin farkındalığına varmak ve farklı pozisyonlarda duruşunu denemek suretiyle, başın omurganın geri kalan kısmı üzerindeki etkisini ortaya çıkarabilir. Bu yöntem yürümek, bir sandalyede otururken ayağa kalkmak, bir müzik aletini çalmak veya konuşmak gibi aktivitelere uyarlanabilmektedir. Öğretmenler, bir öğrencinin hareketi nasıl yönlendireceğini ve bir değişiklik yaratmak için çok hafif bir dokunuşun nasıl yeterli olabileceğini öğrencilere sözlü olarak anlatmaktadırlar. Bu şekilde ortaya yeni bir hareket şekli çıkmaktadır. Şarkıcı ve müzisyenler daha hoş ve berrak sesler çıkarabilmektedirler. Bu şekilde hareket daha hoş ve zarif bir hal almaktadır. Alexander Tekniği aşırı gerginlikten kaynaklanan yorgunluğu engelleyebilmekte ve sağlık uzmanları tarafından boyun, omurga ve sırt ağrıları için tavsiye edilmektedir.

Trager Psikofiziksel Bütünleşme (Oyun)

Trager çalışanlar hazzın uyarılmasının vücut için en etkin öğretici olduğuna inanırlar. Trager uzmanları, vücutta haz uyandıran sinyaller yaratmak için ritmik ve ani olmayan hareketler kullanmaktadırlar. Çaba harcanmadan yapılan hareketlerin uyardığı hislerin travma, hastalık veya duygusal sarsıntıların doğurduğu gerginlikleri giderdiği düşünülmektedir. Doktor Milton Trager on sekiz yaşındayken ve Miami’de profesyonel boks yaparken bu hareketleri keşfetmiştir. Bir gün, Trager ve eğitmeni birbirlerini ovarak kuruttuktan sonra Trager bundan çok olumlu bir etkileşim almıştır. Trager bunu eve gittikten sonra babasının siyatiği üzerinde denemiştir. İki seans aynı şeyi uyguladıktan sonra babasının siyatik ağrısından eser kalmamıştır. Trager hareketleri iki bölümden oluşmaktadır: masa çalışması ve menastik. Masa çalışması, yumuşak esneme hareketleri ve hastanın kendine has vücut tepkileri tarafından yönlendirilen ritmik sallanma ve çalkalama hareketlerinden oluşmaktadır.

Hatha Yoga (İlişkiler)

Yoga birleştirmek anlamına gelen bir sözcüktür. Bunu kişinin benliğinin daha yüce bir şeyle, Tanrı'yla birleşmesi veya vücudun zihinle birleşmesi veya benliğimizle bütünleşmek anlamında düşünebiliriz. Raja Yoga veya diğer adıyla ashtanga yoga veya sekiz katlı yol tüm yoga öğretilerini kapsamaktadır. Asana'lar zihnin sakinleşmesini ve vücudun esnemesini sağlayan özel vücut postürleridir. Nefes aldıkça vücut genişlemekte ve nefes verdikçe büzüşmektedir. Asana'lar en iyi, yavaş ve düzenli şekilde ve vücuttaki gerginlikleri gidermeye azami dikkat sarf ederek ve derin nefesler alınarak yapılmaktadır. Üç veya dört hareket serisinden sonra öğrenciler dinlenme hareketlerinden biri ile rahatlatılmaktadırlar. Hatha Yoga, bir taraftan zihni farkındalık konusunda eğitirken bir taraftan da vücudu rahatlatmayı ve kontrol etmeyi öğretmektedir.

Psikokalistenik (Enerji)

Psikokalistenik, vücuda enerji vermek ve canlandırmak için geliştirilmiş olan yirmi üç hareketlik bir seriden oluşmaktadır. Egzersizler basit ama güçlü jimnastik hareketleri ile yoga duruşlarının bir kombinasyonu şeklindedir. Psikokalistenik tekniği Hatha Yoga hareketlerinden daha hızlı hareketlerden oluşmaktadır ve bu hareketlerle birlikte yapılan nefes egzersizleri vücudun her bölgesinde maksimum oranda hava akımı sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Nefes her zaman burundan alınmakta ve ağızdan verilmektedir. Nefes tüm hareketlerde ilham kaynağıdır.

Bu sistemi 1958 yılında yaratan Oscar Ichazo, psikokalistenik organizmayı belirli bir düzen dahilinde uyandırdığını ve tüm organlar, salgı bezleri ve dokularda bir hayat enerjisi doğmasına sebep olduğunu iddia etmektedir. Egzersizler beş merkez üze-

rine odaklanmaktadır: kafa boşluğu (zekâ merkezi), göğüs boşluğu (duygu merkezi), karın boşluğu (çokluk hissi), pelvis boşluğu (canlılık) ve sırt boşluğu (koordinasyon merkezi). Bu hareketleri yapanlar bir seri egzersizi tamamladıktan sonra kendilerini daha enerjik ve mutlu hissetmektedirler. Ichazo bu hareketler sonucunda uyanan bu hislerin meditasyona destek olmak amacıyla kullanılmasını hedeflemiştir.

Aikido (Karşı Koyma)

Aikido son zamanlarda çok büyük gelişmeler kaydeden bir Japon savunma sanatıdır. Aikido, mistik deneyimlerden güç almış olan ve Morehei Uyeshiba tarafından geliştirilen bir savaş sanatıdır. Aikido kelimesi Do (yol), Ai (uyum) ve Ki (evrenin ruhu) kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Aikido'nun ruhu bir rakiple savaşmak değil, partnerin enerjisi ile uyum içinde harmanlanmaktır. Hem atak yapmak hem de ataklara karşı kendini savunmak üzerine çalışılmaktadır. Yarış, rekabet ve turnuvalar asla söz konusu değildir.

Tai Chi (Ağırlık)

Tai Chi daha çok hareket yoluyla meditasyon olarak adlandırılabilir bir savaş sanatıdır. Bu sanat enerjinin vücutta rahat ve dengeli bir şekilde dolaşması için tasarlanmış hareketlerden oluşmaktadır. Tai Chi bir seri hareketten oluşmaktadır. Ayaklardan bir tanesi daima yerle temas halindeyken bacaklar hareket halindeki çapaları andırmaktadır. Ağırlık daima bir yerden diğerine kaydırılmalı ve yumuşak geçişler yapacak şekilde dağılımalıdır. Çok farklı Tai Chi hareketleri vardır. Bunların bazıları yavaş ve devamlı hareketler bazıları ise anlık ve seri olan savunmaya yönelik hareketlerdir.

Masaj (Dokunma)

Masaj, adalelerin, liflerin ve dokuların elle ovularak tedavi edilmesine verilen addır. Masajın kökleri Çin tıbbına ve Eski Yunan ve Roma'ya kadar uzanmaktadır. Masaj stresi azaltır, yorgunluğu alır, ağrı ve sızılara iyi gelir, rahatlamayı kolaylaştırır ve insanın kendini iyi hissetmesini sağlar. Fizyolojik olarak da dolaşımı hızlandırır ve vücudun doğal ağrı kesicisi olan endorfin salgılanmasını sağlar. Duygusal anlamda ise iki insan arasında dokunsal anlamda iletişim sağlar.

İsveç Masajı

İsveç masajı 1800'lerin sonunda geliştirilmiştir. Bu masaj türünde özel ritmik hareketler yardımıyla ten ve adalelere masaj uygulanmaktadır. Bu hareketler arasında yoğurmak, elle vurmak, kompres yapmak, titreşim ve sürtünme vardır.

Basınç ve Shiatsu

Bu tekniklerde vücuttaki enerjiyi dengelemek için bazı noktalara basınç uygulanmaktadır.

Kutup Terapisi (Polarity Therapy)

Randolph Stone tarafından tasarlanmış olan kutup terapisi yönteminde pozitif ve negatif enerji akımları arasındaki dengeyi sağlamak suretiyle vücuttaki enerjinin serbest bir şekilde akması hedeflenmektedir.

Rolfing ve Hellerwork

Bu iki terapi yönteminde iskeletin duruşunu yeniden düzenlemeye yönelik doku masajları yapılmaktadır. Dr. Ida Rolf tarafından tasarlanmış olan Rolfing masajında daha ziyade vücut üzerine odaklanılmaktadır. On seansın sonunda vücut uzamakta,

postür daha düzgün bir hal almakta ve hareketler kolaylaşmaktadır. Rolfing terapisi bazen acı verebilir. Bu masajı yapanlar acı duyulmasını hastanın vücudunda birtakım değişiklikler meydana gelmeye başlaması şeklinde yorumlamaktadırlar. Hellerwork, vücut duruşu (postür) ve gerginliğin fizyolojik boyuları üzerinde durmaktadır.

Dans ve Dans Terapisi (İfade)

Hareket ve dansın insanlar için bir terapi yöntemi olduğu yüzyıllardır bilinmektedir. Biz insanlar hem mutlu olduğumuz anlarda (evlilik) hem de üzüntülü olduğumuz anlarda (matem) dans ederiz.

Dans terapisinin kökleri Isadora Duncan'ın modern dansına kadar uzanmaktadır. Duncan, dansın insanlarda uyandıracığı spontane ve duygusal tepkiler üzerine odaklanmıştır. Dans terapistleri balo, folk gibi dansların katkılarından söz etse de en etkili olanı modern danstır.

İkinci Dünya Savaşı sırasında ve sonrasında psikolojik sorunları olan çok sayıda insanın tedavisi için birçok grup terapi yöntemi üzerinde araştırma yapılmıştır. Marian Chace 1942 yılında, Washington DC'deki St. Elizabeth hastanesinin psikiyatri servisinde yatan hastalara dans terapisi uygulamaya başlamıştır. Dans terapisinde performans ve beceriden daha çok duyguların ifade edilmesi önemlidir. Burada bir balet gibi öğrenilen ve belirli bir stili olan hareketlerden çok, kişinin kendi hareket stilinden oluşan "otantik hareketlere" önem verilmektedir. Otantik hareketler kişinin o anda kendini nasıl hissettiğine bağlı olan ve zihnin bilinçli bir şekilde kontrol etmediği doğaçlama ve spontane hareketlerdir. Hareketler yapıldıktan sonra dansçılar dans ederken neler hissettikleri hakkında konuşmaktadırlar.

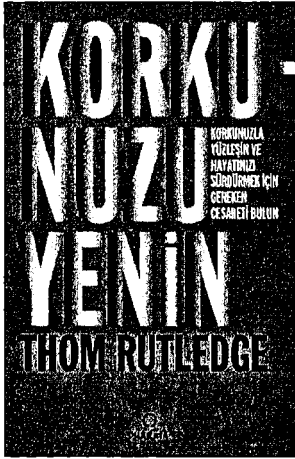
Reich Terapisi (Esneklik)

Reich Terapisi vücuda yönelik birçok psikoterapi yöntemine bir örnek teşkil etmektedir. 1930 yılında, Sigmund Freud ile birlikte çalışmış olan Dr. Wilhelm Reich tarafından geliştirilmiştir. Reich, vücuttaki gerginlik ve katı, esnek olmayan ruhsal yapı arasında bir ilişki olduğunu keşfetmiştir. Reich duyguların da bir tür enerji olduğuna inanmıştır. Çok yıkıcı duygular içinde olduğumuzda bazen bu duyguların akışını engellemek için adalelerimizi kasarız. Bu kasılmaya sebep olan duyguyu sürekli olarak bastırmaya devam ettiğimizde ve bir kez adalelerimizi kasmaya alışsak bu vücutta kronik bir gerginliğe sebep olmaktadır. Vücutta bu tür gerginliğe yatkın olan bölgeler, ağız ve göz çevresi, boyun, göğüs bölgesi, diyafram, karın ve pelvis bölgesidir. Reich Terapisi, elle masaj yapmak ve psikoterapi yöntemlerini kullanmak suretiyle vücudu, tepeden başlamak üzere aşağıya doğru yumuşatmakta ve gerginliği almaktadır.

Biyoenerji

Alexander Lowen tarafından bulunan biyoenerji Reich yönteminin değişik bir türüdür. Bu yöntem pelvis bölgesinden başlamak üzere yukarıya doğru vücuttaki gerginliği almayı ve hastanın duyguları ile vücut farkındalığı arasında bir uyum sağlamayı hedeflemektedir. Özel seanslarda vücut egzersizleri ile birlikte Freud'un psikoterapi yöntemleri kullanılmaktadır. Grup seansları bazı zor yoga duruşları ile başlamakta ve fiziksel ve duygusal rahatlama sağlamaya çalışan hastaların öfke nöbetleri ile son bulabilmektedir.

Bir psikolog olan Charles Kelly bu yöntemi 1960 yılında bulmuştur. Reich terapi yönteminin bir dalı olan Radix, özel seanslardan çok grup seanslarına önem verir. Radix, görme bozukluklarını düzeltmekle ünlüdür. Bu yöntem, insanın kendini bir bütün olarak iyi hissetmesi için görsel farkındalığın düzeltilmesi ve göz temasının geliştirilmesinden yararlanır.



Korkunuzu Yenin

Korkuyla yüzleşin ve hayatınızı yaşamak için gereken cesareti bulun

Thom Rutledge

Korku pek çok şekilde hissedilir: dehşet, kaygı, panik, endişe, batıl inanç, olumsuz düşünce; ve kendini pek çok farklı yolla açığa çıkarır; kaçınma, yargılama, kontrol etme, sınırlılık ve mükemmeliyetçilik... Korku insanın değişmez eşlikçisidir. İnsanı gece gündüz yalnız bırakmaz ve sürekli didiklemeye, performansını etkilemeye çalışır. İnsan ister karanlıktan ya da yalnız kalmaktan, başarısızlık ya da sorumluluktan, isterse topluluk önünde konuşmaktan ya da uçağa binmekten korksun, hepsi aynı şey... Korku yaşamımıza hükmeder, verdiğimiz her kararı etkilediği gibi sosyal yaşamın içinde yer almamızı engeller, olası başarılarımızı önler...

Elinizdeki kitap, bizi sağlıklı korkuyla yüzleştiriyor ve onun yaşamımız üzerindeki yıkıcı etkisini yok etmeyi amaçlıyor.

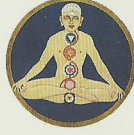
Yüzleşin

Keşfedin

Kabul Edin

Tepki Verin

Vücut Dersleri



Marian Wolfe Dixon

Moraliniz bozuk olduğunda veya depresif bir ruh hali içinde olduğunuzda kendinizi vücudunuzun ağırlığı altında eziliyormuş gibi hisseder misiniz? Ve omurganızı dikleştirip duruşunuzu düzelttiğinizde, omuzlarınızdan ağır bir yük kalktığı duygusuna kapılır, birdenbire kendinizi daha iyi hisseder, hatta dünyaya daha mutlu ve umutla bakmaya başlar mısınız?... İşte tüm bunlar, fiziksel ve duygusal tutumların birbirleriyle ne kadar bağlantılı olduğunu gösterir.

Doğduğumuz günden öleceğimiz güne kadar vücudumuz şu veya bu şekilde hareket halindedir. Vücudumuzun yaşamı, içsel durumumuzla paraleldir. Ruh ve beden, birbirleri için ayna görevi görürler. Her birinin kendine has bir stili ve bakış açısı vardır ve insanoğlunun yaşamı boyunca deneyimlediği her şey ruh ve bedene yansır. Bunlardan bir tanesinin başarısı veya korkuları diğerini güçlendirir veya hasta eder. Bedenimiz üzerinde kazandığımız bilgelik dünyaya bakış açımıza yansıdığına çok farklı bir bilgi kaynağına erişmiş oluruz ve bu, bizim daha çabuk ve akıllıca kararlar almamızı sağlar.

Marian Wolfe Dixon, vücut duruşu, odaklanma, ağırlık, dokunma gibi fiziksel konuları, kendi kendimizi keşfetmemize yardımcı olmak için birer araç olarak kullanmaktadır. Her bölüm bu konulardan birine ayrılmıştır. Bölümlerin sonunda verilen egzersizler kendi kendinizi tanımanıza yardımcı olacaktır.

Bu kitap hatha yoga, dans, doğaçlama, tai chi, aikido ve diğer rahatlama teknikleri sayesinde, fiziksel bedeninizle bütünleşmek suretiyle nasıl daha dolu dolu yaşayabileceğinizi göstermektedir.

www.dharma.com.tr
"rahat alışveriş"



ISBN 9744-986-06-2



9.95 YTL